

ПРИЧОРНОМОРСЬКИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ  
ЕКОНОМІКИ ТА ІННОВАЦІЙ

# ГАБІТУС

*Науковий журнал*

**Випуск 61**



Видавничий дім  
«Гельветика»  
2024

**Редакційна колегія:**

*Шапошникова Ірина Василівна – доктор соціологічних наук, професор*

*Лісеєнко Олена Василівна – доктор соціологічних наук, професор*

*Алісаускієне Мілда – доктор соціальних наук, професор*

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

*Ендріулайтієне Ауксе – доктор психологічних наук, професор*

*Тавровецька Наталія Іванівна – кандидат психологічних наук, доцент*

*Терешкінас Артурас – доктор соціальних наук, професор*

*Хижняк Лариса Михайлівна – доктор соціологічних наук, професор*

*Яковлев Денис Вікторович – доктор політичних наук, професор*

*Волошенко Марина Олександрівна – доктор педагогічних наук, доцент*

*Кузьменко Вячеслав Віталійович – доктор філософських наук, професор*

*Деркач Лідія Миколаївна – доктор психологічних наук, професор*

*Асєєва Юлія Олександрівна – доктор психологічних наук*

*Яковлева Лілія Іванівна – доктор політичних наук, професор*

**Науковий журнал «Габітус» включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б») з психологічних та соціологічних наук (спеціальності: 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 № 5 від 27.05.2024 року)**

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

Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 1552 від 09.05.2024 року

**ISSN (Print): 2663-5208**

**ISSN (Online): 2663-5216**

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

## ЗМІСТ

**СЕКЦІЯ 1****МЕТОДОЛОГІЯ ТА МЕТОДИ СОЦІОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ****Пиголенко І.В., Пиголенко Ю.А.**

ТРАНСФОРМАЦІЯ МЕТОДУ ОПИТУВАННЯ:

ВІД FACE-TO-FACE ДО ОНЛАЙН-ОПИТУВАНЬ.....11

**СЕКЦІЯ 2****СОЦІАЛЬНІ СТРУКТУРИ ТА СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ****Бичук І.О., Червона С.П., Волченко Н.В.**

СОЦІАЛЬНА МОБІЛЬНІСТЬ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ:

ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПІДВИЩЕННЯ

ЧИ ЗНИЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО СТАТУСУ.....17

**Євдокимова І.А., Бутиліна О.В.**

ПРАКТИКИ КОМУНАЛЬНИХ СОЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ МІСТА ХАРКОВА

ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОДОВОЛЬЧОЇ БЕЗПЕКИ УРАЗЛИВИХ

ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ<sup>1</sup>.....22**Токар М.Ю.**

РЕГІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗМІН СОЦІОКУЛЬТУРНОГО ПОРТРЕТА ЗАКАРПАТТЯ

ПІД ВПЛИВОМ ШИРОКОМАСШТАБНОЇ АГРЕСІЇ РФ ПРОТИ УКРАЇНИ..... 27

**СЕКЦІЯ 3****СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ****Верховод Л.І.**

РИНОК ПРАЦІ ЯК СОЦІАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ:

ОСОБЛИВОСТІ ТЛУМАЧЕННЯ ТА ПОКАЗНИКИ ФУНКЦІОНУВАННЯ..... 32

**Гоць А.А.**

МАТЕРИНСТВО ЯК СОЦІАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ СУСПІЛЬСТВА:

АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОСТІ..... 38

**Грищенко М.В., Сонечко О.С., Ніколаєнко С.М.**

СОЦІОЛОГІЯ ПРАЦІ ТА ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ:

ТЕНДЕНЦІЇ Й ВИКЛИКИ..... 44

**Хижняк Л.М.**

СПІЧРАЙТИНГ ЯК КОМУНІКАТИВНА ТЕХНОЛОГІЯ..... 49

**Якимович О.Н.**

ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ МОЛОДІ ЯК СОЦІАЛЬНА ПРОБЛЕМА..... 54

**СЕКЦІЯ 4****ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ****Джаббарова Л.В., Камінська М.О.**

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ В УМОВАХ СТРЕСУ:

ЗНАЧЕННЯ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ..... 59

<b>Каліщук С.М., Хоменко В.І.</b> ГЕНЕЗА ПОНЯТТЯ ІДЕНТИФІКАЦІЇ У КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	64
<b>Овчаренко О.Ю.</b> ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ ЯК ЧИННИК ВПЛИВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА ВНУТРІШНІ РЕСУРСИ СТУДЕНТІВ ІЗ ТА БЕЗ ІНВАЛІДНОСТІ .....	71
<b>Поліщук О.В.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ ПРИЙНЯТТЯ У СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ.....	82
<b>Теліпко Н.О.</b> ПРОФЕСІЙНА ІНТУЇЦІЯ ПСИХОЛОГА У ДИСТАНЦІЙНІЙ РОБОТІ З КЛІЄНТАМИ.....	87
<b>Чернявська Т.П.</b> КОГНІТИВНО-АФЕКТИВНА ПРИРОДА ІНТУЇЦІЇ.....	92
<b>Chorna V.O., Shmulia L.V.</b> SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS.....	97

## СЕКЦІЯ 5

### ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

<b>Блохіна І.О.</b> ПРОАКТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА ЯК РЕСУРС УСПІШНОСТІ В МАЙБУТНІЙ ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ .....	103
<b>Головська І.Г., Лазоренко Т.М., Шадт Д.О.</b> ТИПИ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	108
<b>Гоян І.М., Петранюк А.І.</b> ПРИНЦИПИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ КРИЗУ ІДЕНТИЧНОСТІ.....	113
<b>Дембіцька В.В., Гірняк А.Н.</b> МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ КАТЕГОРІАЛЬНО-ПОНЯТІЙНОГО ПОЛЯ ЕМОЦІЙНО-ПОЧУТТЄВОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ В КОНТЕКСТІ СІМЕЙНИХ ВЗАЄМОСТОСУНКІВ.....	118
<b>Копотієнко О.Ф.</b> ОСОБЛИВОСТІ СЕНСОРИКИ, МОТОРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА УВАГИ ПІДЛІТКІВ ІЗ РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ.....	123
<b>Лозова О.В.</b> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЗМІСТУ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ УПРОВАДЖЕННЯ STEM-ОСВІТИ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	128
<b>Скакунова О., Дрозд О.В.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	133
<b>Ташматов В.А., Бакурідзе Н.Г., Стратієнко І.С.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЮРИДИЧНОЇ АКАДЕМІЇ ПІД ЧАС ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ .....	138
<b>Ядловська О.С., Кузьменко А.О.</b> МОБІНГ ЯК РІЗНОВИД АКАДЕМІЧНОЇ НЕСУМЛІННОСТІ.....	142

**СЕКЦІЯ 6****ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ****Астремська І.В., Митрофанова О.М.**

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕБІГУ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ (ПТСР) У УКРАЇНЦІВ, ЯКІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ ПЕРЕБУВАЮТЬ В УКРАЇНІ ТА ПОЗА ЇЇ МЕЖАМИ.....149

**Безручук С.Л., Пирог Г.В.**

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ У НІМЕЧЧИНІ ПІСЛЯ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ.....153

**Головська І.Г., Гладченко К.Р.**

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ТРАВМИ ВІЙНИ В ЕМІГРАЦІЇ .....158

**Головська І.Г., Хрустальова А.Є.**

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАПОБІГАННЯ СТРАХУ САМОТНОСТІ ЯК ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНОСТІ.....162

**Грисенко Н.В.**

СХИЛЬНІСТЬ ДО ВІКТИМНОСТІ ЯК ЧИННИК ВИНИКНЕННЯ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ.....168

**Дікова-Фаворська О.М.**

РЕСУРСИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....174

**Іванова О.С., Чумаєва Ю.В., Асєєва Ю.В.**

ВПЛИВ НАВИЧОК КРИТИКИ ТА ПІДБАДЬОРЮВАННЯ НА САМООЦІНКУ МЕНЕДЖЕРІВ СУДНОПЛАВНИХ КОМПАНІЙ ТА МЕТОДИ ЇХ РОЗВИТКУ.....179

**Кайманова Я.В., Рябокони Н.С.**

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ДИСТАНЦІЙНОЇ РОБОТИ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я, ПРОДУКТИВНІСТЬ І БАЛАНС МІЖ РОБОТОЮ ТА ОСОБИСТИМ ЖИТТЯМ.....183

**Кирашек Н.О., Ковальова О.В.**

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ.....187

**Кузьмін А.І.**

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ.....191

**Миколіук Д.О.**

БАТЬКІВСЬКЕ СТАВЛЕННЯ ДО ПІДЛІТКІВ І МОЛОДІ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ ЯК ЧИННИК СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЇХНІХ ДІТЕЙ.....196

**Ніколаєв Л.О., Руденко О.В., Хаметова Л.М.**

АСЕРТИВНІСТЬ ПСИХОЛОГА ЯК ЧИННИК УСПІШНОСТІ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ.....204

**Романенкова О.Ю., Павлюк О.Д.**

ПСИХОТРАВМУЮЧІ ЧИННИКИ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ ТА ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА.....209

**Рудоманенко Ю.В.**

ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ ПРОКРАСТИНАЦІЇ.....214

**Salnikova T.V.**

SOCIOPSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS AND THEIR INFLUENCE ON THE CONSTRUCTS OF THE PERSONAL SELF-CONCEPT OF SERVICEMEN.....219

**Хомич Г.О., Чижма Д.М.**

ПСИХОЛОГІЧНА КРИЗА ЯК ЧИННИК СЕКСУАЛЬНОЇ ДИСФУНКЦІЇ У ЧОЛОВІКІВ.....226

<b>Шабанова Н.В., Трофімов А.Ю.</b> ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ У ПОЛЬЩІ.....	231
---	-----

<b>Шинкарьова Л.В.</b> КОМПОНЕНТИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТІСНОГО АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ДРУЖИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	237
--	-----

## СЕКЦІЯ 7

### ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

<b>Берташ М.І., Корольчук М.С.</b> ПРОФЕСІОГРАФІЯ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ДЕРЖАВНОЇ МИТНОЇ СЛУЖБИ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОГО ВІДБОРУ.....	241
---	-----

<b>Штефан І.М.</b> ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЯК ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ІНЖЕНЕРІВ.....	247
--	-----

## СЕКЦІЯ 8

### СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

<b>Друзь О.В., Черненко І.О., Пергаменщик О.В.</b> ВИКОРИСТАННЯ ГЛІНОТЕРАПІЇ ЯК МЕТОДУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ.....	252
--	-----

<b>Зеленін В.В.</b> РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОПАГАНДИ У ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТАХ.....	258
---	-----

<b>Посвістак О.А., Шепелла В.Ю., Паламарчук М.О.</b> ПОЛІТИЧНА СВІДОМІСТЬ УКРАЇНЦІВ ПІД ВПЛИВОМ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ 2014–202? РОКІВ.....	266
--	-----

<b>Ташматов В.А., Папінян В.В., Вільгемська С.Ю.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ.....	272
--	-----

<b>Ташматов В.А., Папінян В.В.</b> СТРАТЕГІЯ БОРОТЬБИ З НЕГАТИВНИМИ СТРЕСОВИМИ РОЗЛАДАМИ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ.....	277
--	-----

<b>Хорошун К.Ю.</b> СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СПРИЙНЯТТЯ ТА РЕПРЕЗЕНТАЦІЇ КОРЕЙСЬКОЇ ПОПКУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ.....	282
--	-----

## СЕКЦІЯ 9

### ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

<b>Вінс В.А., Бондарчук А.Г.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ І ЛІКУВАННЯ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ .....	288
---	-----

# CONTENTS

## SECTION 1

### METHODOLOGY AND METHODS OF SOCIOLOGICAL RESEARCH

**Pyholenko I.V., Pyholenko Yu.A.**

TRANSFORMATION OF THE SURVEY METHOD: FROM FACE-TO-FACE  
TO ONLINE SURVEYS..... 11

## SECTION 2

### SOCIAL STRUCTURES AND SOCIAL RELATIONS

**Bychuk I.O., Chervona S.P., Volchenko N.V.**

SOCIAL MOBILITY IN MODERN SOCIETY: A STUDY OF FACTORS INFLUENCING  
THE INCREASE OR DECREASE OF SOCIAL STATUS..... 17

**Yevdokymova I.A., Butylina O.V.**

PRACTICES OF MUNICIPAL SOCIAL SERVICES IN THE CITY OF KHARKIV  
IN ENSURING FOOD SECURITY FOR VULNERABLE POPULATIONS IN TIMES OF WAR.... 22

**Tokar M.Yu.**

REGIONAL FEATURES OF CHANGES IN THE SOCIO-CULTURAL PORTRAIT  
OF ZAKARPATTIA UNDER THE INFLUENCE OF LARGE-SCALE AGGRESSION  
OF THE RUSSIA AGAINST UKRAINE..... 27

## SECTION 3

### SPECIAL AND BRANCH SOCIOLOGIES

**Verkhovod L.I.**

THE LABOR MARKET AS A SOCIAL INSTITUTION:  
FEATURES OF THE INTERPRETATION AND FUNCTIONING INDICATORS..... 32

**Hots A.A.**

MOTHERHOOD AS A SOCIAL INSTITUTE OF SOCIETY:  
CURRENT ASPECTS OF THE PRESENT..... 38

**Hryshchenko M.V., Sonechko O.S., Nikolaienko S.M.**

SOCIOLOGY OF WORK AND PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION:  
TRENDS AND CHALLENGES..... 44

**Khyzhniak L.M.**

SPEECHWRITING AS A COMMUNICATION TECHNOLOGY..... 49

**Yakymovych O.N.**

PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION OF YOUTH AS A SOCIAL PROBLEM..... 54

## SECTION 4

### GENERAL PSYCHOLOGY. HISTORY OF PSYCHOLOGY

**Dzhabbarova L.V., Kaminska M.O.**

PSYCHOLOGICAL RESILIENCE UNDER STRESS:  
THE IMPORTANCE OF SANOGENIC THINKING..... 59

**Kalishchuk S.M., Khomenko V.I.**

GENESIS OF THE CONCEPT OF IDENTIFICATION IN THE CONTEXT  
OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL RESEARCH..... 64

<b>Ovcharenko O.Yu.</b> POSITIVE PSYCHOTHERAPY AS A FACTOR OF THE INFLUENCE OF COPING STRATEGIES ON THE INTERNAL RESOURCES OF STUDENTS WITH AND WITHOUT DISABILITIES.....	71
<b>Polishchuk O.V.</b> FEATURES OF THE DECISION-MAKING PROCESS IN A STRESSFUL SITUATION....	82
<b>Telipko N.O.</b> PROFESSIONAL INTUITION OF A PSYCHOLOGIST IN REMOTE WORK WITH CLIENTS.....	87
<b>Cherniavska T.P.</b> COGNITIVE-AFFECTIVE NATURE OF INTUITION.....	92
<b>Chorna V.O., Shmulia L.V.</b> SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS.....	97

## SECTION 5

### DEVELOPMENTAL AND PEDAGOGICAL PSYCHOLOGY

<b>Blokhina I.O.</b> PROACTIVITY OF THE STUDENT'S PERSONALITY AS A RESOURCE FOR SUCCESS IN FUTURE PROFESSIONAL EXPERIENCE.....	103
<b>Holovska I.H., Lazorenko T.M., Shadt D.O.</b> ATTACHMENT TYPES AND LONELINESS EXPERIENCES IN ADOLESCENCE.....	108
<b>Hoian I.M., Petraniuk A.I.</b> PRINCIPLES AND PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING FOR ADOLESCENTS EXPERIENCING AN IDENTITY CRISIS.....	113
<b>Dembitska V.V., Hirniak A.N.</b> METHODOLOGICAL ANALYSIS OF THE CATEGORICAL-CONCEPTUAL FIELD OF THE EMOTIONAL-SENSITIVE DEVELOPMENT OF THE CHILD IN THE CONTEXT OF FAMILY RELATIONS.....	118
<b>Kopotiienko O.F.</b> FEATURES OF SENSORY PERCEPTION, MOTOR ACTIVITY AND ATTENTION IN ADOLESCENTS WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS.....	123
<b>Lozova O.V.</b> PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ANALYSIS OF THE CONTENT AND FEATURES OF THE IMPLEMENTATION OF STEM EDUCATION IN GENERAL SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS.....	128
<b>Skakunova O., Drozd O.V.</b> PSYCHOLOGICAL WAYS OF OVERCOMING ANXIETY IN YOUNG PEOPLE IN WAR CONDITIONS.....	133
<b>Tashmatov V.A., Bakuridze N.H., Stratiienko I.S.</b> FEATURES OF RESILIENCE OF THE STUDENTS OF THE LAW ACADEMY DURING THE AIRCRAFT ALARM.....	138
<b>Yadlovska O.S., Kuzmenko A.O.</b> MOBBING AS A VARIETY OF ACADEMIC DISHONESTY.....	142



## SECTION 6

### PERSONALITY PSYCHOLOGY

**Astremska I.V., Mytrofanova O.M.**

CHARACTERISTICS OF THE COURSE OF POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER (PTSD) IN UKRAINIANS WHO ARE IN UKRAINE AND BEYOND ITS BORDER DURING THE TIME OF MARITAL STATE.....149

**Bezruchuk S.L., Pyroh H.V.**

FEATURES OF THE SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF UKRAINIANS IN GERMANY AFTER THE FULL-SCALE INVASION.....153

**Holovska I.H., Hladchenko K.R.**

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF CORRECTION WAR TRAUMA IN EMIGRATION...158

**Holovska I.H., Khrustalova A.Ye.**

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PREVENTING THE FEAR OF LONELINESS AS AN ANXIETY PREVENTION.....162

**Hrysenko N.V.**

PRONNESS TO VICTIM BEHAVIOR AS A FACTOR OF THE RISE OF CODEPENDENT RELATIONS FOR ADULTS.....168

**Dikova-Favorska O.M.**

RESOURCES OF RESILIENCE OF TEACHING STAFF IN WAR CONDITIONS.....174

**Ivanova O.S., Chumaieva Yu.V., Asieieva Yu.V.**

THE INFLUENCE OF THE CRITICISM AND ENCOURAGEMENT SKILLS ON THE MANAGERS OF SHIPPING COMPANIES SELF-ASSESSMENT AND METHODS OF THEIR DEVELOPMENT.....179

**Kaimanova Ya.V., Riabokon N.S.**

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE IMPACT OF REMOTE WORK ON MENTAL HEALTH, PRODUCTIVITY AND WORK-LIFE BALANCE.....183

**Kyrashek N.O., Kovalova O.V.**

PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE FOR INTERNALLY DISPLACED PERSONS.....187

**Kuzmin A.I.**

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF A MILITARY SERVICEMAN...191

**Mykoliuk D.O.**

PARENTS' ATTITUDE TOWARDS TEENAGERS AND YOUNG PEOPLE WITH HEARING IMPAIRMENTS AS A FACTOR OF THEIR CHILDREN'S SUBJECTIVE WELL-BEING.....196

**Nikolaiev L.O., Rudenko O.V., Khametova L.M.**

PSYCHOLOGIST ASSERTIVENESS AS A FACTOR IN THE SUCCESSFUL PROVISION OF FIRST PSYCHOLOGICAL AID.....204

**Romanenkova O.Yu., Pavliuk O.D.**

PSYCHO-TRAUMATIC FACTORS OF EMERGENCY SITUATIONS DURING THE WAR AND FIRST PSYCHOLOGICAL AID.....209

**Rudomanenko Yu.V.**

GENDER ASPECT OF PROCRASTINATION.....214

**Salnikova T.V.**

SOCIOPSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS AND THEIR INFLUENCE ON THE CONSTRUCTS OF THE PERSONAL SELF-CONCEPT OF SERVICEMEN.....219

**Khomych H.O., Chyzhma D.M.**

PSYCHOLOGICAL CRISIS AS A FACTOR OF SEXUAL DYSFUNCTION IN MEN.....226

**Shabanova N.V., Trofimov A.Yu.**  
IMPACT OF WAR ON THE MENTAL HEALTH OF FORCED MIGRANTS IN POLAND.... 231

**Shynkarova L.V.**  
COMPONENTS AND FEATURES OF THE PERSONAL ADAPTATION POTENTIAL  
OF WIVES OF COMBATANTS IN WARTIME CONDITIONS..... 237

## SECTION 7

### PSYCHOLOGY OF WORK

**Bertash M.I., Korolchuk M.S.**  
PROFESSIONAL ACTIVITIES OF STATE CUSTOMS SERVICE EMPLOYEES  
AND PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF PROFESSIONAL SELECTION..... 241

**Shtefan I.M.**  
INDIVIDUAL-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS AS PRECONDITIONS  
FOR THE FORMATION OF THE PROFESSIONAL RESPONSIBILITY  
OF ENGINEERS..... 247

## SECTION 8

### SOCIAL PSYCHOLOGY. LEGAL PSYCHOLOGY

**Druz O.V., Chernenko I.O., Perhamenshchik O.V.**  
USE OF CLAYTHERAPY AS A METHOD OF PSYCHOLOGICAL REHABILITATION  
AND MENTAL HEALTH SUPPORT OF PARTICIPANTS IN MILITARY ACTIONS..... 252

**Zelenin V.V.**  
THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL PROPAGANDA IN MILITARY CONFLICTS..... 258

**Posvistak O.A., Shepella V.Yu., Palamarchuk M.O.**  
THE POLITICAL CONSCIOUSNESS OF UKRAINIANS UNDER THE INFLUENCE  
OF THE RUSSIAN-UKRAINIAN WAR 2014–202? YEARS..... 266

**Tashmatov V.A., Papinian V.V., Vilhemska S.Yu.**  
PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF FORCED MIGRATION..... 272

**Tashmatov V.A., Papinian V.V.**  
STRATEGY FOR FIGHTING NEGATIVE STRESS DISORDERS  
IN POLICE OFFICERS..... 277

**Khoroshun K.Yu.**  
SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PERCEPTION  
AND REPRESENTATION OF KOREAN POP CULTURE IN UKRAINE..... 282

## SECTION 9

### PSYCHOPHYSIOLOGY AND MEDICAL PSYCHOLOGY

**Vins V.A., Bondarchuk A.H.**  
PECULIARITIES OF PREVENTION AND TREATMENT  
OF PSYCHOSOMATIC DISEASES..... 288

## СЕКЦІЯ 1 МЕТОДОЛОГІЯ ТА МЕТОДИ СОЦІОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

### ТРАНСФОРМАЦІЯ МЕТОДУ ОПИТУВАННЯ: ВІД FACE-TO-FACE ДО ОНЛАЙН-ОПИТУВАНЬ

### TRANSFORMATION OF THE SURVEY METHOD: FROM FACE-TO-FACE TO ONLINE SURVEYS

У статті розглянуто процес трансформації методу опитування під час проведення соціологічних досліджень. Визначено основні чинники, що впливають на забезпечення якості збору соціологічної інформації методом опитування. Головним складником проведення соціологічного дослідження є визначення саме того методу, який дасть змогу отримати надійну, валідну та якісну соціологічну інформацію. Опитування все ще залишається найпопулярнішим методом збору соціологічної інформації, що пов'язано з універсальністю, оперативністю збору та обробки інформації, можливостями застосування різних видів та типів аналізу, як кількісного, так і якісного.

Розглянуто вплив процесів інформатизації та цифровізації суспільства, пандемії COVID-19 та повномасштабної війни з росією на трансформацію методу опитування. Увагу приділено основним аспектам зміни підходів до реалізації методу опитування за останні роки. Здійснено огляд публікацій щодо цього питання як серед закордонних дослідників, так і серед українських науковців, які активно вивчають питання процесу цифровізації в емпіричній соціології. Автори торкаються також етичних питань щодо конфіденційності досліджень під час проведення опитувань громадської думки, а саме забезпечення анонімності під час проведення онлайн-опитувань.

Розглянуто питання інтеграції цифрових та традиційних методів збору та аналізу соціологічної інформації, можливості їх застосування разом; основні переваги та недоліки різних типів методу опитування. Зроблено акцент на важливості збереження методологічної та методичної основи, що закладені методом опитування face-to-face. Важливим аспектом у рамках емпіричної соціології є поєднання практичного досвіду дослідницьких компаній та науковців, які працюють над питаннями методології та методів збору соціологічної інформації, зокрема методу опитування.

**Ключові слова:** інформаційне суспільство, цифровізація, соціологічне дослідження, метод опитування, face-to-face-опитування, онлайн-опитування.

The article examines the process of transformation of the survey method when conducting sociological research. The main factors affecting the quality of sociological information collection by the survey method have been determined. The main component of sociological research is the determination of the exact method that will allow obtaining reliable, valid and high-quality sociological information. The survey method still remains the most popular method of collecting sociological information, which is associated with universality, efficiency of information collection and processing, and the possibility of applying various types and types of analysis, both quantitative and qualitative.

The article examines the impact of the processes of informatization and digitization of society, the COVID-19 pandemic, and the full-scale war with Russia on the transformation of the survey method. Attention is paid to the main aspects of changing approaches to the implementation of the survey method in recent years. A review of publications on this issue was carried out both among foreign researchers and among Ukrainian scientists who are actively studying the issue of the digitalization process in empirical sociology.

The author also touches on ethical issues regarding the confidentiality of research when conducting public opinion polls, namely, ensuring anonymity when conducting online polls. Also, the article considers the issue of integration of digital and traditional methods of collecting and analyzing sociological information, the possibility of their application together.

The main advantages and disadvantages of different types of survey methods are considered. Emphasis is placed on the importance of preserving the methodological and methodical basis laid by the face-to-face survey method.

An important aspect within the framework of empirical sociology is the combination of practical experience of research companies and scientists who work on issues of methodology and methods of collecting sociological information, in particular, the survey method.

**Key words:** information society, digitalization, sociological research, survey method, face-to-face survey, online survey.

УДК 303.62

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.1>

**Пиголенко І.В.**

к.філос.н.,  
доцент кафедри соціології  
Національний технічний  
університет України  
«Київський політехнічний інститут  
імені Ігоря Сікорського»

**Пиголенко Ю.А.**

викладач циклової комісії  
з педагогічної освіти  
Фаховий коледж «Універсум»  
Київського столичного університету  
імені Бориса Грінченка

**Постановка проблеми.** Наслідки інформатизації суспільства, як і наслідки великих соціо-технологічних революцій, із кожним роком усе більше будуть впливати на всі сфери суспільного життя. Вільний рух та виробництво інформаційних послуг, необмежений доступ до інформації

та використання її для стрімкого науково-технологічного та соціального прогресу, для наукових інновацій, розвитку знань, вирішення екологічних та демографічних проблем постійно зростають.

Елвін Тоффлер у відомій праці «Третя хвиля» зазначає, що «нова цивілізація народжується

в нашому житті, а сліпці повсюди намагаються придушувати її паростки. Ця нова цивілізація несе в собі нові форми сімейного побуту, інші стилі роботи, коханя і життя, нову економіку, нові політичні конфлікти; і, крім усього, іншу свідомість. Фрагменти цієї нової цивілізації вже існують сьогодні. Мільйони вже пристосували своє життя до ритму завтрашнього дня. Інші, налякані майбутнім, удаються до розпачливих, безнадійних спроб утекти в минуле й намагаються реставрувати старий світ, що їх породив. Світанок нової цивілізації – це найприкметніша, найвибуховіша подія з тих, що відбуваються за нашого життя» [15, с. 19].

Окрім процесів інформатизації та цифровізації останніх років, накладається пандемія COVID-19, а потім і повномасштабна війна з росією, що вплинули на всі сфери суспільного життя та призвели до суттєвих змін як у нашій країні, так і у світі загалом. Не минули вони і сферу соціологічних досліджень, як проведення маркетингових досліджень із вивчення ринку та поведінки споживачів, так і соціальних та наукових досліджень у різних сферах суспільного життя. Це суттєво вплинуло на методологію та методи збору соціологічної інформації. Ще вчора популярні методи досліджень сьогодні втрачають свою актуальність або вимушені суттєво трансформуватися, підлаштовуючись під нові реалії.

Сучасні уявлення про роботу соціологів часто пов'язують, перш за все, з опитуванням громадської думки населення з різних актуальних питань суспільного життя. Сьогодні вже не зустрінеш людину, яка хоча б раз не брала участь у соціологічному опитуванні. Опитування є одним із провідних методів вивчення громадської думки, мотивів, установок, відносин і думок. Перед прийняттям будь-яких рішень є важливим збір інформації про думку населення про ту чи іншу ситуацію, що склалася. Навіть в умовах воєнного стану дослідження громадської думки є потужним інструментом під час прийняття важливих стратегічних рішень. Часто інформація потрібна в дуже короткі терміни, проте вона не повинна втрачати свою якість, достовірність та надійність. Опитування дає змогу на основі адекватно поставлених завдань одержати спеціальну соціологічну інформацію про стан суспільної, групової і колективної думки або ж про факти, події, оцінки, пов'язані з життєдіяльністю особистості та суспільства загалом.

У Соціологічній енциклопедії виділяють такі види опитувань:

1) за рівнем взаємодії інтерв'юера і респондента: а) заочне анкетне опитування; б) очне анкетне опитування; в) очне інтерв'ю за опитувальником; г) тестування;

2) за рівнем стандартизації: а) цілком стандартизовані; б) частково стандартизовані; в) вільне інтерв'ю; г) нарративне інтерв'ю;

3) за типом дослідницьких завдань: а) глибоке інтерв'ю (протягом 3–4 годин); б) інтенсивне інтерв'ю (одержання даних про мотиви, установки респондента); в) фокусоване інтерв'ю (одержання інформації про реакцію респондента на ті чи інші події та збір даних про конкретну соціальну ситуацію); г) соціометричне опитування (використовується для вимірювання інтенсивності внутрішньогрупових відносин, аналізу соціально-психологічних властивостей групи);

4) за рівнем компетентності респондента: а) масове опитування респондентів; б) спеціалізоване масове опитування у співробітництві; в) симптоматичне опитування (вибирають респондентів, які розуміються на інформації про певну соціальну проблему); г) експертне (респонденти є фахівцями в певній сфері);

5) за використанням технічних засобів: а) поштове опитування; б) опитування за допомогою комп'ютерних технологій [14, с. 257].

Виходячи з перелічених видів опитування, можемо бачити, наскільки багато різновидів методу опитування існує, та постійно додаються нові види опитувань, що пов'язано з активним розвитком інформаційних технологій.

Також вимоги до термінів збору і подачі інформації постійно скорочуються. Це, передусім, досягається завдяки прогресу в інформаційно-обчислювальній сфері, переходу від паперових анкет до електронних (опитування на планшеті), онлайн-опитувань та опитувань за допомогою мобільного зв'язку. Зникає такий етап, як первинна обробка зібраної соціологічної інформації. Зрозуміло, що залишається потреба роботи з масивами (перевірка, чистка), але це вже не займає стільки часу, як переведення текстової інформації у цифровий або друк анкет під час підготовки до польового етапу. Також завдяки великим масивам даних уже проведених досліджень, готових інструментів (анкет, опитувальних листів) значно скорочується час на підготовку самого інструментарію. З іншого боку, це призводить до інших проблем та викликів, зниження репрезентативності даних, якості та надійності, забезпечення етичних аспектів дослідження, забезпечення анонімності та безпеки участі респондентів в онлайн-опитуваннях.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Концепція інформаційного суспільства – це різновид постіндустріалізму, основу якої заклали З. Бжезинський, Д. Белл, Е. Тоффлер. Вони розглядають суспільний розвиток як зміну стадій, відзначаючи переважання четвертого, інформаційного, сектору економіки, що настає за сільським господарством, промисловістю та економікою послуг.

Метод опитування є предметом дослідження багатьох американських, європейських та українських науковців. В Україні

проблемі розгляду методу опитування в соціології присвячено праці таких українських учених, як М. Максименко, М. Міщенко, В. Паніотто, Н. Паніна, Т. Рибалко, В. Рукавишников, Н. Харченко, М. Чурилов та ін. Слід відзначити, що саме ці дослідники, які надали поштовху в розвитку масових опитувань в Україні, поєднують науково-теоретичні розробки та реалізацію конкретних соціологічних опитувань на ринку соціологічних досліджень.

**Метою статті** є розгляд особливостей використання та трансформації методів соціологічного опитування. Головне завдання полягає у тому, щоб розкрити теоретичні засади особливостей поєднання можливостей застосування методу опитування face-to-face та онлайн-опитувань.

**Виклад основного матеріалу.** Опитування – метод збирання соціологічної інформації під час безпосереднього (інтерв'ю) або опосередкованого (анкетування) соціально-психологічного спілкування вченого-соціолога (інтерв'юера) та опитуваного (респондента) шляхом реєстрації відповідей на запитання залежно від мети і завдань дослідження [14, с. 257].

Слід відзначити, що будь-яке соціологічне дослідження передбачає етапи, які повинен пройти дослідник для отримання бажаної інформації відповідно до вибраної методики. Автор у статті «Забезпечення якості польового етапу дослідження при проведенні соціологічних опитувань», розглядаючи польовий етап соціологічного дослідження, зазначає, що «якість проведення польового етапу дослідження залежить від багатьох факторів, а саме від підготовки польових робіт, проведення інструктажів, навчання, роз'яснювальних робіт; від впливу індивідуальних особливостей інтерв'юера, виконання ним роботи з дотриманням норм та інструкцій, ставлення до виконуваної роботи, завантаженості в рамках проєкту; від забезпечення контролю виконання робіт із боку дослідницької компанії» [12, с. 26]. Онлайн-опитування або смарт-панелі, з одного боку, не потребують безпосередньої участі інтерв'юєрів, що значно зменшує їхній вплив та нівелює «ефект інтерв'юера», з іншого – залишається забезпечення відбору та залучення до участі в опитуванні респондентів.

Розгляду особливостей організації польового етапу соціологічного дослідження в умовах гібридної війни присвячено статтю К. Котеленець та А. Алексєєва [7], які розглядають особливості проведення польового етапу соціологічного дослідження в умовах воєнного конфлікту, що розгорнувся на Донбасі влітку 2014 р. Автори визначили основні складнощі проведення соціологічних опитувань в умовах гібридної війни в Україні, серед яких – склад-

нощі у формуванні вибірки, складнощі під час використання традиційного методу face-to-face, зокрема в зоні АТО та на окупованій території [7].

Організаційно-технічний складник організації та проведення соціологічного дослідження методом опитування детально описаний у праці Н. Паніної [9].

Харківський соціолог О. Кислова у статті «Цифрові методи в соціології» розглядає поняття «цифрові методи», що було запропоновано амстердамським соціологом Річардом Роджерсом у 2007 р. з метою диференціації новітніх методів соціологічного аналізу, що виникають у зв'язку з появою нових форм даних та розвитком цифрових технологій [5, с. 271].

Українські дослідники М. Яковлев, М. Дубас, О. Купка у статті «Цифрова соціологія та постінформаційне суспільство: методологічні виклики й дослідницькі перспективи» аналізують розвиток окремого напрямку в соціології – цифрової соціології, яка спрямована на дослідження змін, що пов'язані з розвитком майбутнього постінформаційного суспільства. На їхню думку, «щоб не втратити наріжну фахову компетентність у лідерстві з дослідження суспільства, саме соціологи мають активно розвивати такий напрям, як цифрова соціологія» [18, с. 34].

У статті «Війна, пандемія COVID-19 та методологія досліджень онлайн у соціології: дослідницькі виклики і сучасні тренди» М. Дубас розглядає методологію онлайн-досліджень у соціології у контексті обмежень, спричинених війною та пандемією COVID-19 [3].

Протягом останнього десятиліття методи соціологічних досліджень зазнали значних змін, що свідчить про трансформацію у підходах до збору, аналізу та інтерпретації даних. Розвиток цифрових технологій відіграв важливу роль у цьому процесі, з одного боку, перетворюючи методи соціологічних досліджень із традиційних на сучасні, а з іншого – базується на тих традиціях, що склалися у соціологічній думці. Змін зазнають не лише методи збору соціологічної інформації, а й методи обробки та аналізу отриманих даних.

Одним із ключових аспектів цих змін є використання онлайн-опитувань та аналіз великих даних, що стало стандартом для багатьох досліджень. За даними Smith і Brown [23], цифрові технології, такі як штучний інтелект та машинне навчання, значно полегшили процес збору та обробки великого обсягу інформації, даючи змогу отримувати більш точні та глибокі дані.

За словами Kim і Lee [21], аналіз соціальних мереж є ще одним важливим складником нових методів соціологічних досліджень. Використання методів аналізу мереж дає змогу дослідникам отримувати унікальний доступ до

інформації про взаємодії та взаємозв'язки між людьми, що важливо для розуміння соціальних процесів.

Важливим кроком є інтеграція статистичних методів та програмних засобів для аналізу даних. Згідно з дослідженнями Wilson і Jackson [25], ці підходи дають змогу знаходити більш точні зв'язки та закономірності між чинниками, що вивчаються та роблять аналіз результатів більш об'єктивним.

Однак разом із цими позитивними змінами виникають нові етичні виклики, пов'язані зі збором та використанням даних. За даними Davis і Wilson [19], дослідники все більше звертають увагу на баланс між збереженням приватності учасників досліджень та необхідністю збирання достатньої кількості даних для отримання значимих результатів. Етичні норми соціологічної роботи зафіксовані у низці нормативних документів, серед яких одним з основних є Кодекс професійної етики соціолога Соціологічної асоціації України [6], а також міжнародні документи, які не завжди враховують ті зміни, які відбуваються у методах збору та аналізу соціологічної інформації.

Зміни в методах збору соціологічної інформації за останні десятиліття також відображають широкий спектр інноваційних підходів, що, з одного боку, полегшують процес збору та обробки даних, а з іншого – не завжди сприяють покращенню якості та глибини аналізу соціальних явищ та процесів.

Чому розвиток інформаційних технологій та становлення інформаційного суспільства так вплинули на організацію та проведення соціологічних досліджень?

По-перше, цифрові технології стали необхідним інструментом для проведення соціологічних досліджень. Онлайн-опитування, використання даних із соціальних мереж та аналіз вебресурсів надали дослідникам нові можливості збору інформації та аналізу поведінки людей.

Друга важлива зміна пов'язана з методами збору соціологічних даних. Традиційні методи, такі як стандартні face-to-face-опитування, спостереження, експеримент, контент-аналіз, доповнилися новими підходами: аналіз великих даних (Big Data), машинне навчання та штучний інтелект. Це дає змогу отримувати більш точні та глибинні дані з мінімальним впливом дослідника на процес збору та аналізу інформації.

По-третє, змінилися й методи аналізу даних. Використання статистичних програмних засобів, текстового аналізу та візуалізації даних стали стандартом як для кількісних, так і для якісних методів збору соціологічної інформації. Це дає змогу знаходити більш точні та значимі соціальні зв'язки між досліджуваними явищами та визначати ті чинники, які впливають на предмет дослідження.

По-четверте, це вплив соціальних мереж на методи соціологічних досліджень. Аналіз соціальних мереж дав можливість дослідникам отримати унікальний доступ до великого обсягу даних про соціальну взаємодію, формування соціальних відносин, погляди та поведінку людей у реальному часі.

Отже, зміна методів соціологічних досліджень за останні десятиліття відбулася завдяки розвитку інформаційних технологій, новим підходам до збору та аналізу даних та впливу соціальних мереж на дослідницький процес. Ці зміни сприяють покращенню якості та точності отриманих даних за результати проведених соціологічних досліджень. Це дає можливість краще пояснити процеси, що відбуваються у суспільстві, знайти саме ті чинники, що впливають на сучасне суспільство, виокремити тенденції до розвитку.

**Висновки.** Протягом останніх років методи соціологічних досліджень зазнали суттєвих змін, які вплинули на спосіб збору, аналізу та інтерпретації отриманих даних. Ці зміни викликані розвитком технологій, змінами у способах отримання та передачі інформації. Також відбулися суттєві соціальні трансформації у всіх сферах суспільного життя, що також викликані пандемією COVID-19, а потім і повномасштабною війною з росією.

В умовах пандемії COVID-19 прискорилися темпи використання Інтернету населенням, і це призвело до активного використання дистанційних методів опитування.

Відбувається комбінація методу опитування онлайн з телефонними опитуваннями (CATI), що, з одного боку, відкриває нові можливості, з іншого – залишає методологічні проблеми одночасного поєднання декількох способів збору соціологічної інформації у рамках використання одного методу.

Розвиваються опитування з використанням смартфонів за заздалегідь створеною базою респондентів, які беруть участь в опитуваннях. Приклад – смартфон-панель, що розроблена українською компанією Gradus Research Company. Компанія використовує мобільний додаток власної розробки Gradus. За допомогою цього додатку здійснюються кількісні та якісні дослідження в онлайн-форматі та проводяться поля з об'ємними національними вибірками за лічені години. Як зазначено на сайті компанії, у середньому репрезентативна вибірка забезпечується упродовж 24 годин, а за 48 годин замовник отримує звіт, результати і висновки. Усі опитування проводяться з перевіреними респондентами. Застосунок Gradus завантажується на мобільний телефон або персональний комп'ютер безкоштовно з верифікованої платформи Google Play. Таким чином, формується база респондентів, які за оплату беруть участь в опитуваннях [20].

Опитування методом face-to-face-інтерв'ю з використанням планшетів/телефонів доповнюються відеоопитуванням, що розширює можливість цього методу, даючи змогу отримувати кількісно-якісну інформацію.

З іншого ж боку, якість даних соціологічних опитувань падає. Відсутність статистичних даних щодо демографічної ситуації, що викликано охопленням бойовими діями значних територій, неможливістю проведення опитувань на прифронтових територіях, постійним переміщенням населення як у межах країни, так і за кордон. Останні роки зростає кількість відмов найбільш обережних респондентів. На заміну поквартирним опитуванням приходять спочатку вуличні опитування, потім – телефонні та онлайн-опитування. Face-to-face-інтерв'ю все менше застосовуються, що суттєво зменшує покриття географії опитування, до вибірки не потрапляють люди, які не користуються мережею Інтернет, смартфоном або навіть телефонним зв'язком. Це, своєю чергою, призводить до зниження репрезентативності опитувань. Навіть зважування отриманих даних не дає можливості відтворити генеральну сукупність у зв'язку з відсутністю точної статистичної інформації про соціально-демографічний склад населення (відсутність перепису населення України з 2001 р.).

Відсутнє пояснення під час оприлюднення результатів різниці між смартфонними і звичайними телефонними опитуваннями чи онлайн-опитуваннями та face-to-face-інтерв'ю.

Цінність репрезентативних даних із кожним роком знижується, що викликано міграційними процесами як усередині країни, так і за її межі. Також на перший план виходить оперативність отримання результатів опитування. Як часто відзначають дослідники, замовник хоче отримати результати «на вчора».

Але важливим стає поєднання різних методів опитування задля забезпечення потрапляння до вибіркової сукупності з урахуванням усіх визначених критеріїв – від соціально-демографічних до територіальних.

О. М. Кислова відзначає, що «цифрові методи є корисним інструментом пізнання, можливості якого необхідно тестувати поряд з обговоренням критичних питань, найважливішим з яких є те, що цифрові методи дають можливість досліджувати не все суспільство, а лише ту його частину, що занурена у цифрове середовище. За даними The Global State of Digital, у 2022 р. в Інтернеті перебувало 62,5% населення нашої планети, отже, досліджуючи великі дані (навіть найвитонченішими методами), ми залишаємо поза фокусом уваги майже 40%. Тож нагальною темою подальших досліджень є інтеграція цифрових та традиційних методів соціологічного аналізу» [5, с. 282].

Ця тема є надзвичайно актуальною, тому ми можемо спостерігати, як з'являються нові напрацювання науковців, що присвячені саме адаптації соціологічного середовища до нових реалій життя суспільства та активного використання цифрових методів збору соціологічної інформації. Соціологічна спільнота повинна постійно адаптуватися до соціальних змін, але при цьому не втрачати якість зібраної інформації під час дослідження актуальних соціальних проблем суспільства.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Белл Д. Прихід постіндустріального суспільства. *Сучасна зарубіжна соціальна філософія* : хрестоматія / упоряд. В. Лях. Київ, 1996. С. 194–250.
2. Богдан О. Що варто знати про соціологію та соціальні дослідження. Київ : Дух і Літера, 2015. 380 с.
3. Дубас М.О. Війна, пандемія COVID-19 та методології досліджень онлайн у соціології: дослідницькі виклики і сучасні тренди. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2023. № 40. С. 138–143.
4. Етичний кодекс Української асоціації маркетингу. *Українська асоціація маркетингу*. URL: <http://uam.in.ua/rus/standarts/> (дата звернення: 30.05.2024).
5. Кислова О.М. Цифрові методи в соціології. *Вісник науки та освіти*. 2022. № 3. С. 269–285.
6. Кодекс професійної етики соціолога. *Соціологічна асоціація України*. URL: <http://www.sau.kiev.ua/codex.html> (дата звернення: 30.05.2024).
7. Котеленець К.М. Особливості організації польового етапу соціологічного дослідження в умовах гібридної війни в Україні. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціологічні науки*. 2016. № 5. С. 240–253.
8. Маклюен Г. Галактика Гутенберга. Становлення людини друкованої книги / пер. з англ. А. Галушка, В. Самойленко. 2024. 384 с.
9. Паніна Н.В. Технологія соціологічного дослідження : курс лекцій. Київ, 2007. 320 с.
10. Паніотто В., Харченко Н. Криза в методах опитування та шляхи її подолання. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2012. № 1. С. 3–19.
11. Паніотто В.І., Максименко В.С., Харченко Н.М. Статистичний аналіз соціологічних даних. Київ : Академія, 2004. 270 с.
12. Пиголенко І.В. Забезпечення якості польового етапу дослідження при проведенні соціологічних опитувань. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. 2021. № 2. С. 22–27.
13. Рибалко Т.В., Харченко Н.М. Контроль якості роботи опитувальної мережі інтерв'юєрів. *Наукові записки. Соціологічні науки*. 2003. Т. 21. С. 66–70.
14. Соціологічна енциклопедія / уклад. В.Г. Горюдяненко. Київ : Академвидав, 2008. 456 с.
15. Тоффлер Е. Третя Хвиля / пер. з англ. А. Євса. Київ : Всесвіт, 2000. 480 с.
16. Чурилов М.М. Опитувальна мережа. *Соціологія: короткий енциклопедичний словник* / за ред. В.І. Воловича. Київ, 1998. 736 с.
17. Чурилов М.М. Проектування вибіркового соціологічного дослідження. Київ, 1986. 183 с.

18. Яковлев М.В., Дубас М.О., Купка О.В. Цифрова соціологія та постінформаційне суспільство: методологічні виклики й дослідницькі перспективи. *Габітус*. 2023. № 55. С. 33–38.

19. Davis R.K., Wilson, T.E. Ethical Considerations in Modern Social Research: Balancing Privacy and Data Collection. *Ethics in Social Science*, 2024. Vol. 18. P. 55–70.

20. Gradus Research Plus. *Gradus Research Company*. URL: <https://gradus.app/uk/> (дата звернення: 31.05.2024).

21. Kim S., Lee J. Social Network Analysis: Evolution and Applications in Contemporary Social Research. *Social Networks Journal*. 2022. Vol. 15. P. 215–230.

22. Rogers R.A. *The End of the Virtual: Digital Methods*. Amsterdam : Amsterdam University Press, 2009. 25 p.

23. Smith, J.K., Brown, L.M. *Digital Technologies and Social Research: Transforming Methodologies*. Cambridge University Press. 2020.

24. *The Coming of Post-Industrial Society: A Venture in Social Forecasting*. New York : Basic Books, 1973. 507 p.

25. Wilson, P.H., Jackson, M.L. The Role of Artificial Intelligence in Social Science Research: Challenges and Opportunities. *Journal of Artificial Intelligence Research*. 2021. Vol. 25. P. 78–95.



## СЕКЦІЯ 2 СОЦІАЛЬНІ СТРУКТУРИ ТА СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ

### СОЦІАЛЬНА МОБІЛЬНІСТЬ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ: ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПІДВИЩЕННЯ ЧИ ЗНИЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО СТАТУСУ

### SOCIAL MOBILITY IN MODERN SOCIETY: A STUDY OF FACTORS INFLUENCING THE INCREASE OR DECREASE OF SOCIAL STATUS

Соціально-політичні виклики, які постають перед сучасним українським суспільством, принципово змінюють перебіг життя абсолютної більшості громадян. Воєнний стан сприяє прискоренню трансформаційних процесів, що зазвичай відповідають загальносвітовому цивілізаційному руху. Це цілком стосується і такого важливого явища, як соціальна мобільність, тобто переходу з однієї соціальної позиції на іншу. Передбачається, що дослідження чинників, які впливають на зміну соціального статусу, допоможе з'ясувати специфіку соціальної мобільності в сучасному українському суспільстві. Таким чином, мета дослідження полягала в емпіричному вивченні чинників, які впливають на зміну соціального статусу. Теоретико-методологічний аналіз дав змогу дійти висновку, що основними чинниками, які зумовлюють зміни у соціальному статусі, є гендерний, віковий, соціальний, національний, культурний, освітній, професійний, сімейний, матеріальний та територіальний. Емпіричне дослідження виявило, що загалом опитувані схильні пов'язувати соціальну мобільність, насамперед, із суб'єктивними чинниками, а не об'єктивними. Разом із тим вибірка є неоднорідною, тому в різних групах вага того чи іншого чинника соціальної мобільності визначається неоднаково. Кластерний аналіз виявив, що респондентів можна розподілити за п'ятьма кластерами. Представники першого кластера вважають більш значущою соціальну зумовленість; представники другого кластера орієнтуються, насамперед, на індивідуально-особистісні характеристики; представники третього кластера визначають важливість усіх чинників; представники четвертого кластера визнають принципів впливу індивідуально-особистісних характеристик та найближчого оточення; представники п'ятого кластера вагаються у виборі конкретних чинників і сумніваються в принциповій вимірюваності чинників соціальної мобільності. Здійснений аналіз виявив, що в сучасному українському суспільстві представлені різні погляди на природу й зумовленість соціальної мобільності.

**Ключові слова:** соціальна стратифікація, вертикальна мобільність, горизонтальна мобільність, економічні впливи, освітні мож-

ливості, культурний капітал, професійне зростання, мережі зв'язків, гендерна нерівність, політика соціального захисту.

The socio-political upheavals experienced by modern Ukrainian society fundamentally change the course of life of the absolute majority of citizens. The military situation contributes to the acceleration of transformational processes that usually correspond to the global civilizational movement. This fully applies to such an important phenomenon as social mobility, that is, the transition from one social position to another. It is assumed that the study of the factors influencing the change in social status will help clarify the specifics of social mobility in modern Ukrainian society. Thus, the purpose of the study was to empirically study the factors that influence the change in social status. The theoretical and methodological analysis made it possible to conclude that the main factors that cause changes in social status are the gender factor, age, social, national, cultural, educational, professional, family, material and territorial factors. Empirical research revealed that, in general, respondents tend to associate social mobility more with subjective factors than with objective ones. At the same time, the sample is heterogeneous, so the weight of one or another factor of social mobility is determined differently in different groups. Cluster analysis revealed that the respondents could be divided into five clusters. Representatives of the first cluster consider social conditioning to be more significant; representatives of the second cluster focus primarily on individual and personal characteristics; representatives of the third cluster determine the importance of all factors; representatives of the fourth cluster recognize the importance of the influence of individual and personal characteristics and the immediate environment; representatives of the fifth cluster hesitate to choose specific factors and doubt the fundamental measurability of social mobility factors. The conducted analysis showed that in modern Ukrainian society there are different views on the nature and conditioning of social mobility.

**Key words:** social stratification, vertical mobility, horizontal mobility, economic influences, educational opportunities, cultural capital, professional growth, networks of connections, gender inequality, social protection policy.

УДК 303 : 316

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.2>

#### Бичук І.О.

к.філос.н.,  
доцент кафедри соціальної роботи  
та педагогіки вищої школи  
Волинський національний університет  
імені Лесі Українки

#### Червона С.П.

к.економ.н.,  
доцент кафедри статистики, ІТ  
та математичних методів в економіці  
Національна академія статистики,  
обліку та аудиту

#### Волченко Н.В.

к.економ.н., доцент,  
завідувач кафедри  
міжнародних відносин  
Сумський національний аграрний  
університет

**Постановка проблеми.** Численні виклики, характерні для сучасного українського суспільства, докорінно змінюють перебіг життя абсолютної більшості громадян. Воєнний стан

прискорює трансформаційні процеси, які зазвичай розвиваються відповідно до загальносвітових цивілізаційних рухів. Це цілком стосується і такого важливого явища, як соціальна

мобільність. Концептуалізація поняття [8] дає змогу схарактеризувати його як перехід з однієї соціальної позиції на іншу. Передбачається, що дослідження чинників, які впливають на зміну соціального статусу, допоможуть з'ясувати специфіку соціальної мобільності в сучасному українському суспільстві.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Аналіз наявних наукових публікацій, присвячених зазначеній проблематиці, дає змогу класифікувати їх за трьома основаними напрямками: 1) поняття й сутність соціальної мобільності як явища (А. Аязбаєва [1], Ю. Завацький [4], І. Конюкова [5]); 2) механізми соціальної мобільності (Я. Біляєв [2], І. Краснощок [6], В. Кривошеїн [7]); 3) особливості соціальної мобільності в Україні (О. Буряк [3], О. Остапенко [9], О. Садовніков [10]). Водночас емпіричних досліджень, що базуються на визначенні чинників соціальної мобільності, у науковій літературі не виявлено. Це дало змогу сформулювати мету й завдання дослідження.

**Мета статті** – здійснити емпіричне дослідження чинників, що впливають на зміну соціального статусу. Відповідно до мети, визначено такі завдання: 1) розроблення соціологічного опитувальника з переліком чинників соціальної мобільності; 2) формування вибірки в кількості 100 осіб; 3) збір результатів самоопитування респондентів за допомогою Google Forms; 4) математичний підрахунок отриманих результатів; 5) формування та характеристика груп респондентів відповідно до оцінки чинників соціальної мобільності. Усі статистичні розрахунки (арифметичне середнє, кластерний аналіз) виконано за допомогою програми Statistica 10.0.

**Виклад основного матеріалу.** Загалом під соціальною мобільністю розуміють «переміщення людських спільнот або індивідів у соціальній структурі суспільства, зміну соціального статусу або приналежності до певної верстви населення» [1, с. 1064]. Можна погодитися з тим, що «у ситуації глобальних перетворень, пов'язаних із політичними та соці-

ально-економічними змінами, гостро постає проблема соціальної мобільності особистості. З одного боку, сучасні умови дійсності розширили можливості людини, з іншого – наявна нині нестабільність диктує необхідність постійних змін самої особистості відповідно до нових умов її буттєвості, зокрема в період криз» [4, с. 47]. Таким чином, емпіричне виявлення чинників, що впливають на підвищення чи зниження соціального статусу, є нагальною

Таблиця 1

**Вибірка осіб, що взяли участь в опитуванні щодо чинників соціальної мобільності у сучасному суспільстві**

Гендер	Вік		
	18–29 років	31–45 років	46–60 років
Чоловіки	20	17	13
Жінки	18	20	12

Джерело: власна розробка авторів

потребою сучасного українського суспільства.

Опитувальник складався з 10 пунктів, зміст кожного з яких респонденти оцінювали відповідно до власних поглядів на сутність та особливості соціальної мобільності: 1) гендерний чинник; 2) віковий чинник; 3) соціальний чинник; 4) національний чинник; 5) культурний чинник; 6) освітній чинник; 7) професійний чинник; 8) сімейний чинник; 9) матеріальний чинник; 10) територіальний чинник. Кожний параметр оцінювався за трибальною шкалою, де 1 – це низька значущість впливу чинника на соціальну мобільність, 2 – середня, 3 – висока. Якісно-кількісний склад вибірки представлено в табл. 1.

Здійснене дослідження дало змогу з'ясувати таке:

1) низьку значущість гендерного чинника вибрали 23% опитаних, середню – 46%, високу – 31%;

2) низьку значущість вікового чинника зафіксували 17% респондентів, середню – 45%, високу – 38%;

Таблиця 2

**Середні значення кластерів, що об'єднують респондентів за оцінкою чинників соціальної мобільності**

Чинники	Кластер 1	Кластер 2	Кластер 3	Кластер 4	Кластер 5
Гендерний	1,640000	2,714286	2,437500	2,666667	1,500000
Віковий	1,960000	2,428571	3,000000	3,000000	1,423077
Соціальний	2,520000	1,952381	3,000000	2,000000	1,500000
Національний	1,520000	2,095238	2,437500	2,666667	1,230769
Культурний	1,960000	2,809524	2,750000	2,333333	1,500000
Освітній	2,240000	2,333333	3,000000	3,000000	1,653846
Професійний	2,240000	2,761905	3,000000	2,000000	1,653846
Сімейний	1,840000	2,095238	2,437500	3,000000	1,230769
Матеріальний	2,320000	2,333333	3,000000	2,333333	1,500000
Територіальний	1,920000	1,904762	2,750000	3,000000	1,230769

Джерело: власна розробка авторів

3) низьку значущість соціального чинника продемонстрували 18% опитаних, середню – 49%, високу – 33%;

4) низьку значущість національного чинника продемонстрували 36% респондентів, середню – 43%, високу – 21%;

5) низьку значущість культурного чинника визначили 15% опитаних, середню – 51%, високу – 34%;

6) низьку значущість освітнього чинника вибрали 13% респондентів, середню – 42%, високу – 45%;

7) низьку значущість професійного чинника зафіксували 10% опитаних, середню – 51%, високу – 39%;

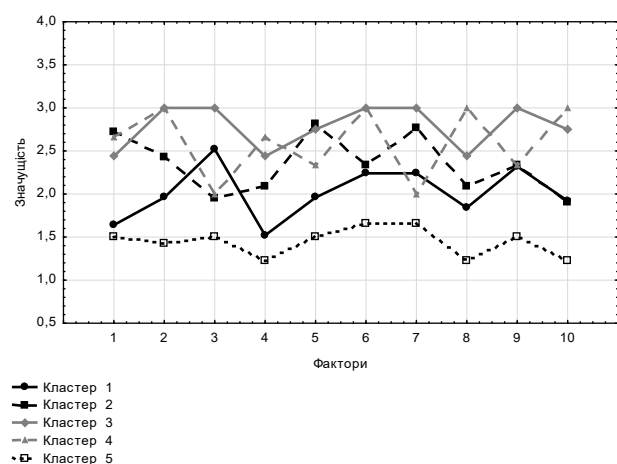
8) низьку значущість сімейного чинника продемонстрували 28% респондентів, середню – 47%, високу – 25%;

9) низьку значущість матеріального чинника показали 14% опитаних, середню – 50%, високу – 36%;

10) низьку значущість територіального чинника визначили 26% респондентів, середню – 48%, високу – 26%.

Обчислення арифметичного середнього показало, що за порядком зменшення значущості впливу на соціальну мобільність чинника розташовуються так: освітній (2,32); професійний (2,29); матеріальний (2,22); віковий (2,21); культурний (2,19); соціальний (2,15); гендерний (2,08); територіальний (2,00); сімейний (1,97); національний (1,85). Отримані результати засвідчують, що загалом опитувані схильні пов'язувати соціальну мобільність, насамперед, із суб'єктивними чинниками, а не об'єктивними.

Для більш чіткого розуміння особливостей досліджуваного явища було здійснено кластерний аналіз (табл. 2, рис. 1).



**Рис. 1. Середні значення кластерів, що об'єднують респондентів за оцінкою чинників соціальної мобільності**

Джерело: власна розробка авторів

Перший кластер містить 25% респондентів (табл. 3). Дослідження виявило, що найбільшу вагу для представників цього кластера має соціальний чинник, дещо меншу – матеріальний, освітній та професійний. Таким чином, представники першого кластера бачать рушійну силу соціальної мобільності саме в суспільстві з його принципами й закономірностями. Індивідуально-особистісні характеристики є вторинними, менш важливими.

Таблиця 3

**Описові статистики для першого кластера**

Чинники	Середнє	Стандартне відхилення	Дисперсія
Гендерний	1,640000	0,568624	0,323333
Віковий	1,960000	0,351189	0,123333
Соціальний	2,520000	0,509902	0,260000
Національний	1,520000	0,509902	0,260000
Культурний	1,960000	0,351189	0,123333
Освітній	2,240000	0,663325	0,440000
Професійний	2,240000	0,522813	0,273333
Сімейний	1,840000	0,472582	0,223333
Матеріальний	2,320000	0,556777	0,310000
Територіальний	1,920000	0,493288	0,243333

Джерело: власна розробка авторів

Другий кластер об'єднує 21% опитаних (табл. 4). Для них соціальна мобільність зумовлюється, насамперед, культурним, професійним, гендерним, а також віковим та освітнім чинниками. Таким чином, представники другого кластера вважають, що першопричиною підвищення чи зниження соціального статусу є індивідуально-особистісні характеристики людини.

Таблиця 4

**Описові статистики для другого кластера**

Чинники	Середнє	Стандартне відхилення	Дисперсія
Гендерний	2,714286	0,462910	0,214286
Віковий	2,428571	0,507092	0,257143
Соціальний	1,952381	0,669043	0,447619
Національний	2,095238	0,700370	0,490476
Культурний	2,809524	0,402374	0,161905
Освітній	2,333333	0,577350	0,333333
Професійний	2,761905	0,436436	0,190476
Сімейний	2,095238	0,624881	0,390476
Матеріальний	2,333333	0,483046	0,233333
Територіальний	1,904762	0,300793	0,090476

Джерело: власна розробка авторів

Третій кластер об'єднує 16% респондентів (табл. 5). Охоплені ним опитані підходять до поставленої проблеми комплексно і вважають, що принциповий вплив на соціальну мобільність мають різнотипні чинники, зокрема віковий, соціальний, освітній, професійний, матеріальний, культурний, територіальний; важливими є також гендерний, національний та сімейний чинники. Отже, представники третього кластера зумовлюють соціальну мобільність складною системою взаємопов'язаних чинників.

Таблиця 5

Описові статистики для третього кластера

Чинники	Середнє	Стандартне відхилення	Дисперсія
Гендерний	2,437500	0,512347	0,262500
Віковий	3,000000	0,000000	0,000000
Соціальний	3,000000	0,000000	0,000000
Національний	2,437500	0,512347	0,262500
Культурний	2,750000	0,447214	0,200000
Освітній	3,000000	0,000000	0,000000
Професійний	3,000000	0,000000	0,000000
Сімейний	2,437500	0,512347	0,262500
Матеріальний	3,000000	0,000000	0,000000
Територіальний	2,750000	0,447214	0,200000

Джерело: власна розробка авторів

Четвертий кластер охоплює 12% опитаних (табл. 6). Аналіз виявив, що для цих респондентів соціальна мобільність, насамперед, пов'язана з такими чинниками, як віковий, освітній, сімейний, територіальний, а також гендерний та національний. Можна резюмувати, що представники четвертого кластера підвищення й зниження соціального статусу пов'язують з індивідуально-особистісними характеристиками та впливом найближчого оточення.

Таблиця 6

Описові статистики для четвертого кластера

Чинники	Середнє	Стандартне відхилення	Дисперсія
Гендерний	2,666667	0,492366	0,242424
Віковий	3,000000	0,000000	0,000000
Соціальний	2,000000	0,000000	0,000000
Національний	2,666667	0,492366	0,242424
Культурний	2,333333	0,492366	0,242424
Освітній	3,000000	0,000000	0,000000
Професійний	2,000000	0,000000	0,000000
Сімейний	3,000000	0,000000	0,000000
Матеріальний	2,333333	0,492366	0,242424
Територіальний	3,000000	0,000000	0,000000

Джерело: власна розробка авторів

П'ятий кластер об'єднує 26% респондентів (табл. 7). Ці опитувані не схильні до диференціації окремих чинників як принципово важливих чинників соціальної мобільності. На їхню думку, зміни соціального статусу не залежать безпосередньо ні від особи, ні від соціуму. Кожного разу діють різні чинники, тому немає особливої потреби в класифікації; часто вона просто видається неможливою.

**Висновки.** Соціальна мобільність є важливим соціально та особистісно зумовленим феноменом, який яскраво проявляється, насамперед, у нестабільні та неспокійні періоди. Теоретико-методологічний аналіз дав змогу дійти висновку, згідно з яким основними чинниками, які зумовлюють зміни в соціаль-

Таблиця 7

Описові статистики для п'ятого кластера

Чинники	Середнє	Стандартне відхилення	Дисперсія
Гендерний	1,500000	0,509902	0,260000
Віковий	1,423077	0,503831	0,253846
Соціальний	1,500000	0,509902	0,260000
Національний	1,230769	0,429669	0,184615
Культурний	1,500000	0,509902	0,260000
Освітній	1,653846	0,485165	0,235385
Професійний	1,653846	0,485165	0,235385
Сімейний	1,230769	0,429669	0,184615
Матеріальний	1,500000	0,509902	0,260000
Територіальний	1,230769	0,429669	0,184615

Джерело: власна розробка авторів

ному статусі, є гендерний, віковий, соціальний, національний, культурний, освітній, професійний, сімейний, матеріальний та територіальний. Емпіричне дослідження виявило, що загалом опитувані схильні пов'язувати соціальну мобільність здебільшого із суб'єктивними чинниками, а не об'єктивними. Разом із тим вибірка є неоднорідною, тому в різних групах вага того чи іншого чинника соціальної мобільності визначається неоднаково. Кластерний аналіз виявив, що респондентів можна розподілити за п'ятьма групами. Представники першої групи (25%) вважають більш значущою соціальну зумовленість; представники другої групи (21%) орієнтуються, насамперед, на індивідуально-особистісні характеристики; представники третьої групи (16%) визначають важливість усіх чинників; представники четвертої групи (12%) визнають принциповість впливу індивідуально-особистісних характеристик та найближчого оточення; представники п'ятої групи (26%) вагаються у виборі конкретних чинників і сумніваються в принциповій вимірюваності чинників соціальної мобільності. Здійснений аналіз довів, що в сучасному українському суспільстві представлені різні погляди на природу й зумовленість соціальної мобільності. Подальші дослідження доцільно спрямувати на диференціацію чинників соціальної мобільності з урахуванням гендерно-вікової специфіки опитуваних.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аязбаєва А.С. Соціальна мобільність у сучасному суспільстві. *Вісник науки та освіти*. 2023. № 7(13). С. 1061–1071. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-7\(13\)-1061-1071](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-7(13)-1061-1071) (дата звернення: 27.04.2024).
2. Біляєв Я.М. Удосконалення державної політики соціальної мобільності молоді в Україні. *Держава та регіон. Серія «Державне управління»*. 2019. № 3(67). С. 33–38. URL: <https://doi.org/10.32840/1813-3401-2019-3-6> (дата звернення: 27.04.2024).
3. Буряк О. Міжкласова мобільність: життя на рубежах. *Грані*. 2020. № 23(6–7). С. 5–13. URL: <https://doi.org/10.15421/172060> (дата звернення: 27.04.2024).

4. Завацький Ю. Соціально-психологічна специфіка соціальної мобільності особистості в період криз. *Психологія особистості*. 2021. № 1. Т. 11. С. 46–53. URL: <https://doi.org/10.15330/ps.11.1.46-53> (дата звернення: 27.04.2024).

5. Конюкова І.Я., Сидоровська Є.А. Соціальний статус у сучасній міжкультурній комунікації. *Культура і сучасність*. 2022. № 1. С. 56–61. URL: <https://doi.org/10.32461/2226-0285.1.2022.262556> (дата звернення: 27.04.2024).

6. Краснощок І.П. Формування лідерських якостей студентів як завдання виховної діяльності куратора студентської групи. *Наукові записки. Серія «Педагогічні науки»*. 2021. № 194. С. 144–150. URL: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2021-1-194-144-150> (дата звернення: 27.04.2024).

7. Кривошеїн В.В., Примуш М.В. Соціальні ліфти як механізм реалізації державної молодіжної політики. *Вісник Донецького національного уні-*

*верситету імені Василя Стуса. Серія «Політичні науки»*. 2021. № 6. С. 63–68. URL: <https://doi.org/10.31558/2617-0248.2021.6.10> (дата звернення: 27.04.2024).

8. Куцос О.І. Класифікація визначень поняття «концепт» методом кластерного аналізу. *Закарпатські філологічні студії*. 2022. № 24. Т. 1. С. 171–175. URL: <https://doi.org/10.32782/tps2663-4880/2022.24.1.33> (дата звернення: 27.04.2024).

9. Остапенко О. Вертикальна соціальна мобільність в Україні в умовах українсько-російської війни. *Філософські обрії*. 2023. № 47. С. 89–100. URL: <https://doi.org/10.33989/2075-1443.2023.47.282581> (дата звернення: 27.04.2024).

10. Садовніков О.К., Сергієнко Т.В. Соціальна мобільність в Україні на момент 2023 року. *Грааль науки*. 2023. № 27. С. 432–434. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.12.05.2023.068> (дата звернення: 27.04.2024).

## ПРАКТИКИ КОМУНАЛЬНИХ СОЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ МІСТА ХАРКОВА ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОДОВОЛЬЧОЇ БЕЗПЕКИ УРАЗЛИВИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ<sup>1</sup>

## PRACTICES OF MUNICIPAL SOCIAL SERVICES IN THE CITY OF KHARKIV IN ENSURING FOOD SECURITY FOR VULNERABLE POPULATIONS IN TIMES OF WAR<sup>2</sup>

Продовольча безпека є одним із типів безпеки її забезпечення є однією з функцій сучасного міста. Реалізація цієї функції пов'язана із забезпеченням доступу до продуктів харчування для всіх мешканців міста в достатній кількості та якості, а також створенням механізмів для забезпечення продовольчої безпеки в умовах різних кризових ситуацій, у тому числі в умовах війни. Виконання цієї функції є результатом діяльності різноманітних соціальних акторів міста, серед яких провідними є органи міського самоврядування та підпорядковані ним організації.

Статтю присвячено аналізу ролі органів міського самоврядування та комунальних служб у забезпеченні продовольчої безпеки уразливих верств населення в умовах війни в Україні на прикладі міста Харкова.

Представлено результати емпіричного дослідження «Роль соціальних служб міста Харкова у забезпеченні продовольчої безпеки населення в умовах війни», яке було проведено колективом кафедри соціології управління та соціальної роботи в травні 2024 р. в межах реалізації соціологічним факультетом Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна у партнерстві з Харківською міською радою проекту FUSILLI1 – «Сприяння трансформації міської системи харчування через запровадження інноваційних лабораторій життя», який отримав фінансування за програмою досліджень та інновацій Європейського Союзу «Горизонт 2020» H2020-CE-FNR-07-2020 відповідно до грантової угоди № 101000717. Головним методом збору інформації виступив метод онлайн-опитування керівників та провідних фахівців комунальних соціальних служб міста Харкова.

За результатами дослідження були зроблені висновки щодо особливостей діяльності органів міського самоврядування та комунальних соціальних служб прифронтового

міста України щодо забезпечення продовольчої безпеки уразливих верств населення. **Ключові слова:** місто, безпека, продовольча безпека, комунальні соціальні служби, уразливі верстви населення.

Food security is a type of security and its provision is one of the functions of a modern city. The implementation of this function is associated with ensuring access to food for all city residents in sufficient quantity and quality, as well as creating mechanisms to ensure food security in various crisis situations, including in times of war. The performance of this function is the result of the activities of various social actors of the city, among which the leading ones are city self-government bodies and their subordinate organizations.

The article analyses the role of municipal authorities and municipal services in ensuring food security of vulnerable populations in the context of war in Ukraine on the example of Kharkiv.

The article presents the results of an empirical study «The Role of Social Services in Kharkiv in Ensuring Food Security in the Context of War», which was conducted by the staff of the Department of Sociology of Management and Social Work in May 2024 as part of the FUSILLI1 project – «Promoting the Transformation of the Urban Food System through the Implementation of Innovative Life Laboratories», funded by the European Union and the European Commission. The main method of collecting information was an online survey of managers and leading specialists of municipal social services in Kharkiv. Based on the results of the study, conclusions were drawn about the peculiarities of the municipal authorities policy and communal social services practices in the frontline city of Ukraine to ensure food security of vulnerable populations.

**Key words:** city, security, food security, municipal social services, vulnerable groups of the population.

УДК 364-3:[338.439:338.246]

(477.54-25)»364»

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.3>

**Євдокимова І.А.**

к.соціол.н., доцент,  
завідувач кафедри соціології  
управління та соціальної роботи  
Харківський національний університет  
імені В.Н. Каразіна

**Бутиліна О.В.**

к.соціол.н.,  
доцент кафедри соціології управління  
та соціальної роботи  
Харківський національний університет  
імені В.Н. Каразіна

**Постановка проблеми.** В умовах війни українське суспільство стикнулось із великою кількістю викликів, які призвели до суттєвих змін у тому числі в українських містах. Останні вимагають не менш суттєвої уваги з боку науковців та політичних діячів, аніж процеси загальносуспільного рівня.

<sup>1</sup> Стаття підготовлена в межах проекту FUSILLI1 – «Сприяння трансформації міської системи харчування через запровадження інноваційних лабораторій життя», який отримав фінансування за програмою досліджень та інновацій Європейського Союзу «Горизонт 2020» H2020-CE-FNR-07-2020 відповідно до грантової угоди № 101000717. [www.fusilli-project.eu](http://www.fusilli-project.eu)

<sup>2</sup> The article was prepared within the FUSILLI1 project – «Promoting the transformation of the urban food system through the introduction of innovative life laboratories», which received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme H2020-CE-FNR-07-2020 under grant agreement No. 101000717. [www.fusilli-project.eu](http://www.fusilli-project.eu)

Місто є об'єктом вивчення багатьох наук. Принцип плюралізму, характерний для сучасної теорії та методології, стосовно міста як об'єкта дослідження означає існування безлічі різних уявлень і систем фахових знань про нього. Аналізу особливостей міста як унікального соціального явища та тієї ролі, яку місто відіграє по відношенню до суспільства, присвячено роботи М. Вебера, К. Маркса, Е. Дюркгейма, Л. Мамфорда, Ф. Броделя, Ф. Хайека та ін. У їхніх роботах були сформульовані основні положення, які сьогодні розділяються майже всіма представниками соціальних наук.

У соціології можна виокремити принаймні два головні підходи до розуміння міста. З одного

боку, місто розглядають як вид територіальної спільноти, яка відрізняється великою щільністю розселення, інтенсивними соціальними контактами, гетерогенністю складу тощо. З іншого боку, місто розглядають також і як соціально-просторову форму існування суспільства, як складну систему, до якої входять природні та матеріальні елементи, населення, система норм та цінностей, процеси виробництва і споживання тощо. Від інших поселенських структур місто вирізняється своєю відносно закінченою соціальною структурою, майже адекватною структурі суспільства, поліфункціональністю, соціальною інтеграцією, динамізмом соціального розвитку, архітектурним розмаїттям, здатністю до відтворення соціального життя і прогресивного впливу на інші поселенські спільноти. Місто відображає основні конкретно-історичні особливості та тенденції розвитку суспільства, але також має специфічні, властиві тільки йому особливості та закономірності.

Загально визнаним стало твердження про те, що міста є центрами цивілізації та виконують функцію збереження і розповсюдження її досягнень назовні. Як відзначив Л. Вірт у своєму класичному описі міського способу життя, саме з міста поширюються ті ідеї та практики, які ми називаємо цивілізацією.

З іншого боку, місто є також центром соціальних змін і суспільного розвитку. Територіальна концентрація людей, різноманітних форм діяльності, складних завдань об'єктивно створюють умови для виникнення та реалізації соціальних інновацій саме в містах. При цьому завдяки тому, що міста виступають також центрами координації багатьох видів діяльності в рамках території, інновації розповсюджуються назовні. Це дало змогу американському соціологу Д. Джекобс назвати міста «джерелами добробуту нації».

Але не менш важливою історичною функцією міст стало забезпечення безпеки для своїх мешканців. Саме задля створення безпечних умов життєдіяльності створювалися перші міста-фортеці, які існували в усіх частинах світу і в різні історичні періоди. Вони з'являлися як засоби оборони від нападів та забезпечення безпеки населення. Найвідомішими прикладами таких міст стали Акрополь в Афінах у Давній Греції, Каркассон у Франції, Дамаск у Сирії та ін. Окрім того, однією з важливих ознак міст тривалий час уважалася наявність міцних стін, веж, бастіонів та інших споруд, які забезпечували безпеку мешканцям у разі атаки ворога.

У сучасному суспільстві розуміння безпеки як функції міста суттєво трансформувалося. Наявність захисних споруд уже не є ознакою сучасного міста, але створення безпечних умов життєдіяльності для мешканців залишається однією з його провідних функцій.

Поняття безпеки є доволі дискусійним та малодослідженим у сучасному соціологічному дискурсі. У широкому розумінні безпека розглядається як поняття, яке вказує на такі умови існування, які характеризуються відсутністю або мінімізацією загроз та ризиків. Отже, збільшення загроз та ризиків може призвести до погіршення безпеки. З іншого боку, розуміння безпеки стало більш складним, і науковці виокремлюють різні типи безпеки: політичну, економічну, соціальну, воєнну, ядерну, інформаційну, державну, продовольчу та ін., намагаючись характеризувати кожну з них.

Отже, продовольча безпека є одним із типів безпеки, і її забезпечення є однією з функцій сучасного міста. Реалізація цієї функції пов'язана із забезпеченням доступу до продуктів харчування для всіх мешканців міста в достатній кількості та якості, а також створенням механізмів для забезпечення продовольчої безпеки в умовах різних кризових ситуацій, у тому числі в умовах війни. Виконання цієї функції є результатом діяльності різноманітних соціальних акторів міста, серед яких провідними є органи міського самоврядування та підпорядковані ним організації.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вивченню продовольчої безпеки як функції міста присвячено роботи Джейн Джекобс, яка досліджувала міське середовище та його вплив на життя мешканців у книзі «Життя та смерть великих американських міст» (The Death and Life of Great American Cities) [2]. У своїх роботах вона наголошувала на важливості міських ринків та інфраструктури для забезпечення доступу до продуктів харчування. Маріон Нестл – авторка книги «Харчування, що має значення: Питання щодо харчування та суспільства» (Food Politics: How the Food Industry Influences Nutrition and Health) [1], де вона розглядає вплив глобальних харчових корпорацій на безпеку харчування та споживчі звички в містах та по всьому світу. Мішель Моуфе – її роботи з антропології харчування, такі як «Поганий харчовий вибір: Оптимізм та песимізм стосовно харчування» (The Anthropology of Food: Bad Food Choice: Optimism and Pessimism Regarding Food), досліджують культурні та соціальні аспекти харчування в міських спільнотах. Карен Кірбі – її робота «Їжа, безпека та місто: Інновації в управлінні продовольчою політикою» (Food, Safety, and the City: Innovations in Governance and Regulation) досліджує взаємозв'язок між міськими системами харчування та безпекою харчування. Марк Вінніссенс розробляв концепцію «міської сільськогосподарської екології», що вивчає вплив міського середовища на виробництво їжі в містах та його вплив на безпеку харчування. Ці вчені та багато інших зробили значний внесок у розуміння проблем

продовольчої безпеки в містах та розвиток стратегій для поліпшення ситуації.

Серед українських соціологів досліджували різні аспекти продовольчої безпеки в місті О. С. Мурадян, Д. М. Бойко, В. С. Нікулін, О. І. Кізілов, А. Д. Литовченко, Д. Д. Яшкіна, А. А. Дейнеко, Р. О. Запорожченко [5] та ін.

Водночас слід відзначити, що соціологічні дослідження особливостей і ролі органів міського самоврядування та комунальних соціальних служб у забезпеченні продовольчої безпеки мешканців міст України та, зокрема, уразливих верств населення в умовах війни, узагалі відсутні. Вивчення успішних практик виконання цієї функції органами міського самоврядування та підпорядкованими ним організаціям в умовах війни в Україні є, на нашу думку, актуальним науково-дослідним завданням, вирішення якого дасть змогу створити більш стійку систему продовольчої безпеки в українському суспільстві загалом.

**Мета статті** – схарактеризувати практики комунальних соціальних служб щодо забезпечення продовольчої безпеки вразливих верств населення в умовах війни на прикладі міста Харкова.

**Виклад основного матеріалу.** У травні 2024 р. в межах реалізації соціологічним факультетом Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна у партнерстві з Харківською міською радою проекту FUSILLI1 – «Сприяння трансформації міської системи харчування через упровадження інноваційних лабораторій життя», який отримав фінансування за програмою досліджень та інновацій Європейського Союзу «Горизонт 2020», колективом кафедри соціології управління та соціальної роботи було проведено дослідження на тему: «Роль соціальних служб міста Харкова в забезпеченні продовольчої безпеки населення в умовах війни». Головним методом збору інформації виступив метод онлайн-опитування керівників та провідних фахівців комунальних соціальних служб міста Харкова, а саме: територіальних центрів надання соціальних послуг, Центру соціальних служб «Довіра» та його районних у місті відділів, комунальних закладів «Харківський міський центр комплексної реабілітації для осіб з інвалідністю «Промінь», «Харківський міський центр реінтеграції бездомних осіб», «Соціальний готель» та «Центр надання допомоги постраждалим від насильства». Усього було опитано 25 експертів. Окрім того, нами було проведено інтерв'ю із заступницею міського голови м. Харкова з питань охорони здоров'я та соціального захисту населення С. О. Горбуновою-Рубан. У межах дослідження ми намагалися з'ясувати особливості політики органів міського самоврядування та практик комунальних соціальних служб прифронтового міста України щодо забезпечення продовольчої безпеки уразливих верств населення.

Характеризуючи загальну ситуацію, яка склалась у місті Харкові станом на початок 2024 р., С.О. Горбунова-Рубан відзначила:

*«В умовах війни розуміння продовольчої безпеки трохи змінилося. Безперечно, ми розуміємо, що людею слід годувати, ми це робимо та намагаємося годувати здоровою їжею. Але іноді важливо у цих умовах просто нагодувати...».*

*«Із початку війни місто почало годувати людей гарячими обідами в школах, роздавати хліб, борошно тощо. Кожного дня місто отримувало 37 000 гарячих обідів. Фінансування йшло від підприємців міста, які працюють у продовольчій галузі, а також за рахунок благодійних пожертв. Гарячі обіди готувало комунальне підприємство дитячого харчування, яке також в умовах війни продовжувало готувати та роздавати дитяче харчування в місті».*

*«Із перших днів війни уразливі категорії населення в місті Харкові отримують продовольчі набори. Джерел їх появи було декілька. По-перше, це міська влада, яка розподіляла продовольчі набори серед територіальних центрів для надання самотнім людям похилого віку. По-друге, це благодійні фонди, як міжнародні, так і ті, які були швидко створені в місті Харкові з початком війни. А також благодійна допомога від громадських організацій та волонтерів...».*

Отже, головними практиками, які використовують комунальні соціальні служби міста Харкова для забезпечення продовольством своїх клієнтів, є надання продовольчих наборів та гарячого харчування.



**Рис. 1. Розподіл відповідей на запитання «Які види допомоги Ваша організація надає мешканцям міста в умовах війни?» (абсолютне значення, n=25)**

До комунальних соціальних служб міста, які під час війни надають гарячі обіди своїм клієнтам, слід віднести передусім територіальні центри надання соціальних послуг, комунальні заклади «Харківський міський центр комплексної реабілітації для осіб з інвалідністю «Промінь», «Харківський міський центр реінтеграції бездомних осіб» та ін. Більшість із них уже отримує готові страви від різних благодійних фондів та громадських організацій міста, а не готує самотійно. Клієнти цих служб можуть



отримати гарячі обіди у самій службі, але також соціальні працівники здійснюють їх доставку за місцем проживання. При цьому більшість опитаних зазначила, що до цієї діяльності волонтери в їх організації, як правило, не залучаються. Цікаво, що приблизно 1/3 тих, хто відзначив, що їхні організації надають гаряче харчування в умовах війни, також зазначили, що до війни їхні організації таку практику не здійснювали. Як головні проблеми, які виникають у соціальній службі під час забезпечення гарячим харчуванням клієнтів, були названі чотири: недостатня кількість персоналу, відсутність транспорту для доставки, перебої з електро- та водопостачанням, а також недостатнє фінансування. Оцінюючи те, наскільки «здоровим» можна назвати гаряче харчування, яке їхня організація пропонує клієнтам служби, більшість поставила доволі високі оцінки. Середня оцінка за 10-бальною шкалою – 7 балів.

Практики надання продуктових наборів своїм клієнтам здійснюють такі комунальні соціальні служби, як територіальні центри надання соціальних послуг, комунальні заклади «Соціальний готель» та «Харківський міський центр комплексної реабілітації для осіб з інвалідністю «Промінь», Харківський міський центр соціальних служб «Довіра» та його районні відділи соціальної роботи. Переважна більшість цих організацій також отримує готові продуктові набори від різних благодійних фондів та громадських організацій міста, а також приватних підприємців. Але слід також зазначити, що, наприклад, у деяких територіальних центрах такі продуктові набори соціальні працівники збирають і самостійно. Ці продуктові набори можна також отримати як в організаціях, так і за місцем проживання. При цьому до доставки таких наборів за місцем проживання клієнтів приблизно половина організацій, працівники яких взяли участь в опитуванні, долучає волонтерів. Головними проблемами, які виникають у соціальних службах під час забезпечення продуктовими наборами мешканців міста, були зазначені такі: відсутність транспорту для доставки, висока ціна на продукти, недостатнє фінансування та відсутність безпечного приміщення, укриття. Середня оцінка за 10-бальною шкалою того, наскільки відповідають «здоровому харчуванню» продуктові набори, які надає клієнтам їх соціальна служба, – 8 балів.

Відповіді керівників та фахівців комунальних соціальних служб міста Харкова демонструють також, що, на думку більшості, в умовах війни клієнти їхньої соціальної служби тією чи іншою мірою забезпечені продовольчими товарами. Очевидно, що ця забезпеченість у тому числі є результатом діяльності самих соціальних служб міста.



**Рис. 2. Розподіл відповідей на запитання «Як Ви оцінюєте забезпеченість клієнтів Вашої організації продовольчими товарами в умовах війни?» (абсолютне значення, n=25)**

Слід також додати, що, на думку більшості респондентів, порівняно з початком війни відбулось певне зменшення кількості пропозицій безкоштовного гарячого харчування від різних організацій мешканцям міста Харкова, так само, як і продуктових наборів. Звідси ми також можемо припустити, що для багатьох представників уразливих верств населення міста допомога з боку комунальних соціальних служб стала чи не єдиним джерелом забезпечення продовольством. Особливо це стосується самотніх людей похилого віку та людей з інвалідністю, які залишаються в місті. І тому продовження та підтримка цієї діяльності є вкрай необхідними для забезпечення продовольчої безпеки уразливих верств населення.

Самі працівники комунальних соціальних служб міста як головні загрози продовольчій безпеці мешканців міста Харкова позначили високу вартість продуктів харчування, а також зменшення обсягів гуманітарної допомоги з боку благодійних організацій та ін.



**Рис. 3. Розподіл відповідей на запитання «Які загрози продовольчій безпеці мешканців міста Харкова Ви вважаєте найбільш актуальними?» (абсолютне значення, n=22)**

**Висновки.** Отже, в умовах війни забезпечення продовольчої безпеки мешканців міст та, зокрема, уразливих верств населення стає вкрай важливим завданням для органів міського самоврядування та комунальних соціальних служб. Досвід міста Харкова демонструє, що найбільш поширеними практиками комунальних соціальних служб щодо забезпечення про-

довольчої безпеки своїх клієнтів стали надання продуктових наборів та гарячого харчування. Такі практики здійснюють попри існування суттєвих проблем у діяльності самих організацій та складну безпекову ситуацію для їхніх працівників. Багато в чому реалізація цих практик із початку війни стала можливою завдяки підтримці з боку благодійних, громадських та комерційних організацій. Отримані результати свідчать також про наявність позитивних результатів у напрямі задоволення потреб у продовольстві клієнтів комунальних соціальних служб. Водночас респонденти відзначили появу певних ризиків, які пов'язані зі збільшенням вартості продуктів харчування для більшості харків'ян, а також зменшенням обсягів гуманітарної продовольчої допомоги з боку благодійних організацій, що на тлі загострення бойових дій у регіоні може призвести до суттєвого погіршення продовольчої безпеки для уразливих верств населення міста.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Nestle, Marion. *Food Politics: How the Food Industry Influences Nutrition and Health*. 1st ed., University of California Press, 2013. JSTOR, <http://www.jstor.org/stable/10.1525/j.ctt7zw29z>. Accessed 23 May 2024
2. Jacobs, Jane. *The Death and Life of Great American Cities*. Vintage Books, 1993.
3. Mintz, S.W., & Bois, C.M. (2002). The Anthropology of Food and Eating. *Annual Review of Anthropology*, 31, 99–119.
4. Оцінка впливу війни на людей. ООН. Червень 2023. <https://www.undp.org/uk/ukraine/publications/otsinka-vplyvu-viyny-na-lyudey> (дата звернення: 15.05.2024).
5. СОЦІОПРОСТІР : міждисциплінарний електронний збірник наукових праць із соціології та соціальної роботи. 2023. № 13. 67 с. <https://periodicals.karazin.ua/socioprostir/issue/view/1369/1820> (дата звернення: 20.05.2024).

## РЕГІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗМІН СОЦІОКУЛЬТУРНОГО ПОРТРЕТА ЗАКАРПАТТЯ ПІД ВПЛИВОМ ШИРОКОМАСШТАБНОЇ АГРЕСІЇ РФ ПРОТИ УКРАЇНИ

### REGIONAL FEATURES OF CHANGES IN THE SOCIO-CULTURAL PORTRAIT OF ZAKARPATTIA UNDER THE INFLUENCE OF LARGE-SCALE AGGRESSION OF THE RUSSIA AGAINST UKRAINE

Статтю присвячено дослідженню регіональних особливостей змін соціокультурного портрета сучасної Закарпатської області через початок широкомасштабної агресії російської федерації проти України. Указано, що цей регіон завжди був наповнений перебігом специфічних регіональних соціополітичних подій, явищ і процесів, передусім пов'язаних із мозаїкою соціальних, етнонаціональних та конфесійних відносин, унікальними географічними й кліматичними умовами, прикордонним територіальним статусом, соціокультурними аспектами формування регіональної культури й поведінки та і загалом складною й динамічною історією. Підкреслено особливості географічно-історичної території, унікальність її розташування на перехресті економічних, торгових, національних і культурних шляхів у центрі Європи. Акцентовано увагу на тому, що з початком повномасштабної агресії проти України кількість населення регіону зростає на третину за рахунок внутрішньо переміщених осіб, що в умовах російсько-української війни набуває подальших змістовних і масштабних змін.

Наголошено, що основний критерій, що впливає на соціокультурну характеристику, – це людський чинник, тобто населення, яке в конкретний момент населяє регіон. Отже, йдеться про динаміку внутрішньої міграції до Закарпаття з регіонів, які потенційно стали зоною агресії з боку російської федерації. Виділено декілька ключових складників соціокультурного портрета Закарпаття, які є наслідком специфіки історичного розвитку регіону і постають в епіцентрі певних впливів та змін: історичні особливості, мовне різноманіття, культурні традиції та господарсько-економічні аспекти.

Автор резюмує, що дослідження необхідно продовжувати й робити соціологічні зрізи для розуміння подальшої та більш повної картини масштабів і змісту впливів війни на мозаїку регіонального соціокультурного ландшафту. А дане дослідження вже може слугувати доказом того, що вимушена міграція українців унаслідок розпочатої широкомасштабної агресії вплинула на соціокультурний портрет Закарпаття, роблячи його більш різноманітним і таким, що змінює певні традиційні стандарти як за соціально-культурними, так і соціально-економічними виявами.

**Ключові слова:** соціокультурний портрет, регіональні особливості, агресія, релокація,

міграція, мовне різноманіття, культурні традиції.

The article is devoted to the study of regional features of changes in the socio-cultural portrait of the modern Zakarpattia region due to the beginning of the large-scale aggression of the Russian Federation against Ukraine. It is indicated that this region has always been filled with the course of specific regional socio-political events, phenomena and processes, primarily related to the mosaic of social, ethno-national and religious relations, unique geographical and climatic conditions, border territorial status, socio-cultural aspects of the formation of regional culture and behavior and in general, a complex and dynamic story. The peculiarities of the geographical and historical territory, the uniqueness of its location at the crossroads of economic, trade, national and cultural paths in the Center of Europe are emphasized. Attention is focused on the fact that with the beginning of the full-scale aggression of the Russian Federation against Ukraine, the population of the region increased by a third due to internally displaced persons, which in the conditions of the Russian-Ukrainian war acquires further significant and large-scale changes.

It is emphasized that the main criterion affecting the socio-cultural characteristics is the human factor, that is, the population that inhabits the region at a specific moment. So, we are talking about the dynamics of internal migration to Zakarpattia from regions that have potentially become a zone of aggression from the Russian Federation. Several key components of the socio-cultural portrait of Zakarpattia are highlighted, which are a consequence of the specificity of the historical development of the region and appear at the epicenter of certain influences and changes: historical features, linguistic diversity, cultural traditions and economic aspects.

As a result, the author summarizes that it is necessary to continue the research and make sociological sections in order to understand the further and more complete picture of the scale and content of the effects of the war on the mosaic of the regional socio-cultural landscape. And this study can already serve as proof that the forced migration of Ukrainians as a result of the large-scale aggression that began has affected the socio-cultural portrait of Zakarpattia, making it more diverse and changing certain traditional standards both in terms of socio-cultural and socio-economic manifestations.

**Key words:** sociocultural portrait, regional features, aggression, relocation, migration, linguistic diversity, cultural traditions.

УДК 323.22(477.87)+316.722:355.01»20»  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.4>

**Токар М.Ю.**

д.н.держ.упр., доцент,  
директор Науково-дослідного інституту  
політичної регіоналістики;  
професор кафедри соціології  
та соціальної роботи  
ДВНЗ «Ужгородський національний  
університет»

**Вступ.** Для метою розуміння ключових акцентів дослідження в напрямі будь-яких змін регіонального портрета під тиском різноманітних суспільних обставин необхідно знати, перш

за все, певну специфіку соціально-історичних і сучасних аспектів розвитку регіону. Адже саме в такому контексті з'являється об'єктивна можливість отримати повну картину змін регіональ-

ного соціокультурного ландшафту. Пропонуємо глянути на регіональні особливості змін такого портрета на прикладі найзахіднішого регіону сучасної України, якою є Закарпатська область. Цей регіон завжди був наповнений перебігом специфічних регіональних соціополітичних подій, явищ і процесів, передусім пов'язаних із мозаїкою соціальних, етнонаціональних та конфесійних відносин, унікальними географічними й кліматичними умовами, прикордонним територіальним статусом, соціокультурними аспектами формування регіональної культури й поведінки та й загалом складною й динамічною історією.

Беручи до уваги історико-географічне визначення території, то у подібному лексиконі Закарпатську область називають сучасною регіональною назвою – Закарпаття. Це географічно-історична територія, геополітичне положення якої називають унікальним через її розташування на перехресті економічних, торгових, національних і культурних шляхів, що знаходяться практично у центрі Європи. Регіон розташований на крайньому заході України. На північному сході, сході та південному сході Закарпаття межує з Львівською та Івано-Франківською областями, а на північному заході, заході та півдні межі Закарпатської області проходить державний кордон України загальною протяжністю 467,3 км, який включає суміжність із Польщею – 33,4 км, Словаччиною – 98,5 км, Угорщиною – 130,0 км та Румунією – 205,4 км. З огляду на останнє, у Закарпатській області функціонують понад 20 пунктів пропуску через кордони держав Європейського Союзу. Площа Закарпаття із центром в Ужгороді становить 12,8 тис км<sup>2</sup>, або 2,1% території України. Чисельність фактичного населення Закарпатської області (за даними Державної служби статистики) станом на 1 січня 2019 р. – 1 253 969 жителів (міських – 460 992 (36,8%), сільських – 792 977 (63,2%)) [7]. Із початком повномасштабної агресії російської федерації (РФ) проти України кількість населення регіону зросла на третину за рахунок внутрішньо переміщених осіб (ВПО) [6]. А географічне положення Закарпатської області також зумовлює наявність серед її населення досить великої кількості етнічних спільнот і національних меншин. У Закарпатській області проживають громадяни близько ста національностей та етнічних спільнот: 80,5% – українці, 12,1% – угорці, 2,6% – румуни та ін. [5, с. 5]. Окрім цього, Закарпаття вважається одним із найпопулярніших туристичних напрямків в Україні, де є унікальні пам'ятки культури, природні краєвиди та можливість ознайомитися з різноманітними соціальними та культурними традиціями.

Усе вище наведене й визначало регіональні особливості регіонального розвитку Закар-

паття в мирний час, а в умовах російсько-української війни набуває подальших змістовних і масштабних змін. Також наголосимо, що спеціальних подібних досліджень на даний момент ще не здійснено, що дає можливість говорити про актуальність та відповідну новизну матеріалу.

**Виклад основного матеріалу.** Сьогодні на розвиток Закарпаття, як і на всі інші українські регіони, визначальний вплив має російсько-українська війна, а особливо її гаряча фаза – широкомасштабна агресія російської федерації, яка розпочалася у лютому 2022 р. Опускаючи перебіг основних подій, що відбувалися з того часу дотепер, зосередимо увагу на декількох важливих, на нашу думку, моментах, що сприятимуть не лише розкриттю аносованої теми про вплив широкомасштабної російської агресії на соціокультурний портрет українського регіону – Закарпаття, а й слугуватимуть орієнтиром для подальших досліджень у внутрішньорегіональному та міжрегіональних масштабах.

Виходячи із цього, вважаємо, що основний критерій, що впливає на соціокультурну характеристику, – це людський чинник, тобто населення, яке в конкретний момент населення регіону. Тож ідеться, передусім, про динаміку внутрішньої міграції до Закарпаття з регіонів, які потенційно стали зоною агресії з боку рф. Після початку повномасштабного вторгнення в лютому 2022 р. на Закарпаття емігрували тисячі українців зі Сходу й Центру України (за офіційними даними, лише за перший тиждень агресії їх було понад 50 тис осіб [2], а через місяць їх стало вже понад 300 тис [3]). А станом на лютий 2023 р., за повідомленнями Закарпатської обласної військової адміністрації (Закарпатська ОВА), на території області офіційно було зареєстровано та внесено до бази даних внутрішньо переміщених осіб 156 тис осіб. Водночас, згідно з даними мобільних операторів, загальна кількість ВПО на території Закарпатської області фіксувалася в кількості близько 400 тис осіб [9]. Остання цифра, очевидно, є об'єктивнішою. Основне навантаження прибуття людського ресурсу на Закарпаття припало на період із кінця лютого до квітня 2022 р. Об'єктивно цей регіон вибрали через відносний спокій порівняно з фронтними і прифронтними зонами (не жорсткі рамки комендантських обмежень (фактична відсутність комендантської години), значно менше оголошених повітряних тривог, практична відсутність ракетних та інших загроз здоров'ю і життю людей тощо). Цьому сприяли і близькість до кордонів Європейського Союзу, хороші природно-екологічні умови для проживання тощо. Тобто відносна гарантія стабільного та мирного життя стала ключовою перевагою у виборі для міграції на Закарпаття

населення та релокації виробничих підприємств зі Сходу та Півдня України. Така ситуація не могла не вплинути на соціокультурну мозаїку регіону.

Загалом прийнято вважати, що соціокультурний портрет регіону формується з різноманітних складників, основними (постійно впливовими) серед яких виступають історія, мова, традиції, релігія, мистецтво, архітектура, спосіб життя, господарство, навіть кухня та багато інших аспектів. Ці складники узагальнено й визначають унікальність (специфіку) та характер соціокультурного середовища конкретного регіону.

Отже, серед сучасних складників соціокультурного портрета Закарпаття ми б відзначили насамперед такі, як: *історичні особливості, мовне різноманіття, культурні традиції та господарсько-економічні аспекти*. Зазначимо, що все це є наслідком специфіки історичного розвитку регіону, і саме вони постають в епіцентрі певних впливів та змін.

**1. Історичні особливості.** Життя регіону, який лише за останні понад 100 років входив до складу щонайменше восьми різних за своєю суттю державних і напівдержавних утворень (Австро-Угорська монархія, Угорська Республіка, Чехословацька Республіка, Карпатська Україна, Угорщина, Закарпатська Україна, Українська РСР/СРСР, Україна), відображає специфіку його політичного розвитку і свідчить про складності соціокультурної адаптації до вимог тієї чи іншої політичної системи, політичного режиму, до різних політичних інституцій та політико-правових норм. Такі трансформації мали значний вплив на всі інші процеси в регіоні впродовж названого періоду [12, с. 9–20].

Ці обставини ініціювали створення нових адміністративно-територіальних одиниць відповідно до тогочасних обставин і вимог, а також вибудовували щоразу нові принципи владних відносин регіону з «центром» відповідно до його державно-ідеологічних і національно-культурних традицій. ХХ ст. дало можливість багатьом сучасним українським регіонам реалізувати декілька різних варіантів політичних відносин у контексті функціонування різних політичних режимів. Але ця можливість була надана в результаті глобальних і специфічно трансформаційних процесів, подекуди надзвичайно трагічних. Привнесені фундаментальні зміни змусили регіональний соціум гнучко реагувати на них, адаптувати чи, навпаки, не сприймати зміст інституційних проявів у кожному конкретному випадку. Зокрема, складність трансформації політичних систем (або окремих політичних режимів) у географічних межах Закарпатської області полягала в тому, що ця територія перебувала на межі декількох державних утворень, на зіткненні політичних,

міжнародних, етнокультурних інтересів у Центральній-Східній Європі. А оскільки державні утворення, до яких у різні історичні проміжки входило сучасне Закарпаття, мали різні політичні системи, у рамках котрих функціонували різні політичні режими, відповідно, відрізнялися й способи формування державної та місцевої влади, характер участі громадян у суспільних процесах, ідеологізувалися чи маніпулювалися соціокультурні та етнонаціональні ідентифікатори тощо. Безперечно, дослідження змін під впливом названих та інших чинників у контексті специфічного історичного й соціокультурного розвитку регіону визначає особливі індикатори, що впливають на маркери соціокультурного портрета. Одним із таких об'єктивних індикаторів, без сумніву, постає сучасна російсько-українська війна.

**2. Мовне різноманіття.** Закарпаття відоме своєю багатомовністю. Тут говорять українською, русинською (чисельні варіанти говірок), угорською, румунською, словацькою та іншими мовами. Це вплинуло на формування мовного культурного середовища й толерантного співіснування різних мовних груп. Повномасштабна агресія РФ очевидно впливає і змінює це середовище. Чимала кількість із внутрішньо переміщених осіб є російськомовними. Таким чином, питома вага російськомовних у цьому регіоні значно зросла. За даними соціологічного опитування, проведеного Національним інститутом стратегічних досліджень за сприяння Міжнародної організації з міграції (МОМ) у листопаді 2022 р. серед внутрішньо переміщених осіб та місцевого населення Закарпатської області, більшість ВПО прибула до регіону з «високоурбанізованих регіонів» (переважно Харківська, Донецька, Запорізька, Київська області). Через це надмірне навантаження лягло на традиційно невеликі за світовими стандартами міста Закарпаття, але найбільші в регіоні – Ужгород і Мукачево з їхніми околицями. За даними згаданого опитування, тут осіло майже 52% від усіх опитаних ВПО, які прибули до Закарпаття [9]. Згадані «високоурбанізовані регіони», особливо міста, є з високим рівнем російськомовності, що стало відчутним і в містах та селах Закарпаття. Відповідно, з одного боку, мовне розмаїття поповнилося й кількісно розширилося, а з іншого – подекуди викликало невдоволення серед місцевого населення та україномовних ВПО. Причина останнього більш ніж зрозуміла: російська мова останні роки в українців переважно асоціюється з агресорами. Натомість російськомовне населення залишається під позитивним враженням від ситуації з толерантною мовною межевістю й етнонаціональним співіснуванням. Тож можна сміливо припустити, що вимушена міграція призвела до зміни мовного ландшафту регіону, а динаміку

цього феномена можна буде прослідкувати в подальших дослідженнях. Адже нові мешканці можуть приносити із собою свою мовну практику, що впливає на зміни мовнокультурної ситуації та різноманіття мов регіону.

Водночас мовнокультурні чинники загалом поживляють міжетнічну динаміку. Міграція зі Сходу України привнесла на Закарпаття й нові міжетнічні взаємини. Наприклад, з'явилися спільноти, які прийшли з Донбасу, зі своїми традиціями та культурними особливостями, що також розбавляє місцеву культурну мозаїку. Міграція також сприяла і культурному обміну та взаємодії між різними етнічними та культурними групами. Це може призвести до певної зміни та адаптації культурних практик, традицій і звичаїв у локальному середовищі, яке довгий час було сталим, незмінним.

**3. Культурні традиції.** Тут багато чого подібного й пов'язаного з історико-культурним і соціомовним різноманіттям. Закарпатські традиції тісно переплетені з історією регіону, його історичним межуванням на перехресті західних і східних культурних впливів, соціальних каналів та регіональною міжетнічною спадщиною. Зокрема, українці, угорці, румуни, словаки, русини та ін. мають свої святкові обряди, культурні цінності, етнонаціональні особливості, що виражаються у піснях, музичних творах і танцювальних постановках. Завдяки цьому регіон має багату традиційну культуру, яка тісно переплетена не лише з його історією, а й освітою та вихованням місцевого населення [13, с. 21–23]. Наприклад, закарпатський фольклор є традиційно багатим і різноманітним, що включає у себе значний виховний пласт толерантності в народних піснях, казках, легендах, обрядах, які передаються з покоління в покоління століттями. Це багатство відображає історію та культурні впливи, що сформували регіон таким, яким він є. А згаданий вище феномен, пов'язаний із переселенням у регіон російськомовних, певною мірою не так поповнює місцеву культурну мозаїку традиційною російською культурою, як повертає елементи радянської субкультури з її традиціями масового відзначення «червоних днів календаря», а саме Дня трудящих – 1 травня, Жіночого дня – 8 березня, Дня Перемоги – 9 травня та ін. Очевидно, оцінювання прояву культурного впливу можна буде прослідкувати якісно через деякий час. Але вже можна говорити, що більшість самотніх місцевих культур є традиційно закритими, а їхні рамки історично вимірні, що навряд чи дасть можливість порушити їхні усталені традиційні норми. Ці традиції допомагають не лише зберегти культурну спадщину багатоманітного Закарпаття, а й розкривають його специфічне минуле. Існує припущення, що багатонаціональний склад населення регіону зумовив

і його поліконфесійність [11]. Усі ці складники відображають багатогранність та цікавість соціокультурного життя Закарпаття, роблячи його водночас одним із важливих сучасних культурних центрів у сучасній Україні.

**4. Господарсько-економічні аспекти.** Міграція має значний вплив і на господарсько-економічний розвиток регіону. Ураховуючи зміни в ринкових умовах, робочій силі та інших соціальних аспектах економіки, це визначальним чином впливає і на загальну соціокультурну картину регіону. В останні роки тут сталися кардинальні зміни. Так, лише за перший рік із початку повномасштабного вторгнення РФ до України (2022–2023) на Закарпаття релокувалися близько 370 підприємств, 332 з яких відразу почали працювати. Загалом вони були задіяні у сфері ІТ-послуг (майже 47%), інших сферах послуг – 27,6%, переробній промисловості – 19%, будівництві – трохи більше 4%, вантажному транспорту та сільському господарстві – по 0,5% та ін. [8].

Із понад 800 релокованих по всій Україні підприємств станом на березень 2023 р. на Закарпаття потрапило 14,5% із них. Це другий показник серед усіх областей України після Львівської (24%) [4]. Цікаві цифри надають дослідники-економісти за даними Департаменту економічного розвитку Закарпатської ОВА, де 54,2% переміщеного бізнесу на Закарпаття розташовано в містах (міських територіальних громадах). Звісно, що це пов'язане з краще розвинутою інфраструктурою, кількістю населення й доступними робочими ресурсами. Як зазначають експерти, «особливо чітко це проявляється у переробній промисловості (76,8%), будівництві (75%), торгівлі (83,6%), сфері тимчасового розміщення (100%), фінансовій і страховій діяльності (100%), сфері мистецтва, спорту, розваг і відпочинку (100%), інших видах послуг (61,8%)» [1, с. 47–48].

Завдяки фінансовим можливостям релокованого «великого бізнесу» відбуваються зміни і в традиційній архітектурі, які вже відчутно впливають на містобудівництво на Закарпатті. Нові архітектурні форми з багатоповерховими й багатоквартирними масштабами змінюють традиційне обличчя відносно малих європейських міст: Ужгорода, Мукачєво та інших населених пунктів. Закарпатські міста урбанізовані змінюються. Релокації сприяє і система індустріальних парків, яка останніми роками успішно розвивається на Закарпатті [10]. Водночас зростають й інші види приватної бізнес-сфери, сфери послуг та ін.

Отже, позитивні тенденції релокації мають і свої переваги для Закарпаття й, зокрема, для місцевих територіальних громад, оскільки сприяють поживленню логістики, поліпшенню природних та рекреаційних перспектив, розбудові інфраструктури, працевлаштуванню

місцевого населення, більш тісній співпраці з іноземними та національними інвесторами через різноманітні програми та проекти, використання пільгової системи для розвитку та ін. Завдяки активній співпраці у реалізації різних соціально орієнтованих проектів відбувається соціальна і громадська інтеграція місцевого населення з мігрантами.

У сфері публічного управління поряд з органами місцевої влади все частіше бачимо й неурядові (у тому числі благодійні, волонтерські) організації, які залучаються і до вже існуючих проектів чи майбутніх процесів повоєнної відбудови України.

**Висновки.** Поданий матеріал не претендує на повноту дослідження, оскільки війна продовжується, регіон залишається не лише прикінцевим, а й транзитним пунктом, а отже, рух мігрантів та релокація підприємств відбуваються й надалі. Тому дослідження має свою специфіку, динаміку й статистичну вивірку. Його необхідно продовжувати й робити соціологічні внутрішньо– та міжрегіональні зрізи для розуміння подальшої та більш повної картини регіонального соціокультурного ландшафту. Але й дане дослідження вже може слугувати підтвердженням попередніх висновків про те, що у цілому вимушена міграція українців унаслідок розпочатої широкомасштабної агресії РФ проти України вплинула на соціокультурний портрет Закарпаття, роблячи його більш різноманітним і таким, що змінює певні традиційні стандарти як за соціально-культурними, так і соціально-економічними виявами.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Бойко Я.М., Чубарь О.Г., Гапак Н.М. Вплив війни на економічний потенціал територіальних громад Закарпатської області: емпіричні дослідження та експертні висновки. Науковий вісник Ужгородського Університету. Серія «Економіка». 2023. Вип. 2(62). С. 45–53.
2. Закарпаття вже прийняло майже 50 тисяч біженців. Укрінформ. 2022. 28 лютого. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-regions/3415474-zakarpattya-vze-prijnalo-majze-50-tisac-bizenciv.html> (дата звернення: 09.05.2024).
3. Закарпаття прийняло вже близько 300 000 вимушених переселенців (відео). Голос Кар-

пат. 2022. 26 березня. URL: <https://goloskarpat.info/society/623f01c167cc5/> (дата звернення: 10.05.2024).

4. Закарпаття у списку регіонів, куди найбільше релоковано підприємств. PMG.ua. 2023. 6 березня. URL: <https://pmg.ua/economy/114064-zakarpattya-u-spysku-regioniv-kudy-naybilshe-relokovano-pidpryemstv> (дата звернення: 10.05.2024).

5. Закарпаття: регіон Української держави. Закарпаття в незалежній Україні (1991–2016): до 25-річчя проголошення незалежності України: науково-популярний нарис / за заг. ред. М. Токаря. Ужгород : Ліра, 2016. С. 3–5.

6. Когутич Т. Віктор Микита, голова Закарпатської ОВА: запускаємо «сарафанне радіо» для бізнесу ЄС: хай заходять, заробляють і переказують іншим. Укрінформ. 2023. 24 липня. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-regions/3739740-viktor-mikita-golova-zakarpatskoi-ova.html> (дата звернення: 10.05.2024).

7. Котигорошко Д. Політична карта Закарпатської області. Опора. 2020. 27 січня. URL: <https://www.oporaua.org/vybory/politichna-karta-zakarpatskoyi-oblasti-19636> (дата звернення: 07.05.2024).

8. На Закарпаття за останній рік переїхало понад 360 підприємств з інших регіонів. Бізнес. Район. 2023. 28 січня. URL: <https://business.rayon.in.ua/news/569941-na-zakarpattya-za-ostanniy-rik-pereikhalo-ponad-360-pidpriemstv-z-inshikh-regioniv> (дата звернення: 10.05.2024).

9. Нові мешканці Закарпаття: ситуація та потреби переміщеного населення. Національний інститут стратегічних досліджень. 2023. 25 травня. URL: <https://niss.gov.ua/news/statti/novi-meshkantsi-zakarpattya-sytuatsiya-ta-potreby-peremishchenoho-naselennya> (дата звернення: 09.05.2024).

10. Паращинець М. Релокація підприємств на Закарпаття. SIP. 3 квітня. URL: <https://www.solomonovoinustrialpark.com/blog-3/blog-post-title-two-slh84> (дата звернення: 10.05.2024).

11. Своя мелодія в поліфонічному оркестрі (розмову вів Іван Гудзоватий). Голос України. 2007. 27 червня. URL: <http://www.golos.com.ua/article/203842> (дата звернення: 08.05.2024).

12. Токар М. Закарпаття багатонаціональне: мирний регіон, перевірений часом... Пізнання змінює сприйняття : навчально-методичний посібник / за заг. ред. М. Токаря. Ужгород : Ліра, 2018. С. 9–20.

13. Червеняк К. Міжкультурний діалог і толерантність у поліетнічному Закарпатті. Пізнання змінює сприйняття : навчально-методичний посібник / за заг. ред. М. Токаря. Ужгород : Ліра, 2018. С. 20–25.

## СЕКЦІЯ 3 СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ

### РИНОК ПРАЦІ ЯК СОЦІАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ: ОСОБЛИВОСТІ ТЛУМАЧЕННЯ ТА ПОКАЗНИКИ ФУНКЦІОНУВАННЯ

### THE LABOR MARKET AS A SOCIAL INSTITUTION: FEATURES OF THE INTERPRETATION AND FUNCTIONING INDICATORS

У статті узагальнено теоретичні напрацювання з проблеми ринку праці. Доведено, що ринок праці – це форма відносин із приводу купівлі-продажу робочої сили. Підкреслено, що основними показниками ринку праці є економічна активність населення, рух робочої сили, робочий час і його використання, оплата праці, умови праці та соціальний захист працівників. Показано, що під час дослідження ринку праці перспективним є соціологічний підхід, який передбачає урахування соціальних, культурних та політичних чинників його функціонування.

Визначено особливості ринку праці в сучасному суспільстві. Зазначено, що стрімкий ріст інновацій супроводжується відставанням у рівні продуктивності робочої сили. Новітні технології здатні замінювати певну кількість робочих місць, що поєднується з глобальним зростанням робочої сили. Доведено, що це негативно впливає на ринок праці, призводить до дисбалансу попиту та пропозиції. Підкреслено роль освіти протягом життя, необхідність формування не лише soft skill, а й digital skill. Останні є необхідною умовою успішної кар'єри у цифровій економіці.

Зазначено, що рівень безробіття є показником функціонування ринку праці або ж його дисфункції. За умов капіталістичної форми господарювання воно є закономірним явищем, проте його рівень необхідно підтримувати на соціально прийнятній межі. Безробіття тлумачиться як неможливість знайти роботу за умов наявності прагнення та певних дій із пошуку робочого місця. Показано, що за умов значної частки тіньової економіки в слабorozвинених країнах України важко оцінити реальні масштаби проблеми, бо офіційна статистика не здатна відображати реальний стан речей. Доведено, що різні категорії населення мають свої специфічні проблеми пошуку роботи. Найчастіше в науковій літературі висвітлюється проблема молодіжного безробіття та в старших вікових групах. Зазначено, що труднощі працевлаштування зумовлюються як суб'єктивними (досвід роботи, очікування тощо), так і об'єктивними (місце проживання, особливості розвитку економіки регіону тощо) чинниками.

**Ключові слова:** ринок праці, безробіття, працевлаштування, зайнятість, економічно активне населення, кар'єра.

This article summarizes theoretical developments on the problem of the labor market. It has been proven that the labor market is a form of relations regarding the purchase and sale of labor power. It is emphasized that the main indicators of the labor market are the economic activity of the population, the movement of the workforce, working hours and their use, wages, working conditions and social protection of employees. It is shown that when studying the labor market, a sociological approach is promising, which involves taking into account social, cultural and political factors of its functioning.

The features of the labor market in modern society are determined. It is noted that the rapid growth of innovations is accompanied by a lag in the level of productivity of the workforce. The latest technologies are able to replace a certain number of jobs, which is combined with the global growth of the labor force. It has been proven that this negatively affects the labor market, leads to an imbalance of supply and demand. The role of education throughout life, the need to form not only soft skills, but also digital skills is emphasized. The latter are a necessary condition for a successful career in the digital economy.

It is noted that the level of unemployment is an indicator of the functioning of the labor market or its dysfunction. Under the conditions of the capitalist form of management, it is a natural phenomenon, but its level must be maintained at a socially acceptable limit. Unemployment is interpreted as the impossibility of finding a job, provided there is a desire and certain actions to find a job. It is shown that under the conditions of a significant share of the shadow economy in underdeveloped countries, it is extremely difficult to assess the real scale of the problem, because official statistics cannot reflect the real state of affairs. It has been proven that different categories of the population have their own specific job search problems. Most often, the problem of youth unemployment and in older age groups is highlighted in the scientific literature. It is noted that employment difficulties are caused by both subjective (work experience, expectations, etc.) and objective (place of residence, features of regional economic development, etc.) factors.

**Key words:** labor market, unemployment, employment, economically active population, career.

УДК 331.5:004.08  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.5>

**Верховод Л.І.**

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

**Актуальність.** Ринок праці виступає одним із ключових показників економічного розвитку. Він опосередковано демонструє благополуччя країни. Рівень затребуваності тих чи інших вакансій дає уявлення про технологічний

уклад економіки. Зміни на ринку праці мають безпосередній вплив на ринок освітніх послуг. Доволі часто останній не встигає адекватно та швидко реагувати на запити суспільства, тому не випадково сьогодні актуалізується про-



блема освіти протягом життя та формування не так hard skill, як soft skill. Так звані «м'які навички» створюють потенціал, необхідний працівнику для адаптації до швидко змінюваних умов сучасності та розвитку кар'єри.

Україна не залишається осторонь загальносвітових тенденцій. Її ринок праці змінюється під впливом як глобальних, так регіональних чинників. З'являються нові вакансії, тоді як інші професії стають менш актуальними. Суттєво змінюються характер праці і навички, які необхідні працівнику. Він повсякчас повинен відстежувати новітні тенденції у сфері своєї професійної діяльності та освоювати їх. Ідеться не лише про висококваліфіковані кадри. Навіть працюючи у сфері доставки, треба мати навички роботи в різного роду застосунках, мати елементарний рівень цифрової грамотності. Якщо для молодих людей це взагалі не є проблемою, то для людей старшого віку може стати справжньою перепоною працевлаштування.

Найгострішою проблемою українського ринку праці є неефективна зайнятість. «Вона визначається рівнем відсталості від розвинених країн у продуктивності, безробітті, невідповідності, скороченні виробництва і чисельності зайвої робочої сили. Розвиток ринку праці кваліфікованої робочої сили є нагальною потребою для забезпечення сталого суспільного розвитку» [11, с. 119].

О. С. Кваша називає такі проблеми функціонування ринку праці в Україні: зменшення рівня економічної активності та рівня зайнятості населення, збільшення рівня безробіття, наявність диспропорції між попитом на робочу силу та її пропозицією, зменшення навантаження зареєстрованих безробітних на одне вільне робоче місце, що пояснюється високими темпами трудової міграції, зниження реальної заробітної плати [7, с. 1079].

Не менш важливим чинником розвитку сучасного суспільства є цифровізація економіки. Вона також детермінує зміни на ринку праці. «Цифровізація економіки передбачає використання у процесі виробництва штучного інтелекту, роботів, хмарних технологій, збільшує попит на працівників, які мають цифрові навички (digital skills)» [14, с. 71]. За прогнозами аналітиків, найближчим часом зросте потреба у висококваліфікованих фахівцях.

Зазначені тенденції розвитку ринку праці вимагають глибокого переосмислення. У зв'язку із цим ми вважаємо необхідним перегляд теоретичних принципів аналізу ринку праці в контексті сучасних реалій.

Ми маємо на меті дати огляд ринку праці як соціального інституту, його складників та показників, що дасть змогу окреслити методологічні обрії його соціологічного вивчення.

**Ступінь розробленості проблеми.** Ринок праці та різні аспекти його функціонування зна-

ходяться у центрі уваги представників низки наук: економіки, соціології, психології, державного управління тощо. Він розглядається як у теоретичному, так і практичному аспекті. Наприклад, проблемам ринку праці присвячено роботи О. Кваші, Л. Семенової, А. Уколової, О. Чернявської та ін. Труднощі працевлаштування розглядаються в роботах Ю. Андрійчук, Л. А. Рісної, М. Руженського. Окремо актуалізується науковий дискурс із проблем безробіття, зокрема серед різних вікових категорій населення (А. Борищук, І. Лесік, А. Вільховатська, М. Лесік, В. Кифяк, Н. Лесько та ін.). Значна увага приділяється моніторингу актуального стану ринку праці (наприклад, Ю. Чалюк). Разом із тим більшість досліджень має описовий характер та спрямована на відстеження новітніх тенденцій розвитку. У науковій літературі недостатньо висвітлюються теоретико-методологічні засади дослідження ринку праці, а саме поняття тлумачиться як само собою зрозуміле.

**Виклад основного матеріалу.** Ринок праці визначається через поняття «ринок». Незважаючи на широкий ужиток останнього поняття та його популярність на пострадянському просторі, у науковій літературі не існує одностайного погляду щодо його змісту.

Перші спроби пошуку відповіді на питання «що таке ринок?» пов'язують з іменами А. Сміта та Д. Рікардо. Дослідники передусім розглядали економічні аспекти функціонування ринку праці [12, с. 18].

У класичній політекономії можна виокремити такі підходи до визначення поняття «ринок» [15, с. 12]:

– представники першого напрямку О. Курно, А. Маршал, Дж. М. Кейнс характеризують ринок як «будь-який район, де економічні зв'язки покупців і продавців до такого рівня вільні, що ціни на однакові товари досить легко і швидко вирівнюються»;

– прибічники другого напрямку ринкової теорії – неокласичного, визначають ринок як сукупність продавців і покупців, у результаті дії яких об'єкти обміну отримують ціну;

– представники третього напрямку – монетаризму (Л. Роббінс, М. Фрідмен, Ф. Макхлуп) визначають ринок як спосіб координації дій учасників, який забезпечує їм свободу вибору, наділяють ринок рисою цілеспрямованості з елементами ринкової і директивної економічної координації.

Різновидом останнього напрямку є марксистська теорія, згідно з якою ринок визначається у вузькому розумінні – як відносини між продавцями та покупцями у сфері обігу за властивими йому законами і формами організації та в широкому – як форма зв'язку між виробниками та споживачами товарів.

Аналізуючи вищенаведені підходи, можна зробити такі висновки: 1) ринок являє собою

просторово визначену соціально-економічну систему взаємозв'язків між її суб'єктами; 2) взаємозв'язки мають конкуруючі цілі; 3) для одночасного досягнення цілей має бути впроваджено централізоване регулювання з оптимізацією продуктивних сил [15, с. 12].

Праця людини – це необхідна умова функціонування будь-якого суспільства. Без неї немислима економіка. Капіталістичне суспільство, яке засноване на принципах конкуренції, неможливе без ринку праці. Діяльність людини як процес реалізації фізичних і творчих здібностей є чинником суспільного прогресу, соціально-економічного розвитку та умовою задоволення різноманітних потреб людини.

Ринок праці, відповідно до Закону України «Про зайнятість населення», визначається як система правових, соціально-трудова, економічних та організаційних відносин, що виникають між особами, які шукають роботу, працівниками, професійними спілками, роботодавцями та їх організаціями, органами державної влади у сфері задоволення потреби працівників у зайнятості, а роботодавців – у найманні працівників відповідно до законодавства [6].

У даному визначенні акцент робиться на основних суб'єктах ринку праці. Такими є не лише потенційні працівники та роботодавці, а й профспілки, державні органи влади тощо.

У науковій літературі представлені й інші визначення поняття «ринок праці». У них увага акцентується на різних аспектах його функціонування.

Наприклад, одні дослідники визначають ринок праці як систему обміну індивідуальних здібностей до праці на фонд життєвих цінностей, необхідних для відтворення робочої сили [13, с. 32]. У цьому разі йдеться передусім про індивідуальні потреби людини та необхідність її залучення до соціальних відносин.

Інші вчені підкреслюють, що ринок праці – це передусім система суспільних відносин, пов'язаних із купівлею і продажем товару «робоча сила». Окрім того, ринок праці є сферою працевлаштування, формування попиту й пропозиції на робочу силу. Його можна трактувати і як механізм, що забезпечує узгодження ціни та умов праці між роботодавцями і найманими працівниками [13, с. 32].

Слід відзначити, що ринок праці є найважливішим інститутом ринкової економіки. Він створений людьми і для людей із метою задоволення різного роду потреб, як індивідуальних, так і суспільних. Тут перетинаються не лише інтереси роботодавців та працівників, а й віддзеркалюються соціальні, економічні, політичні та інші процеси, що відбуваються у суспільстві. Наприклад, аналізувати ринок праці та визначати тенденції його розвитку поза демографічним контекстом не уявляється можливим.

Ринок праці потрапляє у проблемне поле не лише економістів, а й соціологів. А. Уколова пропонує аналізувати його крізь призму інституціонального підходу. Ринок праці дослідниця тлумачить як соціальний інститут суспільства; як місце перетину економічних і соціальних інтересів та функцій; як барометр трансформації соціальної структури суспільства. Процес формування ринку праці в рамках інституціонального підходу передбачає його соціальну спрямованість [12, с. 18].

Отже, серед науковців немає єдиного підходу до визначення поняття «ринок праці». З економічного погляду ринок праці можна розглядати як складну соціально-економічну систему, що відображає відносини найманого працівника і роботодавця з приводу купівлі-продажу робочої сили особисто або через посередників, а ситуація на ньому є індикатором стану економіки країни [13, с. 32].

Соціологічний підхід передбачає урахування під час аналізу соціальних чинників і не розглядає ринок праці виключно як відносини продавців та покупців робочої сили. Вони завжди опосередковані складною системою культурних та політичних чинників.

«Соціологи на відміну від економістів аналізують відносини агентів ринку не у порожнечі, а у просторі, наповненому стосунками та інститутами. Неможливо заперечувати, що між багатьма учасниками ринку існують певні особисті стосунки, отже, предметом дослідження стають знання про особливості поведінки людей, симпатії або почуття, родинні зв'язки та ін. Приймаючи свої рішення, учасники ринку не є самотніми, їхній вибір обмежується певними формальними й неформальними правилами поведінки або інститутами, впливами соціальних кіл, до яких вони належать» [4, с. 8–9].

Держкомстат України склав систему аналітичних показників ринку праці [15, с. 215]:

1. Економічна активність населення – характеризується розподілом населення за статусом економічної активності; сюди відносять абсолютні показники і відносні рівні економічної активності, зайнятості, безробіття.

2. Рух робочої сили – дає змогу простежити рух робочої сили, тобто процес прийому-звільнення працівників та зовнішню трудову міграцію.

3. Робочий час і його використання – охоплює показники робочого часу та його використання, які розраховуються переважно за даними статистичної звітності підприємств, але дані стосовно встановленої та фактичної тривалості робочого часу є й у вибіркових обстеженнях домашніх господарств та підприємств.

4. Оплата праці – дає можливість простежити об'ємні та середні показники оплати праці, їхню структуру й динаміку. Основним джерелом їх визначення також є статистична

звітність підприємств. Подібні дані надають і вибіркові обстеження підприємств, але вони публікуються рідше.

5. Умови праці та соціальний захист працівників – містить показники, що характеризують умови праці, соціальний захист працівників та підвищення їхньої кваліфікації.

Одним із показником функціонування ринку праці є рівень безробіття. Він визначає не лише міру благополуччя суспільства, а й указує на переваги та недоліки функціонування економіки, окреслює напрями соціально-економічної політики.

І. М. Лесік, А. І. Вільховатська, М. А. Лесік підкреслюють, що «за глобального зростання робочої сили створюється недостатня кількість робочих місць, і ринок праці не в змозі задовольняти нових учасників ринкової економіки, через що значна частина економічно активного населення залишається безробітною» [9, с. 57]. Нові технології вже сьогодні витісняють «людину» з певних сфер діяльності. Наприклад, поява та поширення штучного інтелекту вже роблять зайвими представників деяких професій. Ще декілька років тому важко було уявити супермаркет без касирів, але сьогодні каси самообслуговування стають частиною повсякденної практики людей. Певну частину питань можна вирішити не з реальною людиною, а шляхом спілкування з різними електронними помічниками.

Капіталістична форма господарювання заснована на принципах конкуренції. З урахуванням цієї особливості цілком закономірним є явище безробіття. Конкуренція завжди передбачає наявність зайвих працівників. Разом із тим виникає проблема підтримки частки безробітних на прийнятному для суспільства рівні.

Дослідники підкреслюють як негативні, так і позитивні боки феномена безробіття. А. О. Борищук та К. Д. Семенова наголошують, що «виникнення безробіття тягне за собою багато негативних наслідків: посилення соціальної напруги; зростання кількості психічних захворювань; посилення соціальної диференціації; загострення криміногенної ситуації; падіння трудової активності; скорочення податкових надходжень; зменшення ВВП; падіння життєвого рівня населення; зростання витрат на допомоги безробітним. Попри всі негативні наслідки безробіття має й позитивні боки: підвищення соціальної цінності робочого місця; збільшення особистого вільного часу та свободи вибору місця роботи; зростання соціальної значимості й цінності праці; зростання конкуренції між працівниками; стимулювання підвищення інтенсивності й продуктивності праці; можливість для безробітного використати перерву в зайнятості для перенавчання, підвищення рівня освіти» [3].

У науковій літературі безробіття визначається як «соціально-економічне явище, за якого частина працездатного населення не може знайти роботу; стан зайнятості частини економічно активного населення» [8, с. 101].

Окрім загального визначення, дослідники виокремлюють критерії безробіття. Це необхідно для того, щоб відмежувати загальні категорії непрацюючих, тих, які хочуть працювати, але такої можливості не мають. З огляду на це, стан безробіття базується на трьох критеріях, які повинні задовольнятися одночасно: 1. «без роботи», тобто відсутність роботи за наймом або самозайнятості; 2. «готовність і здатність працювати у даний час»; 3. «пошук роботи» [8, с. 101].

Оцінити масштаби проблеми в Україні непросто. Офіційна статистика озвучується Держкомстатом, але доволі часто не віддзеркалює реального рівня справ. Значна частка тіньового сектору економіки практично унеможливує збір інформації щодо стану безробіття в Україні. У цьому разі варто послуговуватися не лише офіційною інформацією, а й результатами соціологічних досліджень.

Щодо причин поширення безробіття в науковій літературі наголошують на таких:

- 1) структурні зрушення в економіці, що призводять до масштабних змін у структурі й кількості попиту на робочу силу;
- 2) зниження темпів економічного розвитку спричиняє зменшення кількості робочих місць, порушення збалансованості кількості працівників і кількості робочих місць;
- 3) недостатній сукупний попит;
- 4) інфляція викликає скорочення капітальних вкладень, зниження реальних доходів населення, що викликає збільшення пропозиції зі зменшенням попиту на робочу силу;
- 5) співвідношення цін на чинники виробництва, яке веде до переважання працездатних технологій;
- 6) сезонні коливання виробництва, що викликають зміни у попиті на робочу силу;
- 7) науково-технічний прогрес, що збільшує диспропорції між попитом і пропозицією робочої сили [8, с. 101].

Безробіття зумовлює появу проблем працевлаштування населення. Важко знайти робоче місце, яке повністю б задовольняло працівника рівнем заробітної плати та умовами праці.

Із позицій економічної теорії працевлаштування тлумачиться як «соціально-економічні відносини між найманими працівниками і роботодавцями з приводу доступу перших до робочого місця і включення працівника в конкретну кооперацію праці на певному робочому місці» [10, с. 8].

У науковій літературі дана проблема частіше розглядається в контексті молодіжного безро-

біття. Наприклад, А.О. Бойко визначає молодіжне безробіття як правовий стан, що характеризується відсутністю у громадян віком від 14 до 35 років можливості реалізації своєї здатності до праці та зумовлений особливостями молоді як особливої категорії населення та специфікою її положення на ринку праці, а також тенденціями розвитку молодіжного ринку праці [3, с. 71]. К. В. Дубич зазначає, що впродовж останніх років безробіття молоді у світі за умов фінансово-економічних криз, терористичних загроз, геополітичного напруження та неефективного державного управління має безпрецедентну, інерційну тенденцію до збільшення, досягаючи в багатьох країнах Європи (Іспанія, Греція, Італія, Португалія) історичних максимумів. А також акцентує увагу на тому, що ключовою передумовою розв'язання проблем безробіття молоді є економічне зростання [5].

Разом із тим Ю. А. Андрійчук та Л. А. Рісна підкреслюють, що досить часто поза увагою науковців залишаються проблеми працевлаштування населення зрілого віку. Вони підкреслюють, що причини безробіття у цій віковій категорії принципово відрізняються від «молодіжних». Якщо вчорашні випускники навчальних закладів стикаються з проблемою пошуку першого робочого місця, з розбіжностями між очікуваннями та реальними умовами ринку праці, постійною вимогою досвіду роботи, що неможливо для молодого фахівця, то безробітні зрілого віку мають принципово інші труднощі [1, с. 210].

Серед основних проблем під час працевлаштування людей старшого віку дослідники називають застарілість освіти [1, с. 210]. У сучасному світі інформація оновлюється надзвичайно швидко, відбувається цифровізація суспільства, з'являються нові технології, змінюються законодавчі та нормативні умови праці у різних галузях. Людина повинна бути в курсі цих нововведень. Як результат, виникає необхідність постійного підвищення кваліфікації та навчання протягом усього життя.

Ще однією проблемою під час працевлаштування є невідповідності інтересів шукача роботи та вимог до конкретного робочого місця [1, с. 211]. Потенційний працівник із певним рівнем кваліфікації та досвідом може мати більш завищені вимоги до майбутнього місця роботи. Це може стати перешкодою у працевлаштуванні. Роботодавці, своєю чергою, можуть надати перевагу молодим, ініціативним, креативним та з меншим рівнем запитів. Традиційно існує стереотип, що люди молодшого віку володіють більшою здатністю до навчання.

Проблеми працевлаштування мають не лише суб'єктивний характер. Перспективи пошуку роботи багато в чому визначаються

місцем проживання індивіда. Велике місто порівняно з маленькими містечками та селами має більше вакансій із кращими характеристиками (рівень зарплати, умови праці, престиж тощо). Це стає поштовхом для внутрішньої та зовнішньої міграції. Як результат, міста розростаються до величезних мегаполісів, а невеликі поселення зникають із мапи. Отже, одним із завдань реформи децентралізації є повернення молоді у села та містечка, що забезпечить розвиток цих територій та стане фундаментом відродження країни.

**Висновки.** Ринок праці як наукова категорія та соціальний інститут стає частиною проблемного поля не лише економіки, а й соціології. Ринок праці тлумачиться як форма відносин із приводу купівлі-продажу робочої сили. Основними показниками ринку праці є економічна активність населення, рух робочої сили, робочий час і його використання, оплата праці, умови праці та соціальний захист працівників. У дослідженні ринку праці перспективним вважаємо соціологічний підхід, який передбачає урахування соціальних, культурних та політичних чинників його функціонування.

На сучасному етапі особливості ринку праці визначаються стрімким розвитком інновацій та відставанням у рівні продуктивності робочої сили, пов'язаним із новими вимогами до працівників. Отже, для стабільного розвитку економіки на ринку праці необхідно досягти оптимального балансу попиту та пропозиції, умовою чого, окрім іншого, повинно стати прагнення людини постійно навчатися чомусь новому та вдосконалювати свої навички.

Одним із показників функціонування ринку праці є рівень безробіття. Безробіття тлумачиться як «соціально-економічне явище, за якого частина працездатного населення не може знайти роботу». Із цим феноменом тісно пов'язані проблеми працевлаштування. У науковій літературі означена тема найчастіше розглядається в контексті молодіжного безробіття. Ми дійшли висновку, що у кожній віковій категорії є свої специфічні проблеми пошуку роботи, які варто детально вивчати. Труднощі працевлаштування зумовлюються як суб'єктивними (досвід роботи, очікування тощо), так і об'єктивними (місце проживання, особливості розвитку економіки регіону тощо) чинниками.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Андрійчук Ю.А., Рісна Л.А. Проблеми працевлаштування в Україні та шляхи їх вирішення. *The X th International scientific and practical conference «Modern approaches to the introduction of science into practice»* (March 30–31, 2020). San Francisco, USA 2020. 210–211. URL: <http://dSPACE.pdaa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/7777/3/%D0%97%D0%B1>

%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%A1%D0%A8%D0%90\_30-31.03.20.pdf

2. Бойко А. Поняття та правова природа молодіжного безробіття. *Підприємництво, господарство і право. Трудове право*. 2018. № 2. С. 69–73. URL: <http://pgp-journal.kiev.ua/archive/2018/2/14.pdf>

3. Борищук А.О. Аналіз рівня безробіття в Україні. *Статистика – інструмент соціально-економічних досліджень*. 2017. № 3(І). С. 29–34. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/147041641.pdf>

4. Борюшкіна О.В. Ринок праці великого міста в умовах транзитивного суспільства : автореф. дис. ... канд. соціол. наук : 22.00.04. Харків, 2012. 21 с. URL: [http://178.151.69.34/jspui/bitstream/handle/1/338/Voryushkina\\_avtoref.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://178.151.69.34/jspui/bitstream/handle/1/338/Voryushkina_avtoref.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

5. Дубич К.В. Сучасні світові тенденції та українські реалії молодіжного безробіття. *Вісник Національної академії державного управління при Президентові України. Серія «Державне управління»*. 2017. № 3. С. 87–94. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vnaddy\\_2017\\_3\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vnaddy_2017_3_15)

6. Закон України «Про зайнятість населення» від 05.07.2012 № 5067-VI. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5067-17>

7. Кваша О.С. Ринок праці в Україні: аналіз сучасного стану та перспективи розвитку. *Вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського*. 2018. № 22. С. 1074–1079. URL: <http://global-national.in.ua/archive/22-2018/199.pdf>

8. Кифяк В.І., Лесько Н.В. Соціально-економічний аналіз безробіття в Україні. *Економіка та*

*держава*. 2019. № 1. С. 100–103. URL: [http://www.economy.in.ua/pdf/1\\_2019/19.pdf](http://www.economy.in.ua/pdf/1_2019/19.pdf)

9. Лесік І.М., Вільховатська А.І., Лесік М.А. Вплив безробіття на соціально-економічний розвиток країни. *Modern Economics*. 2021. № 7. С. 56–59. URL: <http://dSPACE.mnau.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/9891/1/lesik.pdf>

10. Руженський М.М. Працевлаштування як форма соціального захисту населення. *Ринок праці та зайнятість населення*. 2013. № 2. С. 8–11.

11. Семенова Л.Ю. Проблеми та перспективи розвитку молодіжного ринку праці в Україні. *Вісник АМСУ. Серія «Економіка»*. 2015. № 2(54). С. 119–124. URL: <http://biblio.umsf.dp.ua/jspui/bitstream/123456789/1335/1/15%20%D0%A1%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%9B.%20%D0%AE.pdf>

12. Уколова А.А. Ринок праці та ринок освітніх послуг у старопромисловому регіоні: проблеми взаємодії (на прикладі Донбасу) : автореф. дис. ... канд. соціол. наук : 22.00.04. Харків, 2011. 18 с.

13. Федунчик Л.Г. Ринок праці в Україні: проблеми та напрями їх вирішення. *Ринок праці та зайнятість населення*. 2016. № 2. С. 31–34. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/rpzn\\_2016\\_2\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/rpzn_2016_2_8)

14. Чалюк Ю. Сучасні тенденції розвитку ринку праці в умовах цифровізації економіки. *Підприємництво та інновації*. 2023. № 26. С. 70–79. URL: <https://doi.org/10.32782/2415-3583/26.11>

15. Чернявська О.В. Ринок праці: навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 522 с. URL: [http://dSPACE.puet.edu.ua/bitstream/123456789/3620/1/Rynok\\_prazi\\_Cherniavska.pdf](http://dSPACE.puet.edu.ua/bitstream/123456789/3620/1/Rynok_prazi_Cherniavska.pdf)

## МАТЕРИНСТВО ЯК СОЦІАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ СУСПІЛЬСТВА: АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОСТІ

### MOTHERHOOD AS A SOCIAL INSTITUTE OF SOCIETY: CURRENT ASPECTS OF THE PRESENT

Статтю присвячено аналізу материнства в сучасному світі. Розкрито та проаналізовано багатогранний аспект цього поняття. Зосереджено увагу на розкритті материнства як соціального інституту суспільства, що відіграє важливу роль у формуванні та підтримці соціальних структур та культурних норм. Воно охоплює не лише біологічний аспект народження і виховання дітей, а й соціальні, економічні та культурні аспекти, які впливають на жінок, сім'ї та суспільство у цілому. У сучасному світі материнство стикається з низкою актуальних проблем, які потребують уваги та вирішення. Багато жінок змушені поєднувати материнство з роботою, що створює додатковий стрес та фінансові труднощі. Поширення дистанційної зайнятості полегшує питання працевлаштування жінок, вони можуть поєднувати зайнятість неповний день та материнство. Жінки навчилися знаходити баланс між різними сферами, різними соціальними статусами. Суспільні очікування щодо ролі жінки як матері можуть бути обмежувачами та дискримінаційними. У статті також розглядаються питання гендерної нерівності, стереотипів та очікувань щодо жіночої ролі в суспільстві. Стереотипи формуються під впливом культурних, соціальних, економічних та політичних чинників і впливають на те, як сприймаються й оцінюються дії та досягнення людей залежно від їхньої статі. Гендерні стереотипи можуть обмежувати професійні та особисті можливості, знижуючи шанси жінок і чоловіків у сферах, що не відповідають стереотипним уявленням. В останні роки з'явився такий феномен, як чайлдфрі, що стало предметом аналізу в статті. Чайлдфрі описує людей, які свідомо вибирають не мати дітей. Цей вибір може бути зумовлений різними особистими, соціальними та культурними причинами. У сучасному суспільстві це явище набуває все більшої популярності, викликаючи широкі обговорення та полеміку.

**Ключові слова:** материнство, гендер, стереотип, соціальний інститут, дискримінація, чайлдфрі.

The article is devoted to the analysis of motherhood in the modern world. The multifaceted aspect of this concept is revealed and analyzed. Attention is focused on revealing motherhood as a social institution of society, which plays an important role in the formation and maintenance of social structures and cultural norms. It encompasses not only the biological aspect of childbearing and child rearing, but also the social, economic, and cultural aspects that affect women, families, and society as a whole. In the modern world, motherhood faces a number of urgent problems that require attention and solutions. Many women are forced to combine motherhood with work, which creates additional stress and financial difficulties. The spread of remote employment facilitates the issue of employment for women, they can combine part-time employment and motherhood. Women learned to find a balance between different spheres, different social statuses. Societal expectations of a woman's role as a mother can be restrictive and discriminatory. The article also deals with issues of gender inequality, stereotypes and expectations regarding the role of women in society. Stereotypes are formed under the influence of cultural, social, economic and political factors and affect how the actions and achievements of people are perceived and evaluated depending on their gender. Gender stereotypes can limit professional and personal opportunities, reducing the chances of women and men in fields that do not correspond to stereotypical images. In recent years, such a phenomenon as childfree appeared, which became the subject of analysis in the article. Childfree – describes people who consciously choose not to have children. This choice may be due to various personal, social and cultural reasons. In modern society, this phenomenon is gaining more and more popularity, causing wide discussions and polemics.

**Key words:** motherhood, gender, stereotype, social institution, discrimination, childfree.

УДК 316.356.2:316.334  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.6>

**Гоць А.А.**

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

Питання материнства було, є і буде актуальним у всі часи людського існування. Процес материнства завжди був важливим не лише для самої матері як жінки, а й для всього суспільства, бо завдяки материнству відбувається продовження людського роду, зміна покоління, ріст населення, розквіт націй тощо. Материнство являє собою одну з найбільш фундаментальних, значущих цінностей людини.

Актуальність дослідження полягає у тому, що у наші часи материнство частково втратило свої цінності та значущість у житті значної частини суспільства. Через плин часу змінилися уявлення щодо ролі жінки, значущості материнства у людському існуванні, ставлення

самих жінок до процесу та стану материнства, ролі та функцій родини як частини суспільства тощо. У суспільстві виникають різноманітні девіантні прояви поведінки, за яких частково або повністю руйнується звична модель материнства. Це зумовлює актуальність даної роботи.

Метою статті є визначення феномену материнства як соціального інституту та відношення до материнства у сучасному світі.

Материнство вивчали вітчизняні та зарубіжні фахівці: А. Алієва, Е. Арід, І. Ветухова, Б. Вільям-Джонс, Ю. Макешина, Н. Пушкарьова, О. Стрельник, Л. Гріцай, І. Земзюліна тощо.

Материнство в психоаналітичному жанрі розглядали Е. Фромм, К. Юнг, Е. Еріксон та ін.

Материнство як соціально зумовлений конструкт розглядається, наприклад, у працях Дж. Мілля.

Аналіз теоретичних джерел дає змогу стверджувати, що питання розвитку і функціонування материнської сфери в умовах міграції в українському науковому просторі лише започатковуються (Г. Венгер, О. Дутчак, Г. Ляльчук, О. Стрельник, Я. Раєвська).

Сьогодні немає чіткого та єдиного поняття «материнство». Кожна галузь науки досліджує це явище, спираючись на власні потреби та інтерес, тому існує безліч трактувань поняття «материнство».

Материнство як особлива сфера діяльності та взаємовідносин пов'язано з турботою про дітей, інтегровано в ширші контексти сім'ї, батьківства, дитинства та гендерної нерівності й є важливою частиною соціокультурних та демографічних процесів.

У науковому світі материнство вивчають як складне явище, що є результатом взаємодії багатьох чинників (генетичних, біологічних), впливу родинного та соціального середовища. Материнство – це унікальний психологічний феномен, що має фізіологічні механізми, еволюційну історію, культурні та індивідуальні особливості [1].

Материнство – це фізіологічний, соціальний та психологічний стан жінки з моменту зачаття і до народження дитини, а з моменту народження – як факт походження дитини від певної жінки, що оснований на кровній спорідненості між матір'ю і дитиною, юридично посвідчений актом записом про народження дитини в державних органах РАЦС, що є передумовою виникнення правового статусу матері [2].

Розкриваючи сутність та зміст поняття «материнство», доцільно навести визначення, що міститься у Сучасному тлумачному словнику української мови: під материнством розуміється «стан жінки-матері під час вагітності, пологів, годування дитини» [3, с. 466].

Материнство є важливим соціальним інститутом, який відіграє ключову роль у формуванні суспільства. Воно охоплює різноманітні аспекти взаємовідносин, культурних норм та соціальних практик, пов'язаних із народженням, вихованням та доглядом за дітьми. Як зазначає І. Рущенко, інститути мають такі складники: «Маси людей або спеціалізовані групи, зайняті стереотипною (стандартною) діяльністю певного напрямку або змісту; технології, знаряддя праці та матеріальні ресурси, необхідні для реалізації певного виду діяльності; регулятори діяльності у вигляді наборів цінностей, символів, норм, правил, кодексів, традицій, санкцій; соціальні ролі відповідно до розподілу праці та характеру діяльності вкупі з організаційними схемами та прийомами, що реалізуються у межах спеціалізо-

ваних закладів, установ, підприємств, тощо» [4, с. 279–280].

Виходячи із цього визначення, наведемо деякі з ключових аспектів материнства як соціального інституту. Матері відіграють вирішальну роль у соціалізації дітей, передаючи їм культурні цінності, соціальні норми та традиції. Материнство сприяє формуванню особистості дитини, її моральних та етичних принципів.

Матері часто є основними хранителями сімейних традицій та зв'язків між поколіннями. Материнство сприяє зміцненню соціальних зв'язків та згуртованості в суспільстві.

У різних культурах існують специфічні очікування щодо ролі матері, що впливає на її соціальний статус і можливості. Важливою сучасною тенденцією є боротьба за гендерну рівність, яка включає перегляд традиційних ролей та підтримку працюючих матерів.

У багатьох культурах материнство має особливе значення, відображаючи ідеали жіночності та жертвності.

Узагалі культура материнства – це ціннісно-діяльнісний компонент культури, що характеризує як окрему особистість, так і суспільство. Культура материнства на індивідуальному рівні є складовою частиною загальної культури жінки, яка відбиває ступінь усвідомлення та виявлення материнського призначення у її соціальному існуванні. Останнє реалізується через сприяння засвоєнню дітьми духовних цінностей суспільства, поширення прогресивних соціальних цінностей для подальшого розвитку дитини та включення її у соціум як суб'єкта соціального розвитку [5].

Сьогодні материнство як специфічний об'єкт соціологічного дослідження розглядається в контексті ґендерованості батьківства та практик піклування про дітей. Батьківство є найґендерованишим соціальним інститутом та практикою, а диференціація інституційних механізмів регулювання практик материнства та батьківства утворює ядро системи ґендерного розподілу праці. ґендерований характер цих практик зумовлений тим, що переважно жінки є основними суб'єктами піклування про дітей і залежних дорослих у межах ґендерного розподілу праці, та ця практика конструюється як така, що витікає з «природного» почуття обов'язку та емоційної прихильності [6].

Материнство часто асоціюється з певним набором стереотипів у суспільстві, таких як «потрібно народжувати – ти ж жінка» або «треба бути хорошою мамою». Перше призводить до того, що жінка народжує та не отримує задоволення від соціальної ролі матері або взагалі не справляється з нею, й виникають девіації з боку неї або дитини. Друге також має наслідки, а саме тиск із боку оточуючих. Жінка намагається (як вона зрозуміла поняття «хороша мама», яке їй нав'язують) виконувати

свої обов'язки та перетворюється на гіпертурботу, що впливає на сімейне життя (відносини подружжя), погіршуються відносини з дитиною та ін. Стереотипні уявлення негативно впливають на виконання своїх соціальних ролей у суспільстві.

Відповідно до концепції Ліппмана, стереотип – це прийнятий в історичній спільності зразок сприйняття, фільтрації, інтерпретації інформації під час пізнання навколишнього світу, заснований на попередньому соціальному досвіді. Тобто це спрощене, заздалегідь прийняте уявлення про дійсність, що не впливає із власного досвіду людини, а виникає на основі опосередкованого сприйняття. За Ліппманом, процес формування стереотипів пов'язаний із необхідністю економії власних зусиль індивіда стосовно пізнання та осмислення навколишнього середовища. Індивід не повинен самостійно класифікувати дійсність «по-новому», оскільки може спиратися на наперед задані межі пізнання соціальної реальності [7].

Нині ґендерні стереотипи є досить розповсюдженими в економічній сфері і з ними стикається кожна друга жінка. До найбільш розповсюджених стереотипів належать такі: чоловік повинен забезпечувати родину, тому він повинен отримувати більшу заробітну плату, ніж жінка, за однакову роботу; жінки за природою менш орієнтовані на професійну діяльність, більше орієнтовані на сім'ю, дітей; чоловік за своєю природою є значно кращим керівником/лідером, аніж жінка; жінки менш активні у пошуку роботи. Саме ці стереотипи суспільної свідомості і створюють підґрунтя для існування ґендерної нерівності в Україні [8].

Важливе питання – це зайнятість жінок із дітьми. В інформаційному суспільстві нікого не дивує орієнтація жінок на матеріальне благополуччя, на високий соціальний статус, бо всі вважають, що це дає їм змогу стати незалежними у житті, уникнути складних ситуацій і зробити життя легшим. Звичайно ж, неможливо безпосередньо змусити жінку вибрати кар'єру або материнство. Єдине, що можуть зробити суспільство і його інститути, – це поставити жінку в таке становище, за якого її вибір буде обмежений. У такому разі відбувається втрата сутності і, як назвав би Ж.-П. Сартр, «існування без сутності» [9].

Матері виявляються затиснутими між вимогами ринку праці та соціокультурними приписами «інтенсивного материнства», а народження дитини спричиняє серйозні наслідки для життєвих траєкторій жінок [10].

Сьогодні є проблема, що зумовлена зіткненням між, з одного боку, вимогами ринку праці, процесами індивідуалізації, що спричиняють активне залучення матерів у сферу зайнятості, надто у країнах із культурною легі-

тимацією ґендерного контракту «матері, яка працює», та, з іншого – поширенням практик «інтенсивного», відповідального, дитиноцентричного материнства у сучасній батьківській культурі [11]. Таким чином, жінки відкладають вагітність на більш зрілий вік, керуючись мотивом побудувати кар'єру. Наслідком цього є поява таких понять, як «сурогатне материнство», «усиновлення» тощо. З іншого боку, як зазначають феміністки, жінка сьогодні універсальна та може в сучасних реаліях бути успішною та мати дітей. Даний аспект досліджує Клавдія Голдін, яка отримала Нобелівську премію з економічних наук за дослідження ролі жінок у формуванні ринку праці. Голдін показала, що технологічний прогрес, зростання сфери послуг і підвищення рівня освіти спричинили зростання попиту на жіночу працю. Вона переглянула архіви та збирила дані зі США за понад 200 років, що дало їй змогу продемонструвати, як і чому ґендерні відмінності в доходах і рівнях зайнятості змінювалися з часом.

Вона виявила, що історично вважалося, що ґендерний розрив у зарплаті можна пояснити відмінностями в освіті та виборі професії. Однак Голдін довела, що основна частина цієї різниці в доходах зараз припадає на жінок, які працюють в одній професії, і що вона переважно виникає з народженням першої дитини [12].

Жінки сьогодення звертаються до послуг нянь, тим самим починають працювати значно раніше, ніж виповниться три роки дитині. Зміни практик материнства, поява нових (альтернативних материнським) практик піклування про дітей стимульовані ціннісними змінами суспільства. У соціокультурних уявленнях та рольових експектаціях більшості населення України материнство є найголовнішою сферою жіночої самореалізації, а «хороше материнство» є жертвним із погляду підпорядкування жінкою власних інтересів (у т. ч. професійних) інтересам дитини. За даними Європейського соціального дослідження 2017 р., серед європейських країн Україна вирізняється найбільшою часткою респондентів, які рішуче не схвалюють поведінку тих жінок, які мають дітей віком молодше трьох років, але вирішили працювати повний робочий день: таку думку висловив кожний четвертий опитаний у країні. Рішення жінок із маленькими дітьми працювати повний робочий день повністю підтримали 5,4% респондентів [13]. Проте сьогодні, коли в світі розповсюджуються дистанційна зайнятість, зайнятість неповний робочий день, ми можемо стверджувати, що жінки стають більш активними. Це дає змогу поєднувати материнство та роботу, будувати свій графік. Часто в суспільстві це знецінено, та через стереотипи жінка, яка займається дітьми, вважається не зайнятою нічим. Проте це зовсім не



так, турбота – це дуже важка праця та внесок у суспільство у цілому [14].

Формування пізнавального інтересу до материнства як соціального феномену почасті гальмувалося домінанням біосоціальних, етологічних та есенціалістичних концепцій материнства, що ґрунтуються на уявленні про материнство як переважно природне явище, пов'язане з інстинктивною природою та еволюційним розвитком. Так, на особливих функціях материнства наголошував Е. Фромм у праці «Мистецтво любити. Дослідження природи любові», визначаючи материнську любов як «безумовну самовіддачу в ім'я життя дитини та її потреб», та говорить про суттєву відмінність між материнською та батьківською любов'ю до дитини [11].

На думку Е. Фромма, кожна людина незалежно від статі прагне до розвитку і цілісності. Він сформулював принцип, який безпосередньо впливає з людської природи і який полягає у тому, що здатність до дії породжує потребу у використанні цієї здатності, а неможливість її використання веде до розладу нормальної діяльності [15]. Тобто якщо жінка має здатність стати матір'ю і якщо вона не народить дитину і не дасть їй усю свою любов, то рішенням цього питання буде повний виклад її здібностей в інших сферах. Головне призначення жінки Е. Фромм бачить у продовженні роду.

Цілком протилежною є думка Сімони де Бовуар. Вона стверджувала, що наявність або відсутність у жінки дітей не є індикатором її самоідентифікації. Актуальною проблемою для сучасної жінки є спроби усвідомити, які можливості надають їй чоловіча та жіноча поведінка. Жінка не просто усвідомлює себе тілесно, вона визначає свою значимість у масштабах прийнятої нею системи цінностей, які, як правило, виробляються під впливом соціокультурного середовища. Особливістю жінки є те, що вона шукає цінності серед усіх цінностей світу і потім залежно від ситуації актуалізує одні і відкидає на задній план інші [16].

Окрім суспільних чинників впливу на відношення до материнства, існують ще й, так би мовити, внутрішні фактори, які беруть свій початок із дитинства жінки, відношення до неї її власної родини. Загалом можливо виокремити два боки відношення до материнства у сучасному суспільстві: «за» материнство і «проти». Причому до другого варіанту відносимо ще й таку модель поведінки, за якої застосовуються «неприродні» дії відносно дітей: аборти, відмова від дітей, жорстоке поводження, байдужість, легковажність та ін. Зараз материнство сприймається не як головне завдання жінки, її святий обов'язок, а скоріше як один із варіантів для саморозвитку жінки.

У другій половині ХХ ст. розповсюджується термін «чайлдфрі» (англ. childfree) як

саме явище свідомого вибору не мати дітей. Чайлдфрі є важливим складником сучасного суспільного дискурсу, що відображає зміни в поглядах на родинні структури та особистий вибір. Цей феномен підкреслює важливість визнання та поваги до різноманітних життєвих шляхів і рішень, спрямованих на досягнення індивідуального щастя та гармонії. Сам термін «чайлдфрі» існує з початку 1900-х років, але лише у 1970-х феміністки почали використовувати його ширше, описуючи групу жінок, які добровільно вирішили бути бездітними.

Дж. Віверс виокремила дві категорії чайлдфрі: «прихильників (aficionados) бездітного способу життя» та тих, «хто відкидає (rejectors) батьківство». Афісьонадо – це люди, які не хочуть змінювати свій усталений спосіб життя, не хочуть відмовлятися від своїх звичок, хобі, свободи подорожувати, можливості мати особистий простір тощо заради виховання дітей, навіть якщо діти їм подобаються. Представники цієї групи чайлдфрі, як правило, не сприймають свій вибір як політичний або ідеологічний та мають більш різноманітний бекграунд, ніж ті, хто відкидає батьківство. Реджектори – це люди, що твердо переконані у своєму рішенні не мати дітей, вони не відрізняються любов'ю до дітей та відкрито висловлюються щодо свого рішення. Ці категорії чітко розрізняються за мотивацією вибору: для афісьонадо спосіб життя без дітей виглядає привабливішим, ніж батьківство, тоді як реджекторів відштовхує саме батьківство, народження та виховання дитини, а переваги способу життя без дітей не є для них принципово важливими [17].

Серед головних принципів існування чайлдфрі визначають: «живи сам та не заважай жити іншим»; найпоширеніші причини відмови від народження: небажання жертвувати особистим простором заради дитини, відсутність вагомої причини мати дітей, небажання втрачати час, бридливості до дітей, наявності домашніх улюбленців, висновки зі спостережень за дітьми близьких чи друзів; серед чайлдфрі є люди, котрі мають дітей, а також ті, хто симпатизує чужим чадам, однак не хоче мати власних. Дослідження довели: більшість вільних від дітей мають вищу освіту (іноді не одну), високооплачувану роботу, проживають у містах та часто відмежовуються від релігії, такі пари мають ліберальні погляди на життя та відмовляються від традиційних ґендерних ролей [18].

Деякі дослідження показують, що кількість чайлдфрі на Заході невпинно зростає. Американський дослідницький центр Pew у 2021 р. з'ясував, що близько 44% людей у віці від 18 до 49 років, які не стали батьками, не думають, що коли-небудь їх заведуть.

Ця цифра зросла з 37% у 2018 р. Понад половина з них пояснили свою бездітність

тим, що вони просто не хочуть мати дітей, а не проблемами зі здоров'ям або відсутністю партнера.

Дослідження YouGov 2020 р. в Англії та Вельсі показало, що понад половина британців віком від 35 до 44 років, які не мали дітей, ніколи їх не планували [19].

Сьогодні чайлдфрі як спосіб життя, який вибирають як чоловіки, так і жінки, є реальністю як у країнах Західної Європи, так і в сучасному українському суспільстві. Проте, як показує дослідження Соціологічної групи «Рейтинг», ставлення населення України до чайлдфрі є переважно негативним. Автори дослідження вибрали декілька категорій, щодо яких можлива перевірка толерантності: ЛГБТ+, люди, які вирішили не мати дітей, та люди, які не вірять у Бога. Виявилось, що до ЛГБТ+ негативно ставляться 47% респондентів, нейтрально – 44%, позитивно – 7%; до людей, які вирішили не мати дітей, негативно ставляться 42% респондентів, нейтрально – 48%, позитивно – 8%; до тих, хто не вірить у Бога, негативно ставляться 28% респондентів, нейтрально – 63%, позитивно – 8%. Таким чином, люди, які вирішили не мати дітей, належать до номінальної групи, представники якої з великою ймовірністю зіштовхнуться з негативним ставленням до свого вибору як від найближчого, так і від ширшого соціального оточення [17].

За визначенням М. Фуко, техніки себе – це «практики рефлексивні і довільні, за допомогою яких люди не тільки встановлюють собі правила поведінки, але прагнуть також перетворювати самих себе, змінювати самих себе у своєму особливому бутті та робити зі свого життя витвір, який би ніс деякі естетичні цінності й відповідав деяким критеріям стилю» [20, с. 280].

Материнство не повинно бути вимушеним. Кожна жінка повинна мати право самостійно вирішувати, чи хоче вона стати матір'ю і коли саме це робити. Примус до материнства або очікування, що всі жінки повинні стати матерями, обмежує їхні права та свободи. Водночас в Україні пропонували запровадити податок на бездітність: якщо дітей у родині менше трьох – доведеться платити [21]. Але чи зможуть жінки виконувати добре свою соціальну роль, якщо їх вимусили стати матір'ю? Це дуже суперечливе та дискусійне питання. Податок на бездітність може збільшити соціальну нерівність, оскільки він може непропорційно впливати на малозабезпечені сім'ї, які вже перебувають у складних економічних умовах.

Саме материнство в сучасному світі дещо знецінюється. Більшість практик материнства є структурно-відтворюючими, тобто такими, що відтворюють існуючий ґендерний порядок, у межах якого жінки є відповідальними за сферу приватного та за повсякденне піклування про дітей. Поряд із цим як струк-

турні умови (наприклад, зміни у системі батьківських відпусток та доступність державних дитсадків), так і власне практики піклування про дітей можуть стимулювати зміни цього порядку [6].

Можна підсумувати, що материнство у соціології розглядається здебільшого з позиції рольового підходу. Із розвитком суспільства сам феномен материнства змінюється, змінюється й відношення до жінок. Сучасні реалії вимагають від жінок вміння поєднувати різні соціальні статуси, особливо ті, що не мають ресурсної підтримки, наприклад чоловіка. Стереотипи, що склалися негативно, впливають на материнство у цілому.

#### ЛІТЕРАТУРА:

- Кулик А.В. Вивчення материнства в історичному аспекті. *Філософія в сучасному світі* : матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції, 20–21 листопада 2020 р. Харків : Друкарня Мадрид, 2020. 294 с. URL: <https://web.kpi.kharkov.ua/pcw/wp-content/uploads/sites/210/2020/11/FILOSOFIYA-V-SUCHASNOMU-SVITI-2020-.pdf#page=283>
- Ганкевич О.М. Поняття батьківства та материнства у сімейно-правовій доктрині. *Актуальні проблеми вдосконалення чинного законодавства України*. 2014. Вип. 36. С. 89–99. URL: [file:///C:/Users/flpho/Downloads/vmaltseva,+Hankevych+O.M.+\(2014-36\).pdf](file:///C:/Users/flpho/Downloads/vmaltseva,+Hankevych+O.M.+(2014-36).pdf)
- Сучасний тлумачний словник української мови: 100 000 слів / Н.М. Божко та ін. ; за заг. ред. В.В. Дубічинського. Харків : ШКОЛА, 2011. 1008 с.
- Рущенко І.П. Соціологія : курс лекцій. Харків, 1996. С. 279–280. URL: <http://soc.univ.kiev.ua/LIB/PUB/R/RUSHCHENKO/rushchenko.doc>
- Полякова О.М. Формування культури материнства старшокласниць як актуальна соціально-педагогічна проблема. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2009. № 2. С. 41–50. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/items/19ce8171-ae7a-4254-a618-4dd52c4d8d4b>
- Стрельник О.О. Материнство та соціальні зміни: структурно-трансформуючі практики піклування про дітей. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи»*. 2016. Вип. 37. С. 260–267. URL: <https://periodicals.karazin.ua/ssms/article/download/8097/7576/>
- Lippman Walter. *Public Opinion*. New York, London: The Free Press. A Division of Macmillan Publishing Co., Inc. New York; Colier Macmillan Publishers, London, 1949. 268 p.
- Черба В.М. Гендерна нерівність на ринку праці України. *Ефективна економіка*. 2016. № 5. URL: [https://donntu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/06/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8\\_%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BA%D0%B0-%D0%A3%D0%A4%D0%95%D0%91-dox.pdf#page=85](https://donntu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/06/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8_%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BA%D0%B0-%D0%A3%D0%A4%D0%95%D0%91-dox.pdf#page=85)
- Сартр Ж.-П. Буття і ніщо: Досвід феноменологічної онтології (фрагменти) / пер. з франц., передм. і

прим. Ст. Колядко. Видавництво : Серія «Philosophy», 2009. URL: [https://chtyvo.org.ua/authors/Sartre\\_Jean-Paul/Buttia\\_i\\_nischo\\_frahmenty/](https://chtyvo.org.ua/authors/Sartre_Jean-Paul/Buttia_i_nischo_frahmenty/)

10. Стрельник О. Материнство та турбота про дітей у суспільстві ризику. *Український соціум*. 2017. № 1. С. 72–83. URL: [https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2017/01/72-83\\_\\_no-1\\_\\_vol-60\\_\\_2017\\_\\_UKR.pdf](https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2017/01/72-83__no-1__vol-60__2017__UKR.pdf)

11. Нгуєн Тхі Нгок Лінь. Рух child free: історія виникнення та принципи існування. *Україна і світ: гуманітарно-технічна еліта та соціальний прогрес* : матеріали Міжнар. наук.-теор. конференції студ. та аспір., 8–9 квітня 2020 р. Харків : НТУ «ХПІ», 2020. 496 с. URL: [http://reposit.nupp.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/PoltNTU/4535/Strelnyk\\_Dyssert.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://reposit.nupp.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/PoltNTU/4535/Strelnyk_Dyssert.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

12. Дзюбак А. Материнство чи кар'єра: чому жінок досі змушують вибирати. *Гречка*. 2023. URL: <https://gre4ka.info/statti/76096-materinstvo-chi-kar-era-chomu-zhinok-dosi-zmushuyut-vibirati/>

13. Аналітичне дослідження участі жінок у складі робочої сили України : звіт / наук. кер. Е.М. Лібанова. Київ, 2012. 205 с.

14. Стрельник О. Турбота як робота: материнство у фокусі соціології : монографія. *Критика*. 2017.

URL: <https://krytyka.com.ua/books/turbota-yak-robota-materynstvo-u-fokusi-sotsiolohiyi>

15. Фромм Е. Мистецтво любові / пер. з англ. В. Кучменко. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2017. 192 с. URL: [https://chtyvo.org.ua/authors/Fromm\\_Erich/Mystetstvo\\_liubovi/](https://chtyvo.org.ua/authors/Fromm_Erich/Mystetstvo_liubovi/)

16. Сімона де Бовуар. Друга стаття. Т. 1 / пер. з франц. Н. Воробйової, П. Воробйова, Я. Собко. Київ : Основи, 1994. 390 с. URL: [https://chtyvo.org.ua/authors/de\\_Bovuar\\_Simona/Druha\\_stat\\_Tom\\_1/](https://chtyvo.org.ua/authors/de_Bovuar_Simona/Druha_stat_Tom_1/)

17. Зубарев О. Чайлдфріуфокусіякіснихсоціологічних досліджень. *Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи*. 2021. Вип. 47. URL: DOI: 10.26565/2227-6521-2021-47-03

18. Життя без дітей: чайлдфрі по-українськи. URL: <https://www.lifepravda.com.ua/travel/2009/11/12/33004/>

19. Севедж М. Чи змінюють чайлдфрі суспільні норми. *BBC Worklife*. 2023. <https://www.bbc.com/ukrainian/articles/cv231w4z37wo>

20. Foucault M. The history of sexuality. 2012. Volume 2. The use of pleasures. SPb.: Academic project. URL: <https://www.amazon.com/History-Sexuality-Vol-Use-Pleasure/dp/0394751221>

21. Податок на бездітність / Кабінет міністрів України. Електронні петиції. URL: <https://petition.kmu.gov.ua/petitions/2555>

## СОЦІОЛОГІЯ ПРАЦІ ТА ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ: ТЕНДЕНЦІЇ Й ВИКЛИКИ

### SOCIOLOGY OF WORK AND PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION: TRENDS AND CHALLENGES

Актуальність і важливість ефективного професійного самовизначення є незаперечною. На значущості професійного самовизначення акцентується в багатьох наукових роботах різного напрямку, зокрема педагогічних, психологічних, соціологічних, філософських тощо. Принципово важливим є виявлення ступеня вираженості різних чинників, які забезпечують професійне самовизначення. Авторський опитувальник, підготовлений для здобувачів освіти та слухачів курсів професійної перепідготовки, дав змогу здійснити соціологічне опитування і з'ясувати показники таких параметрів, як «відповідність професії особистісним уподобанням», «актуальна затребуваність професії на ринку праці», «перспективна затребуваність професії на ринку праці», «оцінка кар'єрних можливостей», «прийняття організаційної культури», «прийняття ідеї трудової мобільності», «професійна ідентичність» та «задоволення професією». Здійснений аналіз виявив, що загалом простежуються дві ключові тенденції – орієнтація на відповідність професії індивідуальним уподобанням та орієнтація на перспективу. Разом із тим респонденти диференціюються за чотирма кластерами із суттєво відмінними показниками. Для першого кластера найбільш важливими є соціальне замовлення, затребуваність професії; для другого кластера пріоритетом є власні вподобання респондентів у виборі професійного шляху; представникам третього кластера притаманний баланс між особистісним і професійним вибором; для четвертого кластера вибір професії видається помилковим, адже він не влаштовує опитаних ані з погляду особистісних уподобань, ані з погляду соціального замовлення. Таким чином, приблизно чверть респондентів демонструє низький рівень професійного самовизначення, інша чверть – високий, половина – середній. Отримані результати свідчать про те, що майже чверть респондентів потребує переосмислення професійного вибору.

**Ключові слова:** ринок праці, професійна ідентичність, зайнятість, кар'єрні можливості, трудова міграція, кар'єрне зростання,

організаційна культура, трудова мобільність, професійне задоволення.

The relevance and importance of effective professional self-determination is undeniable. This determines the prominent place of professional self-determination in many scientific works of various directions, including pedagogical, psychological, sociological, philosophical, etc. It is fundamental to identify the degree of expression of various factors that ensure professional self-determination. The author's questionnaire, prepared for students and trainees of professional retraining courses, made it possible to carry out a sociological survey and find out indicators of such parameters as «correspondence of the profession to personal preferences», «current demand for the profession in the labor market», «prospective demand for the profession in the labor market», «assessment of career opportunities», «acceptance of organizational culture», «acceptance of the idea of labor mobility», «professional identity» and «satisfaction with the profession». The conducted analysis showed that, in general, two key trends can be traced – orientation to the correspondence of the profession to individual preferences and orientation to the correspondence of the profession to individual preferences and orientation to the perspective. At the same time, the respondents are differentiated according to four clusters with significantly different indicators. For the first cluster, the most important is the social order, demand of the profession; for the second cluster, the priority is the respondents' own preferences in choosing a professional path; representatives of the third cluster have a balance between personal and professional dimensions; for the fourth cluster, the choice of profession appears to be wrong, because it does not suit the interviewees either from the point of view of personal preferences or from the point of view of social order. Thus, approximately a quarter of respondents demonstrate a low level of professional self-determination, another quarter – high, and half – average. The obtained results indicate that almost a quarter of the sample needs to reconsider their professional choice.

**Key words:** labor market, professional identity, employment, career opportunities, labor migration, career growth, organizational culture, labor mobility, professional satisfaction.

УДК 303 : 316

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.7>

**Грищенко М.В.**

к.юрид.н.,  
старший науковий співробітник,  
заступник начальника  
сектору моніторингу  
відділ поліції № 2 Харківського  
районного управління поліції № 2  
Головного управління національної  
поліції у Харківській області

**Сонечко О.С.**

викладач кафедри психології, філософії  
та соціально-гуманітарних дисциплін  
Національний університет  
кораблебудування  
імені адмірала Макарова

**Ніколаєнко С.М.**

к.економ.н.,  
доцент кафедри психології  
та соціального забезпечення  
Державний університет  
«Житомирська політехніка»

**Постановка проблеми.** Проблема професійного самовизначення є однією з найбільш актуальних як для тих, хто ще перебуває у процесі вибору майбутнього фаху, так і для тих, хто вже опановує певну спеціальність. Окрім того, усе більш актуальним це питання є не тільки для сьогоднішніх абітурієнтів і здобувачів освіти, а й для спеціалістів, які хочуть змінити професійний напрям. Такі тенденції повністю відповідають загальноосвітнім, адже парадигма однієї професії на все життя відійшла в минуле. Натомість утверджується прин-

цип, згідно з яким вибір освітньої траєкторії й подальшого професійного шляху має особистісно орієнтований та варіативний характер. Таким чином, постає питання про визначення характеру й сутності індивідуальних та соціальних чинників, що зумовлюють професійне самовизначення сучасного українця.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз наявних наукових досліджень зазначеної проблематики дає змогу згрупувати їх за кількома основними напрямками: 1) психолого-педагогічні аспекти професійного самови-

значення (А. Я. Боднар [2], Л. Петриченко [6]); 2) національні аспекти професійного самовизначення (О. І. Куцос [5], М. М. Савченко [8]); 3) індивідуально-особистісні аспекти професійного самовизначення (С. П. Кармалюк [4], М. А. Садова [9]); 4) вікові аспекти професійного самовизначення (К. Аверіна [1], І. І. Чечко [10]); 5) характерні особливості вторинного професійного самовизначення (К. І. Горішня [3], Р. Призванська [7]). Разом із тим публікацій, які б поєднували аналіз різних аспектів, не виявлено. Це зумовило вибір напряму дослідження й дало змогу сформулювати цілі та основні завдання статті.

**Мета статті** – емпіричний аналіз особливостей професійного самовизначення сучасних українців. Для цього вирішуються такі завдання: 1) розроблення соціологічного опитувальника з переліком чинників професійного самовизначення; 2) формування вибірки в кількості 100 осіб; 3) збір результатів самоопитування респондентів за допомогою Google Forms; 4) математичний підрахунок отриманих результатів; 5) формування та характеристика груп респондентів відповідно до особливостей професійного самовизначення. Усі статистичні розрахунки (арифметичне середнє, кластерний аналіз) виконано за допомогою програми Statistica 10.0.

**Виклад основного матеріалу.** У загальному розумінні професійне самовизначення може бути схарактеризовано як «процес, пов'язаний із входженням та участю індивіда або груп (наприклад, поколінь) у професійно-економічному житті суспільства, що супроводжується внутрішніми особистісними змінами» [8, с. 54]. Варто зазначити, що «професійна орієнтація як процес пошуку, вибору професії та на найвищому щаблі професійне самовизначення стали процесами, орієнтованими не лише на учнівську та студентську молодь, а й на дорослих людей, які з певних причин приймають рішення змінити професію» [3, с. 81]. Таким чином, цей процес «пронизує різні періоди вікового розвитку людини й має свою внутрішню логіку» [10, с. 40].

Опитувальник складався з восьми пунктів, зміст кожного з яких треба було оцінити щодо власної ситуації: 1) відповідність професії особистісним уподобанням; 2) актуальна затребуваність професії на ринку праці; 3) перспективна затребуваність професії на ринку праці; 4) оцінка кар'єрних можливостей; 5) прийняття організаційної культури; 6) прийняття ідеї трудової мобільності; 7) професійна ідентичність; 8) задоволення професією. Кожний параметр оцінювався за трибальною шкалою, де 1 – це низький рівень вираженості, 2 – середній, 3 – високий. Якісно-кількісний склад вибірки представлено в табл. 1.

Таблиця 1

**Вибірка осіб, що взяли участь в опитуванні щодо професійного самовизначення**

Гендер	Тип професійного самовизначення	
	Первинний (здобувачі освіти)	Вторинний (слухачі курсів професійної перепідготовки)
Чоловіки	26	24
Жінки	30	20

Здійснене дослідження дало змогу з'ясувати таке:

1) за параметром «відповідність професії особистісним уподобанням» низький рівень продемонстрували 13% респондентів, середній – 45%, високий – 42%;

2) за параметром «актуальна затребуваність професії на ринку праці» низький рівень вибрали 27% опитаних, середній – 45%, високий – 28%;

3) за параметром «перспективна затребуваність професії на ринку праці» низький рівень притаманний 20% респондентів, середній – 44%, високий – 36%;

4) за параметром «оцінка кар'єрних можливостей» низький рівень показали 23% опитаних, середній – 54%, високий – 23%;

5) за параметром «прийняття організаційної культури» низький рівень виявлений у 15% респондентів, середній – у 69%, високий – у 16%;

6) за параметром «прийняття ідеї трудової мобільності» низький рівень властивий 28% опитаних, середній – 32%, високий – 40%;

7) за параметром «професійна ідентичність» низький рівень продемонстрували 7% респондентів, середній – 54%, високий – 39%;

8) за параметром «задоволення професією» низький рівень притаманний 12% опитаних, середній – 58%, високий – 40%.

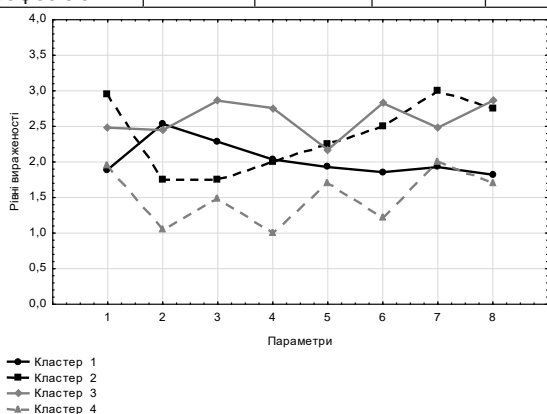
Обчислення арифметичного середнього показало, що найнижчий показник мають параметри «оцінка кар'єрних можливостей» (2,0), «актуальна затребуваність професії на ринку праці» (2,01) та «прийняття організаційної культури» (2,01), найвищий – «задоволення професією» (2,28), «відповідність професії особистісним уподобанням» (2,29), «професійна ідентичність» (2,32). Між ними знаходяться параметри «прийняття ідеї трудової мобільності» (2,12) та «перспективна затребуваність професії на ринку праці» (2,16). Таким чином, здобувачі освіти й слухачі курсів професійної перепідготовки, орієнтовані насамперед на вибір професії в індивідуально-особистісному контексті, зацікавлені в тому, щоб вона викликала почуття задоволення. Респонденти демонструють достатньо високу здатність і готовність до прийняття професійної ідентичності. Загалом вони позитивно чи нейтрально ставляться до ідеї трудової мобільності, а також оптимістично дивляться на про-

фесійні перспективи. Деяко менш позитивно опитані оцінюють актуальну затребуваність професії, кар'єрні можливості та необхідність дотримуватися норм організаційної культури. Таким чином, загалом простежуються дві принципово важливі тенденції сучасного професійного самовизначення: 1) орієнтація на відповідність професії індивідуальним уподобанням; 2) орієнтація на перспективу.

Для більш чіткого розуміння особливостей досліджуваного явища ми здійснили кластерний аналіз (табл. 2, рис. 1).

Таблиця 2  
**Середні значення кластерів, що об'єднують здобувачів освіти й слухачів курсів професійної перепідготовки за особливостями професійного самовизначення**

Параметри	Кластер 1	Кластер 2	Кластер 3	Кластер 4
Відповідність професії особистісним уподобанням	1,892857	2,950000	2,482759	1,956522
Актуальна затребуваність професії на ринку праці	2,535714	1,750000	2,448276	1,043478
Перспективна затребуваність професії на ринку праці	2,285714	1,750000	2,862069	1,478261
Оцінка кар'єрних можливостей	2,035714	2,000000	2,758621	1,000000
Прийняття організаційної культури	1,928571	2,250000	2,172414	1,695652
Прийняття ідеї трудової мобільності	1,857143	2,500000	2,827586	1,217391
Професійна ідентичність	1,928571	3,000000	2,482759	2,000000
Задоволення професією	1,821429	2,750000	2,862069	1,695652



**Рис. 1. Середні значення кластерів, що об'єднують здобувачів освіти й слухачів курсів професійної перепідготовки за особливостями професійного самовизначення**

Перший кластер містить 28% опитаних (табл. 3). Для них на першому місці знаходиться актуальна затребуваність професії, на другому – перспективна затребуваність. Відповідність професії особистим уподобанням, кар'єрні можливості, прийняття організаційної культури та ідеї трудової мобільності, а також професійна ідентичність і задоволення професією теж мають значення, але на середньому рівні. Таким чином, представники першого кластера орієнтуються передусім на соціальне замовлення, але при цьому бажають, щоб професійний шлях хоча б якоюсь мірою відповідав індивідуально-особистісним поглядам і потребам. Загалом рівень професійного самовизначення представників першого кластера можна схарактеризувати як середній.

Таблиця 3  
**Описові статистики для першого кластера**

Параметри	Середнє	Стандартне відхилення	Дисперсія
Відповідність професії особистісним уподобанням	1,892857	0,685257	0,469577
Актуальна затребуваність професії на ринку праці	2,535714	0,507875	0,257937
Перспективна затребуваність професії на ринку праці	2,285714	0,658682	0,433862
Оцінка кар'єрних можливостей	2,035714	0,188982	0,035714
Прийняття організаційної культури	1,928571	0,716399	0,513227
Прийняття ідеї трудової мобільності	1,857143	0,755929	0,571429
Професійна ідентичність	1,928571	0,377964	0,142857
Задоволення професією	1,821429	0,390021	0,152116

Другий кластер охоплює 20% респондентів (табл. 4). Для цих осіб на першому місці знаходиться відповідність професії особистісним уподобанням, вони повністю ідентифікують себе з професією, а отже, вибрана спеціальність має приносити задоволення. Представники другого кластера позитивно ставляться до ідеї трудової мобільності, сприймають організаційну культуру, але не дуже орієнтуються на актуальну чи перспективну затребуваність професії на ринку праці. Отже, принципово важливими для них є власні інтереси та зацікавлення. Таким чином, їхній рівень професійного самовизначення є середнім.

Таблиця 4

Описові статистики для другого кластера

Параметри	Середнє	Стандартне відхилення	Дисперсія
Відповідність професії особистісним уподобанням	2,950000	0,223607	0,050000
Актуальна затребуваність професії на ринку праці	1,750000	0,444262	0,197368
Перспективна затребуваність професії на ринку праці	1,750000	0,444262	0,197368
Оцінка кар'єрних можливостей	2,000000	0,000000	0,000000
Прийняття організаційної культури	2,250000	0,444262	0,197368
Прийняття ідеї трудової мобільності	2,500000	0,512989	0,263158
Професійна ідентичність	3,000000	0,000000	0,000000
Задоволення професією	2,750000	0,444262	0,197368

Таблиця 5

Описові статистики для третього кластера

Параметри	Середнє	Стандартне відхилення	Дисперсія
Відповідність професії особистісним уподобанням	2,482759	0,508548	0,258621
Актуальна затребуваність професії на ринку праці	2,448276	0,506120	0,256158
Перспективна затребуваність професії на ринку праці	2,862069	0,350931	0,123153
Оцінка кар'єрних можливостей	2,758621	0,435494	0,189655
Прийняття організаційної культури	2,172414	0,384426	0,147783
Прийняття ідеї трудової мобільності	2,827586	0,384426	0,147783
Професійна ідентичність	2,482759	0,508548	0,258621
Задоволення професією	2,862069	0,350931	0,123153

Таблиця 6

Описові статистики для четвертого кластера

Параметри	Середнє	Стандартне відхилення	Дисперсія
Відповідність професії особистісним уподобанням	1,956522	0,638055	0,407115
Актуальна затребуваність професії на ринку праці	1,043478	0,208514	0,043478
Перспективна затребуваність професії на ринку праці	1,478261	0,510754	0,260870
Оцінка кар'єрних можливостей	1,000000	0,000000	0,000000
Прийняття організаційної культури	1,695652	0,470472	0,221344
Прийняття ідеї трудової мобільності	1,217391	0,421741	0,177866
Професійна ідентичність	2,000000	0,603023	0,363636
Задоволення професією	1,695652	0,470472	0,221344

Третій кластер об'єднує 29% опитаних (табл. 5). Представники цієї групи розглядають підхід до вибору професійного шляху комплексно. Отже, у цих респондентів спостерігається баланс між особистісними вподобаннями та соціальним замовленням. Загалом вони схильні прораховувати переваги та недоліки кар'єрних перспектив, відкриті до змін, добре орієнтуються в тенденціях ринку праці, а також знають свої сильні боки. Таким чином, представники третього кластера демонструють розвинене професійне самовизначення, усвідомлюють його тенденції та виклики. Вищесказане дає змогу схарактеризувати їхній рівень професійного самовизначення як високий.

Четвертий кластер включає 23% респондентів (табл. 6). Отримані дані демонструють, що ці особи зробили чи роблять вибір подальшого професійного шляху вимушено, без реальної зацікавленості в конкретному виді діяльності. Теоретично вони знають, що професія має відповідати особистим уподобанням, але на практиці задоволення від своєї діяльності не отримують, мають проблеми з прийняттям організаційної культури та ідеї трудової мобільності. Представники четвертого кластера не відчувають затребуваності професії ні зараз, ні в майбутньому, не бачать жодних кар'єрних перспектив. Отже, загалом їхній рівень професійного самовизначення можна схарактеризувати як низький.

**Висновки.** Важливість і актуальність правильного професійного самовизначення не підлягає сумніву. Відповідно, принципове

значення має виявлення ступеня вираженості різних чинників, що забезпечують професійне самовизначення. Опитувальник, створений для здобувачів освіти та слухачів курсів професійної перепідготовки, дав змогу провести соціологічне опитування й виявити показники таких параметрів, як «відповідність профе-

сії особистісним уподобанням», «актуальна затребуваність професії на ринку праці», «перспективна затребуваність професії на ринку праці», «оцінка кар'єрних можливостей», «прийняття організаційної культури» «прийняття ідеї трудової мобільності», «професійна ідентичність» та «задоволення професією».

Соціологічне опитування виявило, що у цілому простежуються дві принципово важливі тенденції – орієнтація на відповідність професії індивідуальним уподобанням та орієнтація на перспективу. Разом із тим респонденти можуть бути диференційовані за чотирма групами, показники в яких суттєво відрізняються. Для першої групи (28%) найбільш важливими є соціальне замовлення, затребуваність професії; для другої групи (20%) пріоритетними є власні вподобання у виборі професійного шляху; представникам третьої групи (29%) притаманний баланс між особистісним і професійним вибором; для четвертої групи (23%) вибір професії, очевидно, став помилковим, адже він не влаштовує їх ні з погляду особистісних уподобань, ані з погляду соціального замовлення. Таким чином, 23% респондентів демонструють низький рівень професійного самовизначення, 48% – середній рівень, 29% – високий. Отримані дані свідчать про те, що майже чверть респондентів потребує переосмислення професійного вибору, а отже, необхідне залучення відповідних педагогічних, психологічних та соціологічних методів. Передбачається, що ця проблематика стане предметом подальшого дослідження.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Аверіна К. Професійне самовизначення та соціалізація молоді. *Наукові записки ТНПУ імені Володимира Гнатюка. Серія «Педагогіка»*. 2019. № 2. С. 58–68. URL: <https://doi.org/10.25128/2415-3605.19.2.8> (дата звернення: 23.04.2024).
2. Боднар А.Я., Рибалочка К.А. Особливості професійного самовизначення сучасних студентів. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2020. Т. 3. С. 3–10. URL: <https://doi.org/10.18523/2617-2348.2020.3.3-10> (дата звернення: 23.04.2024).
3. Горішня К.І. Вторинне професійне самовизначення: індивідуальна траєкторія розвитку. *Габітус*. 2020. №18. Т. 1. С. 81–85. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.18.1.14> (дата звернення: 23.04.2024).
4. Кармалюк С.П., Сенчонок Ю.О. Вплив самооцінки особистості на вибір професії та адаптацію до навчання у закладах вищої освіти. *Психологія та соціальна робота*. 2021. № 2(54). С. 75–91. URL: [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2021.2\(54\).241387](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2021.2(54).241387) (дата звернення: 23.04.2024).
5. Куцос О.І. Контент-аналіз концепту «національний характер». *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Філологія. Журналістика»*. 2021. № 5. Т. 32(71). С. 11–16. URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/57-2-24> (дата звернення: 23.04.2024).
6. Петриченко Л. Професійне самовизначення особистості як психолого-педагогічна проблема. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2023. № 5. Т. 11. С. 52–58. URL: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vo11i5-008> (дата звернення: 23.04.2024).
7. Призванська Р., Породько М. Використання нетрадиційних методів логопедичної роботи у корекції мовлення дітей старшого дошкільного віку. *Knowledge. Education. Law. Management*. 2022. № 3(47). С. 24–28. URL: <https://doi.org/10.51647/kelm.2022.3.4> (дата звернення: 23.04.2024).
8. Савченко М.М. Професійне самовизначення в українській, радянській та північноамериканській соціології: аналіз досвіду досліджень. *Габітус*. 2022. № 41. С. 53–59. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208> (дата звернення: 23.04.2024).
9. Садова М.А. Психологічні особливості впливу ціннісно-сислової сфери на професійне самовизначення обдарованої молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2020. № 3. Т. 31(70). С. 33–38. URL: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.3/06> (дата звернення: 23.04.2024).
10. Чечко І.І. Професійне самовизначення старшокласників як передумова успішної професійної самореалізації та кар'єрного розвитку. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2020. № 3. Т. 31(70). С. 39–45. URL: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.3/07> (дата звернення: 23.04.2024).



## СПІЧРАЙТИНГ ЯК КОМУНІКАТИВНА ТЕХНОЛОГІЯ

## SPEECHWRITING AS A COMMUNICATION TECHNOLOGY

У статті зазначено, що спічрайтинг у сучасному науковому знанні розглядається як багажаспектне явище: як феномен культури; як навчальна дисципліна; як система знання; як спосіб життя професіонала певної соціальної сфери. У сучасному спічрайтингу відбувається поворот до комунікативного забезпечення. Спічрайтери на відміну від копірайтерів створюють аналітичні матеріали, розраховані не для конкретного рекламування або PR-просування, а для роботи з аудиторією, для популяризації теми (ідеї, проєкту тощо), пояснення тих чи інших фактів і подій перед великою кількістю людей. Тому спічрайтери повинні тонко відчувати як аудиторію, так і спікера (оратора), який буде виступати створений спічрайтерський текст. Публічна промова вимагає спеціальної роботи як із розроблення спічрайтерського тексту самої промови, так і з підготовки особи, яка її буде проголошувати.

Авторкою узагальнено сучасні тренди розвитку спічрайтинга: збільшення кількості жанрів, які покликані задовольнити потреби інформаційного суспільства (перевага, як правило, віддається діалогічній комунікації, відкритій для масмедіа); посилюється контекстна зумовленість жанрів спічрайтинга, щоб підкреслити соціальний статус, показати владні функції того, хто виступає з публічною промовою; активно розробляються техніки маніпулювання в процесі соціальної комунікації під час публічної промови, поширюється використання чорної риторики та визнання необхідності розроблення методів її ідентифікації та протидії її негативному впливу. Загалом інформаційне суспільство на етапі його цифровізації диктує нові стилі й жанри соціальної комунікації спікерів, лідерів держав із внутрішньою та зовнішньою аудиторією та один з одним.

**Ключові слова:** спічрайтинг, спічрайтер, міжнародна соціальна комунікація, публічний виступ (промова), спічрайтерський текст, комунікативний процес, комунікативна тех-

нологія, ораторський потенціал, спічрайтерський потенціал.

The article notes that speechwriting in modern scientific knowledge is considered as a multifaceted phenomenon: as a cultural phenomenon; as an academic discipline; as a system of knowledge; as a way of life of a certain social sphere professional. In modern speechwriting, there is a turn to communicative support. Speechwriters, unlike copywriters, create analytical materials designed not for specific advertising or PR-promotion, but to work with the audience, to promote the topic (idea, project, etc.), to explain certain facts and events to a large number of people. Therefore, speechwriters must be sensitive to both the audience and the speaker (orator) who will utter the created speechwriting text. A public speech requires special work both on the development of the speechwriting text of the speech itself and on the preparation of the person who will deliver it.

The authors summarize the current trends in the development of speechwriting: increasing the number of genres that are designed to meet the needs of the information society (preference is usually given to dialogic communication, open to the media); the contextual conditionality of speechwriting genres is intensified in order to emphasize the social status, to show the authoritative functions of the one who gives a public speech; techniques of manipulation in the process of social communication during public speech are actively developed, the use of black rhetoric and recognition of the need to develop methods to counteract its negative impact is spreading. In general, the information society at the stage of its digitalization dictates new styles and genres of social communication of speakers, leaders of states with internal and external audience and with each other.

**Key words:** speechwriting, speechwriter, international social communication, public speech (speech), speechwriting text, communicative process, communicative technology, oratory potential, speechwriting potential.

УДК 316.4

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.8>

**Хижняк Л.М.**

д.соціол.н., професор кафедри прикладної соціології та соціальних комунікацій, професор кафедри міжнародних відносин, міжнародної інформації та безпеки Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Нині у світі спостерігається підвищений інтерес до прикладних соціально-комунікативних технологій. Однією з них є спічрайтинг, що має як практичну, так і наукову проблемність.

Практичну проблемність спічрайтингу актуалізують такі чинники: 1) недостатня розробленість інструментів публічних виступів у сфері міжнародних комунікацій, що мають функціонування у реальному, віртуальному і змішаному комунікативних просторах, у синхронному та асинхронному часі; 2) накладає свій неоднозначний вплив на світовий порядок асиметричний міжнародних комунікацій, долати негативні наслідки якого покликані і комунікативні технології, що є в арсеналі спічрайтерів; 3) усвідомлюється необхідність протидії маніпуляціям масовою свідомістю, у тому числі завдяки спічрайтингу.

Наукова проблемність зумовлена відсутністю однозначної інтерпретації категорії спічрайтингу, а також недостатньою концептуалізацією спічрайтингу як комунікативної технології, що відповідає викликам часу, передусім стану міжнародних відносин і міжнародних комунікацій; потребують перегляду фундаментальні теоретичні основи публічних виступів (промов) у сфері зовнішньополітичної діяльності на міжнародній арені.

Аналіз останніх публікацій із теми спічрайтерства свідчить про таке: 1) розширена можливість навчання спічрайтерстві завдяки наявності у розпорядженні тих, хто надає спічрайтерські послуги або планує це робити, текстівуспішнихпромовсвітовихлідерів[15; 17]; 2) доведена необхідність використовувати у спічрайтерстві інших новітніх комунікативних

технологій і жанрів, наприклад сторітеллінгу [9; 11]; 3) поглиблено уявлення про успішний виступ і розроблено поради щодо технік та інструментів написання промов [2; 3; 7; 18]; 4) розкрито роль маніпулятивних технологій, у тому числі у промовах [13; 14]; 5) є міждисциплінарні напрацювання щодо практичної підготовки до публічних виступів [12], пропонуються онлайн-курси для розвитку майстерності написання речей [19]. Однак усе ще відсутні практичні розробки для підготовки спічрайтерів-міжнародників, яким має передувати подальша концептуалізація сучасного спічрайтингу як комунікативної технології.

Мета статті – визначити особливості спічрайтингу як комунікативної технології та його затребуваність у різних міжнародних соціальних практиках.

Промова міжнародного рівня є політичною подією, що підвищує відповідальність спічрайтера за її зміст, акценти, потенційні наслідки.

Виступ із промовою успішний тоді, коли є відповідність ресурсності промовця і спічрайтера викликам часу. Йдеться, насамперед, про потенціал двох основних акторів у практиках міжнародного спічрайтерства – спічрайтера і його клієнта-промовця, кому він надає спічрайтерські послуги. Це передбачає необхідність урахувати стан і перспективи цих потенціалів за такими параметрами: адекватність, комплексність і постійність оцінювання; його наукове обґрунтування, проблемність, усвідомлення інноваційного розвитку. Індивідуальність і ресурсність промовця і спічрайтера варто розглядати у широкому контексті їхніх змістовних характеристик, а також реального стану і можливостей практичної реалізації у конкретних ситуаціях.

Спічрайтерський потенціал спічрайтера і ораторський потенціал промовця можна визначити за такими ознаками: їх готовність сприймати нові тренди у спічрайтерстві; їх готовність і вміння позбуватися від застарілих підходів до публічних комунікацій і риторичних прийомів, що відповідають стану світового порядку та характеристикам міжнародних відносин; готовність навчатися новому; готовність упроваджувати нове у нових міжнародних комунікативних практиках; готовність зберігати конструктивне у попередньому досвіді публічного комунікування; готовність долати комунікативні бар'єри.

Виступ забезпечує промовець. Однак не менш значущим є спічрайтерський потенціал того, хто надає спічрайтерські послуги. Фактично спічрайтерство є комунікативною технологією, що базується на тріаді, яку становлять такі елементи, як незалежність, посередництво і професіоналізм. Ці елементи взаємозалежні і знаходяться в динаміці під впливом численних



**Рис. 1. Тріада елементів спічрайтерства як комунікативної технології**

Незалежність спічрайтера виводить його із-під різного роду тисків на процес роботи з клієнтом і висновки, дає йому змогу виконувати свою роботу, орієнтуючись на конкретну ситуацію. При цьому в нагоді спічрайтеру стає процесний, ситуативний і системний підходи до надання спічрайтерських послуг.

Посередницька поведінка спічрайтера спрямована на результат і є необхідністю у його комунікативній взаємодії з клієнтом, у процесі якої відбувається обмін цінностями, інформацією, різними благами. Передусім, посередництво у спічрайтингу дає змогу поєднати теорію і практику підготовки виступу, провести на високому рівні його апробацію та успішно проголосити перед аудиторією промову відповідно заявленій темі і меті. Спічрайтерство як посередницька діяльність є специфічним видом соціального обміну між професіоналом, що володіє сучасною риторикою, алгоритмом розроблення тексту промови і підготовки виступу, та клієнтом, що потребує спічрайтерських послуг і виступає їх замовником. Можна стверджувати про певну еквівалентність такого соціального обміну за умов, що сторони виказують задоволення від комунікації один з одним, робота певним чином оцінюється за її результатом і приносить вигоду (як правило, матеріальну і духовну) обом сторонам. У процесі виконання спічрайтером замовлення клієнта відбувається комунікативне збагачення у вигляді прирощення ресурсів і можливостей і клієнта-промовця, і самого спічрайтера, який отримує досвід роботи з реальними комунікативними практиками, до яких відносяться виступи та різні промови.

Професіоналізм спічрайтера досягається шляхом неперервного професійного зростання. Останнє передбачає як формальну професійну підготовку, перепідготовку, підвищення кваліфікації, так і самонавчання та самовдосконалення загальних і професійних здатностей (компетентностей) спічрайтера. Спічрайтер надає клієнту інтелектуальну за своєю сутністю послугу. Тому, окрім наявності у нього загального знання і здорового глузду, він має бути професійно підготовленим, готовим постійно навчатися з метою підвищення своєї інформаційної культури. Спічрайтер є комунікативним фахівцем, успішність роботи якого значною мірою залежить від інформацій-

ної культури як способу виконання професійної роботи, що визначається його майстерністю. Спічрайтерську майстерність як найвищий рівень спічрайтерського професіоналізму науковцями пропонується ідентифікувати за ступенем оволодіння спічрайтером такими видами майстерності: аналітичною, комунікаційною, етичною, мережевою [8, с. 100]. Існують практичні поради щодо того, як пишеться аналітика [5]. Аналітична діяльність розглядається як напрям застосування інтелекту у різних його видах (наприклад, у сучасному світі практично в усіх сферах життєдіяльності зростає роль емоційного інтелекту). Аналітична майстерність передбачає оволодіння спічрайтером концептуальними основами сучасної аналітики глобальних проблем людства як інтегрального виду інтелектуальної діяльності; арсеналом методів аналітичного мислення, технікою аналітичної роботи та інформаційними аспектами аналітики щодо стану, проблем і перспектив міжнародних відносин у різних практиках. Основним інтелектуальним продуктом аналітики спічрайтера є узгоджений/спільно розроблений із клієнтом текст (тези) промови і його підготовка до виступу із цією промовою.

Хрестоматійним є посилання науковців і практиків на Г. Лассуелла, який виділив три умови, необхідні для конструювання образу промовця, презентації перед аудиторією його особистісних характеристик. До останніх цей класик комунікативістики відніс: 1) компетентність, що засвідчує досконале знання промовцем теми, особливо її відчуття як такої, що значуща для аудиторії, перед якою планується виступ; 2) надійність – риса, що викликає довіру з боку слухачів промови; динамізм у висвітленні фактів і активний пошук нових аргументів, 3) відкритість та готовність до обговорення альтернативних точок зору на проблему. Зрештою, кожен промовець має особливості, що формують його стиль. У міжнародному спічрайтингу промовець, як правило, виступає від держави або певного організаційного утворення. Тому спічрайтеру важливі всі його статусні характеристики, бо якщо ідея промови суперечить домінуючим уявленням про міжнародні відносини, важливо убезпечити промовця від проблем через негативні наслідки його публічного виступу як для нього самого, так і для організації, яку він представляє.

Американський політичний консультант, автор книги «Ігри, в які грають політики» (1964)

Таблиця 1

**Спічрайтерський потенціал: його значущість і роль у міжнародному спічрайтерстві**

№ з/п	Критерії	Характеристика
1	2	3
1	готовність сприймати нове	сприйняття нових ідей і неориторики, що відповідають викликам часу
2	готовність продукувати нове	формування нових підходів до трансформації світового порядку і міжнародних відносин
3	готовність упроваджувати нове	оволодіння новими стилями й жанрами міжнародної комунікації і технологіями підготовки громадської думки до необхідних змін через спічрайтерські послуги
	готовність позбуватися застарілого	відмова від застарілих норм, принципів, мотивів, засобів та організації комунікування щодо вирішення глобальних проблем сучасності і досягнення цілей сталого розвитку
4	готовність зберігати конструктивне у старому	сприйняття міжнародної публічної діяльності у тісній взаємодії репродуктивного і продуктивного, де репродуктивне не позбавлене елементів продуктивності
5	готовність конструювати реальність засобами комунікації	критичне сприйняття висвітлення міжнародних подій у медійному просторі, офіційних повідомленнях й у цілому міжнародну ситуацію та її інтерпретацію у комунікативному просторі
1	2	3
6	адекватність і повнота уявлень спічрайтера про адресата і адресанта	проведення вивчення ринку спічрайтерських послуг, виділення цільових аудиторій та опис їхніх характеристик
7	готовність працювати з клієнтами, що мають різний ораторський потенціал	здатність спічрайтера відповідати вимогам професійної етики інформаційних працівників, викликати довіру до себе, надавати якісні спічрайтерські послуги різним клієнтам, мотивувати їх на вдосконалення комунікативних компетенцій

Д. Морріс, описує процес роботи президента США Б. Клінтона над своїм виступом. Узагальнений опис підготовки до виступу включає такі етапи: президентом визначається і формулюється ідея виступу, що доводиться до спічрайтера; відбувається пошук заходів підтримки ідеї, обґрунтування її актуальності, визначається сприйняття висунутої ідеї у масовій свідомості як нагальної проблеми, що потребує рішення; відбувається розроблення способів просування ідеї в конкретний соціум та відбір потенційно найбільш успішних із них; здійснюється консультування щодо висвітлення ідеї з інформаційними агенціями і працівниками; відбувається робота над комунікаційним складником виступу (текстом повідомлення, ключовими словами і текстом послання, які можуть мати сильний вплив під час виступу); завершується етап підготовки розробленням плану або сценарію виступу, організацією і проведенням його апробації та перевіркою тесту перед публічним виступом.

Промовці і спічрайтери як їхні помічники включені у процес розвитку мовленнєвих комунікацій. Мовленнєва ситуація та її елементи, предмет мовлення ретельно вивчаються для того, щоб виступ був успішним. Передусім, ідеться про вільне володіння спічрайтером і клієнтом вербалікою та методикою творення конкретного тексту. Загальноовизнано, що спічрайтери покликані забезпечити триаду вимог до тексту промови, серед яких найчастіше дослідники практик спічрайтерства виділяють три основні: цікавість, пізнавальність, зрозумілість тексту промови для аудиторії у конкретному часопросторі.

Для спічрайтера важливо мати уявлення про адресата і адресанта. Адресатами є ті, до кого звернена промова, а адресантами – ті, хто ініціює комунікування, певним чином формулює ідеї та забезпечує процес їх поширення й обговорення, у цілому задає спрямованість, тематику, тон і темп спілкування. Оратор ініціює комунікування через промову, однак успішність виступу залежить від сприйняття аудиторією і теми, і самого промовця, що становить завдання складання соціального портрету слухачів [1].

Спічрайтеру важливо так комунікувати з клієнтом-оратором, щоб знайти з ним спільну мову [16] щодо тексту промови і просування його ідей, зокрема у політичному спічрайтингу, за принципом PR-технологій [4]. Спічрайтер є консультантом із питань укладання текстів промов, виступів для державних службовців різного рівня, політиків, громадських діячів і бізнесменів. Цей спеціаліст ураховує цілі виступу, аудиторію, характер промовця, його манеру говорити, лексичний запас і складає такий текст, який матиме на слухачів потрібний вплив. Промови на формальних і неформальних заходах умовно поділяються на ювілейні,

святкові, виступи перед електоратом, тости, звіти про діяльність та виступи-експромти. Кожна з них відрізняється за метою, контентом, розміром та характеристикою аудиторії (кількістю та якістю слухачів), місцем і часом та терміном (тривалістю) проголошення. Промова – форма спілкування. Зазначається, що «з розвитком цифрових комунікацій промови стали більш автентичними та чесними» [19]. Цицерону (106–43 рр. до н. е.) приписують такі слова: «Найкращий оратор є той, хто своїм словом і повчає слухачів, і дає насолоду, і справляє на них сильне враження». Ця теза зі стародавнього світу орієнтує на те, щоб спічрайтер допоміг клієнту-промовцю оволодіти технікою навчання аудиторії, надати насолоду аудиторії від комунікування з ним і головне – вражати своїм виступом. Через враження підкреслюється унікальність оратора, його ідей і формується позитивне ставлення до нього, бажання і надалі комунікувати з ним у діалоговому режимі.

Висновки. Трендом розвитку сучасного спічрайтерства є поворот до його комунікативного забезпечення. Сильний спічрайтерський і ораторський потенціали дають змогу виробляти якісний комунікативний продукт у вигляді промов, у тому числі пов'язаних із тематикою міжнародних відносин і реалізацією цілей сталого розвитку в умовах численних нормальних та екстремальних ризиків сьогодення і пошуків шляхів подолання їхніх негативних наслідків.

Перспективою досліджень можуть стати такі теми: застосування спічрайтингових технологій у політичних комунікаціях різних країн; розроблення загальної безпечної моделі комунікативної технології цифрового суспільства та визначення місця і ролі в ній ділового та політичного спічрайтерства в умовах зламного світового порядку і загострення війни за кіберпростором.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Аудиторія як «співавтор промови», соціальний портрет слухача і його врахування при написанні промови. <https://studfile.net/preview/6876453/page:3/>
2. Блейк С. Врятуйте кицьку! Як блискавично писати живучі тексти. Київ : Віват, 2021. 240 с.
3. Борг Дж. Мистецтво говорити. Таємниці ефективного спілкування. 2-е видання. Харків : Фабула, 2019. 304 с.
4. Денисюк А.В. Політичний спічрайтинг як особлива PR-технологія. <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/30702/Спічрайтинг.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
5. Зарембо К. Писати аналітику може кожен. Видавництво Віхола, 2021. 224 с. <https://www.yakaboo.ua/ua/pisati-analitiku-mozhe-kozhen.html>
6. Збірник промов Президента України Петра Порошенка [https://gartua.io.ua/s86703/zbirnik\\_promov\\_prezidenta\\_ukraeni\\_petra\\_poroshenka](https://gartua.io.ua/s86703/zbirnik_promov_prezidenta_ukraeni_petra_poroshenka)

7. Зінсер В. Як писати добре. Київ : Наш формат, 2022. 288 с.

8. Карпчук Н.П. Інформаційна культура спічрайтера. *Політичне життя*. 2018. № 1. С. 97–101.

9. Холл К. Сторітелінг, який не залишає байдужим / пер. з англ. Київ : Yakaboo Publishing, 2020. 240 с.

10. Ковпик С.І. Сторітелінг та його специфічні перелокуції в різних типах промов. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Філологія. Журналістика»*. 2021. Т. 32(71). № 4. Ч. 3. С. 268–272.

11. Лівін М. Сторітелінг для очей вух і серця. Київ : Наш формат, 2020. 184 с.

12. Конівіцька Т.Я. Підготовка до публічного виступу : практичний посібник для студентів-психологів. Львів : ЛДУ ДЖД, 2019. 133 с.

13. Максимець В., Орел М. Маніпулятивні технології формування політичних промов В. Путіна. *Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії*. 2018. № 1(3). С. 55–60.

14. Невельська-Гордєєва О.П., Нечитайло В.О. «Чорна риторика» як маніпулятивна техніка. *Вісник НЮУ імені Ярослава Мудрого. Серія «Філософія, філософія права, політологія, соціологія»*. 2021. № 2. С. 81–92.

16. Себаг-Монтефіоре С. Промови, що змінили світ. Київ : КМ-Букс, 2017. 328 с.

16. Стотхарт К. Як знайти спільну мову. Впевненість і харизма при спілкуванні з особистостями різного типу / пер. з англ. Київ : КМ-Букс, 2022. 304 с.

17. Голвей Т. Слова, що лунають скрізь час: найважливіші промови в історії людства, які змінили світ / пер. з англ. Київ : ЛМ-Букс, 2018. 480 с.

18. Гауді Т. Сила запитань. Як ефективно комунікувати та переконувати інших. Київ : Наш формат, 2022. 248 с.

19. The art of speechwriting – Весняне видання 2024 року. <https://unitar.org/courses/art-speechwriting-2024-spring-edition-8913>

У статті розглянуто питання професійного самовизначення молоді як соціальної проблеми. Проаналізовано поняття самовизначення у соціальному та професійному аспектах. Зауважено, що до основних ознак самовизначення належать: свідоме цілепокладання й орієнтація на майбутнє з огляду на теперішнє; сформована система цінностей як змістово-сенсове підґрунтя ставлення людини до самої себе та до світу загалом; соціокультурні настановлення; позиція; активність; тісний зв'язок між зовнішніми детермінантами вибору та його внутрішніми прийняття. Учені розрізняють такі види самовизначення особистості: життєве, особистісне, професійне. Визначено основні причини відсутності професійного самовизначення молоді: вплив батьківських очікувань, акцент на стандартизованому тестуванні та академічній успішності, вплив соціальних мереж. Розглянуто співвідношення соціального і професійного на прикладі особистісного та професійного самовизначення й саморозвитку особистості. З'ясовано, що професійна спрямованість є інтегративною характеристикою мотивації професійної діяльності, яка визначається спонуканнями в мотиваційній сфері та виражається в інтересах, відносинах, цілеспрямованих зусиллях особистості. Визначено чинники впливу на мотивацію молоді у виборі професії: стимулююче оточення, матеріальні стимули, соціальне значення. Проаналізовано результати національного соціологічного дослідження молоді «Мріємо та діємо», що було проведено компанією Info Sapiens на замовлення International Research and Exchanges Board (IREX) із 30 червня по 14 липня 2023 р. шляхом телефонних інтерв'ю. На основі цих результатів з'ясовано, чи визначилися респонденти з майбутньою професією; вивчено найпопулярніші серед молоді професії; досліджено чинники вибору спеціальності.

**Ключові слова:** самовизначення, професійне самовизначення, соціальне самовизначення, молодь, особистість, мотивація, професійна діяльність.

The article examines the issue of professional self-determination of young people as a social problem. The concept of self-determination in social and professional aspects is analyzed. It is noted that the main signs of self-determination include: conscious goal-setting and orientation to the future in view of the present; the formed system of values as the content-meaning basis of a person's attitude towards himself and the world in general; sociocultural guidelines; position; activity; close connection between external determinants of choice and its internal acceptance. Scientists distinguish the following types of personal self-determination: vital; personal; professional. The main reasons for the lack of professional self-determination of young people have been identified: the influence of parental expectations, emphasis on standardized testing and academic performance, and the influence of social networks. The relationship between social and professional is considered on the example of personal and professional self-determination and self-development of the individual. It was found that professional orientation is an integrative characteristic of the motivation of professional activity, which is determined by incentives in the motivational sphere and is expressed in the interests, relationships, and purposeful efforts of the individual.

Factors influencing the motivation of young people in choosing a profession are determined: stimulating environment, material incentives, social significance. The results of the national sociological survey of young people «Dream and Act», which was conducted by the Info Sapiens company on the order of the International Research and Exchanges Board (IREX) from June 30 to July 14, 2023, through telephone interviews, were analyzed. Based on these results, it was found out whether the respondents had decided on their future profession; the most popular professions among young people were studied; the factors of choosing a specialty were investigated.

**Key words:** self-determination, professional self-determination, social self-determination, youth, personality, motivation, professional activity.

УДК 316.344.24-027.561  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.9>

**Якимович О.Н.**

к.пед.н.,  
старший викладач кафедри філософії та педагогіки  
Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького

Актуальною соціальною проблемою останнім часом постало професійне самовизначення молоді. Це питання стосується здатності молодих людей приймати обґрунтовані рішення щодо своєї кар'єри, освіти та особистісного зростання без зовнішнього тиску та впливу. Відсутність професійного самовизначення у молоді може мати далекосяжні наслідки, вплинувши не лише на її особисте життя, а й на загальний розвиток суспільства.

**Метою статті** є аналіз поняття «професійне самовизначення» та основних чинників впливу на професійне самовизначення молоді.

Саме поняття «професійне самовизначення» не є сталим. Воно розвивається у міру того, як змінюється уявлення про його сутність. На це впливають об'єктивні і суб'єк-

тивні чинники. У наукових розвідках поняття «професійне самовизначення» особистості базується на ознаках такого феномена, як самовизначення. Проблема професійного самовизначення є предметом вивчення багатьох наук (педагогіка, психологія, соціологія та ін.), що породжує її розгляд із різних позицій.

Проблема професійного самовизначення особистості отримала наукове вивчення лише у ХХ ст. До того часу не було вільного вибору професії, професійний вибір найчастіше визначався соціальним походженням та класовою належністю людини, а також патріархальним устроєм суспільства.

Проблему професійного самовизначення досліджували вітчизняні науковці О. Арцишев-

ська, О. Дубасенюк, З. Карпенко, О. Кисла, І. Вітковська, Л. Василенко, Р.Ляшенко, А. Массанов, Р. Мотрук, І. Стасюк, М. Чобітько, О. Шагро, М. Варбан, Г. Костюк, О. Кокун, М. Корольчук, З. Сердюк та ін.

На думку О. Арцишевської, самовизначення людини – це процес і результат самостійного визначення її самої через усвідомлення своїх якостей і властивостей. Це також включає усвідомлення своєї унікальності, відмінностей та подібностей з іншими особистостями, а також свого місця у світі, свого становища й ролі у суспільстві, свого призначення у житті. Важливими аспектами є саморегуляція діяльності та формування адекватного ставлення до навколишньої дійсності, інших людей та самої себе [1].

Зупинимося на трактуванні поняття «самовизначення» у його соціальному та професійному аспектах.

Соціальне самовизначення – усвідомлення людиною своєї соціальної сутності, свого місця в суспільстві. У широкому розумінні соціальне самовизначення трактується як процес і результат формування соціальної самосвідомості особистості, сукупності її філософських, політичних, правових, етичних, естетичних поглядів та уявлень, зумовлених даним історичним етапом розвитку суспільства й віддзеркалюваних у більш-менш систематизованих ставленнях особистості до соціальної дійсності. Соціальне самовизначення індивіда є необхідною умовою успішної орієнтації у соціальній реальності, гармонійного поєднання його життєвих цілей із суспільними потребами [11, с. 492–493].

Соціологічний підхід до професійного самовизначення характеризує його як результат входження індивіда до соціально-професійної структури суспільства, заняття певних статусних позицій у соціально-професійному полі. Це активний спосіб інтеграції індивіда, що реалізує свої суб'єктні якості, у соціальну структуру суспільства, який здійснюється через численні ситуації професійного вибору, зумовленого об'єктивними процесами та явищами конкретного суспільства [3, с. 339].

С. Гончаренко визначає професійне самовизначення як «процес прийняття рішення особистістю щодо вибору майбутньої трудової діяльності. Професійне самовизначення полягає в усвідомленні особистістю себе як суб'єкта конкретної професійної діяльності та передбачає самооцінку людиною індивідуально-психологічних якостей і зіставлення своїх можливостей із психологічними вимогами професії до фахівця» [4, с. 275].

За Л. Петриченко, зміст поняття «професійне самовизначення особистості» можна розуміти як складний, довгостроковий, динамічний процес, який передбачає усвідомлене самостійне визначення індивідом місця діяльності в конкретній фаховій ситуації [9, с. 54].

Самовизначення особистості відбувається

в юнацький період, коли з'являється можливість самоствердження. Цей процес у часі збігається зі студентськими роками, що характеризуються оволодінням соціальними ролями дорослої людини, набуттям юридичної та економічної відповідальності, здобуттям вищої освіти та опануванням професії. Важливо створити умови для формування гармонійно розвиненої особистості, здатної до професійного самовизначення.

Професійна спрямованість, на думку психологів, є інтегративною характеристикою мотивації професійної діяльності, яка визначається спонуканнями в мотиваційній сфері та виражається в інтересах, відносинах, цілеспрямованих зусиллях особистості. Її компонентами є ціннісні орієнтації, мотиви, ставлення до професії, настанови й очікування, готовність до професійного розвитку тощо. Сама структура професійної спрямованості є складним утворенням, яке охоплює: а) предметний зміст (спеціалізація професійної спрямованості); б) світогляд; в) динаміку перебігу психічних станів і процесів [2, с. 22].

Професійне самовизначення припускає формування суб'єкта, що володіє високою мобільністю, широкою орієнтацією у світі професійної діяльності, не обмежуючи можливості особистісного розвитку, тобто відбиває єдність життєвого (професійного) й особистісного самовизначення [10, с. 15].

Більшість науковців розрізняє такі види самовизначення: життєве, особистісне, професійне.

Життєве самовизначення – свідоме виявлення та ствердження власної позиції у життєвих ситуаціях, процес активного визначення людиною свого місця у сфері суспільних відносин на засадах особистісно сформованої ціннісно-змістової системи. Воно передбачає формування у юнаків і дівчат стійких та усвідомлених переконань, принципів, норм поведінки, ідеалів, вироблення умінь спостерігати та осмислювати явища оточуючого життя, розуміти самого себе.

Життєве самовизначення української молоді відбувається на тлі ускладненої суспільної динаміки, як-от: військові дії, погіршення економічного стану, збідніння населення, міграційні процеси, зростання безробіття, некеровані ринкові ресурсно-фінансові трансформації тощо. З одного боку, це породжує тривожність, розгубленість і невпевненість щодо майбутнього, а з іншого – спонукає молоду людину більш свідомо та відповідально ставитися до професійного вибору та подальшого фахового навчання, спираючись на внутрішні мотиви, у тому числі на виявлення та реалізацію власного покликання як глибинного психологічного конструкту [12].

Стрижем особистісного самовизначення виступає усвідомлення суб'єктом потреби самопізнання й самовдосконалення. Самовизначення виступає інтегративним компонен-

том розвитку особистості. У період юнацтва з'являється нова детермінанта саморозвитку: ставлення до себе як до соціально активного суб'єкта. Зазвичай життєвий вибір супроводжується ваганнями, переживаннями, але водночас характеризується відповідальністю за кожен крок у ході прийняття остаточного рішення.

Із вибором професії у молодій людині не зникають абсолютно всі труднощі та проблеми, пов'язані з готовністю до особистісного самовизначення. Професійне самовизначення значною мірою впливає на майбутнє людини, визначає її життєву позицію. Але водночас особистість із власним світоглядом, ціннісними орієнтаціями, неповторністю та унікальністю визначає хід своєї професійної діяльності.

Зростання рівнів організації особистості обов'язково зумовлює зміну життєвої мети, поставленої людиною. Будь-який рівень вищого порядку (якості) виявляється у самовизначенні особи. Важливою соціально-психологічною закономірністю розвитку особистості є те, що вона є носієм і виразником суспільного та колегіального інтересів, однак може бути їхнім свідомим суб'єктом лише на певному рівні розвитку. Зокрема тоді, коли особистість самовизначилася й удосконалює активність, підвищує відповідальність. Професійне самовизначення особистості слід розглядати як визначальну характеристику її професійної самоактуалізації [5, с. 83–88].

Однією з головних причин відсутності професійного самовизначення молоді є переважний вплив батьківських очікувань. Багато батьків хоча і мають добрі наміри, часто нав'язують своїм дітям власні прагнення та мрії, змушуючи їх робити кар'єру, яка може не відповідати їхнім справжнім пристрастям чи інтересам. Це може призвести до почуття дезорієнтації та невдоволення серед молодих людей, оскільки вони намагаються узгодити власні бажання з очікуваннями своїх батьків. Ба більше, тиск із вимогою відповідати очікуванням батьків може призвести до того, що молоді люди будуть робити кар'єру, яка може не відповідати їхнім сильним сторонам чи талантам, що, зрештою, призведе до нереалізації та розчарування.

Іншим суттєвим чинником, що сприяє відсутності професійного самовизначення серед молоді, є акцент на стандартизованому тестуванні та академічній успішності. Сучасна система освіти з її наголосом на оцінках і результатах іспитів часто надає перевагу механічному запам'ятовуванню над критичним мисленням і творчістю. Це може пригнічувати природну допитливість і креативність молодих людей, ускладнюючи для них вивчення своїх інтересів та пристрастей.

Відсутність професійного самовизначення серед молоді також можна пояснити повсюдним впливом соціальних мереж. Підібрані

та часто нереалістичні зображення успіху та щастя на платформах соціальних мереж можуть створити нереалістичні очікування та сприяти тому, що успіх залежить виключно від зовнішньої перевірки. Це може призвести до почуття неадекватності та низької самооцінки серед молодих людей, оскільки вони намагаються зрівнятися зі, здавалося б, ідеальним життям своїх однолітків.

Наслідки відсутності професійного самовизначення серед молоді можуть бути далекосяжними та руйнівними. Коли молоді люди не можуть зробити кар'єру, яка б відповідала їхнім пристрастям та інтересам, вони можуть відчувати почуття розчарування, нудьги та невдоволення. Це може призвести до відсутності мотивації, низької продуктивності та незадоволеності роботою, що, зрештою, вплине не лише на їхнє особисте життя, а й на економіку та суспільство у цілому.

На самовизначення індивіда в просторі культури впливають різні чинники. Однак головну роль серед них відіграє ціннісна орієнтація, згідно з якою людина визначає цілі та пріоритети власного життя. Однак досягнення цілей потребує певних зусиль, і не кожна людина здатна до їх мобілізації.

Відносність самовизначення як стабільного стану суб'єкта пов'язана з тим, що протягом не лише життєдіяльності, а й протягом порівняно невеликого її періоду у свідомості особистості відбувається розширення меж свого «Я», зміна системи ставлень, взаємодії зі світом, позиції, ціннісних орієнтацій, настановлень. Динамічні та статичні стани особистості, закріплені у цьому понятті, є відображенням і проявом більш загальних законів природи й людського буття, діалектики руху та спокою, рівноваги і нерівноваженості у складній системі людської особистості. При цьому якщо другий складник уособлює певну стійкість особистості, то перший – її здатність до зміни, розвитку [8, с. 76].

Іншою особливістю самовизначення І. Нікітіна називає його «одночасний діяльнісний і ціннісно-змістовий характер. Вибір, який здійснює особистість у процесі ухвалення рішень, містить не лише дію, а й ставлення особистості до тих аспектів буття, стосовно яких відбувається її самовизначення. Окрім того, аналіз самовизначення як динамічного явища передбачає його розгляд, з одного боку, як доволі тривалого, безперервного процесу, а з іншого – як дискретного, одномоментного акту, що характеризує конкретні дії людини в момент ухвалення рішень у певній проблемній ситуації» [8, с. 76–77].

Проблема самовизначення тут постає як головна проблема взаємодії індивіда та суспільства, окреслюються основні моменти цієї взаємодії: соціальна детермінація індивідуальної свідомості (ширше – психіки) та ролі власної активності суб'єкта у цій детермінації.



Розглянемо співвідношення соціального і професійного на прикладі особистісного і професійного самовизначення і саморозвитку особистості.

Зв'язок соціального та професійного самовизначення і саморозвитку особистості є складним і взаємопов'язаним. Тоді як одні стверджують, що соціальне та професійне самовизначення взаємовиключні, інші вважають, що вони нерозривно пов'язані. Соціальне та професійне самовизначення не лише взаємопов'язані, але й необхідні для саморозвитку особистості.

З одного боку, соціальне самовизначення означає здатність людини робити вибір і приймати рішення, які відповідають її особистим цінностям, переконанням та цілям. Це включає свободу вибору кола спілкування, способу життя та особистих стосунків. Професійне самовизначення, з іншого боку, відноситься до здатності людини робити вибір і приймати рішення, які відповідають її кар'єрним цілям та прагненням. Це включає свободу вибору власної професії, робочого середовища та кар'єрного шляху. На перший погляд може здатися, що ці дві концепції не пов'язані між собою: соціальне самовизначення зосереджується на особистих стосунках, а професійне – на просуванні по службі. Однак за найближчого розгляду стає зрозуміло, що ці два поняття переплітаються.

Наприклад, соціальне самовизначення особистості може мати істотний вплив на її професійне самовизначення. Так, індивід, який має свободу вибору власного кола спілкування, скоріше за все, оточить себе однодумцями, які мають схожі кар'єрні цілі та прагнення. Це може створити можливість для співпраці, спілкування та наставництва, що є важливим для професійного зростання та розвитку. Окрім того, соціальне самовизначення особистості також може впливати на її професійне самовизначення, надаючи їй відчуття мети та спрямованості. Наприклад, особа, яка є соціально самовизначеною, з більшою ймовірністю зробить кар'єру, яка відповідає її особистим цінностям і переконанням, що веде до більшого почуття повноти та задоволення від роботи.

З іншого боку, професійне самовизначення особистості також може мати значний вплив на її соціальне самовизначення. Наприклад, людина, яка має свободу вибору власної кар'єри, може з більшою ймовірністю розвинути відчуття мети та спрямованості, що, своєю чергою, може вплинути на її соціальні та особисті стосунки.

Зовнішніми детермінантами професійного самовизначення є «об'єктивні умови вибору професії, до яких відносяться: стан ринку праці, соціально-політична ситуація в суспільстві, матеріальні можливості батьків, умови праці тощо. Своєю чергою, внутрішні детермінанти професійного самовизначення відображають суб'єктивні умови вибору професії:

інтереси, схильності, здібності особистості, ступінь усвідомлення свого покликання. До внутрішніх умов професійного самовизначення відносяться також чітко означені життєві позиції особистості, досягнута ідентичність, адекватна самооцінка власних здібностей, певні ціннісні орієнтації, моральність, успішність завдань особистісного самовизначення» [6, с. 11–12].

Мотивація вибору професії у дітей та підлітків є дуже важливою, оскільки правильний вибір професії може визначити подальше життя людини.

Існує кілька чинників, які можуть впливати на мотивацію дітей та підлітків у виборі професії. Стимулююче оточення: позитивні приклади батьків, учителів та інших дорослих можуть надихнути дітей на вибір певної професії. Інтереси та здібності: дитина часто вибирає професію, яка відповідає її інтересам та здібностям. Матеріальні стимули: у деяких випадках діти можуть вибирати професію з огляду на матеріальні переваги. Соціальне значення: деякі діти можуть вибирати професію з метою допомогти іншим або внести позитивні зміни у суспільство. Для позитивної мотивації дітей та підлітків у виборі професії важливо створити сприятливе середовище, підтримувати їхні інтереси та здібності, розвивати їхню самосвідомість та допомагати їм розуміти свої цілі та мрії.

Професійне самовизначення особистості здійснюється протягом її життя: початком є первинна актуалізація професійного вибору у дошкільному віці, продовженням – формування ціннісних професійних орієнтацій у процесі здобуття повної (базової) загальної середньої освіти, наступний етап – безпосередній вибір професії, далі – сам процес професійного навчання, завершальним етапом є професійна адаптація молодого спеціаліста.

Основи професійного самовизначення молоді закладаються ще у дитячому та підлітковому віці, про що свідчать результати соціологічних досліджень.

У статті проаналізовано результати національного соціологічного дослідження молоді «Мріємо та діємо», що було проведено компанією Info Sapiens на замовлення International Research and Exchanges Board (IREX). Опитування проводилося з 30 червня по 14 липня 2023 р. шляхом телефонних (CATI) інтерв'ю. Вибірка складалася з національної вибірки n=1417 молоді у віці 16–35 років, національної вибірки n=502 дітей у віці 10–12 років і національної вибірки n=525 дітей у віці 13–15 років. Ці вибірки є репрезентативними для населення України відповідного віку [7].

Для аналізу було вибрано блок запитань «Очікування від професії».

На запитання, що стосується професійного самовизначення, а саме: «Ви вже вирішили, ким хочете стати, коли станете дорослими?», респондентів було поділено за віком на дві

групи: діти 10–12 років та діти 13–15 років. Результати опитування показали, що 53% дітей у віці 10–12 років уже вирішили, ким стануть, коли будуть дорослими, 46% ще не вирішили і 2% важко відповісти на це запитання. Що стосується старших дітей віком 13–15 років, то тут відповіді розподілилися порівну: 50% уже вирішили, ким стануть у майбутньому і 50% ще не вирішили.

Наступне запитання: «Яку професію Ви вибрали?» містило певний перелік професій та графу «інше». Опитування проводилося серед тих осіб, які вже визначилися, ким стануть у майбутньому (n=264). Результати опитування: інші професії – 17%, ІТ-сектор – 16%, дизайнер – 12%, лікар – 10%, кухар – 9%, поліцейський – 7%, спорт – 6%, сфера краси – 5%, артист – 5%, військова сфера – 5%, учитель – 5%, художник – 3%, архітектор – 3%, психолог – 2%, водій – 2%, блогер – 2%, юрист – 1%, перекладач – 1%, авіаційна сфера – 1%, фотограф – менше 1%.

Наступне питання стосувалося мотивації та чинників вибору професії. На запитання: «Чому Ви вибрали цю спеціальність/професію?» було отримано такі відповіді: відповідає моїм інтересам та захопленням – 74%; відповідає моїм здібностям – 32%; гарантує гідний заробіток та пільги – 23%; це престижна професія – 15%; за порадою батьків, родичів – 13%; доступна кожному – 4%; за порадою друзів – 3%; за порадою кар'єрного консультанта (профорієнтація) – 1%; за порадою вчителів чи наставників – менше 1%; інше – 9%.

Як показали результати опитування, у молоді переважаючими чинниками вибору майбутньої професії є її відповідність інтересам та здібностям.

Цілісний аналіз і проникнення в сутність проблеми професійного самовизначення можливе лише на основі комплексного, міждисциплінарного підходу, що дає змогу врахувати різні чинники: буттєві, просторові, психологічні, соціокультурні, психологічні. Незважаючи на різноманітність підходів до розгляду поняття «самовизначення», можна виокремити основоположні ознаки цього феномену, які використовуються у більшості праць. До таких ознак належать: свідоме цілепокладання й орієнтація на майбутнє з огляду на теперішнє; сформована система цінностей як змістово-сенсове підґрунтя ставлення людини до самої себе та до світу загалом; соціокультурні настановлення; позиція; активність; тісний зв'язок між зовнішніми детермінантами вибору та його внутрішнє прийняття.

Підсумовуючи, зазначимо, що професійне самовизначення молоді є актуальною соціальною проблемою, яка потребує негайної уваги

та вирішення. Важливо створити середовище, яке сприятиме автономії, творчості та критичному мисленню, даючи змогу молодим людям досліджувати свої захоплення та інтереси без зовнішнього тиску та впливу. Цього можна досягти шляхом просування більш цілісного підходу до освіти, такого, який надає перевагу емоційному інтелекту, креативності та критичному мисленню над стандартизованим тестуванням і академічними досягненнями.

Отже, професійне самовизначення є багатоаспектним феноменом, має певні етапи та динаміку розвитку, залежить від особистісного самовизначення, природних здібностей, життєвого сценарію, особливостей соціуму, сім'ї.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Арцишевська О. Сутнісний аналіз самовизначення людини. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Філософські науки*. 2019. № 11. С. 9–12.
2. Бугерко Я.М., Гірняк Г.С. Соціально-психологічні чинники професійного самовизначення студентів закладів вищої освіти. *Наукові записки. Серія «Психологія»*. 2024. № 1. С. 18–24. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-2>
3. Волошенко М. Етапи професійного саморозвитку особистості. *Social Work and Education*. 2023. Vol. 10. № 3. Р. 336–347. DOI: 10.25128/2520-6230.23.3.7.
4. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник: наукове видання. Київ : Либідь, 1997. 376 с.
5. Ляшенко Р.О. Взаємозв'язок розвитку професійного самовизначення та самоактуалізації особистості. *Професійна освіта: проблеми і перспективи*. 2015. Вип. 12. С. 83–88.
6. Массанов А.В. Психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2010. 38 с.
7. Мріємо та діємо. Національне опитування молоді. <https://mriemotadiemorazom.org/ukrainian-youth-today>
8. Нікітіна І.В. Суб'єктивне самовизначення молоді людини в період повноліття. Київ, 2008. 192 с.
9. Петриченко Л. Професійне самовизначення особистості як психолого-педагогічна проблема. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2023. Т. 11. № 5. С. 52–58. DOI: 10.31110/2616-650X-vol11i5-008.
10. Психологія професійного самовизначення особистості : монографія / М.С. Корольчук та ін. ; за заг. ред. М.С. Корольчука. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2018. 280 с.
11. Соціологія: короткий енциклопедичний словник / за заг. ред. В.І. Воловича. Київ : Укр. центр духовн. культури, 1998. 736 с.
12. Столярчук О.А., Сергєєнкова О.П. Проблема усвідомлення особистістю покликання: теоретико-емпіричні аспекти. *Габітус*. 2022. Вип. 41. С. 192–196.

## СЕКЦІЯ 4

# ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

### ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ В УМОВАХ СТРЕСУ: ЗНАЧЕННЯ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ

### PSYCHOLOGICAL RESILIENCE UNDER STRESS: THE IMPORTANCE OF SANOGENIC THINKING

У статті досліджується роль саногенного мислення у формуванні психологічної стійкості особистості в умовах довготривалого хронічного стресу, спричиненого війною. Зростаюча потреба у розробленні ефективних стратегій підтримки психічного здоров'я зумовлена руйнівним впливом психологічного стресу та травматичних подій, пов'язаних із військовими діями. Аналіз сучасних наукових поглядів та емпіричних досліджень показав, що саногенне мислення відіграє важливу роль у підвищенні психологічної стійкості та поліпшенні психічного здоров'я людей, які перебувають в умовах хронічного стресу. Саногенне мислення допомагає особистості зберігати позитивний погляд на життя, фокусуватися на ресурсах та можливостях, а не на проблемах і загрозах, що сприяє більш ефективному подоланню стресових ситуацій. У результаті емпіричного дослідження виявлено, що 40% студентів мають незадовільний рівень нервово-психічної стійкості, що свідчить про їхню уразливість до стресових чинників та ризик розвитку психологічних розладів. Водночас більшість студентів має середній та високий рівні саногенного мислення, що сприяє їхній здатності адаптуватися до стресових ситуацій та збереженню психологічне благополуччя.

Однак високий рівень загальної депресії спостерігається у 60% студентів, що є тривожним показником та свідчить про необхідність надання їм психологічної допомоги і підтримки. Результати дослідження показали, що активний копінг та соціальна підтримка мають позитивний вплив на розвиток саногенного мислення. Установлено позитивну кореляцію між активним копінгом та рівнем саногенного мислення ( $r = 0,541, p \leq 0,01$ ). Окрім того, виявлено зворотний взаємозв'язок між уникненням та саногенним мисленням ( $r = -0,356, p \leq 0,05$ ). Висновки дослідження підкреслюють необхідність подальшого вивчення взаємозв'язків між психологічною стійкістю та саногенним мисленням, особливо в умовах хронічного стресу, спричиненого війною. Розуміння цих взаємозв'язків допоможе розробити ефективні стратегії психологічної допомоги та підтримки для людей, які перебувають у зоні бойових дій або постраждали від наслідків війни.

**Ключові слова:** саногенне мислення, психологічна стійкість, стрес, копінг-стратегії, психічне здоров'я.

The article examines the role of sanogenic thinking in the formation of psychological resilience of an individual in the context of long-term chronic stress caused by war. The growing need to develop effective strategies for supporting mental health is due to the destructive impact of psychological stress and traumatic events associated with military operations. An analysis of current scientific views and empirical research has shown that sanogenic thinking plays an important role in increasing psychological resilience and improving the mental health of people under chronic stress. Sanogenic thinking helps individuals maintain a positive outlook on life, focusing on resources and opportunities rather than problems and threats, which contributes to more effective coping with stressful situations.

The empirical study found that 40% of students have an unsatisfactory level of neuro-psychological resilience, which indicates their vulnerability to stress factors and the risk of developing psychological disorders. At the same time, the majority of students have medium and high levels of sanitised thinking, which contributes to their ability to adapt to stressful situations and maintain psychological well-being. However, a high level of general depression is observed in 60% of students, which is an alarming indicator and indicates the need to provide them with psychological help and support. The results of the study showed that active coping and social support have a positive impact on the development of sanogenic thinking. A positive correlation was found between active coping and the level of sanity thinking ( $r = 0.541, p \leq 0.01$ ). In addition, an inverse relationship was found between avoidance and sanitising thinking ( $r = -0.356, p \leq 0.05$ ). The findings of the study highlight the need for further research into the relationship between psychological resilience and sanitising thinking, especially in the context of chronic stress caused by war. Understanding these relationships will help to develop effective strategies for psychological assistance and support for people in the combat zone or affected by the consequences of war.

**Key words:** salutogenic thinking, psychological resilience, stress, coping strategies, mental health.

УДК 159.9.019.4:159.942.5:159.953  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.10>

#### Джаббарова Л.В.

к.психол.н., доцент,  
доцент кафедри педагогіки, психології,  
початкової освіти та освітнього  
менеджменту  
Комунальний заклад «Харківська  
гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради

#### Камінська М.О.

магістр психології,  
к.техн.н.

**Актуальність дослідження** психологічної стійкості в умовах стресу та значення саногенного мислення зумовлена зростаючою потребою у розробленні ефективних стратегій

підтримки психічного здоров'я у сучасних умовах. Психологічний стрес і травматичні події, пов'язані з війною, мають серйозний вплив на психічне здоров'я людей. Багато осіб, які

переживали війну або є її свідками, стикаються з тривожністю, депресією, посттравматичним стресовим розладом та іншими психологічними проблемами. У таких умовах виникає потреба в дослідженні механізмів, що сприяють зміцненню психологічної стійкості особистості, тобто здатності зберігати психічне здоров'я та ефективно адаптуватися до стресових ситуацій.

Саногенне мислення, яке характеризується позитивним підходом до вирішення проблем, здатністю знаходити ресурси і можливості навіть у складних ситуаціях, може сприяти підвищенню психологічної стійкості. Це мислення допомагає індивідам не лише знижувати негативний вплив стресу, а й перетворювати його на стимул для особистісного зростання та розвитку.

Саногенне мислення – це позитивно орієнтований спосіб мислення, який сприяє збереженню та зміцненню психічного і фізичного здоров'я шляхом переоцінки негативних ситуацій, акцентування на позитивних аспектах життя, пошуку можливостей та ресурсів для подолання труднощів [2].

Стресостійкість – це здатність особистості ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігати психологічну стабільність, емоційну рівновагу та адаптивність в умовах підвищеного стресу або тиску, що дає змогу уникати негативних наслідків для психічного і фізичного здоров'я [3].

Метою статті є теоретико-емпіричне вивчення ролі саногенного мислення у формуванні психологічної стійкості особистості в умовах довготривалого хронічного стресу.

Завдання:

1. Проаналізувати сучасні погляди науковців на проблематику психологічної стійкості та саногенного мислення та розглянути емпіричні дослідження щодо взаємозв'язків досліджуваних явищ.

2. Вивчити емпіричним шляхом показники стресу, саногенного мислення та психологічної стійкості особистості.

3. Проаналізувати взаємозв'язок копінг-стратегій із саногенним мисленням та психологічною стійкістю у студентів.

Для розв'язання визначених завдань, досягнення мети застосовувалися такі методи:

1. Методика оцінки стресу та копінг-стратегій Куперсміта.

2. Шкала саногенного мислення Н. Остапенко.

3. «Шкала оцінки тенденцій саногенного мислення»), адаптована.

4. Шкала нервово-психічної стійкості «Прогноз-2».

Статистичний аналіз здійснювався за допомогою пакету статистичної програми SPSS (версія 22).

Дослідження саногенного мислення та його співвідношення психологічної стійкості особистості активно проводяться як в Україні, так і за кордоном. Серед українських дослідників варто виділити кілька науковців, які зробили вагомий внесок у вивчення цієї проблематики.

Н. Євтушенко досліджувала залежність рівня самоприйняття та регуляції емоцій від саногенного мислення у жінок. Її роботи підкреслюють важливість саногенного мислення у формуванні позитивної самоповаги та ефектної емоційної саморегуляції, що є критичними елементами для підтримки психічного здоров'я в умовах стресу [1]. Н. Ярош вивчала взаємозв'язок між показниками саногенного мислення та рівнем стресу у студентів. Її дослідження показали, що високий рівень саногенного мислення сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню адаптивних можливостей студентської молоді в умовах навчального навантаження та інших стресових чинників [6]. В. Шевченко проводила дослідження, спрямовані на вивчення впливу тренувань саногенного мислення на емоційний стан та добробут людей із різними психологічними проблемами. У її роботах доведено, що спеціально розроблені тренінгові програми можуть значно поліпшити емоційний стан учасників та знизити прояви депресії і тривожності [5].

Закордонні дослідники також активно вивчають вплив саногенного мислення на психологічну стійкість та здоров'я. L. Martin зосередила свої дослідження на вивченні впливу саногенного мислення на здоров'я та добробут підлітків. Її роботи демонструють, що підлітки з розвиненим саногенним мисленням мають краще психічне здоров'я і вищий рівень життєвої задоволеності [9]. А. Duckworth досліджувала взаємозв'язок між саногенним мисленням та стресом у жінок, які пережили насильство в родині. Її дослідження показали, що саногенне мислення може значно зменшити рівень стресу і поліпшити емоційний стан жінок, які зазнали важких життєвих обставин [8]. М. Archer вивчав вплив тренувань саногенного мислення на стресову відповідь організму та психологічне благополуччя у військовослужбовців. Його дослідження довели, що військовослужбовці, які проходили тренінги із саногенного мислення, демонстрували нижчі рівні стресу та кращі показники психологічного благополуччя порівняно з тими, хто не брав участі в таких тренінгах [7].

Таким чином, наукові дослідження як в Україні, так і за кордоном підтверджують важливу роль саногенного мислення у зміцненні психологічної стійкості та поліпшенні психічного здоров'я різних груп населення, що підкреслює необхідність подальшого вивчення співвідношення цих феноменів, особливо в умовах хронічного стресу.

Результати емпіричного дослідження ролі саногенного мислення у формуванні стресостійкості. У дослідженні брали участь студенти Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради в кількості 40 осіб.

Результати дослідження оцінки стресу та копінг-стратегій свідчать про те, що майже половина студентів має високий рівень стресу. Середній рівень стресу був виявлений у третини студентів.

Більше половини студентів використовували активний копінг, який спрямований на активну боротьбу з проблемою та пошук її рішення. Четверта частина досліджуваних студентів використовує уникнення як стратегію копіngu, що може бути негативним для їхнього психологічного стану, оскільки уникнення проблем може призвести до ще більшого збільшення стресу та тривоги. Прихильність до емоційного розрядження була виявлена у 20% студентів, що може свідчити про те, що ці студенти використовують емоційне розрядження як стратегію копіngu.



**Рис. 1. Рівень стресу та копінг-стратегії студентської молоді**

Дослідження нервово-психічної стійкості (НПС) студентів показало таке:

найбільша частка студентів (40%) показала незадовільний рівень НПС, що передбачає несприятливий прогноз. Цей показник є тривожним, оскільки вказує на значний ризик для психічного здоров'я цих студентів у стресових умовах. Вони демонструють низький рівень адаптивності та саморегуляції, що може призвести до розвитку психічних розладів у разі тривалого впливу стресових чинників. Ця група студентів потребує термінової психологічної підтримки та участі у програмах, спрямованих на розвиток навичок стрес-менеджменту та підвищення психологічної стійкості.

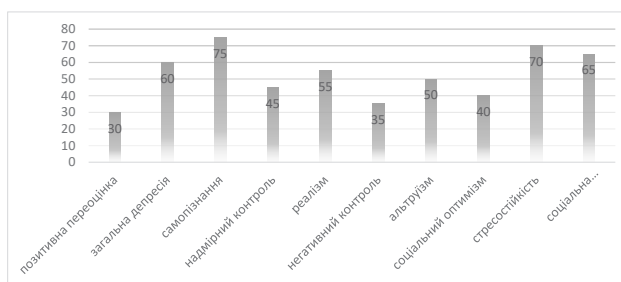
Задовільний рівень НПС продемонстрували 33% студентів. Приблизно третина вибірки має середній рівень стійкості до стресу, який є достатнім для подолання звичайних стресових ситуацій. Достатній рівень нервово-психічної стійкості виявлено у 22% студентів. Ця група студентів має достатню нервово-пси-

хічну стійкість, що дає їм змогу справлятися зі стресовими ситуаціями на задовільному рівні. Високий рівень НПС, який передбачає сприятливий прогноз, показали лише 5% студентів.

Вивчення саногенного мислення студентів досліджувалося за допомогою шкали саногенного мислення Н. Остапенко (рис. 3). Виявлено, що більшість студентів має середній та високий рівні саногенного мислення, що може свідчити про їхню здатність пристосуватися до нових ситуацій та бачити в труднощах можливості для зростання та розвитку. 10% досліджуваних студентів мають низький рівень саногенного мислення. У них наявна схильність до негативного сприйняття життєвих ситуацій та складнощів.

У результаті застосування методики «Шкала оцінки тенденцій саногенного мислення були отримані такі результати (рис. 2).

Аналіз результатів оцінки тенденцій саногенного мислення студентської молоді дає змогу виявити різні аспекти тенденцій саногенного мислення. Високий рівень загальної депресії виявлено у 60% студентів, що є тривожним показником, адже свідчить про те, що більшість молоді відчуває депресивні настрої. Лише 30% студентів мають тенденцію до переоцінки позитивного, що свідчить про невисокий рівень оптимістичного сприйняття подій.



**Рис. 2. Тенденції саногенного мислення студентів, %**

Високий рівень самопізнання мають 75% студентів, що є позитивним показником. Більшість студентів демонструє високий рівень усвідомлення власних емоцій, думок та поведінкових реакцій, що сприяє більш ефективному управлінню стресом та емоціями. Тенденцію до надмірного контролю мають 45% студентів, майже половина молоді намагається жорстко контролювати свої емоції та ситуації. Це може призводити до підвищеного стресу та зниження гнучкості у реагуванні на змінені обставини. Показник реалізму становить 55%, більше половини студентів схильні до об'єктивного сприйняття реальності. Це є позитивним чинником у контексті ефективного вирішення проблем та адаптації до стресових ситуацій. Тенденцію до негативного контролю мають 35% студентів, вони нама-

гаються впливати на ситуації через негативні механізми контролю, що може призводити до конфліктів та підвищеного стресу.

Альтруїзм характерний для 50% студентів, що свідчить про середній рівень схильності до допомоги іншим. Це є важливим чинником соціальної підтримки та емпатії, які можуть сприяти покращенню психологічного стану.

Соціальний оптимізм притаманний 40% студентів, молодь має позитивні очікування щодо соціальних взаємодій та майбутнього. Це свідчить про необхідність розвитку позитивного мислення та соціальної підтримки.

Високий рівень стресостійкості мають 70% студентів, що є позитивним показником. Більшість молоді демонструє здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, що є важливим для збереження психічного здоров'я. Соціальна компетентність властива 65% студентів, що свідчить про здатність більшості ефективно взаємодіяти з іншими. Це є важливим для підтримки соціальних зв'язків і забезпечення соціальної підтримки.

Отже, результати оцінки тенденцій саногенного мислення студентської молоді показують наявність як позитивних, так і негативних аспектів тенденцій саногенного мислення. Високий рівень самопізнання, стресостійкості та соціальної компетентності є позитивним чинником, що сприяє психічному благополуччю. Проте високий рівень загальної депресії та низький рівень соціального оптимізму вказують на необхідність упровадження психологічних програм, спрямованих на поліпшення емоційного стану та розвиток позитивного мислення серед студентів.

У результаті проведення кореляційного аналізу виявлено такі статистично значущі кореляційні зв'язки: між рівнем активного копіngu та рівнем саногенного мислення ( $r = 0,541^{**}$ ,  $p \leq 0,01$ ). Студенти, які використовують активний копінг для подолання стресу, мають вищий рівень саногенного мислення, і навпаки; зворотний взаємозв'язок між рівнем прихильності до уникнення та рівнем саногенного мислення ( $r = -0,356^*$ ,  $p \leq 0,05$ ). Студенти, які мають вищий рівень прихильності до уникнення, мають менший рівень саногенного мислення, і навпаки; виявлено, що прихильність до емоційного розрядження має зворотний кореляційний зв'язок із саногенним мисленням ( $r = -0,376$ ,  $p < 0,05$ ). Установлено негативний зв'язок між емоційним стресом та тенденцією до переоцінювання негативних аспектів ( $r = -0,289$ ,  $p < 0,01$ ); виявлено позитивний зв'язок між загальним рівнем стресу та тенденцією до сприйняття змін як можливостей ( $r = 0,249$ ,  $p < 0,01$ ); установлено значущий позитивний зв'язок між копінг-стратегіями активного копіngu ( $r = 0,450$ ,  $p < 0,05$ ) та підтримки соціальних зв'язків ( $r = 0,520$ ,  $p < 0,05$ ) із рівнем саногенного мислення.

## Висновки.

1. У статті проаналізовано сучасні погляди науковців на проблематику психологічної стійкості та саногенного мислення й емпіричні дослідження щодо даних взаємозв'язків досліджуваних феноменів. Наукові дослідження підтверджують значущість саногенного мислення у підвищенні психологічної стійкості та поліпшенні психічного здоров'я різних груп населення.

2. З'ясовано, що у більшості респондентів незадовільний рівень психологічної стійкості, це вказує на необхідність упровадження засобів розвитку стресостійкості, що, скоріше за все, пов'язане з тривалими військовими діями в Україні.

– Виявлено, що найпоширенішими копінг-стратегіями студентів є «активний копінг» та «прийняття». Це свідчить про те, що більшість студентів намагається діяти та приймати ситуацію замість того, щоб уникати або засмучуватися. П'ята частина студентів використовує уникнення як стратегію копіngu, що може бути негативним для їхнього психологічного стану, оскільки уникнення проблем може призвести до ще більшого збільшення стресу та тривоги.

– Більшість студентів має середній та високий рівні саногенного мислення, що свідчить про їхню здатність бачити в труднощах можливості для зростання та розвитку. Студенти можуть бути більш відкритими до нових ідей, більш пристосовуватися до змін та бачити перешкоди як виклики, а не загрози. Найменш виражений дуже високий рівень саногенного мислення. Десята частина студентів має низький рівень саногенного мислення.

– Загальна тенденція саногенного мислення серед досліджуваних осіб є позитивною, з більшістю результатів показників на рівні середнього і вище. Найвищі показники спостерігаються в таких категоріях, як самопізнання, стресостійкість та соціальна компетентність. Отже, результати свідчать про загальну тенденцію до саногенного мислення, хоча деякі аспекти все ж потребують додаткової уваги та розвитку.

3. Виявлено статистично значущі взаємозв'язки: між рівнем активного копіngu та рівнем саногенного мислення; значущий негативний кореляційний зв'язок між рівнем прихильності до уникнення та рівнем саногенного мислення; виявлено негативну значущу кореляцію між прихильністю до емоційного розрядження та рівнем саногенного мислення; виявлено позитивну кореляцію між прихильністю до уникнення та рівнем саногенного мислення; позитивну кореляцію між прихильністю до уникнення та рівнем саногенного мислення; позитивний зв'язок між загальним рівнем стресу та тенденцією до переоцінювання позитивних аспектів; негативний зв'язок між емоційним стресом та тенденцією до переоцінювання

негативних аспектів; позитивний зв'язок між загальним рівнем стресу та тенденцією до сприйняття змін як можливостей; значущий позитивний зв'язок між копінг-стратегіями активного копіngu та підтримки соціальних зв'язків із рівнем саногенного мислення.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Журавель Т.А. Розвиток саногенного мислення як фактор психологічної стійкості в підлітковому віці. *Психологія і особистість*. 2022. № 1. С. 90–95.
2. Зарецька О.В. Розвиток саногенного мислення як засіб збереження психічного здоров'я студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 2. С. 139–144.
3. Іванова Ю.В. Особистісні чинники формування стресостійкості. *Педагогічний процес: теорія та практика*. 2019. Т. 1(62). С. 52–57.
4. Остапенко Н. Шкала саногенного мислення. *Психологічні дослідження*. 2019. № 3. С. 78–84.
5. Шевченко В. Вплив тренувань саногенного мислення. *Психологічна наука і практика*. 2020. № 8. С. 45–52.
6. Ярош Н. Саногенне мислення та рівень стресу у студентів. *Молодіжний науковий вісник*. 2020. № 10. С. 88–95.
7. Gavrilova, E., & Senkevich, O. Psychophysiological mechanisms of sanogenic thinking in the context of self-regulation of stress. *Human Physiology*, 47(5), 2021 P. 495–505.
8. Duckworth A. The relationship between salutogenic thinking and stress. *Journal of Clinical Psychology*. 2018. № 6. P. 156–162.
9. Martin L. The impact of salutogenic thinking on adolescent health. *Developmental Psychology*. 2017. № 7. P. 67–74.

## ГЕНЕЗА ПОНЯТТЯ ІДЕНТИФІКАЦІЇ У КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

### GENESIS OF THE CONCEPT OF IDENTIFICATION IN THE CONTEXT OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL RESEARCH

Статтю присвячено дослідженню генези поняття ідентифікації у контексті соціально-психологічних досліджень. Метою дослідження є аналіз еволюції теоретичних підходів до розуміння ідентифікації у контексті філософського, соціологічного та психологічного знання. Проведено ретроспективний аналіз історичного розвитку концепції ідентифікації, що пройшла значну трансформацію від початкових філософських інтерпретацій до сучасних соціально-психологічних моделей. Особливу увагу приділено ролі ідентифікації у формуванні особистісної ідентичності та самосвідомості, а також її значенню для соціальної інтеграції та міжособистісних взаємодій. Розглянуто індивідуальні та групові чинники, що визначають процеси ідентифікації. Стаття підкреслює важливість міждисциплінарного підходу до вивчення ідентифікації, який дає змогу інтегрувати знання з психології, соціології, філософії та антропології для комплексного розуміння цього феномену. Отримані результати мають значний потенціал для подальшого розвитку наукових досліджень у галузі соціальної психології, зокрема у нашому дисертаційному дослідженні «Психологічні особливості статево-рольової ідентифікації дітей із розладами аутистичного спектра». А також можуть бути застосовані у практичних сферах, таких як освіта, соціальна робота, управління людськими ресурсами та розроблення політики соціальної інтеграції. Вони можуть сприяти розробленню ефективних стратегій для подолання соціальної ізоляції та підтримки гармонійного функціонування різноманітних соціальних груп у сучасному суспільстві. Таким чином, стаття вносить вагомий внесок у теоретичне розуміння ідентифікації.

**Ключові слова:** ідентифікація, самоіденти-

фікація, особистісна ідентичність, самосвідомість, міждисциплінарне дослідження.

The article is devoted to the study of the genesis of the concept of identification in the context of socio-psychological research. The purpose of the research is to analyze the evolution of theoretical approaches to understanding identification in the context of philosophical, sociological and psychological knowledge. The article provides a retrospective analysis of the historical development of the concept of identification, which has undergone significant transformation from initial philosophical interpretations to modern socio-psychological models. Special attention is paid to the role of identification in the formation of personal identity and self-awareness, as well as its importance for social integration and interpersonal interactions. Individual and group factors determining identification processes are considered. The article emphasizes the importance of an interdisciplinary approach to the study of identification, which allows integrating knowledge from psychology, sociology, philosophy, and anthropology for a comprehensive understanding of this phenomenon. The obtained results have significant potential for the further development of scientific research in the field of social psychology, in particular in our dissertation study «Psychological features of gender-role identification of children with autism spectrum disorders». And also, can be applied in practical areas such as education, social work, human resource management and social integration policy development. They can contribute to the development of effective strategies to overcome social isolation and support the harmonious functioning of various social groups in modern society. Thus, the article makes a significant contribution to the theoretical understanding of identification.

**Key words:** identification, self-identification, personal identity, self-awareness, interdisciplinary research.

УДК 159.923.2:101:316  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.11>

#### Каліщук С.М.

д.психол.н., професор,  
професор кафедри психології  
особистості та соціальних практик  
Київський столичний університет  
імені Бориса Грінченка

#### Хоменко В.І.

здобувач третього (освітньо-наукового)  
рівня освіти  
Київський столичний університет  
імені Бориса Грінченка

**Вступ.** Питання самопізнання та ототожнення індивіда з іншими, знаходження свого «Я» та його розміщення у контексті картини світу людини було і залишається максимую суспільних наук. На імпліцитній стадії, переважно у філософському контексті, каталізатором до розгляду цієї проблематики стала теза Сократа «пізнай самого себе». Експліцитно ж поштовхом до розвитку стало дефініювання у ХХ ст. гострого питання пізнання себе індивідом у термін «ідентифікація».

Дослідження генези поняття ідентифікації у контексті соціально-психологічного знання є надзвичайно актуальним у сучасному науковому дискурсі, оскільки це дасть змогу глибше зрозуміти механізми формування особистісної ідентичності та соціальної інтеграції індивіда у суспільстві. Зокрема, тематика дослідження набуває актуальності у розрізі

розроблюваного нами дисертаційного дослідження «Психологічні особливості статево-рольової ідентифікації дітей із розладами аутистичного спектра».

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Передусім слід зазначити, що аналіз наукової літератури показав солідаризацію поглядів філософів та психологів ХХ–ХХІ ст. щодо досліджень ідентичності та ідентифікації. У цьому аспекті ми розглядаємо нерозривну діаду «ідентичність – ідентифікація», у якій, як зазначав Ф. Барт, ідентифікація є процесом набуття ідентичності [15].

Термін «ідентифікація» є результатом роботи основоположника психоаналітичної теорії З. Фрейда, який обґрунтував його у своїх численних працях. Проте його погляди на це поняття набули подальшого розвитку як у його послідовників (А. Фрейд, К. Юнг, Е. Еріксон),



так і у представників інших соціально-психологічних та філософських парадигм (А. Бандура, І. Гоффман, Дж. Тернер, Д. Б'юдженталь та ін.). Проте, незважаючи на значну кількість досліджень, у науковій літературі все ще відсутні уніфіковані погляди на проблему ідентифікації особистості. Тому з метою проведення комплексного теоретичного аналізу необхідно розглянути міждисциплінарний спектр поглядів на поняття ідентичності та ідентифікації.

Проведений нами аналіз наукової літератури показав, що дослідження, які стосуються ідентифікації особистості, проводилися у межах філософського, соціологічного та психологічного знання (табл. 1).

Як було зазначено вище, імпліцитно проблематика ідентифікації розглядалася ще за часів Античності, проте з появою однієї з магістральних течій філософії ХХ ст. – екзистенціалізму розпочалися нові спроби осмислення проблеми ідентифікації. Так, свій внесок у розвиток цього поняття зробили Ж.-П. Сартр, А. Камю, К. Ясперс, М. Гайдеггер та ін. Український дослідник В. С. Левицький зазначає, що «у рамках екзистенційної філософії проблема ідентифікації переломлюється крізь призму віднайдення своєї сутності, сенсу екзистенції, пошуку трансцендентності. Людина перебуває в ситуації закінченості у буття, самотності, вона не знає ні себе, ні сенс буття як такий. І це радикальна ситуація закінченості. Але екзистенціалізм пропонує вихід із такої ситуації тут-буття: це абсолютно конкретний вихід для людини, а не людини-взагалі. Це зустріч. Усі філософи-екзистенціалісти надають цій

фундаментальній ситуації своїх відтінків, проте сходяться в тому, що буття-з-іншим є спосіб віднайдення екзистенції. У такому разі фундаментальною категорією стає заклик; відповідаючи на нього, присутність формує себе» [4].

Одним із перших, хто здійснив перехід від онтологічної до екзистенційної площини розроблення феномену ідентифікації, став М. Гайдеггер. У своїх працях, займаючись аналітикою Dasein, філософ виводить поняття «співприсутність», яке він характеризує як постійну взаємодію між внутрішнім світом людини (буття-Я) та її оточенням (буття-з), і лише ця взаємодія формує ідентичність людини [28].

Також у контексті екзистенційної філософії важливим є розгляд сартрівського розуміння ідентифікації. У своїх працях Ж.-П. Сартр розглядає екзистенціонування (ідентифікацію Я) через метафору погляду: «Погляд означає, що я раптово опиняюся, зачеплений у своєму бутті ... погляд іншого примушує мене існувати – по той бік мого буття у цьому світі – посередині світу, який одночасно є цим світом і світом по той бік того» [36]. А отже, філософ наполягає на необхідності об'єктивації буття-для-себе, де Я ініціює процес усвідомлення себе як об'єкта та ідентифікації з ним.

На зміну екзистенційній аналітиці приходить філософія діалогу, що визначає центральною проблемою багатьох авторів, – спілкування. Одним із основоположників, що стояв у витоків формування філософії діалогу, був австрійський філософ Ф. Ебнер. Лейтмотивом його праць стає положення про те, що ідентифікація Я можлива лише в дискурсі діалогу. Однак

Таблиця 1

**Міждисциплінарні погляди на поняття «ідентичність» та «ідентифікація»**

Дисципліна	Парадигма	Автори
Філософія	Dasein, екзистенційна філософія	Ж.-П. Сартр, М. Гайдеггер, Г. Марсель, К. Ясперс,
	Філософія діалогу, комунікативна філософія	Ф. Ебнер, М. Бубер, Ч. Тейлор, Е. Гутман, К.О. Апель, Ю. Габермас, В. Гьосле
	Антропологічна філософія	Ф. Барт, С. Балінченко
	Мовна/нарративна філософія	Г. Г. Гадамер, Г. Люббе, П. Рікер, М. Фуко, А. Кургузов, Н. Ісак
Соціологія	Символічний інтеракціонізм	Дж. Мід, І. Гоффман
	Теорія соціальної ідентичності	Г. Таджфел
	Феноменологічна соціологія/соціальний конструктивізм	П. Бергер, Т. Лукман
	Системна теорія ідентичності/ американська прикладна соціологія	Р. Баумайстер, Р. Інглхарт
Психологія	Психоаналіз	З. Фройд, А. Фройд, К. Юнг, Е. Еріксон
	Когнітивно-поведінкова психологія	А. Бандура, Г. Теджфел
	Психологія особистості	Б. У. Робертс
	Соціальна психологія	А. Хаслам, Дж. Тернер, Дж. Джеттен

у розумінні Ф. Ебнера на відміну від філософії екзистенціалізму діалогічна сутність не є матеріалістичною, у його розробках превалюють теологічні бази, а отже, людина ідентифікує себе у постійному діалозі з Богом, тоді, коли діалог не відбувається з оточенням. Як зазначає автор, «людина стає зрозумілою сама собі, розуміє потребу свого існування і саму себе у цій потребі тільки в «діалозі з Богом» [23].

Ще одним представником, що зробив значний внесок у розроблення проблематики ідентифікації у контексті філософії діалогу, став канадський дослідник Ч. Тейлор. Обґрунтовуючи свої погляди на природу людини, філософ писав: «Визначальною рисою людського життя є його фундаментально діалогічний характер... У цьому сенсі генеза людського духу не є монологічною, вона не є чимось таким, що кожен досягає самотійно, вона є діалогічною» [9]. Ідентифікація за Ч. Тейлором пов'язана з орієнтуванням у моральному просторі, де постають питання, на які людина має знаходити відповіді, і ці відповіді на питання про сенс стають інструментом для формування ідентичності [9].

Ще однією парадигмою філософії, що розглядала проблематику спілкування в контексті досягнення ідентичності, є комунікативна філософія. Одним із найвизначніших її представників – К.-О. Апелем було виведено комунікацію як сферу втілення Я, де Я ідентифікує себе та може повноцінно функціонувати. Проте можливість ідентифікації настає лише за умов існування ідеальної комунікативної спільноти, у якій комунікація здійснюється за принципом раціональної аргументації [13].

Таким чином, можемо зробити висновок, що погляди комунікативної філософії зводяться до того, що комунікація є фундаментальним базисом будь-якої ідентифікації індивіда. Комунікативна філософія заперечувала можливість ствердження індивідом своєї ідентичності лише для себе, тому що ідентифікація має діалогічно-комунікативну природу і можлива лише в дискурсі спільних смислів.

Після появи теорії архетипів К. Юнга в науково-філософське поле виходить розуміння ідентифікації як процесу розкодування архетипної спадщини, що є ірраціональним і неконтрольованим [12]. Саме ці погляди дають початок антропологічній школі Норвегії, де сформувалась антропологічна філософія Ф. Барта. Згідно з основними положеннями цієї школи, набуття ідентичності, тобто ідентифікація, пов'язана з формою існування людини, розуміння якого набувається через експлікацію культурних смислів. У цьому антропологічна школа має спільні риси з архетипною теорією. Проте Ф. Барт також наголошував на економічній доцільності етнічної ідентифікації, тобто можливості під впливом

економічних чинників змінювати свою ідентичність та спосіб екзистенціювання. Отже, виводячи поняття етнічної свідомості, науковець наголошує на тому, що її розкодування і є ідентифікацією індивіда з тією чи іншою етнічною спільнотою [15].

Останньою парадигмою філософських течій, яка нами вбачається доцільною для розгляду в контексті вивчення поняття ідентифікації, є мовна, або нарративна, філософія. Із позиції цього підходу Г. Гадамер убачав чітку залежність мови та ідентичності. У своїх працях він доходить висновку, що індивід проходить шлях набуття своєї самості (ідентифікує себе) лише у мовному дискурсі. Г. Гадамер зазначав: «Наше мислення і пізнання насамперед визначені мовним світлотлумаченням, врости в яке означає вирости у світ. У цьому відношенні мова – це істинний слід нашої кінцевості... У цьому відношенні говоріння не відноситься до сфери Я, але до сфери Ми... Духовна реальність мови є реальність духу, який об'єднує Я і Ти» [25]. Тобто можна зробити висновок, що філософ убачав ідентифікацію через людське спів-буття, знаходячись у мові.

Із мовної філософії Г. Гадамера продовжили формуватися декілька суміжних напрямів: постмодерна філософія, нарративна психологія і т. д. Так, Г. Люббе присвячує свої праці процесу ідентифікації через оповіді, що, на думку автора, є еволюційно вищими за мову. Оповідницький характер стає головним базисом ідентифікації. Так, Г. Люббе пише: «Ідентичність суб'єктів може бути винайдена тільки за допомогою їхніх історій, оскільки ця ідентичність, яка вона є сьогодні, завжди містить більше того, що можна зрозуміти з аналізу умов теперішнього часу... Ідентичність не є результатом дії. Вона – результат історії, тобто результат самозберігання та розвитку суб'єкта в умовах, які випадковим чином пов'язані з основою його мінливого стремління» [31].

Прихильником цих медитацій став П. Рікер, який розглядав ідентифікацію через призму нарративу, говорячи про те, що «нарративна ідентичність ураховує часовий вимір існування. Тільки у цій чи іншій формі розповіді на тему повсякденного життя, історичної розповіді чи розповіді, пов'язаною з вигадкою, – життя набуває єдності і може бути розказане» [34].

Парадигма мовної та нарративної філософії знайшла подальшого розроблення й у сучасників вітчизняної філософської думки. Так, А. Кургузов зазначає, що «мова відіграє особливу роль у пізнавальній діяльності особи в ході процесу соціокультурної самоідентифікації й у відтворенні картини світу в її свідомості» [7].

Таким чином, можна сказати, що філософські парадигми, які вивчали поняття ідентифіка-

ції, набуття людиною своєї ідентичності, стали важливою базою для розроблення цієї проблеми у площині соціології та психології.

У контексті соціологічної науки поле дослідження ідентичності та ідентифікації розширилося порівняно з філософським ученням, набувши соціального значення. Дослідники цього напрямку інкорпорували до аналізу ідентифікації емпірично досліджувані конструкти, такі як соціальні інститути, і переважно розглядали саме їхній вплив на самовизначення особистості.

Одними з перших, хто в соціологічному вимірі почав вивчати поняття ідентичності та процесу її формування, стали представники символічного інтеракціонізму. Засновником символічного інтеракціонізму був Дж. Мід, який у своїх працях поняття «ідентичність» змістовно замінює на «самість» (Self). На його думку, самість формується у процесі соціальної взаємодії, а її комунікативна природа визначається тим, що кожна особа починає сприймати себе відповідно до того, як її сприймають інші. Акцептуючи ролі інших осіб, індивід вирішує, як він себе оцінює з їхнього погляду. Автор зазначав, що здобуття уявлення про власну особистість можливе лише в результаті інтеракції з оточуючими. Отже, ідентичність (самість) і взаємодія (інтеракція) є нерозривно пов'язаними, постійно взаємодіючими аспектами [32].

Американський соціолог І. Гофман став першим представником символічного інтеракціонізму, який почав використовувати термін «ідентичність» у своїх роботах. У роботі *Stigma; Notes on the Management of Spoiled Identity* [27] автор аналізує те, як існування стигми (фізичної, соціальної, психологічної) може стати перепорою між перформативною та бажаною ідентичностями індивіда.

Науковий доробок І. Гофмана також включає у себе розроблення концепції драматургії ідентичності, яка послуговується театральною метафорою для вивчення питання процесу ідентифікації. Концепція, запропонована соціологом, відображає процес формування ідентичності як активного виступу, де індивід створює і підтримує свою роль через власні дії та взаємодію з оточуючими. Важливою для цієї концепції є ідея «маски», що підкреслює можливість відмінності між публічною та приватною ідентичністю [26].

На нашу думку, однією з головних переваг цієї концепції є її спроможність пояснювати флюїдність ідентичності та процесу її відображення залежно від соціального контексту. Ця теорія підкреслює соціальний характер ідентифікації та активну участь особистості у цьому процесі. Проте запропонована І. Гофманом теорія не враховує можливості внутрішньоособистісного конфлікту, що виникає унаслідок

протиставлення двох ролей, а також впливу культурних чинників на процес ідентифікації.

Отже, для символічного інтеракціонізму центральними були інтеракції, тобто соціальні взаємодії, які, на думку представників підходу, сприяють народженню та трансформації ідентичності через набуття певних символів та їхнього впливу на формування особистості й поведінку.

У подальшому розвитку соціологічних досліджень процесу ідентифікації важливим етапом стала теорія соціальної ідентичності Г. Теджфела. Ця теорія розглядає ідентичність як продукт соціальної взаємодії, зокрема через відчуття належності до соціальних груп. Головними постулатами теорії є те, що ідентичність формується через порівняння себе з іншими та ідентифікацію з певною соціальною категорією. Автор визначає соціальну ідентичність як частковий, змінний, контекстуально залежний аспект самосвідомості, який постає зі свідомої належності до соціальних категорій. Ця ідентичність може включати такі аспекти: гендерну, етнічну, національну та інші форми соціальної приналежності [46].

Згідно з теорією, запропонованою Г. Теджфелом, процес ідентифікації включає у себе три основні етапи: порівняння, категоризацію та вибір. Перший етап полягає у порівнянні себе з іншими людьми для визначення подібностей та відмінностей. Наступний етап включає у себе категоризацію себе та інших осіб на основі спільних характеристик. На останньому етапі особа вибирає, з якою соціальною групою вона ідентифікується, і приймає її норми та цінності [47].

Теорія соціальної ідентичності Г. Теджфела спрямована на розуміння того, як ідентичність формується та змінюється в контексті соціальної взаємодії. Ця теорія вказує на важливість соціальних груп у формуванні самосвідомості та ідентичності особистості, що в подальшому стало важливим підґрунтям для розроблення ідей у контексті соціальної, когнітивної та клінічної психології.

Феноменологічна соціологія фокусується на аналізі процесу формування соціального досвіду та його впливу на інтеракції з оточуючим світом. Одним із найвидатніших представників цього підходу був А. Шюц, який розглядав ідентифікацію як важливий елемент соціального життя, котрий формується через спілкування та взаємодію з іншими людьми [43].

Дослідник підкреслював важливість спілкування та інтерпретації у процесі формування ідентичності. Він уважав, що індивіди взаємодіють з оточуючими людьми через акт спілкування та спільну інтерпретацію символів, що дає їм змогу зрозуміти свої ролі та статуси у соціумі. Також у теоретичних роботах

А. Шюца виводяться поняття «свій» та «чужий», що є основою інтерсуб'єктивності сприйняття. Науковець уважав, що «своє» формується через призму оцінок та реакції «чужого» [44].

Ідейні наслідувачі А. Шюца – П. Бергер та Т. Лукман розглядають соціальну реальність як «уявну», що формується та конструюється. Вони підкреслюють, що повсякденне життя є реальністю, яка інтерпретується людьми і набуває для них суб'єктивного значення. Згідно з їхнім підходом, ідентичність також розглядається через призму теорії соціалізації, в основі якої лежать положення Дж. Міда щодо формування ідентичності через прийняття ролі іншого [18].

У контексті системної теорії ідентичності слід звернути увагу на погляди Р. Баумайстера, який виокремлює соціальні, економічні, релігійні, філософські та культурні підстави для появи й розвитку ідентичності як соціального явища, починаючи від епохи Середньовіччя і до наших часів. Дослідник акцентує на рефлексивності у процесі ідентифікації, що вказує на те, що індивіди постійно відновлюють та переглядають свою ідентичність на основі своїх власних досвідів, реакцій та взаємодії з оточуючим світом та культурним контекстом [16].

Представник американської прикладної соціології Р. Інглхарт зробив значний внесок у вивчення культурних та соціальних аспектів ідентифікації. Він розглядає ідентифікацію через призму культурних цінностей та їхнього впливу на уявлення та відчуття особистої та колективної ідентичності, а також вивчає вплив процесів модернізації на ідентичність та досліджує дихотомію індивідуалізму і колективізму у формуванні ідентичності. Дослідник використовує порівняльний підхід для аналізу культурних цінностей та їхнього впливу на ідентичність, порівнюючи різні культури та суспільства для розуміння різних видів ідентичності [29].

Отже, розглянувши соціологічні погляди, можна сказати, що ці теорії взаємодіють, розкриваючи різні аспекти формування та трансформації ідентичності. Вони доповнюють одна одну, виокремлюючи різноманітні аспекти ідентифікації.

Переходячи до психологічної площини розгляду поняття ідентифікації, на нашу думку, доречним буде розпочати з психоаналітичної концепції. Психоаналітичні погляди на процесі ідентифікації, перш за все, ототожнюються з працями З. Фрейда, який розглядає її у двох аспектах – як внутрішньоособистісний процес та як механізм функціонування групи. Згідно із цією теорією, ідентифікація усуває навантаження батьківських персоналій у процесі формування Едипового комплексу [39]. У його ранніх роботах також розглядається механізм первинної ідентифікації як першого

вираження емоційного зв'язку з кимось. Автор описує цей процес як примітивну прив'язаність до об'єкта, яка сприяє інкорпорації деяких його аспектів в особистість [38].

Деривативними від класичного психоаналізу стали погляди А. Фрейд, яка розглядала ідентифікацію у захисному контексті. На її думку, у дитячому віці відбувається «ідентифікація з агресором», коли дитина трансформується в індивіда, що інтроекціонує агресивні характеристики загрожуючого їй суб'єкта [37].

Теорія колективного несвідомого К. Юнга обґрунтовує поняття ідентифікації у протиставленні імітації, беручи за критерій розподілу усвідомленість цих процесів. Так, на думку автора, ідентифікація є несвідомим отождненням себе з об'єктом, у який перемасковується суб'єкт, тоді як імітація є свідомим наслідуванням [12]. Завдяки його працям до наукового обігу увійшло поняття «національна ідентифікація», К. Юнг відкриває, що ідентифікація пов'язана з розкодуванням архетипної спадщини і що цей процес є абсолютно ірраціональним та неконтрольованим людиною.

Ще однією похідною від фрейдистського психоаналізу теорією стала концепція розвитку особистості за Е. Еріксоном, у якій він описав стадії розвитку ідентичності в процесі різних ідентифікацій. Автор уважав ідентифікацію процесом наслідування дитиною реальних людей або отожднення з літературними персонажами, у якому визначається її репертуар рольових якостей [6]. Проте, як зазначив Е. Еріксон, «формування ідентичності починається там, де ідентифікація стає непридатною», а отже, ідентифікація не є єдиним компонентом формування ідентичності [24].

Проблемою теорії Е. Еріксона стала неможливість емпіричної аргументації його визначень через їх надлишкову метафоричність, що сприяло розвитку статусної моделі ідентичності Дж. Марсія. Його модель базується на аспекті розв'язання проблем, тобто в процесі ідентифікації підліток вирішує проблеми, що є певним внеском у досягнення ідентичності. У своїх останніх працях дослідник визначає два шляхи досягнення ідентичності: формування привласненої ідентичності через поступове усвідомлення деяких даних про себе; формування досягнутої ідентичності через самостійне прийняття людиною рішень щодо того, якою їй бути [41].

Соціально-когнітивна теорія особистості А. Бандури виступила з опозиційними поглядами на первинні фрейдистські обґрунтування поняття ідентифікації. У контексті теорії соціального навчання ідентифікація відбувається з іншою людиною (моделним об'єктом) та передбачає адаптацію спостережуваної поведінки, цінностей, переконань та ставлень особи, з якою відбувається ідентифікація [14].

Соціальне наuczіння А. Бандури розглядає ідентифікацію як більш гнучкий процес, який незалежно від віку відбувається з оточуючими суб'єкт ідентифікації людьми та не обмежується батьками або індивідами тієї ж статі на протилежності теорії психосексуального розвитку З. Фрейда, де ідентифікація передбачає інтерналізацію характеристик батьківської моделі тієї ж статі, що й дитина.

Значного розвитку поняття ідентифікації набуло з появою терміна соціальної ідентичності. Як зазначають дослідники, значна частина нашого самовідчуття (те, ким ми себе вважаємо) походить від приналежності до груп, нашого відчуття соціальної ідентичності [47]. Це передбачає інтерналізацію групи як частини себе, що за якісними характеристиками відмінне від особистісної ідентичності (особистість як унікальне індивідуальне «я») і не зводиться до неї [46].

Однак наше почуття особистісної ідентичності залежить від нашої соціальної ідентичності, саме життя в групі дає «мені» змогу бути тим, ким я є як особистість [22; 42].

Соціальна ідентичність виникає унаслідок функціонального процесу самокатегоризації, який:

- включає інших – перетворює «інше» на «своє» [49];
- є контекстно-залежним – те, ким «ми» є, залежить від того, з ким ми себе порівнюємо [40];
- є позитивним – веде до сприятливого саморозуміння [47].

Виходячи із цього, соціальна ідентичність є основою групової поведінки та низки ключових соціальних процесів, таких як спілкування, довіра, соціальні зв'язки, солідарність, вплив, організація та влада [48]. Усі ці групові процеси, своєю чергою, мають серйозні наслідки для психічного здоров'я, зокрема через те, що вони є основою таких речей, як самооцінка, контроль, приналежність, соціальна підтримка, резильєнтність, копінг, спрямованість та сенс.

Теорія особистості Б.У. Робертса розглядає ідентифікацію та ідентичність людини, не відділяючи їх від цілісної картини особистості [35]. Нео-соціоаналітична топографічна модель психології особистості розділяє психічні здібності від особистісних рис. Ці риси та здібності разом із преференціями (мотивами, інтересами та цінностями), а також нарративами (історіями, що їх собі розповідають люди, організовуючи своє життя та надаючи йому значення) формують ідентичність людини та її репутацію. Ідентичність та репутація, згідно із цією моделлю, своєю чергою, формують індивідуальні ролі у соціально-економічному та культурному контексті, у якому знаходиться особистість. Особистість виступає у цьому разі системою взаємозв'язків, яка становить риси та інші детермінанти поведінки, думок та почуттів у дії [35].

Отже, згідно з Б.У. Робертсом, ідентичність формується за рахунок особистісних рис, мотивів, цінностей, психічних здібностей та нарративів і виступає у формі самозвіттів та усвідомлених, суб'єктивних досвідів, що в подальшому виражаються у вигляді статусних ролей та відчуття приналежності до колективу в унікальному соціокультурному контексті індивіда.

**Висновки.** У результаті проведеного дослідження отримано такі висновки.

По-перше, ретроспективний аналіз історії розвитку поняття ідентифікації виявив, що це поняття пройшло значну еволюцію – від своїх початкових визначень у рамках психоаналітичної теорії до сучасних багатограних інтерпретацій у соціально-психологічному контексті. Спочатку ідентифікація розглядалася переважно як механізм внутрішньої психологічної адаптації, тоді як сучасні дослідження підкреслюють її важливість для соціальної інтеграції та міжособистісних взаємодій.

По-друге, дослідження вказують на те, що ідентифікація відіграє ключову роль у формуванні особистісної ідентичності та самосвідомості. Вона є основою для усвідомлення індивідом своєї належності до певних соціальних груп, що впливає на його поведінку, установки та соціальні зв'язки. Цей процес визначається як індивідуальними, так і груповими чинниками, що підкреслює складність та багатовимірність феномену ідентифікації.

По-третє, дослідження підтвердило важливість міждисциплінарного підходу до вивчення ідентифікації, що дає змогу інтегрувати знання з різних галузей, таких як психологія, соціологія, філософія та антропологія. Такий підхід забезпечує більш комплексне розуміння феномену ідентифікації та його проявів у сучасному суспільстві.

Загалом дослідження ґенези поняття ідентифікації у контексті соціально-психологічного знання сприяло поглибленню розуміння цього важливого феномену, виявило його еволюцію та актуальні тенденції розвитку. Отримані результати можуть бути використані для подальших наукових досліджень, а також для практичного застосування в галузях освіти, соціальної роботи та управління соціальними процесами.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Ванденфельс Б. Топографія Чужого: студії до феноменології Чужого. Київ : ВПС, 2004. 206 с.
2. Дубовик М.О. Особливості сексуальної поведінки осіб із розладами аутистичного спектра. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 2(27). С. 19–25.
3. Дубовик М.О. Батьківські стилі виховання та сексуальна поведінка осіб із розладами аутистичного спектра. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 2(37). С. 61–70.

4. Левицький В.С. Ідентифікація як спроба віднайдення себе. Частина II. *Наука. Релігія. Суспільство*. 2008. № 2. С. 159–167.
5. Ісак Н.Ю. Наратив як засіб ідентифікації особи. *Мультиверсум. Філософський альманах*. Київ : Центр духовної культури, 2006. 52 с.
6. Кононов І.Ф. Концепція ідентифікації та ідентичності в психоаналізі: Зигмунд Фройд та Ерік Еріксон. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціологічні науки*. 2013. № 23(3). С. 5–27.
7. Кургузов А. Роль мови в процесі соціокультурної самоідентифікації особи. *Схід*. 2002. № 6. С. 76–79.
8. Пасько І.Т. Боротьба за владу чи зіткнення цивілізацій? *Схід*. 2005. № 3. С. 108–112.
9. Тейлор Ч. Мультикультуралізм і «Політика визнання». Київ : Альтерпрес, 2004. 172 с.
10. Терещенко К.В. Соціальна ідентифікація в контексті організаційного розвитку. *Актуальні проблеми психології*. 2008. С. 32–36.
11. Шевченко З.В. Словник гендерних термінів. Черкаси : Чебаненко Ю., 2016. 336 с.
12. Юнг К.Г. Архетипи і колективне несвідоме. Київ : Астролябія, 2018. 608 с.
13. Apel K.-O. *Understanding the Explanation: A Transcendental-Pragmatic Perspective (Studies in Contemporary German Social Thought)*, MIT Press, 1988, 317 p.
14. Bandura, A. *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, Inc. 1986.
15. Barth F. *Ethnic Groups and Boundaries: The Social Organization of Culture Difference*. Norway: Waveland Press, 1998, 153.
16. Baumeister R. *Identity, Cultural Change and Struggle for Self*. N.Y.: Oxford, 1986.
17. Bem S.L. The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1974, 42, 155–162.
18. Berger P.L., & Luckmann T. *The Social Construction of Reality: A Treatise in the Sociology of Knowledge*. Knopf Doubleday Publishing Group, 1967, 219.
19. Chakkalakal S. The Concept of (Post)Identity in Queer and Migration Studies: Learning from Kira Kosnick. *Ethnologia Europaea*, 2017, 47:1, 65–68.
20. Connel R. *Masculinities*. Cambridge: Polity Press, 1995, 295 p.
21. Connel R. & Messerschmidt J.W. Hegemonic masculinity: Rethinking the concept. *Gender and Society*, 2005, 19(6), 829–859.
22. Durkheim E. *The Division of Labor*. Translated by G. Simpson. New York: Free Press, 1893.
23. Ebner F. *The Word and the Spiritual Realities (The I and the Thou): Pneumatological Fragments*. The Catholic University of America Press, 2021, 256 p.
24. Erikson E.H. *Identity, youth and crisis*. New York. W.W. Norton Company, 1968.
25. Gadamer H.-G. *Philosophical Hermeneutics*. University of California Press, 1977, 300 p.
26. Goffman E. *The Presentation of Self in Everyday Life*. Knopf Doubleday Publishing Group, 1959, 259 p.
27. Goffman E. *Stigma; Notes on the Management of Spoiled Identity*. Prentice Hall, 1963, 147 p.
28. Heidegger M. *Being and time*. HarperOne, 1962, 592 p.
29. Inglehart R. *Culture Shift in Advanced Industrial Society*. Princeton University Press, 2018, 504 p.
30. Jetten J., Haslam C., Haslam A. & Branscombe N.R. Groups as Therapy? Socializing and Mental Health. *Scientific American Mind*, 2009, 20 (5), 26–33. DOI: <https://doi.org/10.1038/scientificamericanmind0909-26>
31. Lubbe H. Identität durch Geschichten. *Geschichtsbegriff und Geschichtsinteresse. Analytik und Pragmatik der Historie*, Basel/Stuttgart, 1977, 145–154.
32. Mead G. Internalized Others and the Self. *Mind, Self and Society*. Chicago, 1934, 149–152.
33. Reicher S. & Hallam A. Rethinking the psychology of tyranny: The BBC prison study. *British Journal of Social Psychology*, 2006, 45, 1–40.
34. Ricœur P. *Time and Narrative*. University of Chicago Press, 1990, 216 p.
35. Roberts B.W. Personality development and organizational behavior. In: Staw B, editor. *Research on Organizational Behavior*. Oxford, UK: Elsevier Science/JAI Press; 2006, 1–41.
36. Sartre, J.-P. *Being and nothingness*. Philosophical Library. 1956.
37. Freud A. *The ego and the mechanisms of defense*. New York: International Universities Press, 1946.
38. Freud, S. Group psychology and the analysis of the ego. The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud, 1921, 18, 65–143.
39. Freud, S. The ego and the id. The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud, 1923, 19, 1–66.
40. Haslam, S.A., Turner, J.C., Oakes, P.J., McGarty, C., & Hayes, B.K. Context-dependent variation in social stereotyping: I. The effects of intergroup relations as mediated by social change and frame of reference. *European Journal of Social Psychology*, 1992, 22(1), 3–20. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2420220104>
41. Marcia J.E. Identity in Adolescence. *Handbook of Adolescent Psychology*, (ed. by J. Adelson), New York: John Wiley & Sons, 1980, 159–187.
42. Postmes T. & Jetten J. (Eds.) *Individuality and the group: Advances in social identity*. Sage Publications Inc., 2006.
43. Schutz A. The phenomenology of the social world. *Northwestern University Press*, 1967, 255 p.
44. Schutz A. On Phenomenology and Social Relations. *University of Chicago Press*, 1970, 327 p.
45. Tajfel H. *Human Groups and Social Categories: Studies in Social Psychology*. Cambridge University Press, 1981, 384 p.
46. Tajfel H. *Social Identity & Intergroup Relations. Psychology*. Cambridge Press, 1982.
47. Tajfel, H., & Turner, J.C. An integrative theory of intergroup conflict. In W.G. Austin, & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33–37). Monterey, CA: Brooks/Cole., 1979.
48. Turner, J. Toward a cognitive definition of the group. In H. Tajfel (Ed.), *Social Identity and Intergroup Relations*. Cambridge: Cambridge University Press. 1982.
49. Turner J. Social categorization and the self-concept: a social-cognitive theory of group behavior. In E.J. Lawler (Ed.), *Advances in group processes: Theory and research*. Greenwich, CT: JAI Press, 1985, Vol. 2, 77–122.

## ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ ЯК ЧИННИК ВПЛИВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА ВНУТРІШНІ РЕСУРСИ СТУДЕНТІВ ІЗ ТА БЕЗ ІНВАЛІДНОСТІ

### POSITIVE PSYCHOTHERAPY AS A FACTOR OF THE INFLUENCE OF COPING STRATEGIES ON THE INTERNAL RESOURCES OF STUDENTS WITH AND WITHOUT DISABILITIES

У статті представлено результати дослідження впливу копінг-стратегій на внутрішні ресурси студентів із та без інвалідності в умовах війни. Людина реагує на стресові ситуації або важкі життєві обставини за допомогою копінг-стратегій, які впливають на внутрішні ресурси (стресостійкість, загальний рівень самопочуття). Кожна людина, особливо якщо йдеться про молоду людину, студентів, вибирає той вид стратегії, який, як вона вважає, може допомогти їй подолати стресові навантаження у житті. Це можуть бути як позитивні копінг (позитивна переоцінка, прийняття проблем, пошук конструктивних способів вирішення), так і негативні: алкоголь чи наркотики, для уникнення стресу. Тобто конструктивні стратегії зміцнюють психологічну стійкість та допомагають подолати стрес, тоді як деструктивні стратегії погіршують стан емоційного та психічного здоров'я.

Наявність внутрішніх ресурсів впливає на вибір стратегії подолання стресу. Позитивна психотерапія може сприяти розвитку внутрішніх ресурсів, таких як самопідтримка, розвиток оптимізму та позитивного погляду на життя, особливо в умовах, коли студенти зазнають додаткового стресу через військові дії у країні.

Отже, позитивна психотерапія може відігравати важливу роль у впливі копінг-стратегій на внутрішні ресурси студентів як з інвалідністю, так і без неї, сприяючи їхньому психологічному благополуччю та адаптації до університетського середовища.

Метою статті є дослідження впливу копінг-стратегій на внутрішні ресурси студентів із та без інвалідності.

Методи: теоретичний аналіз наукової літератури; опитування за методикою дослідження копінг-стратегій за Р. Лазарусом; Вісбаденський опитувальник (WIPPF) для діагностики внутрішніх ресурсів особистості. Отримані дані проаналізовано, використовуючи статистичний аналіз.

**Ключові слова:** студенти з інвалідністю, студенти, внутрішні ресурси, копінг-стратегії, позитивна психотерапія.

The article presents the results of the study of the impact of coping strategies on the internal resources of students with and without disabilities in war conditions. A person reacts to stressful situations or difficult life circumstances with the help of coping strategies that affect internal resources (stress resistance, general level of well-being). Each person, especially if it is a young person, chooses the kind of strategy that he believes can help him overcome the stressful loads in life. These can be both positive coping (positive reappraisal, acceptance of problems, search for constructive solutions) and negative, such as alcohol or drugs to avoid stress. That is, constructive strategies strengthen psychological stability and help overcome stress, while destructive strategies worsen the state of emotional and mental health. The availability of internal resources affects the choice of a strategy to overcome stress. Positive psychotherapy can contribute to the development of internal resources such as self-support, to develop optimism and a positive outlook on life, especially in situations where students experience additional stress due to the military operations in the country. Therefore, positive psychotherapy can play an important role in the influence of coping strategies on the internal resources of students with and without disabilities, contributing to their psychological well-being and adaptation to the university environment. The purpose of the article is to study the impact of coping strategies on the internal resources of students with and without disabilities. Methods: theoretical analysis of scientific literature; survey according to the method of research of coping strategies according to R. Lazarus; Wiesbaden Questionnaire (WIPPF) for the diagnosis of internal personality resources. The obtained data were analyzed using statistical analysis.

**Key words:** students with disabilities, students, internal resources, coping strategy, positive psychotherapy.

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.12>

2024.61.12

**Овчаренко О.Ю.**

асистент кафедри психології,  
здобувач ступеня доктора філософії  
з психології

Заклад вищої освіти «Відкритий  
міжнародний університет розвитку  
людини «Україна»

**Вступ.** Копінг – це спосіб управління стресом та труднощами за допомогою психологічних, емоційних, соціальних або поведінкових стратегій. Цей термін був уведений Річардом Лазарусом і Сьюзен Фолкман у роботі «Стрес, адаптація та хвороби» в 1984 р. [1] для опису стратегій, які використовуються для управління стресом. Тобто це когнітивні та поведінкові способи подолання специфічних зовнішніх і внутрішніх вимог, які постійно змінюються й оцінюються людиною як значні або перевершують її можливості [2].

Долаючи життєві труднощі, можуть бути використані різні стратегії залежно від: безпо-

середньо самої особистості, проблеми, наявності стресової ситуації, наявності ресурсів та підтримки, попередніх досвідів, наявності навичок.

Вибір копінг-стратегій може зменшити вплив стресу на фізичне та емоційне благополуччя людини.

Своєю чергою, наявність внутрішніх ресурсів та стресостійкості є основними складниками особистості під час подолання стресу. Уважаємо, що основними складниками ресурсів є: здатність адаптуватися до стресових ситуацій і зберігати психологічну стійкість, розуміти та вміти управляти своїми емоці-

ями, ефективно спілкуватися і взаємодіяти з іншими, зосереджуватися на позитивних аспектах ситуацій, розраховувати на себе і довіряти власним здібностям у вирішенні проблем та подоланні викликів, адаптуватися до змін і шукати нові способи вирішення проблем та сильне бажання досягти своїх цілей навіть у складних обставинах. До того ж в умовах війни та конфлікту внутрішні ресурси студентів можуть грати важливу роль у їхній здатності подолати стрес та впоратися з викликами, які вони зустрічають.

Тому вважаємо актуальним розкриття впливу копінг-стратегій на внутрішні ресурси студентів із та без інвалідності.

**Актуальність наукових рішень.** Вступ до закладів вищої освіти є важливим періодом у житті майбутніх студентів. Почуття дружби та підтримки з боку друзів та значущих людей сприяє позитивній адаптації до навчання. Для деяких студентів навчання – це відлучання від сім'ї, нові звички, вони відчувають меншу підтримку сім'ї [3]. Слід зазначити, що в Україні навчання переважно відбувається у форматі онлайн. Передумовою була пандемія COVID-19, яка тривала два роки, а потім повномасштабна війна, яка завадила студентам відвідувати аудиторії навчальних закладів. Тому більшість українських студентів позбавлена повноцінного студентського життя.

Додамо, що студенти з інвалідністю позитивно оцінюють онлайн-навчання, оскільки це допомагає зменшити тривожність, пов'язану з інвалідністю. До того ж онлайн-навчання сприяє униканню витрат на проїзд [8].

Кожна людина вибирає свою стратегію подолання стресу, яка їй більш притаманна залежно від стресового чинника та від наявності ресурсів. У дослідженні Юнга Ліу (Yingyi Liu) [4] розглядається використання позитивних стратегій у подоланні стресу студентами з фізичними порушеннями. Натомість студенти з порушеннями слуху використовують негативні копінг-стратегії. Тобто вибір стратегії подолання стресу залежить передусім від типу інвалідності.

Основним джерелом стресу серед студентів з інвалідністю є академічний стрес. У дослідженні Гана (Gan) вказується на наявність стресу, пов'язаного переважно з навчанням, аніж із домом чи однолітками. Студенти при цьому використовують такі стратегії подолання стресу, як читання та роздуми над Божим словом, обговорення проблем із батьками та час для відпочинку. Водночас відсутня різниця у джерелах стресу серед студентів з інвалідністю залежно від типу інвалідності [11].

Автор Iago Franca Lopes зауважив, більш гостро зі стресом та соціальною підтримкою стикаються студенти державних ЗВО. Студенти державних ЗВО вдаються до стратегії

соціальної підтримки подолання більш інтенсивно, частіше використовують стратегії уникнення від стресової та неприємної ситуації та демонструють більш інтенсивне почуття провини, з якими вони зіткнулися, ніж студенти приватних ЗВО. Окрім того, студенти державних навчальних закладів планують дії та адаптують свою поведінку інтенсивніше, ніж студенти приватних навчальних закладів [16].

Поряд із тим у студентів спостерігаються депресивні тенденції. Більшість студентів застосовує ефективні засоби подолання, деякі використовують неефективні механізми подолання [12].

Депресія, незважаючи на серйозні наслідки для здоров'я, часто залишається непоміченою серед студентів. Серед симптомів спостерігається втрата сну, відсутність енергії, тривога, смуток [14].

Під час вибору стратегії подолання стресу студенти використовують самовідволікання, заперечення, уживання психоактивних речовин, поведінкове розмежування, планування, релігію та самозвинувачення. Тобто стрес пов'язаний як із дезадаптивними (заперечення, уживання психоактивних речовин, уникнення, самовідволікання та самозвинувачення), так і з адаптивними (планування та релігія) стратегіями подолання. До того ж активне подолання, заперечення, використання емоційної підтримки, гумор, релігія та самозвинувачення пов'язані з благополуччям студентів. Студенти з інвалідністю розглядають утечу як функцію втечі від суворой реальності [13].

Зазвичай найпоширенішими стратегіями подолання самотності є поведінкове відволікання (перегляд телевізора, телефону), пошук соціальних контактів (особливо в мережі Інтернет). Але ті, хто використовує поведінкове відволікання, більш самотні [15].

У студентів з інвалідністю наявні такі особистісні чинники, як самосвідомість, самовизначення та самооцінка. Але важливо переважно використовувати зовнішні чинники, які допомагають долати труднощі, такі як сім'я, соціальні служби, викладачі, одногрупники [5].

Загалом студенти з інвалідністю мають проблеми зі вступом до закладів вищої освіти. На вибір закладу впливають можливість ЗВО приймати таких студентів, наявні для них архітектурні можливості закладу, колектив викладачів, який може працювати з такими студентами. Звернемо увагу на те, що в дослідженні Генія М. Беттенкоурт (Genia M. Bettencourt) зазначається, що студенти з інвалідністю частіше повідомляють про те, що їх знеохочують інші та їм доводиться мати справу з проблемами, пов'язаними з їхньою інвалідністю. До того ж студенти з інвалідністю мають проблеми з розміщенням в гуртожитках та наяв-



ними послугами для людей з інвалідністю. Більшість студентів з інвалідністю під час вибору закладу вищої освіти для навчання вважають ключовим чинником близькості до дому через потребу бути поруч із родиною. Окрім того, ці студенти стикаються зі структурними бар'єрами, пов'язаними з інвалідністю, також неможливістю дістатися до навчального закладу громадським транспортом [6]. Тому онлайн-навчання для таких студентів є можливістю здобути освіту без психологічних навантажень та проблем.

Ставлення студентів до інвалідності є багатовимірним, включаючи як позитивні, так і негативні компоненти.

За словами А. Куріакозе (A. Kuriakose) [7], студенти з інвалідністю, особливо ті, які мають розлади психічного здоров'я, зазнають більшого стресу порівняно зі студентами без інвалідності. Вони стикаються з академічними та психосоціальними проблемами під час навчання у ЗВО. Дослідження показує, що з тривогою, страхом та стресом студенти можуть упоратися, використовуючи позитивні стратегії подолання, хоча вони відчують академічні та психосоціальні проблеми, що підкреслює важливість систем підтримки в житті студентів з інвалідністю та необхідності інклюзивного підходу в закладах вищої освіти.

Як зазначалося, основним показником зменшення стресу є підтримка сім'ї. Сім'я є найважливішим зовнішнім чинником для успішного завершення навчання у ЗВО, що допомагає присвятити себе виключно навчанню, не задумуючись про фінансові та житлові проблеми, а також як емоційна підтримка, віра в них, заохочення продовжувати йти й виявляти наполегливість, незважаючи на труднощі. Також неформальним чинником підтримки студентів є друзі, які є опорою, діляться досвідом, дають поради та навіть допомагають із навчанням. Щодо формального чинника підтримки, то хочемо зазначити важливість наявності соціально-психологічного кабінету/відділу для студентів з інвалідністю при ЗВО. Як зазначають студенти, він важливий для отримання допомоги, консультацій, для вирішення будь-яких труднощів, які стосуються навчання, а також надання послуг психологічної підтримки для всіх студентів, як з інвалідністю, так і без. Істотно важливими є професорсько-викладацький склад ЗВО та наявність фасилітатора. Хоча є заклади, де викладачі не володіють інформацією щодо студентів з інвалідністю та особливостями їх навчання. Проте студенти знаходять викладачів, які виступають у ролі фасилітаторів і надають підтримку у навчанні. Звернемо увагу на те, що деякі студенти з інвалідністю не розголошують інформацію стосовно своєї інвалідності або роблять це у разі крайньої необхідності через сором [8].

Незважаючи на те що соціальна підтримка має вирішальне значення для подолання стресу для молоді з інвалідністю, усе ж такі вони деякою мірою обмежені щодо доступу до відповідної соціальної та фінансової підтримки і ресурсів. Молодь без інвалідності має різні види соціальної та фінансової підтримки порівняно з молоддю з інвалідністю. Молоді з інвалідністю потрібні додаткова підтримка до долучення до діяльності, яка б відповідала їхнім інтересам і здібностям, можливість працювати вдома, відсутність необхідності їздити на роботу, що може допомогти пом'якшити стрес. Зокрема, молодь без інвалідності займається спортом, гуляє містом, ходить на природу на відміну від молоді з інвалідністю, які здебільшого позбавлені цієї можливості через проблеми, включаючи фізичні бар'єри, соціальну та просторову відчуженість, а також проблеми зі здоров'ям та безпекою виходити на вулицю [9].

Однією з причин обмежених можливостей у соціальному середовищі можна назвати тип та тяжкість інвалідності, що впливає на процес інтеграції. Певні типи інвалідності, що впливають на афективну та когнітивну сфери, сприймаються як непрактичні для включення до навчання. Важкі вади, які заважають когнітивній, афективній та психомоторній сферам навчання, можуть перешкоджати успішній інтеграції. Водночас, студенти, які мають важкі вади інвалідності, можуть бути інтегровані в навчання за відповідної підтримки з боку викладачів і забезпечення пристосування для інвалідів [10].

Необхідно підкреслити, що основним у збереженні психологічного здоров'я особистості є наявність ресурсів та стресостійкість, що є основою в усвідомленні життєвих цілей та позитивного самоприйняття.

Слід додати, що особистісні ресурси допомагають людині успішно протистояти життєвим негараздам. Згідно з теорією позитивної психотерапії, у людини є первинні (здатність любити) та вторинні (здатність до пізнання) здібності. Первинні здібності, тобто базові, формуються при народженні дитини, це наші інстинкти (любов, наслідування, терпіння, час, контакт, сексуальність, довіра, упевненість, надія, віра, сумнів, переконаність, єдність); вторинні здібності набуваються протягом життя (акуратність, чистоплотність, пунктуальність, увічливість, чесність, прямота, сумлінність, обов'язковість, бережливість, слухняність, справедливість, вірність, точність, добросовісність).

Із дослідження О. Зарек (Aleksandra Zarek) випливає, що на стилі прихильності впливають основні здібності (довіра, сексуальність/ніжність) та на соціальні контакти – стратегії подолання стресу як пошук емоційної соціальної підтримки [17].

При цьому на компонент життєстійкості – витривалість впливають первинні здібності: контакт, довіра, надія, любов та вторинні здібності: досягнення та надійність. Тож можна сказати, що первинні та вторинні здібності впливають на життєстійкість особистості [18].

Таким чином, позитивна психотерапія допомагає людям розкрити свої ресурси та здібності.

**Результати дослідження.** У нашому дослідженні взяли участь 250 студентів, із них 51 – студент з інвалідністю та 199 – без інвалідності. Студенти 1-го курсу навчання становлять 11,2%, 2-го – 13,2%, 3-го – 7,6%, 4-го – 4,8% та 5-го (магістри) – 63,2%. На момент проведення дослідження 11,2% студентів знаходилися за межами України та 88,8% – на території України. Студенти, які навчаються у Відкритому міжнародному університеті розвитку людини «Україна», становлять 26,4%, у Київському національному Університеті ім. Тараса Шевченка – 39,2%, в Інституті післядипломної освіти при КНУ ім. Тараса Шевченка – 27,6%, в Академії праці, соціальних відносин і туризму – 3,2% та в Національному транспортному університеті – 3,6%.

Розуміння стратегій під час подолання стресу є важливим, оскільки його вплив дає

негативні наслідки для фізичного та психологічного здоров'я.

Для виявлення зв'язку між шкалами ми провели кореляційний аналіз Пірсона та рівень статистичної значущості показників шкал копінг-стратегій за методикою Р. Лазаруса. Результати представлено в табл. 1.

Як видно з табличних даних, здебільшого величини позитивно корелюють між собою, що підтверджує наявність зв'язків.

Позитивний результат +1 указує на ідеальну позитивну кореляцію між двома значеннями. Якщо кореляція становить  $r=0,66-0,99$ , то зв'язок сильний, якщо в межах  $r=0,33-0,66$  – середній, менше  $r=0,33$  – слабкий. Усі шкали мають середні значимі результати (у межах  $r=0,33-0,66$ ).

Для загальної характеристики вибірки та виявлення зв'язків між показниками студентів із та без інвалідності нами було зроблено описову статистику: стандартне відхилення, середнє значення, коефіцієнт варіації, статистична помилка та розраховано показник імовірності для виявлення значимих величин. Результати представлено в табл. 2.

Усі показники мають відмінності. Стандартне відхилення по всіх шкалах говорить про наявність індивідуальних відмінностей. Най-

Таблиця 1

**Кореляція шкал копінг-стратегій за Р. Лазарусом (рівень значимості: \*\* $p<0,05$ ; \*\*\* $p<0,001$ )**

Шкали	Конфронтаційний	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соц. підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування вирішення проблем	Позитивна переоцінка
<b>Конфронтаційний копінг</b>	<b>1,0</b>	.26	<b>.31***</b>	<b>.36***</b>	<b>.34***</b>	.28	<b>.39***</b>	<b>.40***</b>
Дистанціювання	.26	<b>1,0</b>	<b>.42***</b>	-.02	<b>.37***</b>	.04	.07	.14
Самоконтроль	<b>.31***</b>	<b>.42***</b>	1,0	.30	<b>.43***</b>	.27	<b>.38***</b>	<b>.47**</b>
Пошук соц. підтримки	<b>.36***</b>	-.02	.30	<b>1,0</b>	.21	.28	<b>.35***</b>	<b>.46**</b>
Прийняття відповідальності	<b>.34***</b>	<b>.37***</b>	.43	.21	<b>1,0</b>	<b>.36***</b>	.10	<b>.38***</b>
Втеча-уникнення	.28	.04	.27	.28	<b>.36***</b>	<b>1,0</b>	.04	.20
Планування вирішення проблем	<b>.39***</b>	.07	<b>.38***</b>	<b>.35***</b>	.10	.04	<b>1,0</b>	<b>.49***</b>
Позитивна переоцінка	<b>.40***</b>	.14	<b>.47***</b>	<b>.46***</b>	<b>.38***</b>	.20	<b>.49***</b>	1,0

Таблиця 2

**Статистично достовірні загальні показники шкал студентів із та без інвалідності**

Шкали	SD	M	CV (%)	SE
Конфронтаційний копінг	16,18	57,47	28,00	1,02
Дистанціювання	15,85	54,64	29,00	1,00
Самоконтроль	14,10	66,19	21,00	0,89
Пошук соц. підтримки	18,45	66,82	28,00	1,16
Прийняття відповідальності	19,23	64,97	30,00	1,21
Втеча-уникнення	24,41	49,96	49,00	1,54
Планування вирішення проблем	16,86	75,96	22,00	1,06
Позитивна переоцінка	15,81	70,15	23,00	1,00

менш виражено показник «Втеча-уникнення» ( $M=49,96$ ), тобто студенти намагаються вирішувати свої життєві проблеми та не уникати їх. Найбільш виражено показник «Планування вирішення проблем», за рахунок якого студенти планують свої майбутні дії щодо вирішення проблем, адаптуються до поточної ситуації та використовують наявні ресурси, які допомагають їм упоратися зі стресом.

Для виявлення наявності індивідуальних розбіжностей усередині груп (студентів із та без інвалідності) нами було проведено статистичний аналіз (середнє, стандартне відхилення та коефіцієнт варіації), дані яких наведено в табл. 3.

Табличні дані показують наявність індивідуальних розбіжностей усередині груп студентів із та без інвалідності. Стандартне відхилення по всіх шкалах говорить про наявність індивідуальних відмінностей усередині кожної групи. Більш виражені показники у студентів без інвалідності.

Виразеним копінгом є «Позитивна переоцінка». У студентів без інвалідності цей показник більше на 9,03% порівняно зі студентами без інвалідності. Студенти намагаються фокусуватися на позитивних значеннях проблеми, використовуючи при цьому позитивне мислення та афірмації. Філософське осмислення проблеми можливо з елементами звернення до Вищих сил щодо «допомоги». Аналіз

показує значущість між показниками студентів із та без інвалідності (.02\*).

Показник «Пошук соціальної підтримки» нижче на 3,06% у студентів з інвалідністю порівняно зі студентами без інвалідності, що може говорити про те, що студенти з інвалідністю менше потребують допомоги від інших людей, характеризуються невпевненістю в собі. Але даний копінг переважно допомагає залученню зовнішніх ресурсів для подолання важких ж «Втеча-уникнення» (62,75%).

У студентів без інвалідності високий рівень напруженості виявлено з використанням активно-діяльнісних копінгів: «Пошук соціальної підтримки» (49,75%), «Планування вирішення проблем» (70,85%) та «Позитивна переоцінка» (56,28%). Маємо явно виражені деструктивні копінги середнього рівня: «Конфронтаційний копінг» (71,36%), «Дистанціювання» (73,87%) та активно-поведінковий високого рівня напруженості «Планування вирішення проблем» (70,85%).

Нами було визначено рівень значимості між групами ( $p$ -value). Значимими є: «Дистанціювання»: низький рівень (.009\*\*), середній рівень (.009\*\*) та високий рівень (.007\*\*) при  $**p < 0,01$ ; «Пошук соціальної підтримки»: низький рівень (.003\*\*), середній рівень (.01\*\*) та високий рівень (.008\*\*) при  $**p < 0,01$ ; «Позитивна переоцінка» високого рівня: .04\* при  $*p < 0,05$ .

Таблиця 3

**Статистичні показники шкал на виявлення індивідуальних розбіжностей в середині груп (\*\* $p < 0,01$ ; \* $p < 0,05$ ; \*\*\* $p < 0,001$ )**

Шкали	Амплітуда показників студентів з інвалідністю (n=51)			Амплітуда показників студентів без інвалідності (n=199)			p-value
	M	SD	CV (%)	M	SD	CV (%)	
Конфронтаційний копінг	55,77	16,35	29,00	57,9	16,18	28	-
Дистанціювання	59,8	16,84	29,00	53,32	15,32	29	.003**
Самоконтроль	64,61	16,9	26,00	66,59	13,30	20	-
Пошук соц. підтримки	59,8	22,65	38,00	68,62	16,70	25	.001***
Прийняття відповідальності	63,56	23,14	36,00	65,33	18,21	28	-
Втеча-уникнення	14,02	4,03	29,00	59,17	18,15	31	-
Планування вирішення проблем	72,22	17,05	23,00	76,91	16,75	22	-
Позитивна переоцінка	65,45	18,65	28,00	71,36	14,88	21	.02*

Таблиця 4

**Кількісний аналіз показників методики студентів із та без інвалідності (%)**

Шкали	Амплітуда показників студентів з інвалідністю			Амплітуда показників студентів без інвалідності		
	Низький рівень, %	Середній рівень, %	Високий рівень, %	Низький рівень, %	Середній рівень, %	Високий рівень, %
Конфронтаційний копінг	11,76	<b>72,55</b>	15,69	7,04	<b>71,36</b>	21,61
Дистанціювання	9,8	<b>64,71</b>	25,49	10,05	<b>73,87</b>	16,08
Самоконтроль	41,18	<b>52,94</b>	5,88	2,01	<b>57,79</b>	40,2
Пошук соц. підтримки	11,76	<b>52,94</b>	35,29	3,02	47,24	<b>49,75</b>
Прийняття відповідальності	11,76	<b>49,02</b>	39,22	5,53	<b>63,32</b>	31,16
Втеча-уникнення	15,69	<b>62,75</b>	21,57	9,05	<b>59,3</b>	31,66
Планування вирішення проблем	3,92	35,29	<b>60,78</b>	2,01	27,14	<b>70,85</b>
Позитивна переоцінка	7,84	<b>49,02</b>	43,14	0,5	43,22	56,28

Підсумовуючи, «Дистанціювання» більш виражене у студентів без інвалідності середнього рівня напруженості, «Пошук соціальної підтримки» – у студентів з інвалідністю середнього рівня напруженості та «Позитивна переоцінка» – у студентів без інвалідності високого рівня напруженості.

Для виявлення впливу курсу навчання на вибір стратегій подолання стресу студентів з та без інвалідності нами було поділено групи на курси (1–5-й курси) та проведено статистичний аналіз (середнє значення, стандартне відхилення, коефіцієнт варіації та *p-value*), дані якого наведено в табл. 5.

Табличні дані показують наявність індивідуальних розбіжностей усередині груп студентів із та без інвалідності. Стандартне відхилення по всіх шкалах говорить про наявність індивідуальних відмінностей усередині кожної групи. Більш виражені показники у студентів без інвалідності.

У першого курсу навчання у студентів з інвалідністю більш виражено копінг «Дистанціювання» (вище на 32,47% порівняно зі студентами без інвалідності), при цьому аналіз показує значущість між показниками студентів із та без інвалідності (.065\*\*\*). Копінг є захисним та деструктивним. Студенти з інвалідністю першого курсу навчання намагаються дистанціюватися від проблем, знецінити їх, придушити свої емоції (страх показати їх та розкрити). Ми можемо пояснити таку поведінку тим, що студенти намагаються адаптуватися до нових умов, викладачів, однокурсників, тому і закриваються у собі.

У студентів без інвалідності першого курсу навчання виражено копінги «Самоконтроль» (вище на 12,94% порівняно зі студентами з інвалідністю), при цьому аналіз показує значущість між показниками студентів із та без інвалідності (.033\*); «Пошук соціальної підтримки» (вище на 57,64%), при цьому аналіз показує значущість між показниками студентів із та без інвалідності (.059\*\*\*); «Позитивна переоцінка» (вище на 71,41%), при цьому аналіз показує значущість між показниками студентів із та без інвалідності (.014\*\*). Здебільшого студенти без інвалідності першого курсу навчання використовують активно-діяльнісні копінги (поведінкові), що також є конструктивними копінгами. Конструктивні стратегії подолання стресу вказують на наявність стресостійкості у студентів. За рахунок пошуку підтримки, позитивного переосмислення важких ситуацій, пошуку вирішення проблем та допомоги вони легше долають важкі ситуації у житті порівняно зі студентами з інвалідністю.

Для виявлення впливу закладу вищої освіти на вибір стратегій подолання стресу студентів із та без інвалідності нами було проведено статистичний аналіз (середнє значення,

стандартне відхилення, коефіцієнт варіації та *p-value*), дані якого наведено в табл. 6.

Для порівняння впливу закладів вищої освіти на вибір копінг-стратегій студентами з та без інвалідності ми брали два заклади: Університет «Україна» та КНУ ім. Т. Шевченка, тому що тільки там навчалися дві категорії студентів. В інших (ІПО, АПСВТ та Транспортному) студенти з інвалідністю не брали участь у дослідженні. У студентів з інвалідністю, які навчаються в Університеті «Україна», виражена стратегія подолання стресу «Дистанціювання» (більше на 13,75% порівняно зі студентами без інвалідності), та при цьому маємо значущість між показниками студентів із та без інвалідності (.01\*\*). Як уже описувалося, копінг є захисним та деструктивним.

У КНУ ім. Т. Шевченка виражені показники у студентів без інвалідності, а саме: «Пошук соціальної підтримки» (.020\*) – більше на 19,67% порівняно зі студентами з інвалідністю; «Прийняття відповідальності» (.052\*) – більше на 14,08%; «Планування вирішення проблем» (.064\*\*\*) – більше на 19,08% та «Позитивна переоцінка» (0.32\*) – більше на 11,52%. Тож студенти без інвалідності використовують активно-діяльнісні копінги (поведінкові), що є також конструктивними. Студенти звертаються за допомогою, несуть відповідальність за своє життя, позитивно мислять та планують кроки щодо подолання життєвих ситуацій.

Для розуміння, які внутрішні ресурси використовують студенти з інвалідністю, ми провели кореляційний аналіз Пірсона. Дані представлено в табл. 7.

У студентів з інвалідністю виражено вторинні актуальні здібності. Це ті здібності, які людина розвиває та набуває у процесі свого життя та які розвиваються з базової здатності до пізнання. На ці здібності впливають соціальне оточення, життєвий досвід, виховання та ін. Вторинних здібностей 11, але в нашому дослідженні виражені 5: увічливість, відкритість, старанність, ошадливість, справедливість. Увічливість корелює із копінгами «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки» та «Позитивна переоцінка», що вказує на коректність, увічливе ставлення до себе та оточуючих. Тобто чим більше виражена Ввічливість, тим більше студенти використовують ці стратегії. Відкритість – із «Пошуком соціальної підтримки», що вказує на правдивість та відвертість: чим більше студенти відкриті, тим більше це розширює їх пошук соціальної підтримки. Старанність – із «Пошуком соціальної підтримки», «Позитивною переоцінкою» та «Конфронтаційним копінгом»: з одного боку, студенти прагнуть до успіху, мають старанність, а з іншого – використовуючи деструктивний копінг конфронтації, вдаються до безглузлого та імпульсивного проведення часу,

Таблиця 5

**Статистичний аналіз показників студентів із та без інвалідності відповідно до курсу навчання у ЗВО (\*\* $p < 0,01$ ; \* $p < 0,05$ ; \*\*\* $p < 0,001$ )**

Шкали	Показники	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс		5 курс	
		З ін.	Без ін.	З ін.	Без ін.	З ін.	Без ін.	З ін.	Без ін.	З ін.	Без ін.
Конфронтаційний копінг	SD	3,40	2,92	2,65	3,18	2,47	2,86	2,21	1,80	3,41	2,95
	M	9,46	10,33	9,68	10,88	11,11	10,80	9,25	10,29	10,77	10,36
	CV,%	36,00	28,25	27,37	29,22	22,25	26,48	23,97	17,49	31,73	28,45
Дистанціювання	SD	1,70	2,07	3,70	2,04	1,41	3,16	3,50	3,79	3,50	2,78
	M	11,30	8,53	10,37	10,82	10,66	10,20	13,25	9,00	9,66	9,55
	CV,%	15,05	24,21	35,70	18,83	13,26	30,93	26,42	42,07	46,55	29,09
	p	.065***		-		-		-		-	
Самоконтроль	SD	2,51	2,06	4,62	2,83	1,16	2,72	2,87	1,68	4,06	2,91
	M	11,84	13,60	13,93	13,53	14,88	14,40	12,75	12,86	14,44	14,10
	CV,%	21,20	15,17	33,19	20,92	7,84	18,86	22,53	13,04	28,15	20,67
	p	.033*		-		-		-		-	
Пошук соц. підтримки	SD	3,01	2,61	2,89	3,54	4,07	3,23	5,65	3,63	3,53	2,97
	M	7,53	11,87	12,56	11,53	11,88	11,70	8,00	13,86	12,33	12,47
	CV,%	40,02	22,04	23,07	30,68	34,28	27,64	70,71	26,16	28,67	23,83
	p	.059***		-		-		-		-	
Прийняття відповідальності	SD	2,23	1,53	3,21	2,14	2,12	2,21	0,95	2,44	2,39	2,24
	M	6,84	7,73	7,31	8,29	6,66	8,00	11,25	8,57	8,66	7,75
	CV,%	32,58	19,83	44,02	25,85	31,82	27,64	8,51	28,46	27,67	28,86
Втеча-унікнення	SD	3,25	4,44	4,37	4,05	3,90	3,47	3,20	2,29	5,10	4,48
	M	13,69	13,40	14,37	15,00	13,33	16,50	17,25	12,71	13,11	14,11
	CV,%	23,74	33,11	30,47	26,98	29,29	21,04	18,56	18,00	38,97	31,74
	p	-		-		-		.01**		-	
Планування вирішення проблем	SD	3,26	2,16	2,90	3,84	1,92	3,48	2,98	3,44	2,95	2,94
	M	11,23	13,60	13,81	13,12	14,22	13,10	11,25	13,14	13,66	14,03
	CV,%	29,12	15,92	21,02	29,26	13,51	26,55	26,54	26,15	21,64	20,97
Позитивна переоцінка	SD	3,52	2,55	4,19	3,51	4,02	3,73	3,87	2,06	3,57	3,15
	M	12,61	15,67	13,68	15,06	15,22	14,10	11,50	15,29	15,00	14,95
	CV,%	27,94	16,30	30,62	23,30	26,44	26,42	33,68	13,47	23,8	21,04
	p	.014**		-		-		-		-	

непослідовної поведінки, лідарства. Ощадливість – із «Прийняттям відповідальності», що вказує на відповідальне ставлення як до фінансів та речей, так і до свого життя. Справедливість – із «Самоконтролем», «Прийняттям відповідальності», «Дистанціюванням» та «Втечею-унікненням». З одного боку, використовуючи конструктивні методи подолання стресу, справедливість допомагає брати відповідальність за своє життя, жага досягти справедливе відношення до себе та свого стану, а з іншого – за рахунок надмірного почуття справедливості вони приховують свої емоції, відсторонюються та втікають від проблем, виражене боягузтво.

У студентів з інвалідністю виражені первинні актуальні здібності. Вони розвиваються зі здатності до Любові з перших днів життя завдяки контакту з близькими людьми. Первинних здібностей вісім, але в нашому дослідженні виражені шість: терпіння, контакти, довіра, ніжність/сексуальність, любов, віра/сенс/релігія.

Терпіння позитивно корелює з «Позитивною переоцінкою» та негативно – із «Прийняттям відповідальності» та «Втечею-унікненням». Чим більше виражене терпіння, тим більше вони налаштовані на позитивне переосмислення життєвих ситуацій. Але за рахунок негативної кореляції більше виражене терпіння

**Статистичний аналіз показників студентів із та без інвалідності відповідно до курсу навчання у ЗВО (\*\* $p < 0,01$ ; \* $p < 0,05$ ; \*\*\* $p < 0,001$ )**

Шкали	Показники	Університет «Україна»		КНУ ім. Т. Шевченко	
		Студ. з інвал.	Студ. без інвал.	Студ. з інвал.	Студ. без інвал.
Конфронта ційний	SD	3,03	2,71	2,88	3,22
	M	10,23	10,03	9,79	10,72
	CV,%	29,69	27,06	29,5	30,05
	p-value	-		-	
Дистанціювання	SD	2,99	2,60	3,42	3,05
	M	10,92	9,60	10,66	9,89
	CV,%	27,39	27,08	32,08	30,88
	p-value	.01**		-	
Самоконтроль	SD	3,55	3,17	3,65	2,76
	M	13,61	13,65	13,41	14,00
	CV,%	26,12	23,26	27,27	19,71
	p-value	-		-	
Пошук соц. підтримки	SD	4,06	3,36	4,11	3,06
	M	11,07	11,30	10,33	12,86
	CV,%	36,73	29,74	39,82	23,80
	p-value	-		.020*	
Прийняття відповідальності	SD	2,53	2,05	2,83	2,31
	M	8,42	7,40	6,83	7,95
	CV,%	30,07	27,68	41,54	29,08
	p-value	-		.052*	
Втеча-уникнення	SD	3,61	4,40	4,61	4,57
	M	14,23	14,18	13,95	14,41
	CV,%	25,4	31,06	33,03	31,70
	p-value	-		-	
Планування вирішення проблем	SD	2,64	3,86	3,18	2,76
	M	13,84	12,70	11,95	14,23
	CV,%	19,13	30,38	26,61	19,41
	p-value	-		.064***	
Позитивна переоцінка	SD	3,25	3,40	4,61	3,18
	M	14,03	14,53	13,45	15,00
	CV,%	23,19	23,39	34,29	21,20
	p-value	-		.032*	

спонукає студентів до самокритики, втечі від проблем, відкладання задоволення власних потреб. Довіра корелює з «Пошуком соціальної підтримки», «Позитивною переоцінкою» та «Плануванням вирішення проблем». Студенти з інвалідністю здатні приймати себе такими, як вони є, приймати оточуючий світ. Це довірливі відносити, що домагають їм налаштувати прихильність оточуючих, позитивно обґрунтовувати свої проблеми та шукати шлях їх вирішення. Контакти – із «Самоконтролем», «Пошуком соціальної підтримки», «Позитивною переоцінкою» та «Плануванням вирішення проблем». У студентів виражені комунікабельність, пошук спілкування, що є шляхом у вирішенні життєвих труднощів. Ніжність/сексуальність – із «Позитивною переоцінкою» та «Конфронтаційним копінгом». З одного боку, уміння приймати фізичні контакти та задоволення фізіологічних потреб (їжа, дихання, фізичні вправи тощо)

налаштовує студентів приймати життєві виклики та вирішувати їх без шкоди для свого психологічного здоров'я, а з іншого – через наявність деструктивного копінгів вони закриваються у собі, негативно реагують або зовсім не реагують на стресові ситуації. Любов негативно корелює з «Прийняттям відповідальності», тобто чим більше виражене почуття любові, тим вони більше переживають почуття провини й незадоволеності собою, що є чинником розвитку депресивних станів. Віра/сенс/релігія – із «Самоконтролем», «Пошуком соціальної підтримки» та «Позитивною переоцінкою». Цей ресурс налаштовує студентів на обдумування смисложиттєвих та віросповідальних проблем, вони цікавляться питанням сенсу життя.

Життя людини умовно можна поділити на чотири сфери балансу: тіло/відчуття, діяльність, фантазії/майбутнє та контакти. В ідеалі має бути баланс у всіх сферах, дефі-

цит або надлишок однієї зі сфер негативно впливає на людину, на її задоволеність життям, байдужістю, хворобою, усамітненням, депресією [19].

У нашому дослідженні ресурс «тіло/відчуття» корелює з багатьма копінг-стратегіями («Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки», «Позитивна переоцінка», «Прийняття відповідальності» та «Втеча-унікнення»). За рахунок наявності інвалідності студенти проявляють пасивність,

«втеча» у тіло, самокритика, надмірне очікування від оточення, контроль своєї поведінки. Діяльність – із «Самоконтролем». Контролюючи свою поведінку, студенти намагаються «утекти» у зайнятість (навчання, робота по дому, соцмережі тощо). Фантазії/майбутнє – із «Прийняттям відповідальності», «Втечею-унікненням» та «Дистанцюванням». Кореляція з деструктивними копінг-стратегіями вказує на занурення у негативні думки, ігнорування проблем, фантазування.

Таблиця 7

**Кореляційний аналіз показників студентів з інвалідністю відповідно до взаємозв'язку копінг-стратегій із використанням внутрішніх ресурсів (\*\*p<0,001)**

Внутрішні ресурси	Копінг-стратегії							
	Самоконтроль	Пошук соц. підтримки	Позитивна переоцінка	Конфронтаційний копінг	Прийняття відповідальності	Дистанцювання	Втеча-унікнення	Планування вир. проблем
Вторинні актуальні здібності								
Ввічливість	0,433	0,310	0,413					
Відкритість		0,389						
Старанність		0,345	0,361	0,373				
Ощадливість					0,330			
Справедливість	0,411				0,365	0,372	0,322	
Первинні актуальні здібності								
Терпіння			0,331		-0,302		-0,335	
Контакти	0,332	0,516	0,507					0,317
Довіра		0,312	0,361					0,365
Ніжність/сексуальність			0,311	0,375				
Любов					-0,319			
Віра/сенс/релігія	0,342	0,394	0,427					
Оцінка конфліктних реакцій, що виявляються у чотирьох сферах моделі балансу								
Тіло/відчуття	0,367***	0,356***	0,492***		0,423		0,318	
Діяльність	0,350							
Фантазії/майбутнє					0,497	0,325	0,450	
Модель для наслідування								
Ми			0,343					

Таблиця 8

**Кореляційний аналіз показників студентів без інвалідності відповідно до взаємозв'язку копінг-стратегій із використанням внутрішніх ресурсів (\*\*p<0,001)**

Внутрішні ресурси	Копінг-стратегії		
	Прийняття відповідальності	Втеча-унікнення	Планування вирішення проблем
Первинні актуальні здібності			
Контакти		-0,313***	
Надія			0,405***
Любов		-0,314***	
Оцінка конфліктних реакцій, що виявляються у чотирьох сферах моделі балансу			
Тіло/відчуття		0,317***	
Фантазії/майбутнє	0,358***	0,426***	

У позитивній психотерапії виражено чотири моделі для наслідування («Я», «Ти», «Ми», «Пра-ми»), що розкривають розвиток особистості через призму сімейних концепцій. Це стосунки між собою, з батьками, із суспільством, родичами, партнерами. У нашому дослідженні виражена модель «Ми», яка корелює з «Позитивною переоцінкою» та вказує на ставлення батьків до навколишнього світу, через яке дитина копіює їхню поведінку [20]. У студентів з інвалідністю виражене відкрите, терпиме, товариське та уважне ставлення то навколишнього світу, що передалося дітям від батьків.

Використання внутрішніх ресурсів студентами без інвалідності представлено в табл. 8.

У студентів без інвалідності відсутня кореляція вторинних актуальних здібностей із копінг-стратегіями. Тобто під час подолання життєвих труднощів вони не користуються ними, а вибирають стратегії, які не залежать від внутрішніх ресурсів.

Водночас є кореляції з первинними актуальними здібностями. Контакти негативно корелюють із копінгом «Втеча-уникнення», що вказує на вираженість, сором'язливість, невпевненість, скромність, студенти починають перекладати свої проблеми на інших, переключати увагу з проблем на щось інше, втікати від проблем. Це може бути пов'язано з дистанційною формою навчання, відсутністю контактів з однокурсниками, військовими діями у країні. Надія корелює з «Плануванням вирішення проблем». Тобто наявність оптимізму, віра та надія на майбутнє дає їм можливість аналізувати ситуації та можливі варіанти поведінки. Любов негативно корелює з «Втечею-уникненням». Можливо, за рахунок надлишку любові, студенти перекладають свої проблеми на інших, утікають від них. Тіло/відчуття – із «Втечею-уникненням». Студенти намагаються «втікати» від проблем у надмірну активність, тренування та заняття спортом, походи, розслаблення тощо. Фантазії/майбутнє корелює з «Прийняттям відповідальності» та «Втечею-уникненням». Від проблем студенти уходять у віртуальність, ігри, фантазії, можливе переживання почуття провини та незадоволеність собою.

**Висновки.** У дослідженні проаналізовано вплив копінг-стратегій на внутрішні ресурси студентів із та без інвалідності.

Загальна вибірка зв'язки між показниками студентів із та без інвалідності показує, що найменш виражено копінг «Втеча-уникнення», тобто студенти намагаються вирішувати свої життєві проблеми та не уникати їх. Найбільш виражено «Планування вирішення проблем», за рахунок якого студенти планують свої майбутні дії щодо вирішення проблем, адаптуються до поточної ситуації та використовують наявні ресурси, які допомагають їм упоратися зі стресом.

Наявність індивідуальних розбіжностей усередині груп (студентів із та без інвалідності) вказує, що студенти здебільшого використовують активно-діяльнісні копінг-стратегії «Позитивна переоцінка» та «Пошук соціальної підтримки».

Значиму різницю між групами виявлено між копінгами: активно-діяльними «Позитивна переоцінка» та «Пошук соціальної підтримки», де більш виражена у студентів без інвалідності, та захисним копінгом «Дистанціювання», який більш виражений у студентів з інвалідністю.

Загальна тенденція копінг-стратегій у студентів із та без інвалідності вказує на те, що «Дистанціювання» більш виражене у студентів без інвалідності середнього рівня напруженості, «Пошук соціальної підтримки» у студентів з інвалідністю середнього рівня напруженості та «Позитивна переоцінка» у студентів без інвалідності високого рівня напруженості.

Щодо впливу курсу навчання на вибір стратегій подолання стресу студентів із та без інвалідності, то у першого курсу навчання у студентів з інвалідністю більш виражено копінг «Дистанціювання». У студентів без інвалідності першого курсу навчання виражено копінги «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки» та «Позитивна переоцінка». Здебільшого студенти без інвалідності першого курсу навчання використовують активно-діяльнісні/поведінкові копінги, що також є конструктивними. Конструктивні стратегії подолання стресу вказують на наявність стресостійкості у студентів. За рахунок пошуку підтримки, позитивного переосмислення важких ситуацій, пошуку вирішення проблем та допомоги вони легше долають важкі ситуації у житті порівняно зі студентами з інвалідністю.

Вплив закладу вищої освіти на вибір стратегій подолання стресу студентів з та без інвалідності вказує на те, що студенти з інвалідністю, які навчаються в Університеті «Україна», мають виражену стратегію подолання стресу «Дистанціювання». У студентів без інвалідності у КНУ ім. Т. Шевченка виражені показники: «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності», «Планування вирішення проблем» та «Позитивна переоцінка».

На копінг-стратегії студентів з інвалідністю впливають внутрішні ресурси як вторинні актуальні здібності (увічливість, відкритість, старанність, ощадливість, справедливість). Студенти використовують майже однаковою мірою захисні, автоматизовані та активно-діяльнісні копінги із вторинними актуальними здібностями.

Також на копінг-стратегії студентів з інвалідністю впливають внутрішні ресурси як первинні актуальні здібності (терпіння, контакти, довіра, ніжність/сексуальність, любов, віра/сенс/релігія). Студенти використовують здебільшого активно-діяльнісні копінги з первин-



ними актуальними здібностями. Додамо, що по сфері балансу у студентів з інвалідністю більш задіяне тіло/відчуття та фантазії/майбутнє на вибір стратегій подолання стресу. Модель для наслідування («Ми») у батьків студентів з інвалідністю виражене відкрите, терпиме, товариське та уважне ставлення то навколишнього світу, що передалося їхнім дітям.

Своєю чергою, у студентів без інвалідності відсутня кореляція вторинних актуальних здібностей із копінг-стратегіями. Найявний зв'язок із первинними актуальними здібностями (контакти, надія, любов). Здебільшого з первинними актуальними здібностями вони використовують деструктивні методи подолання стресу. Щодо вираженості балансу, то студенти без інвалідності втікають від проблем в активність, тренування, фантазії та мрії.

Нами вперше було проведено дослідження у поєднанні впливу внутрішніх ресурсів на вибір копінг-стратегій студентів із та без інвалідності. Студенти з інвалідністю здебільшого використовують свої ресурси для вирішення життєвих ситуацій, аніж студенти без інвалідності.

Перспектива подальших досліджень полягає у створенні програми психологічного забезпечення розвитку внутрішніх ресурсів та стресостійкості особистості.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Lazarus, R.S., Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. *Springer Pub. Co.* (1984). URL: <http://www.dawsonera.com/depp/reader/protected/external/AbstractView/S9780826141927>
2. Lasarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. *Springer*. 1984. P. 456.
3. Shengli Dong, James Harding, Alyssa Pokorny, Lauren Sakowitz, and Laventrice S. Ridgeway. An Intervention Program on Assisting Retention and Transition for the First-Year College Students With Disabilities. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*. 2023. Is. 1–21. DOI: 10.1177/15210251231201341.
4. Na Xu, Yingyi Liu. Coping strategy mediates the relationship between body image evaluation and mental health: A study with Chinese college students with disabilities. *Disability and Health Journal*. 2020. Vol. 13. Is. 1. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2019.100830>.
5. Anabel Moriña, Gilda Biagiotti. Academic success factors in university students with disabilities: a systematic review. *European Journal of Special Needs Education*. 2024. Vol. 37. Is. 5. P. 729–746. DOI: <https://doi.org/10.1080/08856257.2021.1940007>.
6. Genia M. Bettencourt, PhD, Ryan S. Wells, PhD, Jordan A. Abbott, PhD. The Iterative College Choice Process of Students with Disabilities: A Mixed-Methods Study. *Teachers College Record*. 2022. Vol. 124(9). P. 149–174. DOI: 10.1177/01614681221132944.
7. Kuriakose A., Amaresha A.C. Experiences of Students with Learning Disabilities in Higher Education: A Scoping Review. *Indian J Psychol Med*. 2024. Vol. 46 (3). P. 196–207. DOI: 10.1177/02537176231200912.
8. Anabel Moriña, Laura Tontini, Víctor H. Perera. External accomplice factors in university success: Narratives of graduates with invisible disabilities in

Italy. *International Journal of Educational Research*. 2024. Vol. 124. P. 1–9. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2024.102316>.

9. Sally Lindsay, B.A., MA, PhD, Hiba Ahmed, BSc, Demitra Apostolopoulos. Facilitators for coping with the COVID-19 pandemic: Online qualitative interviews comparing youth with and without disabilities. *Disability and Health Journal*. 2021. Vol. 14. P. 1–7. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2021.101113>.

10. Selvarani Moodley, Gugu Mchunu. Integrating students with disabilities into nursing education: A South African perspective of nurse educators' experiences. *International Journal of Africa Nursing Sciences*. 2022. Vol. 16. P. 1–9. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2022.100414>.

11. Gana, S.J. Sources of stress and coping strategies among students with disabilities in Kwara state, Nigeria. *Covenant International Journal of Psychology*. 2021. Vol. 6. № 2. P. 20–27. URL: <https://journals.covenantuniversity.edu.ng/index.php/cijp/article/view/2807>.

12. Joel Olayiwola Faronbi, Anifat Taiwo Adebisi, Augustine Olarewaju Idowu, Grace Oluwatoyin Faronbi, Omolola Oladunni Irinoye. Predictors of depressive symptoms and effective coping strategies among open and distance learning nursing students. *International Journal of Africa Nursing Sciences*. 2021. Vol. 14. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2021.100295>.

13. Umucu, E., Lee, B. Examining the Impact of COVID-19 on Stress and Coping Strategies in Individuals With Disabilities and Chronic Conditions. *Rehabilitation Psychology*. 2022. URL: <http://dx.doi.org/10.1037/rep0000328>

14. Manisha Sawhney, Seth Kunen, Ashum Gupta. Depressive Symptoms and Coping Strategies Among Indian University Students. *Mental & Physical Health*. 2020. Vol. 123(2). P. 266–280. DOI: 10.1177/0033294118820511.

15. Hillary Schiltz, Dena Gohari, Jamie Park and Catherine Lord. A longitudinal study of loneliness in autism and other neurodevelopmental disabilities: Coping with loneliness from childhood through adulthood. *Autism*. 2023. Vol. 1–16. DOI: 10.1177/13623613231217337.

16. Iago Fianza Lopes, Alison Martins Meurer, Romualdo Douglas Colauto. Coping Strategies Adopted by Accounting Students. *Journal of Education and Research in Accounting*. 2020. Vol. 14. Is. 2, art. 5. P. 195–220. DOI: <http://dx.doi.org/10.17524/repec.v14i2.2488>.

17. Aleksandra Zarek. Correlates of the Wiesbaden scale for positive psychotherapy and family therapy 2.0 in 93 Polish female students of psychotherapy. *The global psychotherapist*. 2023. Vol. 3. Num. 2. DOI: 10.52982/ikj196.

18. Olena Chykhantsova, Olga Kuprieieva. Possibilities of positive psychotherapy in the formation of hardness. *The global psychotherapist*. 2021. Vol. 1. Is. 2. P. 22–26. DOI: <https://doi.org/10.52982/ikj147>.

19. Сердюк Л.З., Чайка Г.В., Чиханцова О.А. Психологічні технології сприяння психологічному благополуччю особистості. Методичні рекомендації. Видавець Вікторія Кундельська. 2021. 68 с.

20. Мельничук А.Ю. Дослідження синдрому вигорання фахівців соціономічного профілю за допомогою Вісбаденського опитувальника до методу позитивної психотерапії та сімейної терапії (WIPPF). *Габіміс*. 2021. Вип. 25. С. 158–162. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.25.28>.

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ ПРИЙНЯТТЯ У СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ

FEATURES OF THE DECISION-MAKING PROCESS  
IN A STRESSFUL SITUATION

Статтю присвячено дослідженню особливостей процесу прийняття рішень людьми у стресових ситуаціях. Описана тема набуває особливої актуальності у розрізі подій останніх років на теренах нашої країни, що вимагає від науковців активного пошуку ефективних способів подолання дії стресору та вдосконалення існуючих засобів збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я кожного конкретного індивіда як необхідної умови результативного й різнопланового спротиву агресору.

Викладений у статті розгорнутий огляд основних підходів до вивчення та тлумачення процесу прийняття рішень у ситуації стресу свідчить про наявність численних наукових розвідок у контексті даної теми.

Серед ключових аспектів, що розглядається у статті, слід виділити: 1) вплив стресору на когнітивні процеси та поведінку індивіда; 2) опис основних типів проблемних ситуацій, які властиві перебігу процесу прийняття рішень в умовах стресу; 3) чинник невизначеності та новизни ситуації прийняття рішень, які ускладнюють процес прийняття рішень за рахунок низької прогнозованості та невідповідності між наявними у людини когнітивними конструктами і вимогами стресової ситуації.

Описано різні форми цілепокладання, що використовуються для подолання стресових ситуацій, а також процес вибору конкретної форми поведінки серед доступних індивіду варіантів активності.

Підкреслено необхідність подальших теоретичних та експериментальних досліджень у напрямі підвищення ефективності функціонування людини у стресових ситуаціях шляхом оптимізації процесу прийняття рішень.

**Ключові слова:** стрес, процес прийняття рішень, ризикованість, невизначеність,

проблемна ситуація, когнітивні теорії прийняття рішень.

The article is dedicated to the study of the features of the decision-making process in stressful situations. This topic has become particularly relevant in the context of recent events in our country, which requires scientists to actively seek effective ways to mitigate the impact of stressors and improve existing means of maintaining and strengthening the physical and mental health of each individual as a necessary condition for effective and multifaceted resistance to aggressors.

The comprehensive review presented in the article of the main approaches to studying and interpreting the decision-making process in stressful situations indicates the presence of numerous scientific investigations in the context of this topic. Among the key aspects discussed in the article, the following should be highlighted: 1) the influence of stressors on cognitive processes and individual behavior; 2) a description of the main types of problematic situations inherent in the decision-making process under stress; 3) the factors of uncertainty and novelty in decision-making situations, which complicate the decision-making process due to low predictability and the mismatch between existing cognitive constructs and the demands of the stressful situation.

Additionally, the article describes various forms of goal-setting used to overcome stressful situations, as well as the process of choosing a specific form of behavior among the available individual activity options.

In conclusion, the article emphasizes the need for further theoretical and experimental research aimed at improving human performance in stressful situations by optimizing the decision-making process.

**Key words:** stress, decision-making process, riskiness, uncertainty, problematic situation, cognitive decision-making theories.

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.

2024.61.13

**Полищук О.В.**

аспірант

Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України

Події останніх років на теренах нашої країни актуалізували рух вітчизняної психологічної думки в напрямі досліджень проявів психіки у ситуації стресу та механізмів оптимізації функціонування людини під дією стресору. Означене пояснюється тим, що сьогодні очевидною виступає потреба пошуку ефективних способів збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я кожного конкретного індивіда як необхідної умови результативного й різнопланового спротиву агресору.

Аналіз останніх публікацій свідчить про існування численної кількості наукових фундаментальних праць щодо вивчення проблематики стресу та шляхів його подолання (Дж. Віткін, С. Вулф, Х. Вулфф, С. Гремлінг, Дж. Грінберг, Дж. Енджел, Р. Лазарус та ін.). Загалом різнопланові дослідницькі інтереси про психологію стресу об'єднуються навколо визнання пізнавальної ідеї про наявність стійкого зв'язку між

стратегіями поведінки людини і продуктивністю переживання нею повсякденних життєвих стресорів, що виявляється, зокрема, не лише у створенні фармакологічних препаратів від глобальних захворювань (ішемічна хвороба серця, виразка шлунку, цукровий діабет, ракові пухлини тощо), а в пошуку виходу із стресових станів за допомогою психологічного знання. Із цього приводу маловивченим у структурі стресової ситуації є момент «прийняття рішення», який у кінцевому підсумку визначає оптимальність перебігу стресової ситуації.

Результати проведеного теоретико-аналітичного дослідження свідчать, що прийняття рішень у ситуації стресу слід розглядати специфічним предметом наукового пошуку, оскільки, з одного боку, він підлягає універсальним принципам процесу прийняття рішень, а з іншого – детермінований реакцією

людини на стрес. Як наслідок, ми пропонуємо розглядати прийняття рішень як діяльність, спрямовану на регуляцію сили впливу стресорів шляхом вибору, як уже зазначалося, потрібних форм поведінки.

Корифеями дослідження проблеми «прийняття рішень» вважають угорсько-американського математика Дж. Неймана і американського економіста О. Моргенштерна («Теорія ігор і економічна поведінка», 1944), які описали методи швидкого і продуктивного опрацювання великих інформаційних масивів, а також особливості прийняття рішення в умовах невизначеності. Основна ідея теорії – це пошук і опис методів підвищення ефективності прийняття економічних рішень та оптимальності розв'язання конфліктів між двома або кількома організаціями [3, с. 15]. Дана теорія сприяла розробленню концептуальної основи так званого «нормативного» напрямку, орієнтованого на побудову ідеальних моделей прийняття рішень на основі таких пізнавальних положень: 1) під час прийняття рішень особливості ситуації вибору виявляються більш значущими, ніж внутрішні детермінанти поведінки суб'єкта [2, с. 26]; 2) існують постулати раціональності, які є надійними механізмами успішного прийняття рішень у будь-якій ситуації: послідовність (альтернативи підпорядковуються через критерій суб'єктивної «привабливості»); максимізація (всьяке рішення максимізує цільову функцію суб'єкта вибору); 3) теорія має бути надійним інструментарієм прийняття оптимального рішення [5, с. 37].

Як результат, процес прийняття рішення був зведений до розв'язання математичних задач. Згодом стало зрозуміло, що ідея побудови «стрункої» стандартизованої системи пошуку рішень є малоперспективною, адже більшість реальних, зокрема стресових, ситуацій прийняття рішень характеризуються невизначеністю параметрів, а в таких умовах нормативні теорії не працюють. Такі погляди стали основою для формування на початку ХХ ст. теорій прийняття рішень, які у науковій літературі позначаються як «deskriptivni» теорії або «deskriptivnyi» напрям, що уособлюють кардинально протилежне розуміння, пояснення та прогнозування процесу прийняття рішень у реальних життєвих ситуаціях.

Серед основних психологічних теорій «deskriptivnoho» напрямку, які визначили сучасний розвиток наукової думки стосовно проблеми прийняття рішення, слід виділити такі:

1. «Теорія задоволеності» Герберта Саймона. Учений увів концепцію обмеженої раціональності, яка передбачає, що люди не завжди приймають оптимальні рішення через обмежену здатність обробляти інформацію. Замість цього вони задовольняються першими прийнятними варіантами, що задовольняють

їхні потреби. Відповідно, рушійні сили процесу прийняття рішень – це потреби людини та її (людини) прагнення знайти достатньо хороший варіант, а не найкращий можливий [18].

2. «Теорія перспектив» Данієля Канемана та Амоса Тверські, які стверджували, що люди оцінюють вигоди і втрати асиметрично, а отже, під час прийняття рішення особа схильна надавати більшу вагу потенційним утратам, аніж аналогічним вигодам, що, своєю чергою, пояснює, чому люди часто діють ірраціонально під час прийняття рішень під ризиком [12].

3. «Теорія розкаяння» Д. Белла, Г. Лумса, Р. Сагдена: підкреслює емоційний аспект прийняття рішень, зокрема почуття жалю, яке виникає за усвідомлення того, що інша дія могла б призвести до кращого результату. Рішення індивіда є результатом оцінювання альтернатив з позиції «що могло б статися, якби я вчинив інакше». Люди намагаються уникати рішень, які потенційно можуть викликати почуття жалю у майбутньому [8].

4. Дослідження Герда Гігеренцера стосовно правил евристики, які люди використовують для прийняття рішень. Його дослідження показують, що люди часто використовують спрощені правила, або «евристики», які є ефективними у певних контекстах. Ці евристики допомагають регулювати поведінку і приймати рішення в умовах невизначеності та обмеженої інформації [9].

5. «Теорія очікуваної корисності» Джона фон Неймана та Оскара Моргенштерна, що розглядає процес прийняття рішень як раціональний вибір, заснований на максимізації очікуваної корисності. Відповідно до даної теорії, люди оцінюють можливі результати своїх дій; вибирають ту активність, яка приносить найбільшу вигоду, та намагаються максимізувати отриману корисність, урахувавши ймовірності й значення різних результатів [15].

6. «Теорія доцільності» Г. Аллен Ньюела та Герберта Саймона, що заснована на уявленні про те, що люди використовують обмежену раціональність для прийняття рішень, застосовуючи спрощені когнітивні моделі, які допомагають їм досягти своїх цілей. Згідно з поглядами вчених, прийняття рішень відбувається шляхом доцільного підходу до обробки інформації і вибору дій, які найбільше відповідають поставленим цілям [16].

7. «Теорія прийняття рішень у рамках соціального впливу» Стенлі Мілграма, який досліджував як соціальний вплив і авторитет можуть впливати на процес прийняття рішень. Його знамениті експерименти з підпорядкування показали, як люди можуть приймати рішення під впливом зовнішніх авторитетів [14].

Узагальнюючи результати проведеного теоретико-аналітичного дослідження вищезгаданих теорій, можна стверджувати, що нау-

ковці схильні розглядати прийняття рішень у двох основних пізнавальних вимірах: когнітивному у регуляторному (Д. Узнадзе, Х. Хекхаузен, Даніель Канеман, А. Тверські, Г. Гігеренцер, Г. Саймон, Р. Талер та ін.).

Когнітивний підхід схильний концентруватися на стадії «передвирішення», яка складається із сукупності процесів мислення, що розгортаються до прийняття рішення [6, с. 27], це, зокрема, Вюрцбургська школа на чолі з О. Кюльпе (Н. Ах, К. Бюлер, К. Марбе, А. Мішот, Г. Уатт) [2, с. 24], де надається першочергове значення механізму цілепокладання і цілеутворення для процесу прийняття рішень [6, с. 199].

Серед найбільш відомих теорій даного підходу вирізняються:

1. «Теорія подвійного процесу» (розроблена Стеном Лейковічем та Джонатаном Евансом), яка стверджує, що прийняття рішень включає два різні когнітивні процеси: автоматичний (інтуїтивний) та контрольований (аналітичний). Фактично теорія демонструє, як людина поєднує швидкі (неусвідомлені реакції) з повільними, обдуманими рішеннями [19].

2. «Теорія адаптивного прийняття рішень» (Робертс Гольдштейн та Ейбігейл Сарджент), що досліджує, як люди адаптуються до нової інформації та змінних умов, використовуючи когнітивні стратегії, які найкраще відповідають ситуації прийняття рішення [17].

3. «Когнітивна теорія емоцій» (Магда Арнольд та Річард Лазарус) вивчає, як емоційні реакції можуть впливати на процес мислення та прийняття рішень, включаючи оцінку ризиків та можливих наслідків [19].

Регуляторний підхід позначений прийняттям рішень як довільного, (регуляторного) процесу, де когнітивним показником відводиться функціональна роль лише одного з компонентів [4, с. 14]. Фактор вольової регуляції визнається основною детермінантою, яка спрямовує процес рішення у правильному напрямі. Серед теорій, які найчастіше використовуються для опису регуляторного підходу, виділяємо:

1. «Теорію вольової регуляції» (Пітер Гоффман та Юліус Кюль), яка досліджує, як вольові процеси (наприклад, самоконтроль та планування) впливають на прийняття рішень і як вольові механізми допомагають підтримувати фокус та дисципліну при виборі дій [13].

2. «Теорію саморегуляції» (Альберт Бандура). Згідно з теорією, індивіди регулюють процес прийняття рішень через самонагляд, самооцінку та самопідкріплення. Це дає змогу людям адаптувати свої дії відповідно до поставлених цілей та змінювати їх залежно від результатів [7].

3. «Модель мотивації та контролю» (Хайнц Хекхаузен та Йорг Лебен). Дана модель пока-

зує, як мотиваційні чинники (бажання, цілі) і контроль (планування, моніторинг) взаємодіють у процесі прийняття рішень, підкреслюючи важливість інтеграції мотиваційних та контрольних механізмів для досягнення успіху в реалізації рішень [11].

Таким чином, когнітивний підхід акцентує увагу на мисленнєвих процесах, які передують прийняттю рішень, включаючи оцінку можливостей і прогнозування наслідків. Регуляторний підхід, своєю чергою, підкреслює важливість вольових механізмів та самоконтролю, які забезпечують виконання прийнятих рішень і адаптацію до змінних умов.

Інтерпретація смислів цих наукових уявлень формує симбіотичний когнітивно-вольовий підхід, де крім традиційного вивчення значення волі та когніцій у процесі прийняття рішень аналізується роль емоційного компоненту у стресі, бо саме він «запускає» стресову реакцію і виконує функцію «опредметнення пріоритетних проблем» [1, с. 16] через актуалізацію можливих варіантів поведінки і бажання людини діяти певним чином.

Сила емоцій під час прийняття рішень визначає стан емоційної або операційної напруженості людини [6, с. 61–62]. Рішення низької якості виникають під час емоційної напруженості (дистрес), що пояснюється погіршенням функціонування психічних процесів. Операційна напруженість корелює з еустресом, коли під впливом емоцій у людини актуалізуються процесуальні мотиви діяльності, унаслідок чого зростає ймовірність прийняття правильного рішення.

Окрім того, емоційна та операційна напруженість залежать від суб'єктивного переживання людиною ризикованості ситуації прийняття рішень (як реакції на згубну дію стресору). Своєю чергою, переживання ризику є відображенням міри очікування несприятливого розв'язання проблемної ситуації. Переживання проявляється більш інтенсивно за більшої ймовірності невдачі [4, с. 26].

Також на міру емоційної та операційної напруженості впливають невизначеність ситуації прийняття рішення (множина можливих альтернатив, гіпотез і результатів) і невідповідність між необхідними ресурсами для подолання стресору і реальними можливостями для цього [2]. Таким чином, переживання ризику у стресовій ситуації є обов'язковою інтегрованою змінною процесу прийняття рішень і супроводжує людину від «моменту виникнення проблемної ситуації» до «зникнення впливу стресора».

Зауважимо, що у стресі проблемна ситуація є також наслідком вимушеної взаємодії людини з несприятливим чинником. За Т. Томашевським, є чотири основні типи проблемних ситуацій: 1) ситуація вибору, яка

вимагає селекції сигналів та класифікації тих із них, які потребують реакції, а також тих, які її не потребують; 2) складна ситуація, для якої необхідно одночасно врахувати дані, які надходять із кількох джерел інформації, або виконати кілька дій; 3) ситуація надання переваги, коли можливі реакції оцінюються по-різному; 4) вірогідна ситуація, коли певні операції виконуються за умови нестачі інформації.

А. Румянцева пропонує кілька ознак проблемної ситуації:

1) невизначеність (Чарльз Ліндблом, Герберт Саймон, Деніел Канеман, Амос Тверські та ін.) як відсутність або недостатність інформації про стресор чи шляхи його оптимального подолання: а) об'єктивна невизначеність є другим обов'язковим складником процесу прийняття рішень у ситуації стресу і полягає у невизначеності супротивника (низька прогнозованість можливої реакції «опонента» на прийняте рішення) або невизначеності його (опонента) природи (низька прогнозованість можливих наслідків прийнятого рішення); б) суб'єктивна невизначеність формується на основі об'єктивної невизначеності і зумовлена безпосередньою ситуацією, до якої потрапляє суб'єкт, приймаючи рішення;

2) новизна як невідповідність між наявними в людини когнітивними схемами і шаблонами поведінки та вимогами ситуації стресу (істотно ускладнюється процес прийняття рішень);

3) суперечності як невідповідність між наявним у людини ресурсом для прийняття рішень і складністю ситуації вибору;

4) активність як дії людини, які, з одного боку, спрямовані на вирішення проблемної ситуації, а з іншого – створюють передумови для особистісного зростання суб'єкта прийняття рішення [4, с. 15].

Зрозуміло, що подолання стресового впливу можливе через розв'язання проблемної ситуації, для чого використовується низка актив і процедур, що і є, власне, процесом прийняття та реалізації рішення. Першим етапом цього процесу є постановка бажаної мети через формування «...образу майбутнього результату дій і прийняття цього образу як основи практичних або розумових дій» [6, с. 92].

Існує п'ять найпростіших форм цілепокладання, які у пізнавальному розрізі проблеми стресу можна охарактеризувати так (зазвичай вони не зустрічаються окремо, тому, аналізуючи особливості даного процесу, неправомірно тлумачити поведінку людини, обмежуючись лише однією формою): 1) визначення мети антистресової активності як заперечення проблемного стану («Я не хочу більше боятися»); 2) конфронтація цілепокладання з проблемним станом («Я хочу почуватися впевнено, а не так, як зараз»); 3) проєкція характеристик

ідеалу на бажаний результат («Я хочу бути таким же безстрашним, як...»); 4) дотримання правил і принципів, які людина вважає за порукою досягнення бажаного «надрезультату» («Я хочу бути хоробрим, а для цього маю дотримуватися режиму, робити зарядку, займатися боксом тощо»); 5) визначення мети діяльності як генерального результату («Я хочу бути більш хоробрим») [6].

Після постановки мети відбувається пошук можливих альтернатив поведінки для нівелювання дії стресору (важлива умова здійснення вибору, адже вибір можливий тоді, коли є з чого вибирати). Якщо альтернатив немає, то відсутнє прийняття рішень (щоправда, це більше філософський, аніж психологічний підхід, згідно з яким прийняття рішень можливе вже через вибір щонайменше «активних» і «пасивних» форм копінг-поведінки).

Вибір конкретної форми поведінки як способу досягнення поставленої мети здійснюється шляхом моделювання сукупності можливих форм поведінки й оцінки їх наслідків згідно із системою критеріїв, яка утворюється впродовж життя. Існує думка, що ми маємо «внутрішні ваги», які визначають міру привабливості окремих альтернатив через суб'єктивне приписування їм «коефіцієнту користі» (міра потенційного задоволення власних потреб від реалізації обраної форми поведінки) та «коефіцієнту цінності» (приваблива мета діяльності). За В. Кирилюком, люди зазвичай «...переоцінюють об'єктивну ймовірність малої ймовірних подій і водночас недооцінюють об'єктивну ймовірність дуже правдоподібних подій», що пояснює високу частоту неоптимальних рішень, які вони приймають у стресових ситуаціях («тенденція до центрації», або принцип вирівнювання ймовірностей) [2, с. 31–33].

Як правило, одразу після оцінювання людина вирішує діяти певним чином, що є етапом «власне прийняття рішення». Після того як вибір зроблений, рішення вважається прийнятним, і очікується його реалізація (слід пам'ятати, що розгортання «чистого» процесу прийняття рішень у стресовій ситуації здебільшого неможливе, що пояснюється або спрощенням процедури вибору, або ж, навпаки, її розширенням і ускладненням).

Як підсумок, серед проаналізованих основних теоретично-емпіричних положень слід виокремити такі важливі характеристики прийняття рішень у ситуації стресу: 1) ризикованість (переживання загрози для благополуччя); 2) емоційність (неспецифічна реакція на стрес); 3) альтернативність (вибір доцільної форми поведінки); 4) відповідальність (сила стресору ускладнює прийняття рішення і підвищує відповідальність за нього); 5) антиномічність (віртуальні альтернативи поведінки, які, як правило, нежиттєздатні у звичайній

ситуації, але можуть стати доречними в умовах стресу); 6) неоптимальність (часто прийняте рішення не є найкращим із можливих, що вказує на необхідність цілеспрямованого навчання людей мистецтву прийняття рішень) [2, с. 130]; 7) невизначеність (прийняття рішення завжди відбувається за відсутності інформації про один або кілька його компонентів (мета, системи переваг, об'єктивні умов тощо)); 8) «часова специфічність» (вплив часового ресурсу і часової організації суб'єкта прийняття рішення на здійснення вибору та його реалізацію).

Варто відзначити необхідність проведення подальших теоретичних та експериментальних розвідок, спрямованих на вивчення проблематики підвищення продуктивності функціонування людини у ситуації стресу за рахунок оптимізації процесу прийняття рішення діяти тим чи іншим чином.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Карпало О.Л. Прийняття рішень та фактор емоції (логіко-когнітивний аналіз) : автореф. дис. ... канд. філос. наук : 09.00.06. Київ, 1996. 23 с.
2. Кирилук В.С. Оптимальні рішення в умовах ризику на основі апарата багатозначних відображень : дис. ... докт. фіз-мат. наук : 01.05.01.. Київ, 2006. 307 с.
3. Марюта А.Н., Бутник А.М. Прийняття раціональних економічних рішень у ігрових, ризикованих і невизначених ситуаціях. Харків : ІНЖЕК, 2004. 172 с.
4. Румянцев А.О. Ефективне управління: прийняття обґрунтованих і оптимальних рішень, інтелект і логіка. Краматорськ.: Контраст, 2003. 42 с.
5. Сельє Г. Анатомія стресу. Київ : Медкнига, 2011. 127 с.
6. Чернобровкін В.М. Психологія прийняття рішень у педагогічній діяльності : автореф. дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07 . Київ, 2007. 42 с.
7. Bandura A. Self-Efficacy : The Exercise of Control. New York : W. H. Freeman, 1997. 604 p.
8. Bell D.E. Regret in Decision Making under Uncertainty. *Operations Research*. 1982. Vol. 30. № 5. P. 961–981.
9. Gigerenzer G. Simple Heuristics That Make Us Smart / Gerd Gigerenzer, Peter M. Todd, and the ABC Research Group. New York : Oxford University Press, 1999. 416 p.
10. Goldstein D.G., Gigerenzer G. Models of Ecological Rationality: The Recognition Heuristic. *Psychological Review*. 2002. Vol. 109. № 1. P. 75–90.
11. Heckhausen J., Heckhausen H. Motivation and Action / Jutta Heckhausen, Heinz Heckhausen. Cambridge : Cambridge University Press, 2008. 934 p.
12. Kahneman D., Tversky A. Prospect Theory: An Analysis of Decision under Risk / Daniel Kahneman, Amos Tversky // *Econometrica*. 1979. Vol. 47. № 2. P. 263–291.
13. Kuhl J., Beckmann J. (Eds.). Volition and Personality: Action versus State Orientation. Göttingen : Hogrefe & Huber Publishers, 1994. 350 p.
14. Milgram S. Obedience to Authority: An Experimental View. New York : Harper & Row, 1974. 224 p.
15. Neumann J. von, Morgenstern O. Theory of Games and Economic Behavior. Princeton : Princeton University Press, 1944. 625 p.
16. Newell A., Simon H.A. Human Problem Solving. Englewood Cliffs : Prentice-Hall, 1972. 920 p.
17. Sargent A. Adaptive Decision Making: How We Use Shortcuts, Heuristics, and Biases. *Annual Review of Psychology*. 2018. Vol. 69. P. 115–139.
18. Simon H.A. Administrative Behavior: A Study of Decision-Making Processes in Administrative Organization. New York.: Macmillan, 1947. 259 p.
19. Sloman S.A. The Empirical Case for Two Systems of Reasoning. *Psychological Bulletin*. 1996. Vol. 119. 22 p.

## ПРОФЕСІЙНА ІНТУЇЦІЯ ПСИХОЛОГА У ДИСТАНЦІЙНІЙ РОБОТІ З КЛІЄНТАМИ

### PROFESSIONAL INTUITION OF A PSYCHOLOGIST IN REMOTE WORK WITH CLIENTS

У статті представлено результати аналізу проблеми професійної інтуїції психолога у дистанційній роботі з клієнтами та визначення їхніх психологічних особливостей. Професійна інтуїція психолога відіграє ключову роль в умовах відсутності реального контакту з клієнтом, коли багато емоційних проявів та невербальних сигналів можуть бути втрачені через віддаленість. Нейробіологи досліджують проблеми когнітивного оволодіння реальним світом та інтуїтивного пізнання (А. Дамасіо, Д. Ігльмен, М. Ліберман, К. Прибрам). Професійна інтуїція розглядається як цілісний феномен, який досліджується за допомогою концепцій психологів різних напрямів: аналітичної психології (К.Г. Юнг); гуманістичної психології (К. Роджерс); сучасної психології стосовно того, що інтуїція має як когнітивну, так і афективну природу (Д. Канеман, Д. Майєрс, В.О. Татенко, Т.П. Чернявська, М. Чиксентмігай). Дослідження проблеми інтуїції показують, що вона дає змогу фахівцю швидко оцінювати та розуміти клієнта, ґрунтуючись на багаторічній практиці та знаннях, а також може бути корисною для швидкої оцінки ситуацій та прийняття рішень в умовах обмеженої інформації, проте потребує перевірки емпіричним шляхом.

Мета статті – проаналізувати сучасні психологічні уявлення про природу професійної інтуїції психолога у дистанційній роботі з клієнтами. Результати дослідження полягають у висвітленні того, що професійна інтуїція допомагає психологу вловлювати стан клієнта за відсутності фізичного контакту, дає змогу подолати низку просторово-часових обмежень дистанційної комунікації. Виявлення і розвиток цієї здатності роблять професію психолога поглибленою, більш проникною та збагачують його професійну компетентність.

Висновки полягають у тому, що проаналізовані результати досліджень нейробіологів, психологів підтверджують, що чинниками, які впливають на точність та цілісність інформації, на ефективність терапії, є: глибина взаємної довіри психолога та клієнта; особливості комунікативних стратегій та дешифрування повідомлень; можливість отримання інформації за межами особистого досвіду через архетипові образи, уловлювання їхньої символіки, проживання та пізнання їхнього змісту.

**Ключові слова:** професійна інтуїція, дистанційна робота психолога, емпатія, клієнти, прийняття рішень.

The article presents the results of the analysis of the problem of the psychologist's professional intuition in remote work with clients and the determination of their psychological features. The psychologist's professional intuition plays a key role in the absence of real contact with the client, when many emotional manifestations and non-verbal signals can be lost due to distance. Neurobiologists investigate the problems of cognitive mastery of the real world and intuitive cognition (A. Damasio, D. Eagleman, M. Lieberman, K. Pribram). Professional intuition is considered as a holistic phenomenon, which is studied using the concepts of psychologists of various directions: analytical psychology (C.G. Jung); humanistic psychology (C. Rogers); modern psychology regarding the fact that intuition has both a cognitive and an affective nature (D. Kahneman, D. Myers, V.O. Tatenko, T.P. Chernyavska, M. Csikszentmihaj). Research on the problem of intuition shows that it allows the specialist to quickly assess and understand the client, based on many years of practice and knowledge, and can also be useful for quickly assessing situations and making decisions in conditions of limited information, but needs to be verified empirically.

The purpose of the article is to analyze modern psychological ideas about the nature of professional intuition of a psychologist in remote work with clients. The research results highlight the fact that professional intuition helps the psychologist to perceive the state of the client in the absence of physical contact, allows to overcome a number of spatial and temporal limitations of remote communication. The identification and development of this ability makes the psychologist's profession deeper, more penetrating and enriches his professional competence.

The conclusions are that the analyzed results of research by neurobiologists and psychologists confirm that the factors that affect the accuracy and integrity of information and the effectiveness of therapy are: the depth of mutual trust between the psychologist and the client; peculiarities of communicative strategies and decoding of messages; the possibility of obtaining information beyond personal experience through archetypal images, capturing their symbolism, living and learning their content.

**Key words:** professional intuition, distance work of a psychologist, empathy, clients, decision-making.

УДК 159.956:159.947.2(043.5)  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.14>

**Теліпка Н.О.**

аспірантка кафедри диференціальної і спеціальної психології  
Одеський національний університет  
імені І.І. Мечникова

**Вступ.** Дослідження професійної інтуїції психологів у дистанційній роботі з клієнтами має велике значення для розвитку сучасної психологічної практики та підвищення якості допомоги клієнтам в умовах обставин, що швидко розвиваються, змінюються та пов'язані з глобальними ризиками пандемії, воєнного стану та післявоєнного відновлення.

Актуальність психологічного дослідження професійної інтуїції психолога у дистанційній роботі з клієнтами полягає у тому, що дистанційна практика в психології є особливим середовищем, де взаємодія між клієнтом і психологом відбувається через технології зв'язку. Дистанційний формат вносить нові зміни у процес роботи, такі як віддаленість, віртуальне оточення, відсутність безпосеред-

нього контакту. Дослідження професійної інтуїції у цьому контексті може виявити специфічні механізми та стратегії, які психологи використовують для ефективного роботи на відстані.

Також робота з клієнтами на відстані потребує особливого рівня емпатії та розуміння. Оскільки психолог не може покладатися на невербальні сигнали або інтуїтивні відчуття, як це можливо віч-на-віч, дослідження інтуїтивних здібностей психологів може розширити знання про те, як психологи адаптуються і працюють із клієнтами в умовах дистанційного формату.

Професійна інтуїція відіграє ключову роль у дистанційній роботі психолога з клієнтами, особливо в умовах відсутності реального контакту, коли багато емоційних проявів та невербальних сигналів можуть бути втрачені через віддаленість. Цей аспект роботи психолога включає елементи різних психологічних концепцій і підходів (К. Г. Юнг, К. Роджерс та ін.) [10; 15].

Однією з таких концепцій, яка може пояснити розуміння професійної інтуїції психолога у дистанційній практиці, є клієнто-центрована терапія К. Роджерса. Учений уважав, що емпатія та інтуїція психолога грають вирішальну роль успішної терапії. У дистанційній роботі психолога, де фізична присутність обмежена, важливо активно використовувати інтуїцію для сприйняття емоційного стану клієнта та розуміння того, що не виражається явно [15].

Інший корисний у цьому контексті підхід – це теорія К. Г. Юнга про колективне несвідоме. Він стверджував, що у психолога має бути здатність поринути у світ клієнта, включаючи його несвідомі аспекти. У роботі на відстані психолог може покладатися на свою інтуїцію, щоб виявляти підтексти, символи та неявні мотиви, які можуть бути важливими для розуміння проблеми клієнта [10].

У культурно-історичній теорії розвитку вищих психічних функцій і вченні про особистість Л. С. Виготського стверджується, що соціальне оточення значно впливає на формування поведінкових та емоційних проявів у індивідів [5]. Психологічні теорії, засновані на цьому підході, наголошують на важливості обліку культурних, соціальних та історичних чинників під час вивчення людської поведінки та психічних процесів. У контексті дистанційної роботи з клієнтами психолог може використовувати свою інтуїцію, спираючись на знання про культурні особливості клієнта, з метою глибшого розуміння контексту його проблем і реакцій. Це дає змогу психологу адаптувати свій підхід та методику роботи так, щоб ефективно враховувати соціокультурні особливості клієнта та підвищувати якість психологічної допомоги.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження професійної інтуїції психолога

у дистанційній роботі з клієнтами проводиться в рамках науково-дослідницької роботи кафедри диференціальної і спеціальної психології Одеського національного університету імені І. І. Мечникова в межах комплексної наукової теми «Дослідження психологічного здоров'я особистості: саноцентричний підхід».

**Мета статті** – проаналізувати сучасні психологічні уявлення про природу професійної інтуїції психолога у дистанційній роботі з клієнтами.

#### **Завдання дослідження:**

1) провести теоретичний аналіз проблеми професійної інтуїції психолога у дистанційній роботі з клієнтами та визначити їхні психологічні особливості;

2) визначити сучасні підходи до дослідження проблеми професійної інтуїції психолога у дистанційній роботі з клієнтами.

Для досягнення мети дослідження використовувалися такі **методи**: аналіз, порівняння, абстрагування, узагальнення, систематизація сучасних наукових джерел і результатів досліджень для вивчення психологічних особливостей професійної інтуїції, емпатії психолога,

Психологічні аспекти інтуїції вивчали психологи К. Г. Юнг, Д. Канеман, К. Левін, Д. Майєрс, К. Роджерс, В. О. Татенко, Т. П. Чернявська, М. Чиксентмігаї та ін. [10; 2; 11; 13; 15; 6–8], результати досліджень яких показали, що інтуїція має як когнітивну, так і афективну природу та емоції можуть впливати на інтуїцію, а саме на те, як ми сприймаємо інформацію, оцінюємо ризики, робимо вибір та приймаємо рішення в умовах змін і невизначеності.

Дослідження Д. Майєрса в галузі психологічного аспекту інтуїції виявили її значну цінність як інструмента швидкого та неусвідомленого прийняття рішень. Учений наголошував, що інтуїція може бути корисною для швидкої оцінки ситуацій та прийняття рішень в умовах обмеженої інформації. Проте дослідник також виявив небезпеку інтуїції, особливо коли вона заснована на упереджених уявленнях чи обмеженому досвіді [13]. Це може призводити до спотворених міркувань та помилкових висновків, особливо у складних чи неоднозначних ситуаціях.

Професійна інтуїція психолога є унікальним поєднанням інтуїтивного сприйняття та професійного досвіду. Цей інструмент дає змогу фахівцю швидко оцінювати і розуміти клієнта, ґрунтуючись на багаторічній практиці та знаннях. Проте ефективне використання професійної інтуїції потребує постійного самонавчання та рефлексії, щоб мінімізувати можливі спотворення та помилки, які можуть виникнути через суб'єктивні чинники.

Дослідження Д. Канемана [2] і М. Чиксентмігаї [8] вплинули на розуміння інтуїції у професійній практиці психологів та визначили, що



успішні фахівці в галузі психології часто мають розвинену інтуїцію, що дає їм змогу швидко виявляти ключові аспекти клієнтської проблеми та знаходити ефективні підходи до психологічної допомоги.

М. Чиксентмігаї, автор концепції «поток», наголосив на важливості інтуїтивного розуміння під час глибокого занурення у завдання [8]. Його дослідження показали, що професіонали, які перебувають у стані потоку, можуть використовувати інтуїцію для вирішення складних проблем. Також учений застерігає від підвищеної довіри до інтуїції без належного аналізу та рефлексії, щоб уникнути помилкових висновків чи упереджених рішень.

Наш досвід професійної психологічної роботи з клієнтами показує, що професійна інтуїція у дистанційній роботі психолога – це здатність уважного та чуйного сприйняття клієнта, почуття дотику з його емоційним світом навіть на відстані за допомогою онлайн-інструментів. Дистанційна психологічна практика вимагає від психолога не лише компетентності та досвіду, а й глибокого почуття емпатії та відкритості, чуйності до неочевидних аспектів клієнтського досвіду.

У професійній інтуїції психолога відбуваються синхронні процеси сприйняття того, що відбувається з клієнтом на фізичному, емоційному рівнях та одночасне визначення того, що саме і як саме спрацює саме тут (певний метод, спосіб, засіб). Також психолог спостерігає за собою через контрпереносні відчуття. У реальній психологічній практиці «сценічної інформації» набагато більше, ніж за дистанційної роботи, де за умов технологічних обмежень відбувається зосередження на меншій кількості вихідної інформації від клієнта і більше уваги приділяється змісту інформації. Наприклад, текст, звучання або відеоряд стають об'єктом підвищеної концентрації уваги, тому психолог прагне вичерпати з них максимум даних про поточний стан та наміри клієнта.

Здатність інтуїтивно вловлювати стан клієнта за відсутності фізичних та технічних умов контакту стає предметом нашого дослідницького інтересу. Дана здатність дає змогу подолати низку технологічних обмежень дистанційної роботи, а виявлення та розвиток цієї здатності робить професію психолога поглибленою, більш проникною. Саме ця здатність не втрачається, коли психолог повертається з онлайн до свого кабінету, а лише збагачує його професійні компетентності.

Психологу потрібна здатність швидко сприймати стани людини, її особистісні особливості, приховані спрямованості її вчинків тощо. Для цього, окрім досвіду професійної комунікації, психологу необхідна перцептивна чи чуттєва інтуїція, яка пов'язана з несвідомим (субсенсорним) сприйняттям та опрацюванням інформації у свідомості.

Нечутні звуки, невидимі світлові та інші сигнали, що викликають мимовільну, але реакцію, що реєструється, здатну усвідомлюватися, якщо їй надано сигнальне значення. Реєструючи свої реакції, психолог усвідомлює та описує свій досвід субсенсорного сприйняття. Коли це стає регулярною практикою, то здатність до перцептивної інтуїції зростає.

Також психологу необхідна здатність емоційного настрою, у якій емпатія та інтуїція взаємопов'язані та суттєво доповнюють одна одну. Тут психолог спирається на діалектичний феномен: на запас власних відрефлексованих розумових та емоційних процесів і на готовність відмовитися від усього свого досвіду, щоб сприймати інформацію, що надходить від клієнта, як абсолютно нову, без оціночних шаблонів. Це явище названо інтуїтивним каналом емпатії [4].

Відповідно до досліджень В. О. Татенко та ін. [6], нерозвинена інтуїція вказує на можливі порушення в системі психічної адаптації особистості, а прогностична компетентність пов'язана з урівноваженістю та товариськістю і є ознакою здорової адаптованої особистості. Тому в процесі взаємодії психолога та клієнта слід очікувати розвитку цього виду інтуїції в обох сторін як одного з індикаторів продуктивності консультування та терапії.

Взаємодія психолога з клієнтом є комплексним явищем, у ньому уживається інформація зі свідомості та несвідомого з обох боків, і сприймається вона також на свідомому та несвідомому рівнях відповідно. Вони передаються мовою образів, у словах, які намагаються описати важко виразні почуття та смисли. Витіснення будь-яких змістів у сферу несвідомого є зашифруванням цих змістів. Свідомість перевизначає явища, у результаті «не впізнає» їхнього дійсного змісту. Психологи, по суті, шукають ключі-дешифратори цих повідомлень.

Біологічні, нейробіологічні, нейрофізіологічні аспекти у вивченні сприйняття, пізнання взагалі і проблем когнітивного оволодіння реальним світом та інтуїтивного пізнання зокрема можна розглянути в роботах учених-біологів, нейробіологів (А. Дамасіо, Д. Іглмен, М. Ліберман, К. Прібрам, та ін.) [9; 1; 12; 14].

К. Прібрам, американський нейрохірург, нейрофізіолог, психолог, відомий дослідженням когнітивних процесів та механізмів, неврологічних досліджень пам'яті, емоцій, мотивації та свідомості, що використовується психофізіологічним підходом у вивченні інтуїції. Завдяки цьому підходу, що пов'язує фізіологічні процеси в організмі з когнітивними процесами та механізмами, учений пояснює, як формується інтуїція та використовується на рівні мозку та тіла [14]. Взаємозв'язок між

мозком та інтуїцією дослідник вивчав за допомогою методів нейроіміджингу – порівняно нових експериментально орієнтованих методів підтвердження чи заперечення валідності концепцій та теорій.

Навіть якщо мозок «володіє певною інформацією», він видаватиме її, тільки якщо вона буде відповідати наявній у особистості системі цінностей, а за розбіжності – викривлятиме її для підтримки психічної рівноваги, роблячи цю роботу за частки секунди (А. Дамасіо, Д. Іглмен, М. Ліберман, та ін.) [9; 1; 12]. Одним із завдань психолога є розуміння клієнтської системи цінностей, світогляду, її особливостей, а для цих цілей важлива будь-яка інформація, яку може запропонувати клієнт. Психолог не ділитиме її на «важливу – неважливу», «вірну – помилкову», адже все це сприятиме кращому розумінню того, чим насправді керований клієнт у своїх учинках, свідомих та несвідомих проявах тощо.

Тому особливу цінність набувають засоби розширення сфери усвідомлення та прийняття сигналів, що надходять і викликають їх асоціації у зовнішній та внутрішній комунікації психолога і клієнта, адже щоб диференціювати і розшифрувати інформацію, потрібно її спочатку отримати.

Безперечно, безоцінному сприйняттю інформації, що надходить від клієнта, сприяє гармонізація особистості психолога, зокрема особиста терапія та супервізія психолога, самовдосконалення, особистісний розвиток тощо.

Однією з важливих особливостей інтуїції і професійної інтуїції також є цілісність сприйняття – «робота з тим, що є». Людина в категорії систем є унікальною системою, а саме складною, відкритою системою, яка самоорганізується. Тому й інформація про людину має високу складність, але саме здатність до інтуїтивного цілісного сприйняття дає змогу зібрати всю інформацію воедино [3].

Як перша гіпотеза можна припустити, що серед чинників, які впливають на точність і цілісність одержуваної інформації, можна відзначити такі: ступінь глибини контакту та взаємної довіри; професійні комунікативні стратегії психолога і комунікативні стратегії клієнта, завдяки яким повідомлення транслюються від несвідомого одного співрозмовника до несвідомого іншого; особливості внутрішньої комунікації, у якій відбувається «дешифрування» отриманих повідомлень.

Інша гіпотеза базується на концепції К. Г. Юнга про колективне несвідоме, що підтримує зв'язок суб'єкта з трансцендентним, з усією передісторією людства, що забезпечує доступ до психологічної спадщини людського досвіду [10]. Отже, завдяки «доступу» до колективного несвідомого ми можемо отримувати інформацію за межами свого особистого дос-

віду через архетипові образи, розуміти їхню символіку, відчувати і пізнавати їх зміст.

Психологи та їхні клієнти часто відзначають «синхронію» у відчуттях у процесі сумісної роботи як на емоційному рівні, так і на фізичному. І якщо клієнт не може виразити це у словах, психолог це вербалізує, «означає», і часто така інтерпретація резонує з тим, про що не міг сказати клієнт. Тим самим на семантичному рівні ними визнається позаособистісна природа джерела отриманої інформації. Таке джерело деякими фахівцями називається інформаційним полем (К. Левін та ін.) [11], іншими колективним несвідомим (К. Г. Юнг та ін.) [10] та ін.

Роль інтуїції у розумінні клієнта та ефективності терапії, здавалося б, очевидна: що більш точної інформації сприймає психолог, то краще налаштовує свій інтуїтивний канал емпатії на клієнта, розуміє його запити, прогнозує розвиток ситуації, тим ефективніша його робота. Але справа в тому, що інтуїтивні здібності забезпечують якість процесу терапії і далеко не завжди її результат, оскільки результат залежить від обох сторін: психолога та клієнта, а також від інших чинників. Результати симптомо-орієнтованої терапії легше виміряти, а особисто-орієнтованої – набагато складніше, і цілком закономірно, що в особистісному, розвивальному підході клієнту стає цікавішим процес, аніж результат.

**Висновки.** Теоретичний аналіз проблеми професійної інтуїції психолога у дистанційній роботі з клієнтами дав змогу визначити психологічні особливості цієї взаємодії та сучасних підходів до дослідження цього феномену.

Результати дослідження професійної інтуїції психолога у дистанційній роботі з клієнтами та ефективності терапії показали, що можна наголосити на процесуальних аспектах ефективності, таких як розуміння, контакт, прогнозування, вибір професійних стратегій тощо.

У статті ми сформулювали два припущення щодо особливостей професійної інтуїції психолога у дистанційній роботі з клієнтами. Проаналізовані нами результати досліджень нейробіологів, психологів підтверджують, що чинниками, які суттєво впливають на точність та цілісність інформації, а також на ефективність терапії, є: глибина взаємної довіри психолога та клієнта; особливості їхніх комунікативних стратегій; особливості дешифрування одержаних повідомлень; можливість отримання інформації за межами особистого досвіду через архетипові образи, уловлювання їхньої символіки, проживання та пізнання їхнього змісту.

Подальші дослідження пов'язані з вивченням особливостей: сприйняття клієнтів та взаємодії з психологом у дистанційному форматі психологічного консультування; впливу дистанційної форми роботи психолога з клієнтами на розвиток професійної інтуїції та емпатії психолога.

## ЛІТЕРАТУРА:

1. Іглмен Д. Секрети нейропластичності. Як мозок адаптується до нових викликів / пер. з англ. А. Калинюк. Київ : Наш Формат, 2022. 304 с.
2. Канеман Д. Мислення швидко й повільно / пер. з англ. М. Яковлева. Київ : Наш Формат, 2017. 480 с.
3. Психологічна енциклопедія / авт.-упор. О.М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
4. Психологічний словник / авт.-уклад.: В.В. Синявський, О.П. Сергієнкова ; за ред. Н.А. Побірченко. Київ : Наук. світ, 2007. 274 с. URL: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O\\_Serhieienkova\\_IL.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf)
5. Рибалка В.В. Лев Виготський: культурно-історична теорія розвитку вищих психічних функцій і вчення про особистість. *Психологія і суспільство*. 2002. № 2. С. 9–25.
6. Татенко В.О. Колективна інтуїція у прогнозуванні соціальних явищ : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2023. 100 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2023/04/tatenko-mon2023.pdf>
7. Чернявская Т.П. Особенности интуиции лидеров бизнеса. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського*. 2013. № 3–4. С. 215–223.
8. Чиксентмігаї М. Потік. Психологія оптимального досвіду (переживання) / пер. з англ. Г. Луїс. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2017. 358 с.
9. Damasio A.R. *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. New York: Quill. 2000. 334 p.
10. Jung C.G. *The archetypes and the collective unconscious*. London: Routledge, 2014. 301 p.
11. Lewin K. *A dynamic theory of personality*. New York, 1985. 286 p.
12. Lieberman M. Reflexive and reflective judgment process. A social cognitive neuroscience approach. In *Social judgment and explicit process*. Cambridge: Cambridge Univ. Press, 2003. P. 44–67.
13. Myers D.G. *Intuition: It's Powers and Perils*. New Haven, CT: Yale University Press, 2002. 322 p.
14. Pribram K.H. *The Corsini Encyclopedia of Psychology and Behavioral Science*. Vol. 3 / W.E. Craighead (Editor), C.B. Nemeroff (Editor). Third Edition. Wiley, 2002. 1241 p.
15. Rogers C. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston New York. Harper One. 1995. 420 p.

У статті представлено результати аналізу проблеми когнітивно-афективної природи інтуїції та визначення психологічних особливостей цих компонентів. Розглянуті дослідження проблеми інтуїції психологами (К. Юнг, Д. Канеман, К. Левін, Д. Майєрс, К. Роджерс, М. Чиксентмігаї), нейробіологами (А. Дамасіо, Д. Ілмен, М. Ліберман), фахівцями зі штучного інтелекту (Й. Бенжіо, Х. Глорот) розкривають механізми інтуїтивного пізнання, що відкриває нові можливості для його застосування у різних галузях людської діяльності.

Взаємодію когнітивних та афективних компонентів у формуванні та розвитку інтуїції вивчають сучасні вчені (Й. Отто, П. Грінвей, В. Зьонмес) які показують, що ефективність інтуїтивних рішень визначається досвідом та емоційним станом людини. Проявами когнітивно-афективної природи інтуїції є інтуїтивні рішення експертів, яким властиві спонтанність, когнітивна обробка та ефективне емоційне управління, що дає їм змогу діяти швидко та точно у критичних ситуаціях.

Мета статті – проаналізувати сучасні психологічні уявлення про когнітивно-афективну природу інтуїції.

Когнітивно-афективна природа інтуїції застосовується у професійних галузях: у бізнесі інтуїтивне ухвалення рішень дає змогу менеджерам реагувати на зміни нестабільного ринку; у медицині розуміння інтуїтивних процесів покращує діагностику та лікування пацієнтів, коли потрібне швидке прийняття рішень; у галузі штучного інтелекту та машинного навчання розуміння інтуїтивних процесів може призвести до створення більш сучасних та адаптивних систем.

Висновки полягають у тому, що проаналізовані дослідження нейробіологів, психологів, економістів, фахівців зі штучного інтелекту пов'язані з дослідженнями когнітивно-афективної природи інтуїції. Показано, що цей напрям важливий для розвитку сучасної психологічної теорії та практики; сприяє поглибленню розуміння розумових процесів, емоцій та поведінки. Ці дослідження допомагають інтегрувати різні аспекти когнітивної та афективної психології, удосконалити клінічні та освітні методи, а також сприяють міждисциплінарній співпраці.

**Ключові слова:** інтуїція, когнітивний аспект, афективний аспект, знання, емоції, досвід, судження, прийняття рішень.

The article presents the results of the analysis of the problem of the cognitive-affective nature of intuition and the determination of the psychological features of these components. Considered studies of the problem of intuition by psychologists (C.G. Jung, D. Kahneman, K. Lewin, D. Myers, C. Rogers, M. Csikszentmihalyi), neurobiologists (A. Damasio, D. Eagleman, M. Lieberman), specialists in artificial intelligence (Y. Bengio, X. Glorot) reveal the mechanisms of intuitive cognition, which opens up new opportunities for its application in various fields of human activity.

The interaction of cognitive and affective components in the formation and development of intuition is studied by modern scientists (J. Otto, P. Greenway, V. Sónmez) and show that the effectiveness of intuitive decisions is determined by a person's experience and emotional state. Manifestations of the cognitive-affective nature of intuition are the intuitive decisions of experts, which are characterized by spontaneity, cognitive processing and effective emotional management, which allows them to act quickly and accurately in critical situations.

The purpose of this article is to analyze modern psychological ideas about the cognitive-affective nature of intuition.

The cognitive-affective nature of intuition is used in professional fields: in business, intuitive decision-making allows managers to respond to changes in an unstable market; in medicine, understanding intuitive processes improves diagnosis and treatment of patients when quick decision-making is required; in the field of artificial intelligence and machine learning, understanding intuitive processes can lead to the creation of more modern and adaptive systems.

The conclusions are that the analyzed studies of neurobiologists, psychologists, economists, experts in artificial intelligence are related to studies of the cognitive-affective nature of intuition. It is shown that this direction is important for the development of modern psychological theory and practice; promotes a deeper understanding of mental processes, emotions and behavior. These studies help integrate different aspects of cognitive and affective psychology, improve clinical and educational methods, and promote interdisciplinary collaboration.

**Key words:** intuition, cognitive aspect, affective aspect, knowledge, emotions, experience, judgment, decision-making.

УДК 159. 923.2:330.33.01  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.15>

Чернявська Т.П.

д.психол.н., професор,  
професор кафедри диференціальної  
і спеціальної психології  
Одеський національний університет  
імені І.І. Мечникова

**Вступ.** Дослідження когнітивно-афективної природи інтуїції займає важливе місце у сучасній психології, відкриваючи нові горизонти для розвитку її теорії та практики. Інтуїція як складний, багатограний та комплексний феномен значно впливає на наші судження і рішення, особливо в ситуаціях, де інформація обмежена або часу для аналізу недостатньо. Розуміння того, як працює інтуїція, допомагає нам глибше зрозуміти механізми, що лежать в основі швидких і найчастіше правильних

рішень. Це збагачує теорію і практику прийняття рішень та поглиблює знання у галузі когнітивної психології та психології емоційної сфери особистості.

Інтуїція проявляється як результат взаємодії накопиченого досвіду та знань з емоційними реакціями та почуттями. Ця взаємодія допомагає створенню цілісніших моделей людського мислення, що, своєю чергою, сприяє розширенню та поглибленню існуючих психологічних теорій.

У клінічній психології знання про когнітивно-афективну природу інтуїції виявляються безцінними. Терапевти можуть краще зрозуміти внутрішні процеси своїх клієнтів, які часто спираються на інтуїцію під час вирішення особистих проблем. Це розуміння може призвести до розроблення нових терапевтичних методів, які більш ефективно враховують інтуїтивні процеси і, отже, підвищують якість психологічної допомоги.

В освітньому та професійному середовищі розуміння інтуїції сприяє розробленню ефективних методів навчання та підготовки фахівців. У таких галузях, як медицина, юриспруденція, менеджмент та бізнес, інтуїтивні навички мають вирішальне значення. Дослідження механізмів інтуїції дає змогу створити програми тренінгу, спрямовані на розвиток цих навичок, що, зрештою, підвищує професійну компетентність.

Інтуїція є міждисциплінарним поняттям, що викликає інтерес у психологів (К. Юнг, Д. Канеман, К. Левін, Д. Майерс, К. Роджерс, М. Чиксентмігаї та ін.) [13; 3; 14; 16; 19; 6], нейробіологів (А. Дамасіо, Д. Іглмен, М. Ліберман та ін.) [8; 2; 15], сучасних філософів (Д. Чалмерс, Д. Деннетт та ін.) [7; 9], економістів, фахівців у галузі менеджменту і бізнесу (П. Друкер, Д. Айзенберг, Д. Ньюстром, К. Девіс та ін.) [1; 12; 17] та фахівців у галузі штучного інтелекту (Й. Бенжіо, Х. Глорот та ін.) [11].

Актуальність психологічного дослідження когнітивно-афективної природи інтуїції полягає у сприянні інтеграції знань із різних галузей, що веде до більш глибокого та багатогранного розуміння цього складного явища. Отже, інтуїція стає ключовим елементом у розвитку сучасної психології та розширенні наших знань про людське мислення.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження когнітивно-афективної природи інтуїції здійснюється відповідно до науково-дослідницької роботи кафедри диференціальної та спеціальної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова в рамках комплексної наукової теми «Дослідження психологічного здоров'я особистості: саноцентричний підхід».

**Метою статті** є аналіз сучасних психологічних уявлень про когнітивно-афективну природу інтуїції.

#### **Завдання дослідження:**

1) здійснити теоретичний огляд проблеми когнітивно-афективної природи інтуїції та визначити її психологічні особливості;

2) виявити актуальні підходи до вивчення проблеми когнітивно-афективної природи інтуїції.

Для досягнення мети дослідження були використані такі методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення і системна обробка акту-

альної наукової літератури з досліджуваної проблеми.

Психологічні особливості інтуїції вивчали іноземні та вітчизняні психологи К. Юнг, Д. Канеман, К. Левін, Д. Майерс, К. Роджерс, В. О. Татенко, Т. П. Чернявська, М. Чиксентмігаї та ін. [13; 3; 14; 16; 19; 4; 5; 6], результати досліджень яких показали, що інтуїція має як когнітивну, так і афективну природу, емоції можуть впливати на інтуїцію, а саме на те, як ми сприймаємо інформацію, оцінюємо ризики, робимо вибір та приймаємо рішення в умовах змін та невизначеності.

К. Юнг уважав інтуїцію однією з чотирьох основних психологічних функцій поряд із мисленням, відчуттям та почуттям. Інтуїтивний стиль за К. Юнгом можна порівняти з даром бачити невидиме, передбачати майбутнє і вловлювати сутність речей без детального аналізу. Інтуїтивні люди, на його думку, завжди орієнтовані на можливості та потенціал; вони, мов навігатори, здатні бачити не лише те, що є зараз, а й те, що може статися в майбутньому; їхні рішення часто базуються на внутрішніх відчуттях, ідеях та уявленнях, які виникають ніби нізвідки [13].

Д. Майерс показав велику цінність інтуїції як інструмента для швидкого і несвідомого прийняття рішень. На його думку, інтуїція може бути корисною для швидкої оцінки ситуацій та ухвалення рішень за умов обмеженої інформації. Проте він застерігав, що інтуїція може бути небезпечною, особливо якщо вона базується на упередженнях або обмеженому досвіді [16]. Це може призводити до викривлених міркувань і хибних висновків, особливо у складних або неоднозначних ситуаціях. Тому інтуїтивні рішення треба перевіряти емпірично.

Вивчення когнітивної природи інтуїції є важливою проблемою у сучасній психології, і видатні психологи зробили значний внесок у цю галузь дослідження (С. Епштейн, Д. Канеман, Д. Канеман, А. Тверські, М. Ліберман, Е. Садлер-Сміт та ін.) [10; 3; 23; 15; 20].

С. Епштейн у одноосібній частині під назвою «Інтуїція з точки зору когнітивно-експериментальної теорії Я» у монографії «Інтуїція у судженнях та прийнятті рішень» стверджує, що інтуїції надається стільки різних значень, деякі протилежні іншим, що виникає питання, чи має цей термін узагалі якесь значення. На його думку, мабуть, не існує єдиної концепції, яка б узгоджено охоплювала різні погляди на інтуїцію. Останнє підказує досліднику, що, по-перше, це є однією з можливостей; по-друге, інша можливість полягає у тому, що існує значуща конструкція, яка може асимілювати всі дійсні риси, які були приписані інтуїції у рамках єдиної адаптивної системи обробки інформації [10].

Д. Канеман, лауреат Нобелівської премії (2002) з економіки за дослідження економіч-

ної поведінки людей, відомий своєю експериментальною роботою у галузі когнітивної психології та інтуїтивного мислення. У книзі «Мислення, швидке та повільне» Д. Канеман описує дві системи мислення: «систему 1» (швидке, інтуїтивне мислення) і «систему 2» (повільне, аналітичне мислення). Результати його роботи підкреслюють, як інтуїція може бути швидкою та ефективною, але одночасно схильна до певних помилок [3].

М. Ліберман припускає, що неявні процеси навчання є основою соціальної інтуїції. Цю гіпотезу підтверджують концептуальна схожість між неявним навчанням та соціальною інтуїцією, а також дані нейровізуалізації, нейрофізіології та нейроанатомії. Дослідник дійшов висновку, що паралельні, але різні процеси судження та прийняття рішень виявляються на соціальному, когнітивному та нейронному рівнях. Він вважає, що навіть найінтелектуальніші операції залежать від інтуїтивних компонентів, які допомагають відчувати правильність чи неправильність, вибирати та відкидати серед чисельних значень [15].

Афективна природа інтуїції, що включає взаємодію емоцій та підсвідомих процесів у прийнятті рішень, була предметом дослідження багатьох відомих нейробіологів та психологів (А. Дамасіо, Д. Канеман, А. Тверські та ін.) [8; 23].

А. Дамасіо, відомий нейробіолог і психолог, значно сприяв розумінню ролі емоцій в інтуїтивному мисленні. Учений описує, як емоційний стан впливає на судження та прийняття рішень та поведінку, підкреслюючи, що емоції та почуття є невід'ємною частиною інтуїтивних процесів і відіграють ключову роль у реакціях людей на різні ситуації [8].

Д. Канеман разом зі своїм колегою А. Тверські досліджували когнітивні упередження та евристики, що впливають на судження та процес прийняття рішень. На основі результатів своїх експериментальних досліджень учені наголошують, що швидке мислення часто опирається на емоції та миттєві враження, що робить його важливим складником інтуїції [23].

Інтуїція виникає завдяки складній взаємодії когнітивних та емоційних процесів. Ефективність інтуїтивних рішень часто визначається досвідом та емоційним станом людини. Наприклад, стрес і тривога можуть спотворювати інтуїтивні судження, тоді як спокій і впевненість сприяють більш точним інтуїтивним рішенням.

Цікавим прикладом взаємодії когнітивних та афективних компонентів є феномен «інтуїтивного експерта». Ці фахівці, такі як хірурги, пілоти або спортсмени вищих досягнень, мають здатність приймати вірні рішення в критичних ситуаціях завдяки гармонійній

інтеграції когнітивного досвіду та емоційного регулювання. Їхні інтуїтивні рішення здаються миттєвими та точними, але насправді вони спираються на багаторічний досвід та навички управління емоціями. Інтуїтивні експерти мають здатність моментально аналізувати ситуацію і вибирати найкращий курс дій завдяки довгостроковій практиці та глибокому розумінню своєї галузі. Наприклад, хірург може швидко визначити, яке втручання необхідне, ґрунтуючись на попередньому досвіді та вмінню контролю своїх емоцій у стресовій ситуації. Пілот, зіткнувшись із раптовою технічною проблемою, може інтуїтивно вибрати правильні дії, щоб забезпечити безпеку польоту завдяки багаторічним тренуванням та навичкам управління своїми реакціями. Спортсмен, змагаючись на високому рівні, може миттєво ухвалити правильне рішення на полі або на майданчику, покладаючись на роки тренування та здатність зберігати спокій під тиском. Отже, інтуїтивні рішення експертів, незважаючи на спонтанність, є результатом глибокої когнітивної обробки та ефективного емоційного управління, що дає їм змогу діяти швидко і точно в критичних ситуаціях.

Взаємодію когнітивних та афективних компонентів у формуванні та розвитку інтуїції вивчають сучасні вчені (Й. Отто, П. Грінвей, В. Зьонмез та ін.) [18; 22].

В. Зьонмез у своїй авторській моделі виділяє освітні цілі, які включають чотири ключові компоненти: когнітивний, афективний, психомоторний та інтуїтивний. Учений виявив, що між цими компонентами існує значна позитивна кореляція у результатах навчання, що підтверджує їх взаємопов'язаність. Ці дані також підтримують гіпотезу про те, що всі сфери поведінки кодуються та вивчаються мозком як єдине ціле. Отже, під час вивчення когнітивної поведінки людина одночасно засвоює пов'язані з нею психомоторні, афективні та інтуїтивні моделі поведінки. Дослідження В. Зьонмез показують, що когнітивний компонент охоплює інтелектуальні навички та знання, які учні набувають у процесі навчання. Афективний компонент стосується емоцій, установок та цінностей, що впливають на мотивацію та ставлення до навчання. Психомоторний компонент включає фізичні навички та координацію рухів, які необхідні для виконання певних завдань. Інтуїтивний компонент пов'язаний із внутрішнім розумінням та здатністю приймати швидкі рішення на основі накопиченого досвіду [22].

Взаємозв'язок між цими компонентами означає, що для ефективного навчання необхідний багатофакторний підхід, що включає когнітивні, афективні, психомоторні та інтуїтивні аспекти особистості, сприяючи їх взаємопов'язаному розвитку та засвоєнню. Наприклад, під

час навчання математиці важливо розвивати когнітивні здібності та враховувати емоційний стан учнів, їх фізичну активність і здатність до інтуїтивного розуміння завдань. Це інтегративне розуміння освітніх цілей допомагає створити цілісну й ефективнішу систему навчання, що сприяє всебічному розвитку учнів.

Й. Отто та П. Грінвей досліджують інтуїтивний стиль як явище, що відображає індивідуальні відмінності і включає когнітивні, афективні та соматичні процеси. Вони стверджують, що цей стиль можна використовувати для розуміння різниці між людьми у різних професійних сферах, таких як управління, бізнес, освіта та інші галузі. Однак, на думку авторів, інтегративне функціонування цих процесів у рамках інтуїтивного стилю ще недостатньо вивчене. Вони підкреслюють, що інтуїтивний стиль є комплексним досвідом, у якому переплітаються розумові процеси, емоційні реакції та тілесні відчуття [18].

У контексті управлінської діяльності інтуїтивний стиль може виявлятися у здатності керівників швидко приймати рішення на основі неповної інформації, покладаючись на свій попередній досвід та внутрішні відчуття. У бізнесі інтуїтивний стиль може допомогти підприємцям угадувати ринкові тенденції та приймати ризиковані, але потенційно вигідні рішення. В освіті інтуїтивний підхід може сприяти більш гнучкому та креативному підходу до навчання та взаємодії з учнями.

Проте, незважаючи на очевидну значущість інтуїтивного стилю у різних професійних сферах, Й. Отто та П. Грінвей відзначають, що ще потрібно багато досліджень, щоб повністю зрозуміти, як когнітивні, афективні та соматичні процеси взаємодіють та інтегруються у цьому стилі. Вони закликають до подальшого вивчення цього питання, щоб краще зрозуміти, як інтуїтивний стиль може бути оптимізований та використаний для поліпшення професійної діяльності у різних галузях [18].

**Висновки.** Дослідження когнітивно-афективної природи інтуїції має величезне значення для розвитку сучасної психологічної теорії та практики, особливо в умовах стрімкого світу, що змінюється, який стикається з глобальними викликами, такими як пандемія, військові конфлікти та повоєнне відновлення.

Інтуїція є складним і багатогранним феноменом, який включає взаємодію когнітивних та афективних компонентів. Сучасні дослідження продовжують розкривати механізми інтуїтивного мислення, що відкриває нові можливості для його застосування у різних галузях людської діяльності.

Дослідження когнітивно-афективної природи інтуїції сприяє значному прогресу у поглибленні розуміння розумових процесів, емоцій та поведінки. Ці дослідження допома-

гають інтегрувати різні аспекти когнітивної та афективної психології, удосконалювати клінічні й освітні методи, разом із цим сприяти міждисциплінарній співпраці.

Практичне застосування знань про когнітивно-афективну природу інтуїції має широкі перспективи. У бізнесі інтуїтивне ухвалення рішень дає змогу керівникам швидко реагувати на зміни ринку, що особливо важливо в умовах нестабільності. У медицині розуміння інтуїтивних процесів може суттєво покращити діагностику та лікування пацієнтів, особливо коли потрібне швидке прийняття рішень. У галузі штучного інтелекту та машинного навчання розуміння інтуїтивних процесів може призвести до створення більш сучасних та адаптивних систем.

Вивчення когнітивно-афективної природи інтуїції не лише поглиблює наше розуміння людського мислення та поведінки, а й відкриває нові горизонти для застосування цих знань у найрізноманітніших сферах – від бізнесу та медицини до освіти та технологій.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Друкер П. Ефективний керівник / пер. з англ. Р. Макової. Київ : КМ-БУКС, 2018. 248 с.
2. Іглмен Д. Секрети нейропластичності. Як мозок адаптується до нових викликів / пер. з англ. А. Калинюк. Київ : Наш Формат, 2022. 304 с.
3. Канеман Д. Мислення швидке й повільне. Київ : Наш Формат. 2017. 480 с.
4. Татенко В.О. Колективна інтуїція у прогнозуванні соціальних явищ : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2023. 100 с.
5. Чернявська Т.П. Управління інтуїцією: ресурс успішності лідерів бізнесу. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2010. № 3. С. 91–97.
6. Чиксентмігаї М. Потік. Психологія оптимального досвіду (переживання) / пер. з англ. Г. Луїс. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2017. 358 с.
7. Chalmers D.J. Consciousness and Its Place in Nature. *Philosophy of mind: classical and contemporary readings* (ed.). New York: Oxford University Press, 2002. 46 p.
8. Damasio A.R. Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain. New York: Quill. 2000. 334 p.
9. Dennett D.C. Kinds of minds: Toward an understanding of consciousness. New York: Basic Books; Illustrated edition. 1997. 184 p.
10. Epstein S. Intuition from the Perspective of Cognitive-Experiential Self-theory. In H. Plessner, C. Betsch, & T. Betsch (Eds.) *Intuition in Judgment and Decision Making*. New York: Lawrence Erlbaum, 2008. pp. 23-37.
11. Glorot X., Bengio Y. Understanding the difficulty of training deep feedforward neural networks. In Proceedings of the Thirteenth International Conference on Artificial Intelligence and Statistics, 2010. P. 249–256.
12. Isenberg D.J. How senior managers think. *Harvard Business Review*. Vol. 62. 1984. P. 81–86.
13. Jung C.G. The archetypes and the collective unconscious. London: Routledge, 2014. 301 p.

14. Lewin K. A dynamic theory of personality. New York, 1985. 286 p.
15. Lieberman M.D. Intuition: A Social Cognitive Neuroscience Approach. *Psychological Bulletin*. 2000, Vol. 126, No. 1. P. 109–137.
16. Myers D.G., Intuition: It's Powers and Perils. New Haven, CT: Yale University Press, 2002. 322 p.
17. Newstrom D.V., Davis K. Organizational Behavior. Human Behavior at Work. University of Minnesota, Duluth. Arizona State University. 1992. 447 p.
18. Otto J.S., Greenway P. The integrative functioning of aspects of cognitive, affective and somatic processes in the experience of intuitive style. *Personality and Individual Differences*. 2016. Vol. 88. P. 129–133.
19. Rogers C. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston New York. Harper One. 1995. 420 p.
20. Sadler-Smith E. The Intuitive Mind: Profiting From the Power of Your Sixth Sense. New Jersey, USA: John Wiley & Sons. 2010. 336 p.
21. Sinclair M., Ashkanasy N.M. Intuition: myth or a decision-making tool? *Manag. Learn.* 2005. Vol. 36. P. 353–370.
22. Sönmez V. Association of cognitive, affective, psychomotor and intuitive domains in education, Sönmez Model. *Universal Journal of Educational Research*, 2017. Vol. 5(3). P. 347–356.
23. Tversky A., Kahneman D. Extensional versus intuitive reasoning: the conjunction fallacy in probability judgment. *Psychol. Rev.* 1983. Vol. 90, 1983. P. 543–562.



## SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS

### СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

*The article is devoted to the social and psychological characteristics of internally displaced persons (IDPs). This issue is currently of particular relevance in Ukraine since hostilities in the east of the country and the annexation of Crimea caused a significant displacement of the population of the specified regions to other regions. This category of people has lost some of the social ties established and developed over a long period. However, one of the effective ways of accelerating the integration of internally displaced persons into the new social environment is the restoration of their usual way of life, and therefore the usual way of using social contacts, due to which economic, professional, household and personal problems are solved. Therefore paying attention to the role of social capital in the process of restoring life efficiency of internally displaced persons and accelerating their adaptation and integration is a promising direction in solving this urgent task. Scientific research has not yet fully resolved the issue of the specifics of the psycho-emotional state of internally displaced persons, which is of great importance for understanding the problem and developing effective psychological support strategies. Therefore, the relevance of this study will contribute to the development of modern scientific knowledge about the psychological consequences of the traumatic experience of war, as well as the development of recommendations for improving and preserving the mental health of Ukrainians.*

**Key words:** social and psychological characteristics, internally displaced persons, hostilities, depression, social capital.

*Статтю присвячено соціальним та психологічним особливостям внутрішньо переміщених осіб, що нині має особливу актуальність в Україні, оскільки бойові дії на Сході країни та анексія Криму спричинили значне переміщення населення вказаних регіонів до інших областей. Частину соціальних зв'язків, установлених та розвинутих протягом тривалого часу, у зазначеній категорії осіб було втрачено. Проте одним з ефективних шляхів прискорення інтеграції внутрішньо переміщених осіб у нове соціальне середовище є відновлення звичного способу життя, а отже, звичного способу використання соціальних контактів, за рахунок котрих вирішуються економічні, професійні, побутові, особисті проблеми. А тому звернення уваги на роль соціального капіталу у процесі відновлення ефективності життя й діяльності життєдіяльності внутрішньо переміщених осіб та прискорення процесу їх адаптації й інтеграції є перспективними напрямками у вирішенні цього питання. Наукові дослідження ще не повною мірою вирішують питання про особливості психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб, що має велике значення для розуміння проблеми та розроблення ефективних стратегій психологічної підтримки. Тому актуальність даного дослідження сприятиме розвитку сучасних наукових знань про психологічні наслідки травматичного досвіду війни, а також розробленню рекомендацій щодо покращення та збереження психічного здоров'я українців.*

**Ключові слова:** соціально-психологічні особливості, внутрішньо переміщені особи, збройний конфлікт, депресія, соціальний капітал.

УДК 314.15-054.73:159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.16>

#### Chorna V.O.

Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor at the Department of Sociology and Political Science Petro Mohyla Black Sea National University

#### Shmulia L.V.

Lecturer at the Department of foreign languages Petro Mohyla Black Sea National University

**Problem statement.** The process of migration is widespread all over the world, but in Ukraine, it is quite a frequent phenomenon. The majority of residents of eastern Ukraine have been actively migrating to other regions of the country and abroad for several years. Some people have been in the epicenter of an armed conflict and migrates to escape it, while others have not witnessed hostilities, but fears persecution because of their political views. In any case, people are forced to change their surroundings for various reasons, but the very situation in the region of their living has forced them to do so.

**The analysis of latest research and publications.** M. Sliusarevskiy and O. Blynova pay attention to the classification of types of migration. Scientists distinguish migration as “internal and interstate, permanent and temporary, sovereign and forced” [2, p. 33]. Forced migration is of special relevance in this work, since part of the territory of Ukraine is at the epicenter of the armed conflict. This conflict is the main reason for the migration of a large part of the population from the eastern region to other territories.

R. Shamionov notes that voluntary migration increases a person's general stress resistance, promotes tolerance and quick adaptation to a new place of living. Displacement caused by external negative circumstances devalues a person's own activity. It undermines people's belief in ability to control their own life, and makes it difficult to adapt to a new social environment [5].

V. Sokhranov singles out the problem of “meaning creation as a process that guarantees the development of the individual as a meaningful subject of the cultural and historical processes of the social community, as a criterion for the formation of the social community” as an important problem of migration [12, p. 184].

Some groups of scientists (F. Berezin, V. Hrytsenko, H. Soldatova) emphasize insecurity as one of the key problems of migration.

H. Soldatova notes that insecurity haunts migrants from the beginning of migration and until the end. It has a long-term character in the lives of migrants. Anxiety is based on the uncertainty and unfamiliarity of the new environment.

The dangerous environment in which migrants find themselves is exacerbated by feelings of fear and hopelessness. These negative experiences weaken the adaptive capabilities of the migrant's psyche [6].

F. Berezin writes that people with a high level of anxiety have a distorted perception of reality, which is associated with a pessimistic view of life events and future prospects, a sense of inferiority, an expectation of rejection by others and increased emotional vulnerability. These conditions prevent IDPs from learning new norms of social interaction and stimulate their desire to seek support and help from other people. In contrast, a lower level of insecurity contributes to the formation of social activity, optimistic assessments of the surrounding realities and life prospects, initiative and behavior in accordance with existing social norms, and also does not cause a desire to involve outsiders in solving their own personal problems [6].

At the same time, V. Hrytsenko notes that increased anxiety can lead to positive changes, stimulating the inclusion of the individuals' own psychological adaptation mechanisms that harmonize them with the surrounding social environment. A manifestation of the inclusion of one's own reserve resources is the transformation of mental processes, effective behavior adequate to the situation, which contributes to the acceleration of adaptation [6].

H. Soldatova points to the systemic manifestation of psychological and mental problems of forced migrants that affect all spheres of life, including emotions, cognition, behaviour, motivation and communication. Thus, an imbalance in the emotional sphere of IDPs manifests itself in depression, anxiety and confusion which eventually transform into anger, aggression and hesitation. The level of anxiety and irritability increases, causeless mood swings occur.

Exposition of basic facts. Sleep disorders, insomnia, excessive sleepiness, dreams acquire a negative feature, waking up with anxiety [10]. Because of movement, the motivational sphere of internally displaced persons (IDPs) changes radically as the opportunities to meet various needs are sharply reduced. Basic needs satisfaction becomes more important, the value-meaning sphere of life transforms and the level of aspirations and self-esteem decreases. The inability to satisfy one's own needs leads to depression. Existential problems related to anxiety about the future and a sense of hopelessness intensify.

An imbalance in emotional and motivational spheres leads to disturbances and disorders in the migrant's cognitive sphere, i.e., cognitive impairment: "memory disorders (amnesia – loss of memory, confusion – the presence of events in the memory that have never happened to a person, memory difficulties), distraction, absent-minded-

ness, impaired perception (for example, of time), impaired thinking (slippage – unwillingness to leave the main topic of conversation, excessive detailing)" [10, p. 23].

Impairment of personal psychological sphere lead to an imbalance in interpersonal relationships. The most intimate relationships suffer significantly: relationships with loved ones, children, parents and friends, misunderstandings with members of the same group or host community [6].

However, the absence of close friends and relatives does not always have negative consequences for internally displaced persons. Sometimes it stimulates the mobilization of their internal potential and contributes to their personal development, enrichment of life experience and skills.

We should emphasize that the difficulties caused by forced migration (for example, the absence of close friends and family) do not always have only negative consequences for mental health. They can lead to positive changes. They can also facilitate positive changes such as personal growth, new experiences and new skills [6].

According to H. Soldatova, "depression, suicidality, anxiety and fear" is referred to neurotic disorders among IDPs [6, p. 41].

The risk of depression is determined by a personal tendency to depression, the number and duration of negative events in a person's life, and the lack of support [6].

The fact of forced displacement, a low level of cohesion with the host communities and a low level of financial security can provoke suicidal thoughts among IDPs. Traumatic events of forced displacement have a negative impact on the physical and psychological state of IDPs. In addition, the process of adaptation is burdened by a sharp decline in socio-economic status and the need to build relationships with host communities [10].

Y. Pylypas singles out the following "conditions that lead to IDPs becoming unstable and losing control over their situation and their own lives":

- loss of autonomy ("I don't control the process. It takes me somewhere");
- loss of autonomy ("I don't control my life. Someone else does it");
- identity violation;
- confusion (at the level of thinking, inability to concentrate and perform usual mental tasks), regression;
- fear of rejection (identification with the enemy);
- anxiety;
- victim mentality;
- anger and search for "external enemies" (someone has to pay);
- lack of ability to predict the future;
- shame, low self-esteem; guilt;
- functional symptoms, psychosomatic diseases, abuse of psychoactive substances;

– reactions to severe stress, adjustment disorders, including post-traumatic stress disorder (PTSD)” [10, p. 10].

Among the psychological problems faced by internally displaced persons in Ukraine, I. Trubavina names the following:

– psychological trauma as a result of military actions and violence, guilt due to the need for external help, loss of group identity, victim mentality, confusion due to loss of control over one's own life, loneliness in the host community that leads to loss of identity, low self-esteem, and low level of self-awareness. Lack of identity, low self-esteem, the need to adapt to life in a compact environment, the need to live in Ukraine;

– men's experiences: inability to provide protection and financial well-being of their family, inability to protect their homeland, feeling of guilt due to inability to find a job, difficulty in expressing and controlling their emotions, aggression due to a feeling of helplessness, feeling that they could not protect their loved ones;

– women's experiences: fear of events, uncertainty about their future and the future of their children; these experiences are compensated by increased care for children and families at the new place of residence;

– children's experiences: mental and developmental disorders caused by the traumatic experience of war, the need to part with friends from previous places of living. The process of development and socialization requires significant psychological resources, and, at the same time, significant psychological resources are necessary to overcome the consequences of forced displacement. Children have low stress resistance caused by forced migration; their psyche cannot withstand such a load and breaks down. It is difficult to not only understand and identify one's condition and feelings, but also to show and share them.

Socio-psychological problems of social-psychological adaptation of servicemen in Ukraine were studied by A. Breus, L. Humeniuk, T. Vasheka, I. Hichan, O. Zinchenko, V. Konstantinov, I. Muzychenko, A. Nalchadzhian and others. Problems of social and psychological adaptation of internally displaced persons were studied by T. Parshyna, V. Rybalko, O. Ryndzak, T. Smolina, H. Soldatova, Yu. Khachaturian, S. Chernikova, R. Shamionov, M. Yuzhanin.

Studies of the relationship between IDPs and the host population have revealed a number of aspects that shed light on the problem of adaptation. Important issues are the structure of roles and status in the new social environment, the internal orientation of IDPs for long-term or short-term interaction, the degree of contact with the same IDPs, regardless of whether they live nearby or far away, as well as the degree of social activity (external observer or direct participant). [6].

According to R. Shamionov, socio-psychological adaptation involves not only finding ways to understand the new social environment, but also accepting its social norms, models of interaction, status and communicative conformity [4].

O. Zinchenko defines adaptation as a socio-psychological phenomenon as “the process of a person's entry into a certain group, his assimilation of a certain position in the norms, relations and structures of relationships between group members and awareness of problems that may arise while entering a new environment” [2, p. 51-52]. Conscious activity aimed at constant interaction with a new circle of acquaintances and the host community helps speed up the adaptation process. It is possible to achieve it due to the awareness of oneself as a full-fledged member of the group and the coordination of personal values with the needs of the new social environment. Attitudes, enrichment of the value sphere, models of behavior in any situation, the attitude of the host environment, the balance between the level of aspiration of a person and their real capabilities, as well as new living conditions become important in this situation [2].

M. Yuzhanin emphasizes the importance of the host community's attitude to the process of IDPs' adaptation to a new environment. Host communities may show rejection and alienation towards IDPs, but more often, they demonstrate a benevolent and tolerant attitude and willingness to seek mutual understanding.

Regarding host communities and their role in the process of social and psychological adaptation of IDPs, O. Zinchenko singles out the following areas of activity. In the first case, social communities tend to perceive IDPs as a threat to themselves in the social, professional and socio-economic spheres, which leads to provocative behavior towards IDPs and rejection by the community. Due to this behavior of the community, the adaptation of IDPs is delayed, and in some cases is impossible. The given model of the community's attitude towards IDPs is manifested in indifference and lack of initiative towards them, and the problems of IDPs are simply ignored. The third model of attitude of the host community indicates a desire to help IDPs feel like full members of the community. Members of the host community try to help IDPs solve their difficulties [2].

O. Blynova writes about the importance of the host population's attitude towards IDPs. Displacement is a bilateral relationship involving two parties. One of them is the migrants who take an active position, and the other – the host population with a passive position. Thus, thanks to the interaction between them, a full-fledged process of mutual adaptation takes place. If the indigenous population has a negative attitude towards migrants, then the process of adaptation, caused by the need to leave the homeland, slows down

significantly. Available empirical results confirm that there are cases of intolerant attitude towards IDPs from their social environment. Negative and aggressive stereotypes cause misunderstandings and conflicts between the host population and IDPs. In such cases, more constructive interaction can help avoid extreme polemics and take a more emotional, non-biased position [7].

Based on the received empirical data, O. Blynova notes that the criterion for the host population's favorable attitude towards IDPs is their satisfaction with their work and career. It is important that the sphere of their activity corresponds to their interests and aspirations, microclimate in work environment, satisfaction with the economic situation, and the potential for further development and career growth. The absence of these criteria in the work characteristics of the host population causes a negative attitude towards IDPs. The reason for this is that the process of forced displacement of the population from Eastern Ukraine and the Autonomous Republic of Crimea is perceived as a collective phenomenon.

This is due to the fact that the process of forced displacement of the population from Eastern Ukraine and the Autonomous Republic of Crimea is perceived as a mass phenomenon, and internally displaced persons are perceived as competitors for quality jobs. Ukrainian politics plays a negative role in the formation of such stereotypes. Ukraine actively disseminates information that internally displaced persons, unlike the general population, receive great benefits. The constant dissemination of such information affects the perception of IDPs by the host population [7].

V. Petrov considers the topic of tolerance from a different angle. Tolerance is "a feature of the relationship of displaced persons with the environment in the places of their new settlement" [8, p. 86]. We share the opinion of scientists that tolerance belongs to the internal system of human value orientations, and intolerance is a normal manifestation of a person's adaptive behavior in a situation, provided that it does not cross the appropriate boundaries of public order [4].

Life situations require an appropriate reaction and behavior: cooperation or confrontation. The first option is tolerance; the second one is intolerance. When behavior is aimed at cooperation, other people are evaluated in terms of their effectiveness and attractiveness. After their usefulness is confirmed, the boundaries of interaction are gradually narrowed and friendly relations are formed. Confrontational orientation, on the contrary, involves rejection regardless of the person's qualities. Tolerance, therefore, means taking into account the personal qualities and accepting them without trying to make everything convenient. Instead, intolerance manifests itself in the refusal or lack of desire to understand others and their individuality in interaction. Scientists empha-

size the importance of a civilized and appropriate display of both tolerance and intolerance. Tolerance should not turn into slavish sycophancy, and intolerance can be manifested in a socially acceptable form and in a civilized manner [6].

N. Luchkova defines tolerance as an important feature of an authentic civil society. It should ensure the harmonious existence of different communities, religious and political organizations and mitigate ethnic differences [3].

A mitigating factor for internally displaced persons in our country is that they enter an environment close to their own culture and language, but realize that a different social environment requires certain expenditure of internal resources to establish new social ties. Socio-psychological adaptation involves balancing the value orientations, behavior of IDPs and entering a new society, while being loyal to their own ideals. Social comfort, participation in the life of the host community, involvement in solving common problems and having a vision for the future are the signs of successful adaptation to a new place of residence [4].

According to the resource approach, adaptation is adjustment to the loss of a significant part of the resources that IDPs had prior to their displacement, as well as access to resources in a new location. I. Titter notes that forced displacement can lead to the loss of many resources that were available earlier (house, other material benefits, places for activities, family ties, communication with friends and acquaintances, etc.). The reduction or loss of resources does not necessarily occur after the displacement, but may occur before that. The supplies that were available in the previous place of living may lose their value in the conditions of a military confrontation. The criterion for the adaptation of internally displaced persons to a new social environment is the recovery of resources that were lost because of displacement. Thus, "IDP's adaptation is a process by which individuals try to satisfy their own needs, realize their own goals and meet the requirements of a new post-migration society" [4, p. 60-61].

D. Holovchenko writes that along with the term "adaptation" the phenomenon of "readaptation" is mentioned in the scientific literature. This reflects the process of transformation of a person's worldview in the context of significant changes in the conditions of their life and environment. A person who does not experience such changes is maladaptive. The difference between adaptation and maladaptation lies in the degree of personality restructuring. Excessive adaptation is characterized by changes in the sphere of personal values and meanings, norms and motivations, desires. Changes may occur in their hierarchy, means of satisfaction and implementation [7].

Socio-psychological adaptation has a dynamic character and is a manifestation of

the individual's reaction to changes in the conditions of the external environment. The effectiveness of adaptation is determined by the ease with which an individual's ideas and behaviour change in response to changes in the environment, the adequacy of the assessment of one's own qualities, and the constructiveness in building new social relationships. According to I. Holovchenko, a prerequisite for social and psychological adaptation is the desire to behave in accordance with specific life conditions. This is the desire of the person. The position of a person in relation to the surrounding reality, whether behaviour is a model of active participation in interaction with the environment, or whether it is just enough to take the position of an external observer are of particular importance [7].

O. Blynova points out that different attitudes towards difficult life situations have been revealed. She emphasizes the importance of taking into account individual characteristics in the attitude towards difficult life situations. If some IDPs have a high level of peace and ease in finding the optimal solution in each specific situation, while for others, crisis caused by forced displacement is a serious test. Therefore, researchers emphasize the importance of studying the role of the IDP personality, identifying key psychological qualities and tendencies to overcome crisis situations, ensuring a balance between various psychological functions and further development of the IDP personality in a more harmonious way [6].

Among personality qualities that negatively affect the adaptation process O. Blynova highlights introversion. It reduces the likelihood of seeking psychological help, increased nervousness as a manifestation of emotions, increased excitability, and reduced tolerance to the environment. To provide psychological assistance to migrants, it is important to stabilize their emotional state and stimulate internal resources to overcome stressful situations and accelerate adaptation. At the same time, migrants will voluntarily seek ways to restore lost connections via social networks that will help them find work, improve their own well-being, and receive emotional, informational, and social support [6].

T. Stefanenko made an attempt to describe the psychological portrait of a person who is most adapted to life in a new community. That is a "professionally competent person with high self-esteem, sociable, very committed to universal human values, tolerant of other views that differ from their own, interested in others and chooses strategies for cooperation in resolving conflicts" [11, p. 93].

The author notes that certain personal qualities are not effective in any community, and successful adaptation largely depends on the extent to which an individual's behavior is adapted to the current life situation.

An important condition for facilitating human adaptation is social support from the environment. It has a significant impact on the psychological well-being of displaced persons. Support from family, friends, colleagues is extremely important. They understand the seriousness of the situation in which the displaced people find themselves, encourage them and help them survive life crises. The positive impact of inclusion on interpersonal relationships is manifested in the fact that access to a wide range of social contacts, diversity and positive coloring of social contacts improves psychological well-being. It also increases the activation of a person's well-being and increases a person's own protective mechanisms to overcome difficult situations [10].

N. Mahina notes that Ukraine is currently in a state of instability. Therefore, social and political institutions lose a significant part of their regulatory influence and are no longer able to guarantee a decent standard of living for the population. Thus, the success or failure of individual adaptation largely depends on the individual's ability to adapt to unstable social conditions. Under such circumstances, social capital becomes more and more important [6].

According to an international review on IDPs, "social capital is one of the factors that facilitate their integration into the host community, and is particularly important in the context of access to information and services" [9, p.98-99]. Thus, the importance of social capital for IDPs is beyond doubt.

Research at the national strategic level in Georgia shows that the low level of IDPs' social capital does not facilitate their integration, which leads to their isolation and less participation in community processes and formal social structures. The frustration of many IDPs can lead to social passivity, lack of initiative and dependence on external assistance [9].

S. Maksaiel and L. Manderson found that internally displaced persons indicate a breakdown in their social ties after displacement. Grief, insecurity and selfishness are often caused by the breakdown of social ties. A necessary condition for renewing the sense of community is the formation of new relations and interaction in unstable situations of displacement. In this case, effective integration will be ensured not only by forming new contacts, but also by saving social connections from the previous place of living [9].

The conclusions made by N. Mazina also testify to the partial loss of IDPs' social capital. The purpose of this study is to determine the structure of social capital and its role in shaping the adaptation potential of IDPs. The results showed that about 10% of respondents were determined to overcome life's difficulties on their own and did not turn to their social contacts for help, despite the lack of self-resources due to forced migration, for example, low material wealth. At the same time, the above results indicate that the interviewed

IDPs turn to their social contacts for help. Trust and authority of the communication partner stand out as criteria for effective interaction. The decisive criterion for the formation of new social ties is first of all personal qualities, not resources. In interaction, preference is given to horizontal social ties [3]; Yu. Sereda emphasizes that “the situation of forced migration leads to a decrease in social capital due to the growth of distrust and loss of social cohesion. It leads to social isolation and lack of desire to build new social networks” [11, p. 30].

Donbas residents have a low level of trust in state institutions, including legislative bodies, local self-government bodies, executive power, and state institutions managing the unoccupied territories of the eastern region. On the other hand, residents of the eastern regions trust their family and friends the most [11].

In general, Ukrainians lack cohesive social capital. The most effective social ties are family and friends, who demonstrate the highest level of trust. These connections play an important role in solving a wide range of life problems, such as finding an educational institution or a job, but the role of NGOs in solving urgent life problems is not important and is rarely taken into account. Forced migration, however, led to an impoverishment of the potential for social ties.

Familiar surroundings, close ties at the previous place of living do not facilitate integration at the new place of residence. Of course, they are important from the point of view of psychological support, but still ineffective for finding a job in a new environment. In this situation, social contacts with public and political organizations are more valuable for IDPs [11].

This explains the obvious benefit for IDPs from integrating their social capital in order to quickly integrate into a new social environment. Privileging ties of social capital creates a situation where they lack resources to improve livelihoods [11].

**Conclusions.** Thus, IDPs who prefer the closest social ties with family and friends are exposed to the risk of integration into a new social environment. The restoration of cohesive social networks in new settlements can accelerate the process of integration of IDPs into new communities. For this, it is necessary to constantly monitor the existing strategic goals of IDPs, motivate them to participate in the development of programs that directly affect them, ensure awareness of the existence of such programs and encourage them to consciously choose activities that are familiar to them and bring them pleasure.

Therefore, countries with a high level of IDPs, including Ukraine, have a low level of economic development, which necessitates the need for the long-term state support, not to mention the limited possibilities of providing assistance to IDPs even in short-term crisis situations. In such situations, it is important that IDPs are able to integrate

into the new social environment with as little external support as possible. Therefore, it is important to help IDPs gain confidence in their own abilities and promote the development of competencies that will be of practical use in the host community. This is the basis for their own efforts to integrate into the new environment.

#### BIBLIOGRAPHY:

1. Блинова О.Є. Соціально-психологічні чинники подолання кризи ідентичності вимушених мігрантів / С.Д. Максименко, С.Б. Кузікова, В.Л. Зливкова (ред.). *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологія, теорія і практика*. Кн. 2. Київ ; Суми, 2017. С. 162–180.
2. Венгер О.П., Іваніцька Т.І. Використання біосугестивної терапії для покращення психологічних процесів внутрішньо переміщених осіб під час війни в Україні. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2023. № 4. С. 63–69.
3. Гаврилюк О.М. Психічний стан та переживання внутрішньо переміщених осіб унаслідок збройного конфлікту на Сході України. *Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки»*. 2018. Т. 46. С. 74–78.
4. Головченко Д.І. Соціально-психологічні передумови реінтеграції внутрішньо переміщених осіб у соціум. *Матеріали 4-ї наукової конференції «Актуальні проблеми психології малих груп»*, м. Київ, 2017 р. URL: <http://gorn.kiev.ua/group/stattia03.html> (дата звернення: 05.07.2018).
5. Звіт національної системи моніторингу ситуації з внутрішньо переміщеними особами. Червень 2019 року (2019) / Міністерство соціальної політики України та ін. ; підготовлено за фінансування Європейського Союзу. Київ : Представництво Міжнародної організації з міграції в Україні. URL: [http://iom.org.ua/sites/default/files/nms\\_round\\_14\\_ukr\\_web.pdf](http://iom.org.ua/sites/default/files/nms_round_14_ukr_web.pdf)
6. Калашник Н.С. Діагностика та корекція психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб у контексті збройного конфлікту на Сході України. *Педагогіка вищої та середньої школи*. 2016. Вип. 50. С. 105–109.
7. Кердивар В.В. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту : монографія. Харків : НУЦЗУ, 2021. 142 с.
8. Кісарчук З.Г. Психологічна допомога постраждалим унаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник. Київ : Ін-т психології ім. Г.С. Костюка, 2015. 206 с.
9. Локк І. Регіональні програми інтеграції внутрішньо переміщених осіб в Україні у 2018–2019 роках. Звіт за результатами моніторингу. Київ : Stabilization Support Services. 2019. URL: [https://radnyk.org/reports/monitoring\\_2018-2019.pdf](https://radnyk.org/reports/monitoring_2018-2019.pdf)
10. Михайлик С.І. Психологічні технології стабілізації та підтримки осіб, що пережили кризові події. Київ, 2022. 68 с.
11. Педько К.В. Вплив соціальних атитюдів на соціальний капітал внутрішньо переміщених осіб. *Людина та соціум: сучасні проблеми взаємодії (психологічні та педагогічні аспекти)* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Львів, 21–22 вересня 2018 р. Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2018. С. 71–74.

## СЕКЦІЯ 5 ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

### ПРОАКТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА ЯК РЕСУРС УСПІШНОСТІ В МАЙБУТНІЙ ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

### PROACTIVITY OF THE STUDENT'S PERSONALITY AS A RESOURCE FOR SUCCESS IN FUTURE PROFESSIONAL EXPERIENCE

Статтю присвячено теоретичному аналізу змісту поняття «проактивність», наведено короткий огляд наукових досліджень зазначеного феномену. З'ясовано, що поняття «проактивність» знайшло своє обґрунтування у зарубіжних наукових працях, але є недостатньо дослідженим у вітчизняній психолого-педагогічній теорії та практиці. Проактивність у роботах науковців розглядається як внутрішня властивість психіки, здатність усвідомлювати й відтворювати власні цінності, цілі та принципи незалежно від будь-яких зовнішніх обставин; це діяння та спосіб життя, коли людина здатна трансформувати власну поведінку з метою суб'єктивної оптимізації умов для досягнення відповідних цілей. Уточнено, що у психології проактивність протиставляють реактивності, коли вибір зумовлений зовнішніми обставинами та стимуляцією. Розглянуто й описано розуміння та особливості використання поняття «проактивність» у рамках психології особистості, організаційної психології, когнітивно-поведінкової психології та психології особистості. Указано, що на сучасному етапі розвитку психологічної науки проактивність розглядається як властивість особистості та як характеристика її поведінки; наведено основні критеріальні характеристики проактивності. Значну увагу приділено необхідності формування особистості нової генерації, інтегративною якістю якої є проактивність. Автор наголошує, що проактивність сприяє активному залученню студентів до навчального процесу, пошуку додаткових можливостей для саморозвитку та реалізації свого потенціалу, допомагає студентам ефективно керувати своєю кар'єрою, будучи здатними до самоорганізації, встановлення цілей та планування кар'єрного росту. Указано, що проактивність особистості студента є ключовим чинником, що визначає його успішність у навчанні та майбутній професійній діяльності.

**Ключові слова:** проактивність, проактивна особистість, проактивна поведінка, студент, розвиток.

The article is devoted to the theoretical analysis on the content of «proactivity» concept, provides a brief overview of scientific research on this phenomenon. It is found that the concept of «proactivity» has been substantiated in foreign scientific publications, but is insufficiently studied in the national psychological and pedagogical theory and practice. In the works of scientists, proactivity is seen as an internal property of the psyche, the ability to realise and reproduce one's own values, goals and principles regardless of any external circumstances; it is an act and a way of life when a person is able to transform his or her own behaviour with a view to subjectively optimising the conditions for achieving the relevant goals. It is clarified that in psychology proactivity is opposed to reactivity, when the choice is conditioned by external circumstances and stimulation. The understanding and peculiarities of using the «proactivity» concept within the framework of personality psychology, organisational psychology, cognitive-behavioural psychology and personality psychology are considered and described. It is indicated that at the present stage in the development of psychological science, proactivity is considered as a property of personality and as a characteristic of its behaviour; the main criterion characteristics of proactivity are presented. Considerable attention in the article is paid to the necessity to form a new generation of personality, the integrative quality of which is proactivity. The author emphasises that proactivity promotes active involvement by students in the educational process, search for additional opportunities for self-development and realisation of their potential, helps students to effectively manage their career, being able to self-organise, set goals and plan career growth. It is indicated that the proactivity of a student's personality is a key factor that determines his or her success in education and future professional activities.

**Key words:** proactivity, proactive personality, proactive behaviour, student, development.

УДК 37:316.61-026.15  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.17>

**Блохіна І.О.**

к.психол.н., доцент,  
доцент кафедри психології та педагогіки  
Національний технічний університет  
України  
«Київський політехнічний інститут імені  
Горького Сікорського»

**Вступ.** Процеси інтеграції, глобалізації, прагнення України стати повноправним членом Європейського Союзу і, звісно ж, війна призводять до суттєвих соціальних, економічних, політичних змін у нашій державі. Зазначене вище зумовлює потребу формування особистості нової генерації: патріота, інтелектуально розвиненої, морально зрілої, відповідальної і самостійної особистості, здатної ефективно функціонувати в соціальному про-

сторі, готової протистояти зовнішнім загрозам, військовій агресії та бути творцем власного життя. Під час навчання у закладі вищої освіти молода людина не лише оволодіває професійними знаннями, уміннями, навичками, відбувається її формування як фахівця у певній галузі, а й конструює власну особистість, усвідомлює необхідність стати суб'єктом власного життя, прагне стати успішною у всіх сферах життєдіяльності. Саме тому проактивність як

інтеграція якостей зрілої особистості відіграє важливу роль у її самосвідомості, дає змогу не лише опанувати професійні знання, а й стати успішною та конкурентоздатною.

Аналіз наукової літератури дає змогу стверджувати, що проблема проактивності особистості, розвитку проактивності є доволі актуальною у психолого-педагогічних дослідженнях, проте, незважаючи на популярність поняття «проактивність», у психологічній науці воно ще недостатньо вивчене та неоформлене у цілісну концепцію. Тим не менше проактивність як предмет дослідження посідає значне місце в дослідженнях В. Франкла, Г. Олпорта, С. Кові, Т. Беймана, І. Ламаш, Г. Мутерко та інших науковців.

#### **Виклад основного матеріалу.**

У 1930-х роках поняттям «проактивний» послуговувалися представники експериментальної галузі психології. Змістовне наповнення поняття теж відрізнялося від сучасного розуміння. Так, згідно з Оксфордським словником англійської мови, проактивне гальмування – це погіршення або затримка запам'ятовування певного матеріалу внаслідок подій, що передували процесу вивчення [11].

У науковий обіг поняття «проактивний» було введено В. Франклом у книзі «Людина в пошуках сенсу». Це поняття він використовував для опису особистості, яка бере відповідальність за себе і своє життя, а не шукає причини подій, які з нею відбуваються, виключно в зовнішніх обставинах та людях, що її оточують.

На думку представника гуманістичної психології Г. Олпорта, людині властива проактивність як одна з найважливіших особистісних якостей, що виступає критерієм психологічного здоров'я та такою, що визначає успішність адаптації людини до обставин, що змінюються. Г. Олпорт стверджував, що людина здатна створювати для себе нові мотиви у звичних обставинах. Саме в такому разі можна досягати осмисленого і значимого результату, адже бажання, цілі генеруються зсередини. А проактивність, здійснюючи значний вплив на мотивацію, визначається через особисту автономію і спрямованість.

На думку клінічного психолога О. Єрзіна, проактивність варто розглядати як метафеномен, заснований на особистісних чинниках, що виявляється в таких напрямках:

а) самодетермінованій поведінці, тобто такій, що зумовлена внутрішніми мотивами особистості, а не зовнішніми стимулами;

б) здатності ефективно протидіяти ситуаціям і вимогам середовища, що потенційно викликають дистрес;

в) умінні прогнозувати певні життєві події та вибудовувати поведінкові стратегії, що орієнтовані на майбутнє;

г) здатності ставити довгострокові цілі й прагнути їх досягнення;

г) готовності активно впливати на умови середовища, а не пасивно до них пристосовуватися [2, с. 39].

На думку В. Злиwkова, проактивність – це, передусім, внутрішня властивість психіки, здатність усвідомлювати й відтворювати свої цінності, цілі та принципи незалежно від зовнішніх обставин, тобто залишатися собою і проявляти себе в дії узгоджено із внутрішньою природою [3, с. 45]. Отже, основним принципом проактивності є свобода вибору між подразником і реакцією людини, суб'єкт здатен самостійно вибирати свою реакцію на зовнішні подразники [3, с. 47].

Проактивність – це трансформація поведінки індивідуума з метою суб'єктивної оптимізації умов для досягнення відповідних цілей [6, с. 145]. При цьому зміни, що викликаються, не є самоціллю, вони використовуються як засіб досягнення цілей і задоволення потреб.

У психології проактивність розглядається з різних теоретичних позицій. У рамках психології особистості стверджується, що проактивність являє собою особливу рису особистості, відповідно, нею певною мірою володіє кожна людина. Досліджуючи процеси формування та розвитку проактивності особистості, Р. Шварц уважав, що проактивне відношення до життя складається з таких елементів, як винахідливість, відповідальність, цінності, далекоглядність [16].

Із позиції когнітивно-поведінкової психології проактивність розглядається як певна форма контролю поведінки, що являє собою набір механізмів (випереджаючий контроль), які генерують цілеспрямовану поведінку [18]. При цьому проактивна поведінка протиставляється реактивній (адаптивній) поведінці. Поведінка є проактивною лише тоді, коли вона орієнтована на майбутнє, на зміни та саморозвиток особистості.

У рамках організаційної психології проактивність розглядається як один із варіантів копінг-поведінки. Проактивна копінг-поведінка – це поведінка, за якої людина вибудовує стратегії подолання на основі передбачення подій з урахуванням виявлення потенціального стресора. Конкретні патерни поведінки розгортаються заздалегідь із метою попередження впливу стресора, поки ще не виникла складна життєва ситуація [13]. Проактивний атитюд як складник проактивної копінг-поведінки наділяє особистість здатністю передбачати та прогнозувати ситуацію. Проактивна копінг-поведінка пов'язана з майбутніми проблемними подіями, які розглядаються як такі, що потенційно сприяють саморозвитку. Така поведінка являє собою зусилля з нарощування загальних ресурсів, що сприяють досягненню особистих цілей та особистісному зростанню. У проактивній копінг-поведінці людина має



певні уявлення: бачить ризики, вимоги та можливості майбутнього, але не оцінює їх як загрозу собі. Скоріше за все, особистість убаचाє у складних ситуаціях виклик. У цьому разі можна стверджувати, що поки копінг-поведінка управляє цілями, проактивна копінг-поведінка керує ризиками.

Дослідження феномена проактивності як важливого чинника самосвідомості особистості входить до тих завдань, які вирішує позитивна психологія. Як важливий компонент самосвідомості проактивність включає у себе здатність діяти згідно із власними цілями, смислами, цінностями, життєвими принципами та переконаннями незалежно від умов та обставин, а також дає можливість самій людині формувати ці обставини та умови.

Отже, проактивність у психології розуміється у двох аспектах: як стійка риса особистості та як поведінка людини, яка вільна у виборі способів дій, відповідальна за їхні наслідки і здатна діяти, перш за все, під впливом своїх внутрішніх спонукань: переконань, уявлень людини про себе, інших людей і світ у цілому. Проактивна поведінка особистості завжди має творчий, продуктивний характер. Усвідомлення власної відповідальності за своє життя, за свої рішення, свідомий вибір власної діяльності є свідченням проактивної поведінки особистості. Проактивність на відміну від реактивності завжди виходить із важливого принципу: між подразником і реакцією на нього в особистості залишається свобода вибору. Вибір, який робить особистість, узгоджується з її системою цінностей, що й детермінує певну реакцію на подразник.

Досліджуючи феномен проактивної поведінки, Г. Епанчіцева, О. Єрзін визначили та проаналізували основні критеріальні характеристики проактивності: усвідомлення особистістю своїх учинків та їхніх наслідків, вольовий компонент, спонтанність, відповідальність, домінування вищих людських потреб, орієнтація під час вибору моделей поведінки переважно на переконання, ідеали і цінності особистості, а не на зовнішні чинники (інтернальний локус контролю) [2, с. 40].

А. Грант та С. Ешфорд [12] зазначають, що проактивність – це не просто набір поведінкових патернів, а процес планування, прогнозування з метою отримання бажаного результату, при цьому проактивність можлива лише за умови ініціативності особистості та, зрештою, призводить до досягнення успіху в усіх галузях життя, а не лише у професійній діяльності.

Із метою визначення особистості, яка прагне активно впливати на своє оточення, як фізичне, так і соціальне, чітко слідує поставленій меті й практично завжди успішна в своїй діяльності, ініціює зміни й перетворення в навколишньому середовищі, Т. Бейтман та

Дж. Крант увели у психологію поняття «проактивна особистість» [10]. Проактивна особистість завжди налаштована адаптувати оточення під свої потреби, вона характеризується трьома ключовими ознаками: здатністю до самовідновлення, орієнтацією на зміни та орієнтацією на майбутнє.

Зарубіжні дослідники, описуючи проактивну особистість, виділяють такі її характеристики: тенденція до орієнтації на саморозвиток [9], прагнення поводитися більш упевнено, активно працювати над контролем свого середовища, шукати інформацію [14], знаходити та вирішувати проблеми й відчувати відповідальність, впливати на навколишній світ [17], установлювати високі стандарти та здобути всі наявні ресурси для їх досягнення [15].

Отже, проактивна особистість орієнтується, передусім, на метапотреби – прагнення до зростання і розвитку, до творчості, до самореалізації і самоактуалізації, до пошуку сенсу існування. Розвиток і збагачення проактивності особистості уможливлються через розвиток здатності до аналізу й рефлексії вірогідних та наявних ризиків, нарощування ресурсів життєстійкості й зумовлюють спроможність суб'єкта долати стереотипи ставлення до життєвих труднощів, зорієнтованість на досягнення поставлених цілей, реалізацію власних бажань [5, с. 142].

Актуальність вивчення проактивності в контексті вищої освіти зумовлюється необхідністю втілення демократичних принципів у систему самоуправління в закладах вищої освіти, відсутністю у студентів навичок самоорганізації, але найголовніше, тим, що проактивна поведінка виступає базисом для реалізації інноваційних завдань, ресурсом успішності в майбутній професійній діяльності. Дослідження підтверджують, що в сучасному світі відбувається суттєва зміна кар'єрних траєкторій: на відміну від традиційного руху кар'єрними сходами від професіоналів вимагається активність у побудові індивідуальних траєкторій власної кар'єри. Така стратегія можлива за наявності у людини особистісних якостей та поведінки, які можна визначити як проактивність. Проблема проактивності сучасного студента набуває великого значення ще й у зв'язку з дистанційним навчанням.

Фокус уваги науковців зосереджено на концепції проактивності через ті переваги, які стали наслідком позитивних ознак проактивності, що вона надає особистості в умовах необхідності бути готовим та спроможним до швидкої та успішної адаптації до суспільних перетворень і професійних інновацій. Проактивність сприяє активному залученню студентів до навчального процесу, пошуку додаткових можливостей для саморозвитку та реалізації свого потенціалу. Окрім того, про-

активність допомагає студентам ефективно керувати своєю кар'єрою, будучи здатними до самоорганізації, встановлення цілей та планування кар'єрного росту.

У студентському віці особистість визначає свій майбутній життєвий шлях, оволодіває професією і починає випробовувати себе в різноманітних галузях життя; самостійно планує свою діяльність і поведінку, активно відстоює самостійність суджень та дій. У цьому віці складається світогляд, етичні і естетичні погляди на основі синтезу багатьох знань, життєвого досвіду, самостійного розуміння і практичних дій. Таке формування особистості молодшої людини відбувається доволі складно, воно супроводжується низкою суперечностей та труднощів, які необхідно враховувати в навчально-виховному процесі [7, с. 353].

Студент, будучи об'єктом педагогічної діяльності, виступає ще й суб'єктом навчальної, дослідницької, комунікативної діяльності, й у цьому є його своєрідність. Об'єктом діяльності студента є наукова, теоретична і практична інформація, якою він має оволодіти [4]. У студента як суб'єкта діяльності є своя мета, свій об'єкт, свої способи досягнення мети, свої можливості. Водночас студент виступає об'єктом педагогічної діяльності, а це означає, що у його знаннях, уміннях, навичках, характерологічних особливостях матеріалізується продукт діяльності педагога. Саме тому одними з головних завдань викладача є допомога студенту у пошуках себе на всіх етапах його становлення, стимулювання розвитку проактивності. Організуючи педагогічний вплив на особистість студента, слід урахувати те, що він не розвивається у прямій залежності від цього впливу, а розвивається за своїми законами, що властиві його психіці, особливостями сприймання, розуміння, запам'ятовування, становлення волі, характеру, формування загальних і специфічних здібностей [1]. Студент стає суб'єктом діяльності під впливом навчання і виховання. І саме викладачі мають допомогти студенту стати суб'єктом діяльності, самореалізуватися та прагнути самовдосконалення.

Успішність студента в навчанні та його подальша кар'єра залежать від численних чинників, серед яких ключове значення мають особистісні якості. Особистісні якості, такі як мотивація, самодисципліна, цілеспрямованість, комунікабельність та емоційний інтелект, можуть визначати здатність студента до виконання завдань, вирішення проблем та досягнення поставлених цілей. Успішні студенти часто володіють вищезазначеними якостями, що дає їм змогу ефективно використовувати навчальні можливості та досягати високих результатів у навчанні. У процесі професійної підготовки майбутніх фахівців важ-

ливо враховувати їхні професійні плани, які засвідчують здатність до самовдосконалення. Показниками характеру і дієвості життєвої програми особистості є система інтересів, бажань і прагнень; комплекс ділових якостей: єдність слова і діяльності, самостійність, ініціативність, відповідальність, працездатність, уміння доводити розпочату справу до кінця тощо [8, с. 30].

**Висновки.** Узагальнюючи вищезазначене, можна зробити висновок, що проактивність – це, передусім, життєва позиція особистості, в основі якої – самостійний вибір власних реакцій на будь-які події життя. Усвідомлення власних бажань, цілей життя, наслідки своїх виборів, орієнтація на власні цінності і переконання – ось основні ознаки проактивної особистості. Сучасний студент має свою мету, свої специфічні особливості, набуває необхідних знань, умінь і навичок для подальшої професійної діяльності, готується до виконання соціальних ролей і функцій інтелігенції. Саме тому проактивність виступає ключовим ресурсом успішності студента в майбутній професійній діяльності. Розвиток цієї якості в навчальному середовищі сприяє формуванню особистості молодшої людини, професійних компетенцій, підготовці кваліфікованих фахівців, здатних до успішної кар'єри у сучасному світі.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Балакірова О.М., Яременко О.О. Проблеми соціального розвитку молоді на сучасному етапі. *Молодь: стан, проблеми, шляхи розв'язання*. 1996. Вип. 5. С. 231–256.
2. Гуменникова Т. Активність та проактивність студентської молоді як ресурс успішності в майбутній професійній діяльності. *Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст* : збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції, м. Ізмаїл, 2019. Ізмаїл, 2019. С. 37–41.
3. Злишков В.Л. Проактивність як властивість високоефективної особистості. *Гуманний розум* : збірник наукових праць за матеріалами круглого столу «Проблема добра і зла у науковій спадщині Г.О. Балла», м. Київ, 24 травня 2018 р. Київ, 2018. С. 44–47.
4. Кобильченко В.В. Формування особистості як психолого-педагогічна проблема. *Нові технології навчання*. 2001. Вип. 31. С. 3–12.
5. Ларіна Т.О. Соціально-психологічна реабілітація особистості: покрокове набуття життєздатності. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. №. 42. С. 139–147.
6. Мельничук В.Е., Рощина Н.В. Сучасні орієнтири упровадження проактивної поведінки. *Соціально-трудова сфера: сучасний стан, проблеми та стратегічні напрями розвитку* : збірник тез доп. учасників Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф., м. Київ, 14–16 листопада 2017 р. Київ, 2017. С. 144–146.
7. Туркот Т.І. Педагогіка вищої школи : навчальний посібник. Київ : Кондор, 2011. 608 с.

8. Чорний Г.М., Ястреб М.П. Організація навчально-виховного процесу у ВНЗ : навчальний посібник. Київ : НУБіП України, 2008. 121 с.
9. Antonacopoulou E.P. Employee development through self-development in three retail banks. *Personnel Review*. 2000. № 29(4). P. 491–508.
10. Bateman T.S. The proactive component of organizational behavior: A measure and correlates. *Journal of organizational behavior*. 1993. Vol. 14(2). P. 103–118.
11. Crant J.M. Proactive behavior in organizations. *Journal of management*. 2000. Vol. 26(3). P. 435–462.
12. Grant A.M., Ashford S.J. The dynamics of proactivity at work. *Research in organizational behavior*. 2008. Vol. 28. P. 3–34.
13. Herrador-Alcaide T.C., Hernández-Solís M., Sanguino Galván R. Feelings of satisfaction in mature students of financial accounting in a virtual learning environment: an experience of measurement in higher education. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*. 2019. Vol. 16. № 1. P. 20.
14. Kammeyer-Mueller J.D., Wanberg C.R. Unwrapping the organizational entry process: disentangling multiple antecedents and their pathways to adjustment. *Journal of Applied Psychology*. 2003. № 88(5). P. 779–788.
15. Schwartz B., Ward A., Monterosso J., Lyubomirsky S., White K., Lehman D.R. Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002. Vol. 83. № 5. P. 1178–1197.
16. Schwartz R.C. No Bad Parts: Healing Trauma and Restoring Wholeness with the Internal Family Systems Model. Louisville, CO: Sounds True. 2021. 216 p.
17. Seibert S.E., Kraimer M.L., Crant J.M. A longitudinal model linking proactive personality and career success. *Personnel Psychology*. 2001. № 54(4). P. 845–874.
18. Wörtler B., Van Yperen N.W., Mascareño J.M. et al. The Link Between Employees' Sense of Vitality and Proactivity: Investigating the Moderating Role of Personal Fear of Invalidity. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. P. 2169.

## ТИПИ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

## ATTACHMENT TYPES AND LONELINESS EXPERIENCES IN ADOLESCENCE

Статтю присвячено дослідженню типів прив'язаності та переживання самотності в юнацькому віці. Теорія прив'язаності вказує на те, що якість прив'язаності, сформованої в дитинстві, впливає на емоційний та соціальний розвиток особистості протягом усього життя. Юнацький вік є критичним періодом для проявлення патернів прив'язаності і водночас – для переживання самотності. Самотність, своєю чергою, визначається не лише внутрішніми процесами особистості, а й впливом міжособистісних відносин. Це дослідження спрямоване на вивчення того, як типи прив'язаності, такі як тривожний та уникаючий, пов'язані з досвідом самотності в період юнацького віку.

Аналіз наукової літератури показав, що в дослідженнях фахівців висвітлювалося багато питань, присвячених переживанню самотності в юнацькому віці, але проблема зв'язку типів прив'язаності та почуття самотності у цьому віці так і лишається маловивченою. У зв'язку із цим ми поставили перед собою мету – вивчити взаємозв'язок типів прив'язаності та переживання самотності в юнацькому віці. Для розв'язання поставлених завдань було застосовано комплексний підхід, тобто об'єднання теоретичного аналізу наукових джерел та емпіричного дослідження. За допомогою використання стандартизованих опитувальників було зібрано дані, які дали змогу визначити типи прив'язаності юнаків, а також рівень переживання ними самотності. Аналіз одержаних результатів здійснювався комплексом сучасних методів математичної статистики (Pearson). У роботі уточнено сутність понять «прив'язаність» та «самотність». Установлено, що юнаки з тривожними тенденціями в прив'язаності схильні до переживання стану самотності, тоді як юнаки з уникаючими тенденціями у відносинах такої схильності не мають. Це пов'язано з різницею у ставленні до міжособистісних зв'язків, а також зі стратегіями регулювання емоцій, які характеризують тривожний та уникаючий типи прив'язаності. Ці результати підкреслюють важливість розуміння динаміки прив'язаності в юнацькому віці для розв'язання проблеми самотності та сприяння здоровим соціальним взаєминам.

**Ключові слова:** прив'язаність, теорія прив'язаності, самотність, відносини, юнацький вік.

The article is devoted to the study of types of attachment and the experience of loneliness in youth. Attachment theory indicates that the quality of attachment formed in childhood affects the emotional and social development of the individual throughout life. Adolescence is a critical period for developing attachment patterns and at the same time for experiencing loneliness. Loneliness, in turn, is determined not only by the internal processes of the individual, but also by the influence of interpersonal relations. This study aims to examine how attachment types such as anxious and avoidant are related to the experience of loneliness during adolescence.

The analysis of the scientific literature showed that in the studies of specialists many issues were covered, dedicated to the experience of loneliness in youth, but the problem of the connection between attachment types and the feeling of loneliness at this age remains poorly studied. In this regard, we set the goal to study the relationship between types of attachment and experiencing loneliness in youth. To solve the tasks, a comprehensive approach was used, that is a combination of theoretical analysis of scientific sources and empirical research. By the use of standardized questionnaires, data was collected that allowed to determine the types of attachment of young people, as well as their level of loneliness. The analysis of the obtained results was carried out by a complex of modern methods of mathematical statistics (Pearson). The work specifies the essence of the concepts «attachment» and «loneliness». It was established that youths with anxious tendencies in attachment are tend to experiencing a state of loneliness, while youths with avoidant tendencies in relationships do not have such a tendency. This is due to differences in attitudes toward interpersonal relationships, as well as emotion regulation strategies that characterize anxious and avoidant attachment types. These results highlight the importance of understanding attachment dynamics in adolescence to address loneliness and promote healthy social relationships.

**Key words:** attachment, attachment theory, loneliness, relationships, adolescence.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.18>

**Головська І.Г.**

к.психол.н.,  
доцент кафедри теорії та методики  
практичної психології  
ДЗ «Південноукраїнський національний  
педагогічний університет  
імені К.Д. Ушинського»

**Лазоренко Т.М.**

к.психол.н.,  
кафедра теорії та методики  
практичної психології  
ДЗ «Південноукраїнський національний  
педагогічний університет  
імені К.Д. Ушинського»

**Шадт Д.О.**

здобувачка  
ДЗ «Південноукраїнський національний  
педагогічний університет  
імені К.Д. Ушинського»

**Постановка проблеми.** У сучасному світі, де швидкі технологічні зміни та загальна нестабільність зовнішніх обставин формують нові вимоги до психічного здоров'я та соціальної адаптації особистості, питання про взаємозв'язок типів прив'язаності та переживання самотності в юнаків набуває особливої актуальності в сучасному суспільстві. Сутність цієї проблеми полягає у вивченні взаємозв'язку між типами емоційної прив'язаності особистості до соціального оточення та відчуттям

суб'єктивної самотності, а також у розумінні впливу прив'язаності та самотності на психічний стан, поведінку і соціальну адаптацію особистості. Значущість цього дослідження визначається не лише зростаючими тенденціями до відчуття ізоляції та відчуженості серед молоді, а й потребою у розробленні ефективних психологічних інтервенцій та програм підтримки, спрямованих на покращення ментального добробуту та соціальної інтеграції юнацтва. Юнацький вік є періодом

значної психологічної трансформації, де переживання прив'язаності та самотності можуть глибоко впливати на подальший психічний стан особистості. Хронічне почуття самотності в юнаків може призводити до розвитку різноманітних психічних проблем у подальшому житті, таких як депресія, тривожний розлад та труднощі у формуванні й підтримці здорових відносин, зокрема у контексті прив'язаності. Тому вивчення взаємозв'язку типів прив'язаності та переживання самотності в юнацькому віці актуальне не лише для розуміння їхнього поточного самопочуття, а й для сприяння їхній психічній стійкості в подальшому житті.

#### **Аналіз останніх досліджень та публікацій.**

Аналізуючи останні публікації, можна сказати, що цю проблему вивчали в рамках: структури переживання самотності [2; 4; 7]; формування прив'язаності та її порушення [1; 3]; патернів прив'язаності [5; 6]; міжособистісних прив'язаностей як людської мотивації [9] та ін.

**Постановка завдання.** Виходячи з актуальності проблеми, ми поставили перед собою мету – вивчити особливості типів прив'язаності та переживання самотності в юнаків, а також розробити психокорекційну програму.

Для розв'язання поставлених завдань було застосовано комплексний підхід, який полягає у поєднанні теоретичного аналізу наукових джерел із застосуванням емпіричного дослідження, а також методи: спостереження, бесіди, стандартизовані опитувальники та кількісний аналіз. Для обробки емпіричних даних використовувався кореляційний аналіз (Pearson).

Методики: «Досвід близьких стосунків» К. А. Бреннан та Р. К. Фрейлі, «Шкала суб'єктивного почуття самотності» Д. Рассела, Л. Пепло та М. Фергюсона.

Емпіричне дослідження серед 50 юнаків віком від 20 до 23 років проводилося на базі ДЗ «ПНПУ імені К.Д. Ушинського» м. Одеси. Опитування відбувалося в індивідуальній формі в онлайн-форматі на платформі Google Forms.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз наукової літератури показує, що прив'язаність в юнацькому віці може стати основою для формування стійких та взаємовигідних відносин. Цей період є ключовим у визначенні майбутнього стилю прив'язаності та соціальних зв'язків. Ще одним важливим аспектом є роль розвитку самоідентифікації в юнацькому віці, яка може впливати на формування структури прив'язаності [8].

Самотність є одним із важливих аспектів психологічного дослідження, оскільки вона впливає на психічний добробут та має значення для розвитку особистості. Теорія еволюційної самотності висувається Джоном та Сандрою Кесіпо, які вважають, що самотність є результатом еволюційного процесу

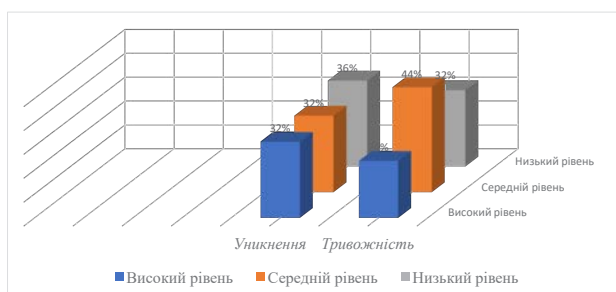
й виникає як сигнал про відсутність соціальної підтримки або небезпеку від відмови від співпраці. Згідно із цією теорією, самотність є механізмом, який спонукає людину шукати соціальну взаємодію та підтримку [7]. Однією з провідних дослідниць сучасності у сфері самотності є Н. О. Олейник, яка розвиває теорію емоційного одинацтва. Ця теорія висуває гіпотезу про те, що самотність може бути не лише наслідком відсутності соціальних зв'язків, але й результатом відчуття емоційного відокремлення від інших. Також значущою є теорія соціального дефіциту, яка вказує на те, що самотність виникає унаслідок відсутності задоволення від соціальних контактів та відчуття відсутності соціальної підтримки [4].

Згідно з дослідженням К. Гуйван, переживання самотності в юнацькому віці може бути пов'язане з процесом ідентифікації себе та пошуком свого місця у соціумі [2]. Молодь у цьому віці активно формує власну особистість та ставлення до себе, і самотність може виникати як наслідок дискомфорту у взаємодії зі своїм оточенням.

Останні дослідження у галузі психології підтверджують значущість взаємозв'язку між прив'язаністю та переживанням самотності в юнацькому віці, однак характер цього зв'язку може варіюватися залежно від різноманітних чинників. С. Пақдаман, С. Шахїяд та співавтори відзначають, що люди з безпечною прив'язаністю, яка характеризується відчуттям довіри до інших та здатністю вибудовувати інтимні стосунки, зазвичай менш схильні до переживання самотності. З іншого боку, особи з унікальною або амбівалентною прив'язаністю можуть відчувати більшу самотність через складнощі у своїх відносинах із близькими людьми [9]. Дослідження К. Г. Бріш указують на те, що юнаки з високим рівнем тривожної прив'язаності, яка характеризується страхом відторгнення та постійним фоновим переживанням щодо стосунків, можуть бути більш схильними до переживання самотності у зв'язку з періодичними сумнівами щодо власної цінності та того, чи вартують вони бути у відносинах з іншими [1]. З іншого боку, робота Л.О. Колісник показує, що індивідуальні відмінності у сприйнятті самотності можуть визначати взаємозв'язок між типами прив'язаності та переживанням самотності. Так, особи з високим рівнем самосвідомості та емоційного інтелекту можуть бути менш схильними до переживання самотності незалежно від їх типу прив'язаності [3].

Отже, прив'язаність розглядається як емоційний зв'язок, який формується в людини в дитинстві та з віком розвивається в інші міжособистісні стосунки. Існує чотири її типи: надійний, або безпечний; ненадійний тривожно-амбівалентний; ненадійний опірно-унікаючий; дезорганізований, або хаотичний.

За результатами першої методики ми визначили, що в 98% респондентів наявні ознаки уникнення або/та тривожності в близьких взаємовідносинах, і лише у 2% опитуваних були низькі показники за цими двома шкалами, що вказує на надійний тип прив'язаності. Ми можемо зробити припущення, що це пов'язано з досвідом відносин із батьками чи іншими доглядачами в дитинстві, де досліджувані не отримували від них належної турботи та безпеки. Оскільки огляд психологічної літератури з нашої роботи показав, що саме ненадійні типи прив'язаності можуть спричинити появу та розвиток переживання самотності в юнаків, то наше дослідження стосується передусім саме цих типів прив'язаності. Тому ми розглянули результати за шкалами тривожної та уникаючої прив'язаності детальніше (рис. 1).



**Рис. 1. Провідні риси ненадійної прив'язаності юнаків**

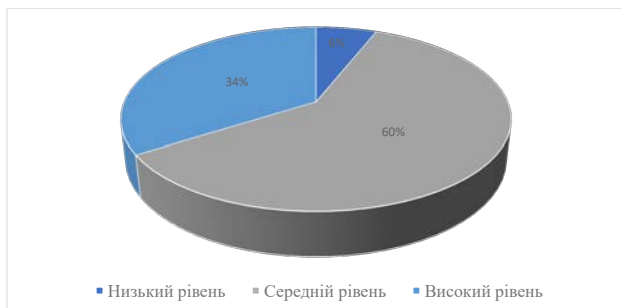
Із числа осіб із рисами ненадійних типів прив'язаності за шкалою тривожності у 24% респондентів виявлено високий рівень вираженості показника, у 44% респондентів середній рівень прояву показника та у 32% респондентів цей показник на низькому рівні. Юнаки з високим рівнем тривожності у близьких відносинах можуть мати тенденцію до переживання стійкої невпевненості та нестабільності у міжособистісній взаємодії. Такі особи можуть демонструвати залежність від інших людей та страх утратити їхню підтримку. На нашу думку, це може бути зумовлено деструктивним та травматичним досвідом відносин юнаків у минулому, де вони зазнавали брак підтримки, довіри, стикалися зі зневагою та покинутістю. Водночас особи із середнім рівнем прояву показника можуть виявляти змішаний підхід до відносин, ситуативно почувачись то безпечно та надійно, то уразливо та дискомфортно через переживання та страхи щодо можливого погіршення відносин без вагомих на те підстав. Юнаки з низьким рівнем прояву показника можуть мати тенденцію до стабільних, стійких відносин. Вони більш упевнені в собі та мають опору на себе і власні внутрішні ресурси, а не на зовнішню підтримку оточуючих. Це пов'язано з тим, що в дитинстві

у цих юнаків склалися стійкі та надійні взаємини з батьками, що, своєю чергою, посприяло розвитку впевненості та внутрішньої безпеки в їхніх відносинах у подальшому житті.

Щодо шкали уникнення, то у 32% респондентів цей показник на високому рівні, у такої ж кількості респондентів цей показник виражений на середньому рівні та в 36% опитуваних – на низькому рівні. Для осіб із високим рівнем уникнення характерні виявлення яскравих тенденцій відхилення від емоційної близькості та інтимності у відносинах, а також прагнення не проявляти свої емоційні стани назовні. Такі люди можуть мати страх перед відмовою, відчуттям неприйняття або відторгненням, тому вони уникають глибоких зв'язків, у яких стають більш уразливими. Ми припускаємо, що це може бути зумовлено негативним досвідом у попередніх близьких стосунках: відторгненням, зрадами тощо, що спричинило прагнення ухилятися від уразливості в міжособистісних відносинах. Особи із середнім рівнем уникнення можуть демонструвати змішаний підхід до взаємодії з іншими. Вони ситуативно виявляють уникнення в деяких ситуаціях міжособистісної взаємодії, але при цьому можуть бути відкритими до інших форм спілкування. Ми вважаємо, що це може бути пов'язано зі свідомим використанням уникнення як стратегії приховування своїх істинних почуттів та потреб у ситуаціях близькості, а саме в тих випадках, де юнаки не мають достатньої довіри до значущих осіб. Юнаки з низьким рівнем уникнення можуть виявляти відкритість та готовність до спілкування та зближення. Вони певною мірою готові вступати в близькі відносини та активно залучатися до взаємодії з іншими людьми. Ми можемо припустити, що це пов'язано з позитивним досвідом прив'язаності в дитинстві, що надалі сформувало адекватне ставлення до відносин у юнацькому віці, зі здатністю розкриватися та почуватися при цьому безпечно.

Результати шкали суб'єктивного переживання самотності показують (рис. 2), що у 34% опитуваних високий показник за шкалою самотності, і це може вказувати на значний рівень відчуття соціальної ізоляції та відчуженості. Ми припускаємо, що це спричинено відсутністю якісних відносин із близькими людьми. У переважаючій кількості респондентів, яка становить 60%, цей показник на середньому рівні, тобто переживання почуття покинутості та відчуженості носить у цих юнаків ситуативний характер; цей стан чергується із залученістю в активне та якісне особисте спілкування. На нашу думку, це може бути пов'язано з нестійкою самооцінкою та відчуттям неприйняття збоку оточення. Та лише в 6% досліджуваних показник за шкалою самотності низький, що відображає відповідний рівень переживання почуття самотності. Такі люди

скоріше відчувають себе членами соціального оточення та мають задоволеність рівнем своїх міжособистісних зв'язків. Вони мають якісну взаємодію зі значущими людьми. Відповідно до наших припущень, це може бути зумовлено наявністю стійких соціальних зв'язків.



**Рис. 2. Суб'єктивне почуття самотності серед юнаків**

На наступному етапі ми виявляли зв'язок типів прив'язаності з переживанням самотності з метою виявлення статистично значущих даних. Для цього ми скористалися кореляційним аналізом із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. Результати аналізу (табл. 1) показали статистично значущу кореляцію між тривожними тенденціями в типі прив'язаності та переживанням самотності з коефіцієнтом кореляції  $r = 0,537$ . Водночас статистично значущу кореляцію між унікаючими тенденціями в типі прив'язаності та переживанням самотності не виявлено незалежно від рівня прояву уникнення.

Таблиця 1

**Зв'язок рис ненадійної прив'язаності із суб'єктивним переживанням самотності у загальній виборці**

Змінні	r	Рівень значущості
Тривожність і самотність	0,537	$p < 0,05$
Уникнення і самотність	0,0165	$p > 0,05$

Примітка: r – коефіцієнт кореляції Пірсона, p – рівень значущості, який показує, чи є кореляція статистично значущою. У нашому випадку якщо  $p < 0,05$ , то кореляція вважається статистично значущою, а якщо  $p > 0,05$ , то кореляція не є статистично значущою

Результати аналізу показують статистично значущу (пряму) кореляцію між тривожними тенденціями в стилі прив'язаності та переживанням самотності, але не показують такої кореляції між унікаючими тенденціями та станом самотності. Така залежність свідчить про те, що відчуття тривожності в міжособистісних відносинах певною мірою пов'язане із суб'єктивним переживанням самотності, тоді як уникнення близькості не призводить

до почуття самотності та не виходить із нього. Насамперед це пов'язано з особливостями взаємодії юнаків із середовищем. Тривожність може стимулювати бажання перебувати в близьких відносинах, але водночас викликати певні перешкоди в установленні та підтримці цих відносин. Тому юнак із тривожним типом прив'язаності може відчувати себе більш самотньо через свої внутрішні страхи та перепони в спілкуванні з іншими людьми. З іншого боку, унікаючий тип прив'язаності може виявлятися як стратегія уникнення близьких відносин через негативний досвід або переживання страху перед відторгненням іншими людьми. Це може призводити до того, що юнак, який має унікаючі тенденції в типі прив'язаності, не відчуває такого рівня самотності, оскільки він уникатиме ситуацій, які можуть викликати почуття самотності або ізоляції.

Розроблено психокорекційну програму, спрямовану на формування надійного типу прив'язаності та поліпшення якості міжособистісних відносин у юнаків. Мета програми – зниження рівня тривожних тенденцій прив'язаності в юнаків та зменшення їх переживання самотності.

Вона містить такі структурні компоненти: тренінг «Зв'язок із собою: шлях до гармонії у стосунках»; вправи на роботу з довірою та ревностями; розвиток любові до себе; подолання страхів у стосунках (страх самотності, страх втрати партнера, страх розриву стосунків тощо); подолання залежності від думки партнера; просвітницька діяльність, яка включає у себе інформаційні бесіди щодо ключових понять тренінгу та спрямована на емоційне здоров'я і добробут у міжособистісних відносинах; профілактична робота та рефлексія; корекційні завдання, які можуть використовувати юнаки у взаємодії зі своїми близькими.

**Висновки з проведеного дослідження.** Результати дослідження дають змогу зробити висновок, що серед юнаків переважають тривожні та унікаючі тенденції в типі прив'язаності, а саме: середній рівень тривожності та середній і високий рівні уникнення. Притаманне їм і суб'єктивне переживання самотності – здебільшого на середньому рівні. При цьому наявність тривожного типу прив'язаності має статистично значущу кореляцію з переживанням самотності, чого не виявлено між унікаючим типом прив'язаності та переживанням самотності.

Перспективою подальших досліджень є визначення видів самотності, які переживають юнаки з тривожними тенденціями в типі прив'язаності. Доцільно дослідити механізми, за яких тривожний тип прив'язаності впливає на рівень самотності та які саме особистісні особливості юнаків із тривожною прив'язаністю найбільше спричиняють самотність.

## ЛІТЕРАТУРА:

1. Бріш К.Г. Розлади прив'язаності: від теорії до терапії : посібник. Львів, 2012. 314 с.
2. Гуйван К.А. Переживання самотності у студентському віці. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: 2023 рік* : матеріали X Всеукр. наук. конф., 27–28 квітня 2023 р. Суми, 2023. С. 349–353.
3. Колісник Л.О. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2016. 21 с.
4. Олейник Н.О. Специфіка функціонування структури переживання самотності в ранньому та середньому дорослому віці. *Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості* : монографія. Херсон ; Гродно : ФОП Вишемирський В.С., 2018. С. 253–278.
5. Ainsworth M.D. Salter, et al. Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. *Psychology Press & Routledge Classic Editions*, 2015. 635 p.
6. Bowlby J. Fifty years of attachment theory : The Donald Winnicott Memorial Lecture. *Routledge*, 2018. 46 p.
7. Cacioppo J.T., Cacioppo S. Loneliness in the modern age: An evolutionary theory of loneliness (ETL). *Advances in experimental social psychology : Academic press*. 2018. Vol. 58. P. 127–197.
8. Fraley R.C., Heffernan M.E., Brumbaugh C.C. The Experiences in Close Relationships-Relationship Structures questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment*. 2011. Vol. 23. P. 615–625.
9. Pakdaman S., Saadat S.H., Shahyad S., Ahmadi K., Hosseinalhashemi M. The role of attachment styles and resilience on loneliness. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 2016. Vol. 5(9). P. 268–274.



## ПРИНЦИПИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ КРИЗУ ІДЕНТИЧНОСТІ

### PRINCIPLES AND PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING FOR ADOLESCENTS EXPERIENCING AN IDENTITY CRISIS

У статті визначено принципи та особливості психологічного консультування осіб юнацького віку, які переживають кризу ідентичності. Акцентовано увагу на тому, що кризи трапляються на різних етапах вікового розвитку, але вважається, що криза юнацького віку є найбільш уразливою та деструктивною, адже психологічний зміст юнацтва пов'язаний із розвитком самосвідомості, вирішенням життєвих завдань та професійним самовизначенням, а також вступом у доросле життя. Проаналізовано основні підходи до розгляду понять «ідентичність» і «криза ідентичності» та на основі цього аналізу окреслено, що ідентичність – це цілісність Я, яка характеризує структурно-динамічний аспект життєдіяльності людини й утворюється з двох основних компонентів – особистісної та соціальної ідентичності, гармонійне співвідношення яких указує на її довершеність. Про ідентичність йдеться тоді, коли самосприйняття людини емоційно позитивно забарвлене, а її участь у соціальному (груповому) житті задовольняє як соціальний, так і особистісний боки в гармонійному поєднанні. Якщо це не так, виникає криза ідентичності. Криза ідентичності – це втрата молоддю людиною цілісності як індивідуальності, яка, як правило, загострюється через брак соціального визнання. Це, своєю чергою, призводить до болісних сумнівів щодо себе, своїх учинків, свого місця в групі однолітків і свого майбутнього, часто супроводжується соціальною дезадаптацією, девіантною поведінкою, тривожністю, конфліктністю, агресивністю тощо. Визначено основні принципи психологічного консультування осіб юнацького віку, які переживають кризу ідентичності. До таких принципів віднесено: принцип добровільності; принцип доброзичливого і безоцінкового ставлення до особи юнацького віку; принцип забезпечення конфіденційності зустрічі; принцип професійної вмотивованості консультанта; принцип відмови психолога від порад; принцип розмежування особистих та професійних стосунків; принцип включення особи юнацького віку у процес консультування. До основних особливостей психологічного консультування осіб юнацького віку, які переживають кризу ідентичності, віднесено: емпатійний контакт; високий рівень активності психолога; обмеження цілей; підтримку; сфокусованість на основній проблемі; повагу;

кризову допомогу, яка повинна бути реалістичною й цілеспрямованою.

**Ключові слова:** психологічна допомога, юнацький вік, криза ідентичності, техніки та методи психологічного консультування.

The article defines the principles and features of psychological counseling for adolescents experiencing an identity crisis. It is emphasized that crises occur at different stages of age development, but it is believed that the crisis of adolescence is the most vulnerable and destructive, because the psychological content of adolescence is associated with the development of self-awareness, solving life problems and professional self-determination, as well as entering adulthood. The author analyzes the main approaches to the concepts of identity and identity crisis and, based on this analysis, determines that identity is the integrity of the self, which characterizes the structural and dynamic aspect of human life and is formed from two main components of personal and social identity, the harmonious relationship of which indicates its perfection. Identity is said to be in place when a person's self-perception is emotionally positive and participation in group life satisfies both social and personal sides in a harmonious combination. If this is not the case, an identity crisis occurs. An identity crisis is a young person's loss of integrity as an individual, which is exacerbated by a lack of social recognition. This leads to painful doubts about oneself, one's actions, one's place in the peer group and one's future, often accompanied by social maladjustment, deviant behavior, anxiety, conflict, aggressiveness, etc. The basic principles of psychological counseling for adolescents experiencing an identity crisis are defined. These principles include: the principle of voluntariness, the principle of a friendly and non-judgmental attitude towards adolescents; the principle of ensuring confidentiality of the meeting; the principle of professional motivation of the counselor; the principle of refusal of advice by the psychologist; the principle of separation of personal and professional relationships; the principle of including adolescents in the counseling process. The main features of psychological counseling of adolescents experiencing an identity crisis include: empathic contact; high level of activity of the psychologist; limitation of goals; support; focus on the main problem; respect; crisis assistance should be realistic and targeted.

**Key words:** psychological assistance, adolescence, identity crisis, techniques and methods of psychological counseling.

УДК 159.88  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.19>

#### Гоян І.М.

д.філос.н., професор,  
професор кафедри соціальної психології  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

#### Петранюк А.І.

аспірант кафедри філософії,  
соціології та релігієзнавства  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

**Постановка проблеми.** Проблема вивчення вікових криз є актуальною протягом багатьох років, оскільки вони зумовлені логікою людського життя, у якому на шляху становлення особистості постійно виникають певні суперечності. Переживання психологічної кризи, як правило, супроводжується зміною світоглядних орієнтацій, життєвих позицій та

трансформацією поля цінностей і смислів, що, своєю чергою, посилює внутрішні суперечності людини, загострює складні смислові переживання та ускладнює планування і здійснення життєдіяльності, особливо в сучасних умовах.

Кризи трапляються на різних етапах вікового розвитку, але вважається, що криза юнацького віку є найбільш уразливою та

деструктивною, адже психологічний зміст юнацтва пов'язаний із розвитком самосвідомості, вирішенням життєвих завдань та професійним самовизначенням, а також вступом у доросле життя. Окрім цього, юнацький вік – це час, коли задоволеність сенсом свого життя є доволі низькою, зростають сумніви і переважає стан невпевненості щодо свого майбутнього. Молоді люди стоять на порозі нового, самостійного дорослого життя і намагаються знайти своє покликання та отримати відповіді на запитання: «Хто я?», «Навіщо я живу?», «Хто мій ближній?», «Як мені вибрати професію?», «Що мені робити в майбутньому?». Це початок формування особистісної ідентичності, який, як правило, супроводжується відповідною кризою і є необхідним етапом подальшого розвитку особистості. Саме від подолання кризи ідентичності в юнацтві буде залежати подальший перебіг життя людини в дорослому віці. Тому актуальним є привернення уваги до основних принципів та особливостей психологічного консультування осіб юнацького віку, які переживають кризу ідентичності, задля забезпечення психологічного благополуччя юнаків, адже невдача в подоланні цієї кризи може призвести до різних істотних змін у їхній життєвості, зокрема порушення психічного здоров'я, соціальної дезадаптації, дестабілізації психологічних механізмів тривожності, прояву деструктивної поведінки тощо.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій** засвідчив, що проблематика ідентичності особистості не є новою. Активно її дослідженням займалися: К. Левін, О. Моляко, А. Маслоу, Ф. Перлз, К. Роджерс, О. Шпенглер, З. Фройд, К. Юнг та ін. Серед науковців, які цікавилися формуванням ідентичності у юнацькому віці, можемо виокремити Е. Еріксона, Г. Олпорта, К. Роджерса. Серед сучасних вітчизняних дослідників відомими є: А. Кошелєв, В. Максимов, Л. Потапчук, Ю. Ращупкін, В. Ромеєць, Л. Сохань, В. Філіппов, І. Шмелюк та ін. Кризою ідентичності в юнацькому віці цікавилися: Т. Буякас, І. Гоян, О. Довгань, О. Зубчик, В. Панок, О. Стулкіна, Т. Титаренко, М. Шевель.

**Мета статті** полягає у здійсненні теоретичного аналізу дефініцій «ідентичність», «криза», «криза ідентичності», визначенні принципів та особливостей психологічного консультування осіб юнацького віку, які переживають кризу ідентичності.

**Виклад основного матеріалу.** Вивчення процесу становлення ідентичності та її кризи в юнацькому віці є однією з найактуальніших проблем сучасності, але й однією з найскладніших для аналізу. Численні психологічні дослідження показали, що для значної частини осіб юнацького віку на цьому етапі розвитку особистості найбільш характерними будуть такі властивості, як безпорадність, соціальний

нігілізм, пасивність, відчуження від дорослих, зневіра, байдужість до всього тощо. В умовах соціальної перебудови процес формування ідентичності та самосприйняття характеризується послабленням значущості уявлень про базові морально-етичні принципи. Можемо спостерігати значне збільшення різноманітних відхилень у поведінці, розвиваються егоцентричні тенденції, вік правопорушників стає усе молодшим і молодшим, з'являються різні форми девіантної поведінки. Отже, сьогодні все більш актуальною постає потреба самовизначення підростаючої особистості в системі суспільних відносин, пошуку шляхів, які допоможуть молодій людині відновити цілісність і порядок в образі «розірваного та зруйнованого світу», сформувати здорову і гармонійну ідентичність, подолати кризу ідентичності і знайти відповідь на питання «хто Я?». Власне, від певних особистісних якостей, здібностей, прагнень і цінностей людини, а також від її здатності подолати кризу ідентичності юнацького віку залежатиме й те, настільки вона буде спроможною ефективно функціонувати та досягати успіхів у різних сферах суспільного життя у дорослому віці.

То що ж таке ідентичність? Ідентичність – це концепція, що вміщує усі якості особистісних утворень, зумовлена великим масивом біологічних, психологічних, соціальних і культурних чинників [1]. О. Довгань зазначає, що ідентичність – це цілісність Я, яка характеризує структурно-динамічний аспект життєдіяльності людини й утворюється з двох основних компонентів особистісної та соціальної ідентичності, гармонійне співвідношення яких указує на її довершеність [2, с. 145].

Таким чином, особистісна ідентичність – це сукупність індивідуальних характеристик або рис, які відрізняють людину від інших. Вона виникає, коли ми думаємо про себе і рефлексуємо над своєю поведінкою, і базується на тотожності людини із собою, що виражається в адекватній і усвідомленій самооцінці та почутті особистої задоволеності. Такий психоемоційний стан не означає, що людина стала ідеальною, що у неї немає психологічних дефектів і недоліків. Однак у неї з'являється бажання їх позбутися, у результаті чого знижують наявний дискомфорт і нервово напруження, що, своєю чергою, сприяє оптимізації взаємин із соціальним оточенням.

Отже, ми можемо говорити про ідентичність як невід'ємну характеристику людини, коли її самосприйняття емоційно позитивно забарвлене, а участь у соціальному (груповому) житті задовольняє як соціальний, так і особистісний боки в гармонійному поєднанні. Якщо це не так, виникає криза ідентичності.

Криза – це зіткнення психічної реальності людини з її системою світогляду, патернами

поведінки з тією частиною об'єктивної дійсності, яка суперечить її попередньому досвіду. Під час кризових періодів людина здійснює важливу духовну роботу: виявляє суперечності між тим, хто вона є насправді і ким хотіла би бути, що має і що хотіла б мати. У ці періоди вона починає розуміти, що деякі моменти свого життя переоцінювала, а інші – недооцінювала [3].

У другій половині минулого століття Е. Еріксон увів у психологію термін «криза ідентичності». Криза ідентичності була розглянута ним як патологічний стан, однак вона вивчалася і як стадія нормального розвитку особистості підлітка. Ідентичність здорової особистості забезпечує суб'єктивне почуття самототожності та неперервності. За Е. Еріксоном, для кризи ідентичності нормальним є період сплутаної ідентичності, тобто втрати орієнтирів у самому собі [4]. Також Е. Еріксоном було визначено низку ключових конфліктів, які в собі містить криза ідентичності, а саме:

- визначена чи розпливчаста часова перспектива;
- упевненість у собі чи сором'язливість;
- експериментування з різними ролями чи фіксація на одній ролі;
- здатність до навчіння чи параліч діяльності;
- сексуальна поляризація чи бісексуальна орієнтація;
- взаємини «лідер – послідовник» чи невідзначеність авторитетів;
- ідеологічна переконаність чи заплутаність системи цінностей.

К. Юнг описав кризу ідентичності в юнацькому віці як частину ширшого процесу індивідуації. Цей процес включає розвиток унікальної ідентичності та самосвідомості. За Юнгом, особливу роль у юнацькому віці відіграє архетип самості. Ця концепція описує центральний аспект індивідуації, коли людина намагається розкрити свій внутрішній потенціал і прийняти свою унікальність. Згідно з ідеями К. Юнга, криза ідентичності в юнацькому віці проявляється не лише як потенційний творчий процес, що сприяє особистісному розвитку. У цьому віці людина починає відчувати та усвідомлювати свої потреби, відрізняти власні бажання від соціальних очікувань, розуміти своє місце в житті, шукати та усвідомлювати сенс своїх вчинків та цінностей [5].

В. Франкл розвинув ідею про те, що люди мають внутрішній потяг до пошуку мети, сенсу та цінностей і що це є важливою частиною їхньої ідентичності [6].

Вітчизняна психологиня і науковиця Т. Титаренко зазначає, що криза юнацького віку останнім часом змінила форму. Життя часто змушує молодих людей у юнацькому віці бути

самостійними, заробляти власні гроші і навіть допомагати батькам. Віддаючи перевагу реальним грошам над власними інтересами, молоді люди поважають себе і вважають, що швидко подорослішали [7].

Попри достатню кількість теоретичних напрацювань із проблематики кризи юнацького віку нами відзначено недостатню кількість розроблених практичних заходів щодо психологічного консультування осіб юнацького віку, які переживають кризу ідентичності. Таким чином, спробуємо визначити основні принципи та особливості психологічного консультування таких осіб.

Зокрема, під час проведення психологічного консультування осіб юнацького віку, які переживають кризу ідентичності, психолог повинен, насамперед, бути готовим до створення тієї реальності, поглиблення у яку допоможе клієнту по-новому та у певному напрямі переосмислити своє неблагополуччя та свою поточну життєву ситуацію [8], а також дотримуватися загальних принципів психологічного консультування, до яких належать [9; 10]:

- принцип добровільності – означає, що психологічне консультування проводиться за бажанням самого юнака. Тобто юнак сам звертається до психолога або це можуть зробити його батьки, оскільки він суб'єктивно відчуває труднощі у своєму житті, сам хоче допомоги і шукає її; він мотивований до прийняття психологічної допомоги і вірить, що йому в цьому допоможе психолог;

- принцип доброзичливого і безоцінкового ставлення до особи юнацького віку – означає виявлення теплоти й поваги, уміння прийняти юнака таким, яким він є, не оцінюючи і не засуджуючи його норми і цінності, стиль життя, поведінку;

- принцип забезпечення конфіденційності зустрічі – означає, що психолог зберігає у таємниці все, що стосується особи, яка до нього звернулася, його особистих проблем і життєвих обставин (за винятком випадків, коли йдеться про загрозу для життя і здоров'я клієнта чи інших людей, про що психолог має повідомити відповідні установи і про що юнак попереджає на початку роботи);

- принцип професійної мотивованості консультанта – означає, що він захищає інтереси особи юнацького віку, а не інших осіб, уникає опосередкованого ставлення;

- принцип відмови психолога від порад, оскільки він не може брати на себе відповідальність юнака за те, що з ним відбувається, спонукаючи його до активності в аналізі проблеми, у пошуку виходу з кризи;

- принцип розмежування особистих та професійних стосунків – для консультанта дуже важливо не вступати з клієнтом у будь-які стосунки. Цей принцип означає, що пси-

хологові слід уникати встановлення дружніх взаємин із юнаками, а також надавати психологічну допомогу своїм друзям чи родичам;

– включення особи юнацького віку у процес консультування. Для того щоб консультування було ефективним, юнак має відчувати себе максимально включеним у бесіду, яскраво та емоційно переживати все те, що обговорюється консультантом.

До особливостей психологічного консультування осіб юнацького віку, які переживають кризу ідентичності, нами віднесено [11]:

1. Емпатійний контакт. Це найважливіша умова психологічного консультування. Співпереживання й розуміння психологічного стану іншої людини – це найпростіше й найскладніше. Із встановлення емпатійного контакту починається психологічне консультування.

2. Високий рівень активності психолога. Психолог повинен проявляти максимальну активність у встановленні контакту з особою юнацького віку, яка переживає кризу ідентичності, і в зборі інформації, щоб якомога швидше оцінити ситуацію й намітити план дій.

3. Обмеження цілей. Найближча мета кризової інтервенції – запобігання катастрофічним наслідкам. Основна мета – навчити користуватися адаптивними способами подолання кризи й відновлення психічної рівноваги.

4. Підтримку. Під час роботи з подолання кризи психолог у першу чергу забезпечує особі підтримку.

5. Сфокусованість на основній проблемі. Кризове консультування повинне бути досить структурованим, щоб допомогти зосередитися на основній проблемі, що призвела до виникнення кризи ідентичності.

6. Повагу. Особи юнацького віку, які переживають кризу, сприймаються психологом як знаюча, цілком компетентна, незалежна, прагнуча набути впевненості в собі, здатна зробити самостійний вибір особистість.

7. Кризову допомогу, що повинна бути реалістичною й цілеспрямованою, тому її загальна стратегія може бути побудована за типом навчання стратегії розв'язання проблем.

Також пропонуємо застосовувати модель психологічного консультування щодо осіб юнацького віку, які переживають кризу ідентичності, до якої входять такі етапи [12]:

1. Виявлення проблеми. Завдання психологічного консультування – це допомога в проясненні центральної проблеми кризи. Розвиток проблеми передбачає зміни в житті і в здатності юнака впоратися з новими обставинами. Тому корисно задавати такі питання: «Що сьогодні змінилося порівняно з учорашнім днем?» або: «Що нового відбулося в останні дні (тижні)?». Важливо з'ясувати всі обставини кризової проблеми, а також роль значущих людей у її розвитку, оскільки вони

можуть допомагати або бути причиною кризи ідентичності.

2. З'ясування дій особи юнацького віку, що переживає кризу ідентичності. Важливо дізнатися, що вже робилося для вирішення проблеми. Питання «Що вам удалося зробити для поліпшення ситуації (свого стану)?» і подібні йому відображають упевненість консультанта в тому, що юнак може відновити контроль над подіями і знайти вихід із кризи ідентичності.

3. Допомога в пошуку шляхів виходу з кризи ідентичності. Іноді слід почати з дуже маленької мети, головне, щоб вона була реальною, досяжною. На перших порах дуже важливо просто змінити емоційний стан того, хто переживає кризу ідентичності, підвищити активність або, навпаки, заспокоїти. Послідовно обговорюються всі можливі варіанти поведінки юнака в найближчі дні: «Що ви будете робити через годину, сьогодні ввечері?» і т. п. Дуже корисно скласти конкретний план дій на період до наступної зустрічі («антикризовий план»), але якщо цього не вийде, не слід форсувати події, примушуючи людину зробити більше, ніж вона може в даний момент.

Будь-які надмірні інтервенції можуть призвести до збільшення почуття безпорадності і безвиході. Важливо пам'ятати, що самооцінка осіб юнацького віку, що переживають кризу ідентичності, часто різко знижується. Тому слід подбати про її відновлення, свідомо не пропонуючи будь-які зразки вельми ефективного поведінки як приклад, оскільки це може посилити тривогу і відчуття слабкості клієнта. Спільно обговорюються можливі негативні і позитивні наслідки намічених дій, вибираються найбільш практичні варіанти. У результаті психологічного консультування особи, які переживають кризу ідентичності, повинні усвідомити, що вони самостійно вирішують свої проблеми, а не отримують готові «рецепти» поведінки від фахівців; лише у цьому разі психологічне консультування не буде обмежене виведенням юнака з кризи ідентичності, а посилить адаптаційні можливості особистості, стане підґрунтям профілактики криз ідентичності станів у майбутньому.

**Висновки.** Таким чином, проведене дослідження з визначення принципів та особливостей психологічного консультування дало змогу зробити низку висновків:

Ідентичність – це сукупність індивідуальних характеристик або рис, які відрізняють людину від інших. Вона виникає, коли ми думаємо про себе і рефлексуємо над своєю поведінкою, і базується на тотожності людини із собою, що виражається в адекватній і усвідомленій самооцінці та почутті особистої задоволеності.

Криза – це зіткнення психічної реальності людини з її системою світогляду, патернами

поведінки з тією частиною об'єктивної дійсності, яка суперечить її попередньому досвіду.

Криза ідентичності – це втрата молодою людиною цілісності як індивідуальності, яка, як правило, загострюється через брак соціального визнання. Це, своєю чергою, може призвести до болісних сумнівів щодо себе, своїх учинків, свого місця та ролі в групі однолітків і свого майбутнього, часто супроводжується соціальною дезадаптацією, девіантною поведінкою, тривожністю, конфліктністю, агресивністю тощо.

Визначено основні принципи психологічного консультування осіб юнацького віку, які переживають кризу ідентичності. До таких принципів віднесено: принцип добровільності; принцип доброзичливого і безоцінкового ставлення до особи юнацького віку; принцип забезпечення конфіденційності зустрічі; принцип професійної вмотивованості консультанта; принцип відмови психолога від порад; принцип розмежування особистих та професійних стосунків; принцип включення особи юнацького віку у процес консультування.

До основних особливостей психологічного консультування осіб юнацького віку, які переживають кризу ідентичності, віднесено: емпатійний контакт; високий рівень активності психолога; обмеження цілей; підтримка; сфокусованість на основній проблемі; повага; кризова допомога повинна бути реалістичною й цілеспрямованою.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Максименко С.Д., Зливков В.Л., Кузікова С.Б. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія. Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2015. 430 с.
2. Довгань О. Специфіка кризи особистості у юнацькому віці. *Психологія і суспільство*. 2004. № 2. С. 144–150.
3. Видра О.Г. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2010. 88 с.
4. Erikson E.H. *Identity Youth and Crisis* New York City: W.W. Norton & Company, 1968. 336 p.
5. Юнг К.Г. Психологія несвідомого. Київ : Центр навчальної літератури, 2022. 404 с.
6. Frankl V. *Man's Search For Meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust*. London. Sydney. Auckland. Johannesburg: Rider, 2004. 160 p.
7. Hollis J. *The Middle Passage. From Misery to Meaning in Midlife*. Toronto Ontario: Inner City Books, 1993. 128 p.
8. Hoian I.M., Onyskiv I.Ya. Types of counseling in the practice of a practical psychologist. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2024, № 1(63). С. 127–138. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2024-63-1-127-138>.
9. Титаренко Т.М. Випробування кризою. Одісея подолання : навчальний посібник. 3-є вид., доп. Київ : Каравела. 2021. 248 с.
10. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2015. С. 8–35.
11. Васьківська С.В. Технологія консультування. Київ : Главник, 2005. 96 с.
12. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування. Київ : Главник, 2007. Ч. I. 144 с.

## МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ КАТЕГОРІАЛЬНО-ПОНЯТІЙНОГО ПОЛЯ ЕМОЦІЙНО-ПОЧУТТЄВОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ В КОНТЕКСТІ СІМЕЙНИХ ВЗАЄМОСТОСУНКІВ

### METHODOLOGICAL ANALYSIS OF THE CATEGORICAL-CONCEPTUAL FIELD OF THE EMOTIONAL-SENSITIVE DEVELOPMENT OF THE CHILD IN THE CONTEXT OF FAMILY RELATIONS

Метою статті є методологічний аналіз категоріально-понятійного поля емоційно-почуттєвого розвитку дитини в контексті сімейних взаємостосунків. Розглядаються основні психологічні, соціологічні та педагогічні категорії, які формують основи для розуміння емоційно-почуттєвого розвитку дитини. Зокрема, увага приділяється таким поняттям, як «емоційний інтелект», «емпатія», «прив'язаність», «самооцінка» та «емоційна регуляція». Дослідження аналізує, як ці поняття взаємодіють та впливають на формування емоційної сфери дитини в різних сімейних контекстах.

У процесі роботи розглядаються різні теоретичні підходи та емпіричні дослідження, що дають змогу краще зрозуміти зв'язок між типами сімейних взаємостосунків (гармонійними, конфліктними, дисфункціональними) та емоційним розвитком дитини.

Стаття підкреслює важливість інтеграції різних наукових підходів для всебічного розуміння проблеми та пропонує напрями подальших досліджень у цій галузі. Методологічний підхід до дослідження емоційно-почуттєвого розвитку дитини в контексті сімейних взаємостосунків вимагає комплексного аналізу, що включає психологічні, соціологічні та педагогічні аспекти. Це дає змогу отримати цілісне уявлення про процеси, що впливають на формування емоційної сфери дитини, та розробити ефективні методи для підтримки її розвитку. Методологічний аналіз базується на принципах системного підходу, який передбачає вивчення явищ у їх взаємозв'язках і взаємовпливах.

Таким чином, для забезпечення повноцінного емоційного розвитку дитини необхідно інтегрувати підходи, що враховують взаємозв'язок між психологічними, соціологічними і педагогічними чинниками. Подальші дослідження мають бути спрямовані на вивчення впливу різних сімейних структур і культурних контекстів на емоційний розвиток, а також на розроблення ефективних програм підтримки для дітей та їхніх сімей.

**Ключові слова:** емоційний-почуттєвий розвиток, сімейні взаємостосунки, психологічні категорії, соціологічні категорії, педагогічні категорії.

The aim of this article is a methodological analysis of the categorical and conceptual field of a child's emotional and affective development in the context of family relationships. The article examines the main psychological, sociological, and pedagogical categories that form the basis for understanding a child's emotional and affective development. In particular, attention is given to concepts such as emotional intelligence, empathy, attachment, self-esteem, and emotional regulation. The research analyzes how these concepts interact and influence the formation of a child's emotional sphere in different family contexts.

The study reviews various theoretical approaches and empirical studies that allow a better understanding of the connection between different types of family relationships (harmonious, conflictual, dysfunctional) and a child's emotional development.

The article emphasizes the importance of integrating different scientific approaches for a comprehensive understanding of the issue and suggests directions for further research in this area. The methodological approach to studying a child's emotional and affective development in the context of family relationships requires a comprehensive analysis that includes psychological, sociological, and pedagogical aspects. This allows for a holistic view of the processes affecting the formation of a child's emotional sphere and the development of effective methods to support their development. The methodological analysis is based on the principles of a systemic approach, which involves studying phenomena in their interconnections and mutual influences.

Thus, to ensure the complete emotional development of a child, it is necessary to integrate approaches that consider the interplay between psychological, sociological, and pedagogical factors. Further research should focus on examining the impact of different family structures and cultural contexts on emotional development, as well as on developing effective support programs for children and their families.

**Key words:** emotional development, affective development, family relationships, psychological categories, sociological categories, pedagogical categories.

УДК 159.923.5

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.20>

**Дембіцька В.В.**

аспірантка за спеціальністю

053 – Психологія

Західноукраїнський національний університет

**Гірняк А.Н.**

д.психол.н.,

завідувач кафедри психології

та соціальної роботи

Західноукраїнський національний університет

Актуальність проблеми емоційно-почуттєвого розвитку дитини в контексті сімейних відносин зумовлена сучасними змінами в соціокультурному середовищі, які суттєво впливають на структуру сім'ї та її функції. Глобалізація, економічні зміни, технологічний прогрес, урбанізація та зростання індивідуалізму змінюють традиційні сімейні моделі та впливають на процеси соціалізації дітей. Відповідно, це вимагає переосмислення методів

дослідження і підходів до вивчення емоційно-почуттєвого розвитку дитини.

Емоційно-почуттєвий розвиток дитини визначає її здатність до соціальної інтеграції, формування самооцінки, саморегуляції та адаптації до змін у навколишньому середовищі. Дослідження цього аспекту розвитку є важливим для розроблення ефективних методів психологічної підтримки дітей та сімей, а також для вдосконалення педагогічних практик.

У сучасній науковій літературі багато уваги приділяється вивченню впливу різних чинників на емоційний розвиток дитини, проте недостатньо досліджені категоріально-понятійні аспекти цього процесу. Зокрема, не вистачає комплексного підходу до вивчення емоційно-почуттєвого розвитку дитини, який би поєднував психологічні, соціологічні та педагогічні категорії. Це спонукає до проведення глибокого методологічного аналізу даного питання.

Методологічний підхід до дослідження емоційно-почуттєвого розвитку дитини в контексті сімейних взаємостосунків вимагає комплексного аналізу, що включає психологічні, соціологічні та педагогічні аспекти. Це дає змогу отримати цілісне уявлення про процеси, що впливають на формування емоційної сфери дитини, та розробити ефективні методи для підтримки її розвитку. Методологічний аналіз базується на принципах системного підходу, який передбачає вивчення явищ у їх взаємозв'язках і взаємовпливах. Відповідно, методологічний підхід базується на інтеграції психологічних, соціологічних та педагогічних аспектів. Такий підхід дає змогу отримати комплексне уявлення про багатогранний вплив сім'ї на розвиток емоційної сфери дитини. Кожен із цих аспектів має своє значення і доповнює інші, створюючи цілісну картину досліджуваного явища [4].

Психологічні категорії були вибрані для аналізу, оскільки вони безпосередньо пов'язані із внутрішніми процесами, які відбуваються в дитині і визначають її емоційний розвиток. Зокрема, такі категорії, як емоційна регуляція, прихильність та емоційна інтелектуальність, є ключовими для розуміння того, як дитина управляє своїми емоціями, як формуються її емоційні зв'язки з оточуючими та як вона взаємодіє з навколишнім світом (табл. 1).

Соціологічні категорії були включені до аналізу, оскільки вони дають змогу розглянути вплив соціальних структур і норм на розвиток дитини. Такі категорії, як сімейні ролі, соціальні норми та сімейний капітал, є важливими для розуміння контексту, у якому відбувається емоційний розвиток дитини. Вони допомагають виявити, як сімейні відносини та соціальне середовище впливають на формування емоційної сфери дитини (табл. 2).

Педагогічні категорії були вибрані для аналізу через їхню роль у формуванні та розвитку емоційних і соціальних навичок дитини. Виховні методи, освітні середовища та педагогічна підтримка є важливими компонентами, які впливають на те, як дитина навчається управляти своїми емоціями, розуміє свої почуття та розвиває соціальні навички (табл. 3).

Імплементация цих аспектів у тему дослідження дає змогу всебічно розглянути емоційно-почуттєвий розвиток дитини в контексті сімейних відносин. Кожен аспект дає можливість дослідити різні виміри цього процесу.

Психологічний аспект фокусується на внутрішніх емоційних процесах дитини. Наприклад, дослідження емоційної регуляції допомагає зрозуміти, як дитина вчиться контролювати свої емоції в різних ситуаціях, які чинники впливають на цей процес і як сімейні відносини можуть сприяти або перешкоджати цьому розвитку [3].

Соціологічний аспект дає змогу розглянути соціальний контекст, у якому відбувається емоційний розвиток дитини. Дослідження сімейних ролей і соціальних норм допомагає зрозуміти, як сім'я і суспільство впливають на формування емоційної сфери дитини, які соціальні очікування і стандарти задаються і як вони впливають на поведінку та емоційний стан дитини.

Педагогічний аспект зосереджується на виховних і навчальних процесах, які впливають на емоційний розвиток дитини. Аналіз виховних методів і педагогічної підтримки дає змогу зрозуміти, як батьки і вчителі можуть сприяти розвитку емоційної інтелектуальності, формуванню позитивної самооцінки та соціальних навичок у дітей [2].

Таблиця 1

**Психологічні категорії**

Категорія	Визначення	Приклад впливу сімейних відносин
Емоційна регуляція	Здатність контролювати і керувати своїми емоціями	Позитивна атмосфера в сім'ї сприяє кращій емоційній регуляції у дитини
Прихильність	Емоційний зв'язок між дитиною і батьками	Надійна прихильність веде до більш стійкого емоційного розвитку
Емоційна інтелектуальність	Здатність розпізнавати, розуміти та управляти емоціями	Високий рівень емоційної інтелектуальності розвивається в умовах підтримки та емпатії

Психологічний підхід до дослідження емоційно-почуттєвого розвитку дитини включає аналіз ключових категорій, які формують емоційну сферу дитини. Ці категорії взаємопов'язані і відіграють важливу роль у становленні емоційної та соціальної адаптації дитини.

Емоційна регуляція – це процес, за допомогою якого дитина контролює і керує своїми емоціями. Вона включає у себе здатність розпізнавати власні емоційні стани, модулювати емоційні реакції відповідно до ситуаційних вимог і підтримувати емоційний баланс.

Здатність до емоційної регуляції формується з раннього дитинства під впливом взаємодії з батьками та іншими значущими дорослими. Ранній досвід емоційної регуляції має

велике значення для подальшого розвитку дитини, оскільки впливає на її поведінку, здатність до адаптації та психічне здоров'я [1].

Ефективна емоційна регуляція сприяє розвитку саморегуляції, зниженню рівня тривожності та агресії, поліпшенню соціальних навичок і академічних досягнень. Вона також пов'язана з розвитком емоційної інтелектуальності та загальної емоційної компетентності.

Методи дослідження емоційної регуляції включають спостереження за поведінкою дитини в різних ситуаціях, використання опитувальників для оцінки емоційних реакцій та експериментальні методи, які дають змогу моделювати ситуації, що викликають різні емоційні стани.

Прихильність – це емоційний зв'язок між дитиною і батьками або іншими значущими дорослими, який формується у перші роки життя. Теорія прихильності, розроблена Джоном Боулбі, наголошує на важливості цього зв'язку для емоційного та соціального розвитку дитини.

Прихильність забезпечує дитині почуття безпеки і підтримки, що є основою для її емоційної стабільності та впевненості у собі. Вона формується через чутливість і відповідальність батьків на потреби дитини, їхню здатність забезпечити стабільну і надійну присутність.

Типи прихильності можуть бути різними: надійна, унікаюча, амбівалентна та дезорганізована. Надійна прихильність асоціюється з позитивними емоційними і соціальними результатами, такими як висока самооцінка, соціальна компетентність і здатність до ефективно емоційної регуляції [6].

Для дослідження прихильності використовуються методи спостереження за взаємодією дитини і батьків, інтерв'ю з батьками та дітьми, а також стандартизовані тестові методики, такі як «Дивна ситуація» для оцінки типу прихильності.

Емоційна інтелектуальність (EI) – це здатність розпізнавати, розуміти, керувати і використовувати власні емоції та емоції інших людей. Концепція емоційної інтелектуальності була популяризована Деніелом Гулманом і включає кілька основних компонентів:

- Самосвідомість – здатність усвідомлювати і розуміти власні емоції.
- Саморегуляція – здатність управляти своїми емоційними реакціями.
- Мотивація – здатність використовувати емоції для досягнення цілей.
- Емпатія – здатність розуміти емоції інших людей.
- Соціальні навички – здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми на основі розуміння їхніх емоцій.

Емоційна інтелектуальність відіграє важливу роль у соціальній адаптації, міжособистісних взаємодіях та академічних досягненнях. Діти з високим рівнем емоційної інтелектуальності краще розуміють свої емоції, ефективніше спіл-

куються з іншими, мають більш високий рівень емпатії та соціальної компетентності [5].

Методи дослідження емоційної інтелектуальності включають використання опитувальників, таких як «Тест емоційної інтелектуальності» (EQ-i), спостереження за поведінкою в соціальних ситуаціях, а також експериментальні дослідження, що включають аналіз емоційних реакцій і взаємодій у контрольованих умовах.

Таблиця 2

**Соціологічні категорії**

Категорія	Визначення	Приклад впливу сімейних відносин
Сімейні ролі	Функції, які виконують члени сім'ї	Розподіл ролей між батьками впливає на модель поведінки та очікування дитини
Соціальні норми	Правила і стандарти поведінки, що прийняті у суспільстві	Сімейні норми задають рамки для соціального і емоційного розвитку дитини
Сімейний капітал	Сума матеріальних і нематеріальних ресурсів, доступних сім'ї	Високий рівень сімейного капіталу сприяє розвитку позитивних емоційних станів

Соціологічний підхід до дослідження емоційно-почуттєвого розвитку дитини дає змогу розглянути вплив соціальних структур і норм на її розвиток. Важливими категоріями у цьому контексті є сімейні ролі, соціальні норми та сімейний капітал. Взаємозв'язок цих категорій визначає умови, у яких відбувається емоційний розвиток дитини, та їхній вплив на формування її емоційної й соціальної компетентності.

Сімейні ролі визначають функції, які виконують члени сім'ї, та впливають на формування моделей поведінки дитини. Вони включають ролі батьків, дітей та інших членів родини. Кожна роль має свої очікування, обов'язки та поведінкові норми [2].

Роль батька і матері:

Батько: Традиційно вважається, що батько забезпечує матеріальну підтримку та дисципліну. Проте сучасні дослідження показують, що активна участь батька у вихованні сприяє розвитку емоційної стабільності та соціальної компетентності дитини. Наприклад, батьки, які активно залучені до виховання, створюють моделі для наслідування, що сприяє розвитку позитивних гендерних ролей і поведінкових стратегій.

Мати: Мати зазвичай асоціюється з емоційною підтримкою і турботою. Вона відіграє ключову роль у формуванні прихильності та забезпеченні емоційної безпеки. Мати, яка є чутливою і відповідальною до потреб дитини, сприяє розвитку здорової емоційної регуляції та впевненості у собі.



**Роль дитини:**

Очікування щодо ролі дитини можуть включати обов'язки по дому, навчання, соціальну взаємодію з однолітками та участь у сімейних заходах. Виконання цих ролей сприяє формуванню навичок саморегуляції, відповідальності та соціальної адаптації.

**Інші члени родини:**

Ролі бабусь, дідусів, братів і сестер також впливають на розвиток дитини. Вони можуть надавати додаткову емоційну підтримку, допомагати у вихованні та служити додатковими моделями для наслідування.

Соціальні норми – це правила і стандарти поведінки, що прийняті у суспільстві та визначають очікування щодо соціальних взаємодій. Вони впливають на формування емоційної сфери дитини та її соціальних навичок [4].

Норми поведінки у сім'ї: соціальні норми визначають, як члени сім'ї повинні взаємодіяти між собою, що є прийнятним і неприйнятним у поведінці. Наприклад, норми, які заохочують відкриту комунікацію і взаємну підтримку, сприяють розвитку емоційної інтелектуальності й здатності до емпатії у дітей.

Суспільні норми: норми, прийняті у ширшому соціальному контексті, також впливають на виховання і розвиток дитини. Наприклад, норми, які підтримують гендерну рівність, можуть сприяти розвитку позитивних гендерних ролей і впевненості у собі як у хлопчиків, так і у дівчаток.

Культурні норми: культурні традиції та звичаї впливають на формування цінностей і поведінкових стандартів. Вони визначають, як дитина повинна ставитися до старших, як проявляти повагу, співчуття та інші соціальні емоції.

Сімейний капітал включає матеріальні і нематеріальні ресурси, доступні сім'ї. Він визначає можливості для розвитку дитини, впливаючи на її емоційний стан та загальний розвиток.

Матеріальний капітал: це фінансові ресурси, які забезпечують доступ до якісної освіти, медичних послуг, культурних заходів та інших ресурсів, необхідних для гармонійного розвитку дитини. Високий рівень матеріального капіталу створює сприятливі умови для навчання і розвитку, забезпечуючи дитині доступ до різноманітних можливостей для саморозвитку.

Соціальний капітал: це мережа соціальних зв'язків і підтримки, яка доступна сім'ї. Включає підтримку з боку родичів, друзів, сусідів та громади. Соціальний капітал сприяє розвитку емоційної стійкості та соціальних навичок у дитини, оскільки вона відчуває себе частиною підтримуючої спільноти.

Культурний капітал: знання, навички, цінності та культурні практики, які передаються від батьків до дітей. Високий рівень культурного капіталу сприяє розвитку інтелектуальних і емоційних навичок, збагачує внутрішній світ дитини та розширює її горизонти.

Таблиця 3

**Педагогічні категорії**

Категорія	Визначення	Приклад впливу сімейних відносин
Виховні методи	Методи, які використовують батьки для навчання і виховання дитини	Позитивні методи виховання сприяють формуванню здорової самооцінки
Освітні середовища	Контексти, у яких дитина навчається і розвивається	Стимулююче освітнє середовище в сім'ї підтримує інтерес до навчання
Педагогічна підтримка	Підтримка дитини з боку батьків у процесі навчання	Активна підтримка батьків сприяє підвищенню успішності та емоційної стабільності

Педагогічний підхід до дослідження емоційно-почуттєвого розвитку дитини зосереджується на виховних і навчальних процесах, які впливають на формування емоційної сфери дитини. Основні категорії у цьому контексті включають виховні методи, освітні середовища та педагогічну підтримку. Взаємозв'язок цих категорій визначає ефективність педагогічного впливу на емоційний розвиток дитини [5].

Виховні методи – це сукупність прийомів і підходів, які використовують батьки та вихователі для навчання і виховання дитини. Вони включають різноманітні стратегії, що спрямовані на формування поведінкових та емоційних реакцій дитини.

**Позитивні методи виховання:**

1. Заохочення: Використання похвали та винагород для стимулювання бажаної поведінки. Це сприяє формуванню здорової самооцінки і мотивації до досягнень.

2. Підтримка: Емоційна підтримка і забезпечення безпеки, що сприяє розвитку впевненості в собі і здатності до саморегуляції.

3. Визнання досягнень: Оцінка і визнання успіхів дитини, що стимулює подальші зусилля і розвиток емоційної стійкості.

**Негативні методи виховання:**

1. Критика: Постійна негативна оцінка поведінки дитини може призводити до зниження самооцінки і розвитку тривожності.

2. Покарання: Використання фізичних або психологічних покарань може викликати агресію, страх і емоційну нестабільність.

3. Ігнорування: Відсутність уваги до емоційних потреб дитини може призводити до емоційного відчуження і проблем у соціальній взаємодії.

Виховні методи безпосередньо впливають на формування емоційної сфери дитини.

Позитивні методи сприяють розвитку емоційної інтелектуальності, здатності до саморегуляції та соціальної компетентності, тоді як негативні методи можуть призводити до емоційних розладів і поведінкових проблем [1].

Освітні середовища – це контексти, у яких дитина навчається і розвивається. Вони включають фізичні, соціальні та емоційні аспекти, що створюють умови для навчання і розвитку дитини.

**Фізичні аспекти:**

1. Просторі й безпечні приміщення: Забезпечення комфортних умов для навчання і гри, що сприяє емоційному благополуччю і зменшенню стресу.

2. Навчальні матеріали і ресурси: Наявність якісних навчальних матеріалів і ресурсів, що стимулюють інтерес до навчання і підтримують когнітивний розвиток.

**Соціальні аспекти:**

1. Соціальна взаємодія: Можливості для взаємодії з однолітками і дорослими, що сприяють розвитку соціальних навичок і емоційної інтелектуальності.

2. Групові заняття і проекти: Виконання спільних завдань, що розвивають навички командної роботи, співпраці і вирішення конфліктів.

**Емоційні аспекти:**

1. Підтримуюча атмосфера: Створення середовища, де дитина відчуває себе прийнятою і підтриманою, що сприяє розвитку впевненості в собі і позитивному емоційному стану.

2. Емоційна безпека: Забезпечення умов, у яких дитина може виражати свої емоції без страху перед негативними наслідками, що сприяє розвитку емоційної відкритості і саморегуляції.

Освітні середовища відіграють ключову роль у формуванні емоційної і соціальної компетентності дитини. Стимулюючи освітні середовища сприяють розвитку позитивних емоційних станів і мотивації до навчання [6].

Педагогічна підтримка включає допомогу і підтримку з боку батьків, учителів та інших дорослих у процесі навчання і розвитку дитини. Вона є важливою для забезпечення успішного навчання й емоційної стабільності дитини.

**Індивідуальна підтримка:**

1. Тьюторство: Індивідуальні заняття з педагогом, що допомагають дитині подолати труднощі у навчанні і розвивати свої сильні боки.

2. Емоційна підтримка: Здатність дорослих надавати дитині емоційну підтримку у складних ситуаціях, що сприяє розвитку стійкості й впевненості в собі.

**Групова підтримка:**

1. Групові заняття: Заняття в малих групах, що сприяють розвитку соціальних навичок і співпраці.

2. Підтримка однолітків: Система підтримки серед однолітків, яка включає взаємодопомогу і співчуття.

**Психолого-педагогічна підтримка:**

1. Консультації: Регулярні консультації з психологами і педагогами для оцінки емоційного стану дитини і розроблення індивідуальних програм підтримки.

2. Розвиваючі програми: Програми, спрямовані на розвиток емоційної інтелектуальності, соціальних навичок і саморегуляції.

Педагогічна підтримка підсилює ефективність виховних методів і освітніх середовищ, забезпечуючи емоційний комфорт та мотивацію до навчання. Вона сприяє розвитку позитивного емоційного стану і соціальної адаптації дитини [2].

Проведений аналіз підкреслює важливість комплексного підходу до вивчення емоційно-почуттєвого розвитку дитини, що включає психологічні, соціологічні та педагогічні аспекти.

Таким чином, для забезпечення повноцінного емоційного розвитку дитини необхідно інтегрувати підходи, що враховують взаємозв'язок між психологічними, соціологічними і педагогічними чинниками. Подальші дослідження мають бути спрямовані на вивчення впливу різних сімейних структур і культурних контекстів на емоційний розвиток, а також на розроблення ефективних програм підтримки для дітей та їхніх сімей. Результати цього дослідження можуть бути використані для розроблення практичних рекомендацій для батьків, педагогів та психологів із метою створення сприятливих умов для гармонійного емоційного розвитку дітей.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Гірняк А.Н. Передумови формування гармонійної міжособистісної взаємодії в молодій сім'ї. *Україна в умовах реформування правової системи: сучасні реалії та міжнародний досвід* : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф., м. Тернопіль, 5–6 квітня 2019 р. Тернопіль : Економічна думка. 2019. Т. 2. С. 133–136.

2. Ленский А.Н. Потребы, мотивы, эмоции. *Психология эмоций*. Київ, 2018. 256 с.

3. Приходько Ю.О. Психологічний словник-довідник : навчальний посібник. Київ : Каравела. 2012. С. 328.

4. Шкретієнко Л.П. Роль емоційно-почуттєвого розвитку особистості у виховному процесі старших дошкільників. *Вісник Київського інституту бізнесу і технологій*. 2012. № 1(17). С. 121–122.

5. Ackerman BP, Abe JA, Izard CE. Differential emotions theory and emotional development: mindful of modularity. In: Mascolo M, Griffn S, editors. *What Develops in Emotional Development? Emotions, Personality, and Psychotherapy*. New York: Plenum; 1998. pp. 85–106.

6. Berking, M. & Whitley, B. Emotion regulation: Definition and relevance for mental health. In *Affect Regulation Training*. Springer: New York, 2010. P. 5–17.

## ОСОБЛИВОСТІ СЕНСОРИКИ, МОТОРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА УВАГИ ПІДЛІТКІВ ІЗ РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ

### FEATURES OF SENSORY PERCEPTION, MOTOR ACTIVITY AND ATTENTION IN ADOLESCENTS WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS

У статті розглядаються особливості сенсорного розвитку, моторної діяльності та уваги підлітків із розладами аутистичного спектру (РАС). Проводиться аналіз ключових характеристик діагностичних інструментів, заснованих на прямому спостереженні підлітків із РАС, з урахуванням особливостей розвитку сенсорної, моторної діяльності та уваги. Робиться акцент на кореляції ступеня аутизму з чинниками порушення сенсорної інтеграції, розвитком мануальних здібностей та поведінкою підлітків із РАС. Проводиться аналіз взаємодії атипичних механізмів уваги та сприйняття, описуються основні ознаки аутизму, пов'язані з особливостями сприйняття обличчя, гіперчутливістю до звуків, порушеннями процесів спілкування та ін. Описуються поведінкові реакції, пов'язані зі сприйняттям, особливості, пов'язані з атипичною візуальною поведінкою, періодичним рухом під час концентрації. Зазначено, що сучасна психологія використовує особливості сенсорної поведінки особистостей для діагностування аутизму та його класифікації. Проведено історичний аналіз базисних принципів досліджень, пов'язаних з особливостями сенсорної, моторної діяльності та уваги підлітків із РАС. Зроблено акцент на моделях аутизму та соціальних і несоціальних цілях сприйняття особливостей уваги таких підлітків. З'ясовано, що вивчення поведінкових реакцій, особливостей уваги та сенсорики підлітків із РАС надає можливість їх соціальної адаптації в «неаутичному» світі. Можливість дослідити «сильні» боки таких підлітків відкриває горизонти педагогічного коригування в групах зі «звичайними» підлітками. Показано, що комплексний формат діагностики, прогнозу та вивчення дає основу для побудови освітньо-реабілітаційних програм. Зазначено важливість розвитку психолого-педагогічної діагностики порушень розвитку і технологій належного корекційного впливу в сучасній Україні.

**Ключові слова:** підлітки із розладами аутистичного спектру, моторна діяльність, руховий розвиток, сенсорика, сприйняття, увага.

The article examines the features of sensory development, motor activity, and attention in adolescents with autism spectrum disorders (ASD). An analysis of the key characteristics of diagnostic tools based on direct observation of adolescents with ASD is being conducted, taking into account the peculiarities of sensory, motor activity, and attention development. The correlation between the degree of autism and factors affecting sensory integration, development of manual abilities, and behavior of adolescents with ASD is being examined. An analysis of the interaction of atypical attention and perception mechanisms is being conducted, describing the main signs of autism related to facial perception peculiarities, hypersensitivity to sounds, communication process impairments, and others. Behavioral reactions related to perception are described, along with features associated with atypical visual behavior and periodic movements during concentration. It is noted that contemporary psychology uses the features of individuals' sensory behavior for diagnosing autism and its classification. The article provides a historical analysis of the fundamental principles of research related to the sensory and motor activities and attention of adolescents with ASD. The focus is on autism models and the social and non-social purposes of perceiving attention features in such adolescents. It has been found that studying the behavioral reactions, attention features, and sensory characteristics of adolescents with ASD provides opportunities for their social adaptation in the non-autistic world. The opportunity to explore the «strong» sides of such adolescents opens up horizons for pedagogical correction in groups with «typical» adolescents. The article demonstrates that a comprehensive format of diagnosis, prognosis, and study provides the basis for developing educational and rehabilitation programs. The importance of developing psychological-pedagogical diagnostics of developmental disorders and technologies for appropriate corrective interventions in modern Ukraine is emphasized.

**Key words:** adolescents with autism spectrum disorders, motor activity, motor development, sensory perception, perception, attention.

УДК 616.89.371.9.159.9.376.3  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.21>

**Копотієнко О.Ф.**

аспірант другого року навчання за спеціальністю 053 – Психологія  
ПЗВО «Міжнародний класичний  
університет імені Пилипа Орлика»

**Вступ.** Загалом вважається, що аутизм є порушенням соціального розвитку, що характеризується одним або декількома специфічними дефіцитами, пов'язаними з розумінням взаємодій у соціальних сферах та участі в них. Сучасні медико-психологічні теорії вказують, що цей розлад має складний набір атипичних процесів, особливо у формах пізнання дійсності: сприйнятті, увазі та рухового розвитку. Дослідження цих процесів засвідчують наявність важливих неврологічних відмінностей у підлітків із РАС. Ці порушення пов'язані з відносною домінацією в одних аспектах, а також зі слабкостями в інших.

Аутизм усе більше концептуалізується і навіть діагностується з урахуванням особливості розвитку сенсорної, моторної діяльності та уваги. Наприклад, у сфері уваги відзначають слабку або відсутню зосередженість на об'єкти спільної фіксації (тобто слабка спільна увага) та атипичну поведінку щодо концентрації на співрозмовнику під час соціальної активності у звичайному середовищі. Ці аспекти стали ключовими характеристиками діагностичних інструментів, заснованих на прямому спостереженні підлітків із РАС.

Дитина з аутичним типом розвитку часто має нав'язливе прагнення до тілесного кон-

такту і має такі прояви тактильної стимуляції: ударяти себе по вухам руками, кусати та стискати губи, згинати й розгинати пальці, перебирати ними; потріпування, змахування й оберти п'ястями рук; хода та біг навшпиньках; оберти навколо себе [4, с. 37].

Прямі кореляції ступеня аутизму з фактором «порушення сенсорної інтеграції аутичних дітей» свідчать про те, що за високого ступеню аутизму спостерігаються низький рівень розвитку мануальних здібностей, графомоторики, значні порушення сенсорної інтеграції, а саме прояви специфічної тактильної чутливості, коли дитина проявляє невідповідну реакцію на дотик, із чим пов'язані прояви агресивної й автоагресивної поведінки [5, с. 33].

Особливості сенсорики, моторної діяльності та уваги напряму пов'язані зі ступенем аутизму конкретної дитини. Особливості сприйняття та відмінність тепер стали частиною діагностики аутизму, оскільки «незвичайні сенсорні поведінки» були включені до п'ятої редакції (DSM-5) «Діагностичного і Статистичного посібника з психічних розладів» (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders), який є референтним посібником для класифікації та діагностики аутизму в Північній Америці. За міжнародною класифікацією хвороб МКХ10 (ICD-10) форми аутизму перераховані під шифрами F84.0–F84.9. Класифікатор хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я НК 025:2021 Міністерства охорони здоров'я України за 2021 р. класифікує дитячий аутизм шифром F84.0 у розділі F84 (первазивні розлади психічного розвитку) [1, с. 257]. Важливість атипового рухового розвитку в аутистичному фенотипі визнається вже давно практично в усіх діагностичних системах, зокрема через наявність повторюваних рухів.

Першим та найбільш помітним аспектом аутизму є значне зменшення спонтанної уваги до голосів й обличчя і підвищена увага до несоціальних аспектів. Такі поведінкові реакції є центральними у соціальних моделях аутизму та в загальних моделях аутизму, що включають атипові процеси уваги та сприйняття. Цей аспект аутизму також може свідчити про те, що послідовність процесів, за допомогою яких людина виявляє, визнає, зберігає та ментально обробляє представлення соціальної інформації, є унікальною та внутрішньо відмінною від норми у людей з аутизмом. Узгоджена соціальна взаємодія передбачає певний загальний набір сприймань і смислів, і цього не вистачає у спілкуванні аутистів із неаутичними людьми [7, с. 47].

**Виклад основного матеріалу.** У 1960-х та 1970-х роках уважалося, що атипова увага в людей з аутизмом виникає унаслідок надмірної уваги до певних подразників або сере-

довища. Надмірне збудження вважалося джерелом порушення уваги та інших аномалій розвитку аутистів. У 1980-х роках моделі аутизму скоріше базувалися на дефіциті концентрації уваги (наприклад, перехід уваги від одного об'єкта до іншого), загальної спільної уваги та конкуренції між соціальними та несоціальними цілями у сприйнятті особливостей уваги.

Сприйняття досліджується в контексті «гіперчутливості до сенсорних подразників»: пошук конкретних аудіо- та візуальних подразників, які стимулюють зміну сприйняття, порушення сприйняття обличчя та периферійне сприйняття (наприклад, концентрація на особливостях певного об'єкта), низький рівень перцептивних умінь та навичок. Зрештою, дослідження когнітивної моторики тільки починає набирати обертів.

Дослідження уваги у підлітків із РАС, у першу чергу, спрямоване на розрізнення потенційних причин недоликів спостереження: чи походять вони від проблем з увагою самостійно (проблем із контролем, переключенням уваги та фільтрацією), чи є вторинними ефектами інших атипових процесів сприйняття.

Дослідження сприйняття робить значний акцент на особливостях його формування у дітей та підлітків із РАС: на якому рівні сприйняття виникає аномалія? чи є вона більш помітною у сприйнятті, спрямованому на інформацію (bottom-up), чи в сприйнятті, спрямованому на досвід (top-down)? чи є це прикладом специфічної аномалії сприйняття для певної категорії, наприклад соціальної адаптації?

Дослідження розвитку моторики зосереджене на індивідуальних відмінностях у підгрупах спектру аутизму. Чому деякі люди з аутизмом проявляють певну форму моторної апраксії, тоді як більшість інших не має проблем із цим? Чи виявляють підгрупи спектру аутизму відмінності у розвитку моторики (аутизм чи синдром Аспергера)? І якою мірою спостерігаються відмінності моторної взаємодії (загальні моторні вміння порівняно з дрібними моторними вміннями; мовлення порівняно з іншими моторними вміннями і т. д.)?

Висунення гіпотези щодо первинного загального дефіциту уваги є несумісним з останніми результатами досліджень, згідно з якими виявлена підвищена концентрація уваги у людей з аутизмом на інших цілях, навіть мультимодальних, периферійних мішенях навколо обличчя співрозмовника. Щодо вибіркової уваги до соціальної інформації, то механізми уваги, які застосовуються до неї, здаються характерними, але без типових упереджень, характерних для сприйняття обличчя. Так само і майстерність переносити увагу від одного до іншого та відводити увагу є харак-

терною, хоча спочатку вона вважалась атиповою через свою реактивність. З іншого боку, у людей з аутизмом спостерігається атипова взаємодія між сприйняттям і увагою у формі «локального неприйняття» (тобто спрямованості уваги на частини цілого замість усього), що відрізняється від типового сприйняття на конкретному об'єкті уваги.

Взаємодія атипових механізмів уваги та сприйняття в аутизмі також проявляється у випадковому скануванні обличчя, у якому акцент на очах значно зменшений, незважаючи на інформацію, яку можна сприйняти із цієї частини обличчя. Однак така поведінка не є простим випадком «ухилення від погляду», оскільки акцент на очах замінюється скануванням інших частин обличчя. Думка, що люди з аутизмом ніколи не слідкують за поглядом інших, поступово змінюється на більш детальне розуміння цього питання: люди з аутизмом здатні слідкувати за поглядом інших, особливо коли напрямок погляду направлений на об'єкт. Це стосується й слухового сприйняття: зниження спонтанної уваги та фізичне реагування до голосу людей, які про них дбають, є ключовими аспектами фенотипу у дітей з аутизмом. Реакція може бути різною залежно від індивідуальних особливостей кожної людини. Деякі діти з РАС можуть позитивно реагувати на звуки голосу, особливо якщо це голос рідної людини або тієї, хто має з ними добрі взаємини. Однак інші діти можуть реагувати інакше. Наприклад, деякі можуть відчувати перевантаження інформацією або збентеження від інтенсивних або голосних звуків, включаючи голоси. Це може бути пов'язано з гіперчутливістю до звуків, що є однією з характерних ознак аутизму.

Слід відзначити, що сприйняття передбачає вибір, організацію, інтерпретацію та побудову представлень зовнішніх подразників усередині сенсорної системи. Перцептивні процеси сприйняття розпочинаються з низькорівневого сприйняття, такого як усвідомлення елементарних характеристик об'єкта, і закінчуються сприйняттям вищого рівня, таким як багатофакторне усвідомлення об'єкта. Сприйняття інформації соціальної та несоціальної згодом усе більше розрізняється, оскільки відбувається зростання значення соціальної інформації.

Порушення процесу спілкування в разі аутизму виявляється переважно у таких двох різновидах, як комунікативний дефіцит (гіпокомунікативність із заниженою цікавістю до довкілля, уповільненням установлення вербальних і невербальних контактів, браком прагнення висловити свої бажання вокалізацією, поглядом, мімікою чи жестами) або, навпаки, комунікативна екзальтація (надлишкова гіперемоційність у контактах, «прили-

пливість», конфліктність, розгальмованість) [6, с. 48].

Деякі поведінкові реакції, пов'язані зі сприйняттям, такі як атипова візуальна поведінка, періодичний рух під час концентрації, є відносно специфічними для аутизму. Окрім того, здається, що діти з аутизмом рано розвивають зацікавленість у звуково-візуальній синхронії, зокрема коли візуальна подія та звукова подія співпадають не випадково, а також несуть повторюваний характер. Приклади переваги низькорівневих процесів сприйняття візуальних та аудіосприйняття у людей з аутизмом досить поширені, зокрема щодо виявлення, побудови та маніпуляції повторюваними конфігураціями, а також розрізнення яскравості, висоти звуку та симетрії. Хоча інтеграція механізмів здається типовою за певних експериментальних умов, спонтанне упередження людей з аутизмом зменшує глобальний аспект інформації. Навпаки, поширене припущення, що сприйняття руху є недостатнім у цих людей, не підтверджується чітко доступними науковими даними, окрім біологічного сприйняття руху.

Діти з аутизмом, починаючи з трьох років, краще виконують завдання, які вимагають виявлення цілей, замаскованих наявністю відволікаючих чинників. Результат того, що вони краще маніпулюють двовимірними об'єктами (наприклад, розташовують відповідно до заданого шаблону кубики з краями різних кольорів), є одним із найбільш повторюваних у цій галузі дослідження, і ця навичка поширюється навіть на тривимірні об'єкти. Однак ця перевага є частково, але не повністю, методологічним артефактом, що виникає унаслідок використання словесних тестів, які недооцінюють аутистичний інтелект і призводять до порівняння навичок менш розумних учасників досліджень, які не є аутистами.

Хоча ранні уявлення про аутизм передбачали дефіцит когнітивної сприйняття обличчя, результати із цього питання тепер мають свої тонкощі. Люди з аутизмом демонструють нормальний рівень виконання завдань зі сприйняття обличчя та зображення обличчя, хоча те, як вони сканують обличчя, сприймають інформацію і згодом її обробляють, є нетиповим. На слуховому рівні складнощі з фізичним аспектом обробки інформації може бути пов'язані із затримкою мовленнєвого розвитку. Усі аспекти сприйняття при аутизмі здаються менш схильними до впливу мови, емоцій і загалом неперцептивних аспектів сприйняття. Скоріше сприйняття відіграє певну важливу роль, інколи не завжди корисну, для здобуття навичок у багатьох сферах функціонування, зокрема в мовленні, вирішенні проблем і мисленні. Це підтверджується результатами дослідів візуальної стимуляції та тестів

із функціональними зображеннями, у яких у людей з аутизмом проявляється вища активність у мозкових областях, що відповідають за сприйняття та візуальну компетентність.

Рухові аномалії, які спостерігаються у підлітків із РАС, можуть включати різні особливості. До них належать: стереотипні рухи, координація, моторні спазми, гіпо- або гіперактивність, слабка моторна координація.

Рухові аномалії включають у себе проблеми в базовому моторному контролі, координації, поставі, швидкості виконання та ходьбі, плануванні руху та передбаченні моторних реакцій. Деякі аспекти атипичного рухового розвитку притаманні підгрупам із розладами аутистичного спектру, але не всій цій категорії розладів у цілому. Порушення зорово-моторної координації («незграбності») частіше пов'язані із синдромом Аспергера. І навпаки, аутисти із затримкою мовленнєвого розвитку проявляють вражаючі візуально-просторові здібності. Це пов'язане зі схильністю до невербальних форм комунікації, таких як жести, міміка, мова тіла або інші альтернативні методи вираження своїх думок та почуттів.

В осіб з аутизмом спостерігається безліч форм повторювальної й обмеженої поведінки, яку за шкалою Repetitive Behavior Scale (Revised, RBS – R) підрозділяють на наведені нижче категорії (Д. В. Бодфіш, Ф. Д. Сімонс, Д. Е. Паркер, М. Г. Левіс):

- стереотипія – безцільні рухи (махи руками, повертання голови, розгойдування тулуба);

- компульсивна поведінка – навмисне дотримання деяких правил, наприклад розташування об'єктів певним чином;

- потреба в одноманітності, опір змінам, наприклад опір переміщенню меблів, відмова відволікатися на втручання іншої людини;

- ритуальна поведінка – виконання повсякденних занять в одному порядку і в той самий час, наприклад дотримання незмінної дієти або ритуалу надягання одягу. Ця риса пов'язана з попередньою потребою в одноманітності;

- обмежена поведінка – вузькосфокусована, за якої інтерес людини або її активність, наприклад, спрямовано на єдину телепрограму чи іграшку;

- аутоагресія – активність, що призводить (або здатна призвести) до поранення самої людини, наприклад укусів самого себе.

Дослідження 2007 р. свідчать, що близько 30% дітей із розладами аутичного спектра протягом свого життя заподіювали собі ушкодження (К. К. Домінік, Н. О. Девіс, Д. Лайнхарт, Г. Тагер-Флусберг, С. Фольштейн) [6, с. 31].

**Висновки та перспективи подальших пошуків.** Один із перспективних напрямів дослідження полягає у встановленні зв'язку

між, з одного боку, добре вивченими знаннями про аутизм щодо закономірностей сприйняття, таких як повторювані аудіо- та візуальні стимули, і, з іншого боку, ініціативи раннього втручання, спрямовані на розвиток мовлення, грамотності та кращого розуміння не-аутистичного світу. На фундаментальному рівні потрібно заповнити прогалини між розумінням поведінкових та психофізіологічних критеріїв уваги та сприйняття, щодо клітинних та генетичних чинників, які до цього залучені. Роль соціальних та несоціальних аспектів та стимулів розвитку повинні бути краще вивчені.

Система зорового та слухового сприйняття у людей з аутизмом передає у решту їхнього мозку інформацію, відмінну якісно та кількісно від тієї, що спостерігається у так званих «нормальних» людей, але це не обов'язково означає нетиповість. Наприклад, увага не проявляє упередженості пріоритету, наданого соціальної інформації, яка може бути ефективно оброблена. Сприйняття у людей з аутизмом більш незалежне від емоцій, очікувань та процесів, у яких бере участь мова. Воно є більш реалістичним та менш спотвореним церебральними впливами (очікування, попередні знання тощо). Іншими словами, сприйняття, кероване поняттями, менше присутнє у людей з аутизмом.

Розуміння батьками аномалій уваги, сприйняття та поведінки, пов'язаних із РАС, особливо щодо розвитку мовлення, повинно бути предметом психоосвітніх утручань. Наприклад, негативні реакції через гіперчутливість слуху та позитивні емоції, пов'язані з візуальними спостереженнями, можуть значно впливати на повсякденні взаємодії з підлітками з РАС. Під час розроблення освітніх програм щодо раннього розвитку батьки та педагогічні фахівці повинні враховувати чинники, які можуть бути більш етичними й ефективними щодо представлення маленьким дітям з аутизмом інформації у форматі, яка привертає їхню увагу, замість того, щоб змушувати їх дотримуватися програм, заснованих на нормальному розвитку, та неприємних процедур умовного рефлексу [6, с. 763].

Корекційна робота з дітьми з аутизмом вимагає від спеціалістів (лікарів, корекційних педагогів, психологів, логопедів, реабілітологів) та батьків нових прогресивних поглядів на проблему подолання аутизму в комплексному форматі, що дає обґрунтовані підстави для прогнозу розвитку та визначення освітньо-реабілітаційного маршруту, найбільш сприятливого для дитини. Це, на думку академіка В.М. Синьова, насамперед, є першочерговим і надзвичайно значущим для реалізації принципів об'єктивності у діагностиці особливостей викривленого дизонтогенетичного розвитку, а також єдності діагнозу і прогнозу [2, с. 4].

Окрім того, для сучасного етапу допомоги дітям з аутизмом характерна відсутність в Україні спеціальних закладів для цієї нозологічної категорії. Однак інтерес до вирішення цього питання зростає, нині досліджуються питання організації, форм, змісту спеціальної освіти аутичних дітей, розробляються конкретні корекційні технології соціальної інтеграції та підтримки їх в умовах соціально-реабілітаційних центрів, модифікуються світові лікувально-педагогічні технології (В. Бондар, С. Конопляста, В. Тарасун, Д. Шульженко).

Значна частина дітей з аутистичним спектром порушень перебуває у дошкільних і шкільних закладах, напрями роботи яких передбачені для інших категорій. За даними досліджень, серед дітей дошкільного віку заклади для дітей з інтелектуальними порушеннями відвідують 35% аутичних дітей, із затримкою психічного розвитку – 12%, із порушеннями мовленнєвого розвитку – 15%, зі звичайним розвитком – 5%.

Водночас навчання дітей із розладами спектру аутизму є обмеженим в Україні у зв'язку з відсутністю адекватної психолого-педагогічної діагностики порушень розвитку і, відповідно, технологій належного корекційного впливу. Тому метою роботи є розроблення методик ранньої психолого-педагогічної діа-

гностики рівня розвитку дітей із РСА шляхом систематизації вітчизняного та зарубіжного досвіду та створення технологічної карти психолого-педагогічної діагностики дітей із РСА [5, с. 5].

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Класифікатор хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я НК 025:2021. Київ : Міністерство охорони здоров'я України, 2021. 1670 с.
2. Корекційно-розвивальні методики роботи з дітьми з аутизмом (методичні рекомендації). Чернігів : Чернігівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені К.Д. Ушинського, 2020. 78 с.
3. Островська К.О. Аутизм: проблеми психічної допомоги : навчальний посібник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 110 с.
4. Островська К.О. Засади комплексної психолого-педагогічної допомоги дітям з аутизмом : монографія. Львів : Тріада плюс, 2012. 520 с.
5. Островська К.О., Качмарик Х.В., Дробіт Л.Р. Основи діагностики дітей із розладами аутистичного спектра : навчальний посібник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2017. 123 с.
6. Скрипник Т.В. Феноменологія аутизму : монографія. Київ : Фенікс, 2010. 368 с.
7. Dawson M., Mottron L., Gernsbacher M.A. Learning in autism. In : J.H. Byrne (Series Ed.) & H. Roediger (Vol. Ed.). Learning and memory: A comprehensive reference. Cognitive Psychology. 2008. P. 759–772.

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЗМІСТУ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ УПРОВАДЖЕННЯ STEM-ОСВІТИ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

### PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ANALYSIS OF THE CONTENT AND FEATURES OF THE IMPLEMENTATION OF STEM EDUCATION IN GENERAL SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS

Статтю присвячено теоретичному аналізу змісту та психологічних особливостей упровадження STEM-освіти у закладах загальної середньої освіти. STEM-освіта є актуальною педагогічною новацією, що сприяє всебічному розвитку, формуванню компетентностей та інноваційного потенціалу здобувачів освіти, здійснює профорієнтаційну підготовку молоді у науково-технічній сфері. Окрім того, STEM-освіта слугує розвитку психологічних рис та якостей особистості, таких як критичне мислення, когнітивна гнучкість, креативність, організаційні та комунікаційні здібності, вміння оцінювати проблеми та ухвалювати рішення, готовність до свідомого вибору та оволодіння майбутньою професією тощо.

У закладах загальної середньої освіти STEM-освіта реалізується на початковому, базовому та профільному рівнях. На початковому рівні основним завданням є стимулювання у здобувачів освіти допитливості та підтримки інтересу до навчання, пошуку знань шляхом експериментів та практичних завдань, мотивації до самостійних досліджень, створення простих приладів, конструкцій тощо. Визначальними завданнями на базовому та профільному рівнях є формування стійкого інтересу до вивчення природничо-математичних предметів, у тому числі методами наукових досліджень, формування вмінь практичного і творчого застосування здобутих знань, винахідницьких, інженерних, дослідницьких навичок та сприяння свідомому професійному самовизначенню у науково-технічній галузі.

Упровадження STEM-освіти у закладах загальної середньої освіти охоплює низку психолого-педагогічних аспектів реалізації даної новації, серед яких: формування компетентностей здобувачів освіти шляхом новітніх форм та методів навчання; мотивація учнівської молоді до науково-дослідної, винахідницької діяльності; підвищення фахової майстерності педагогічних працівників; особистісна готовність педагогів до реалізації завдань STEM-освіти тощо.

**Ключові слова:** STEM-освіта, упровадження STEM-освіти у закладах загальної середньої освіти, особистісна готовність учителів до впровадження STEM-освіти.

The article is devoted to the theoretical analysis of the content and psychological features of STEM education in general secondary education institutions. STEM education is a relevant pedagogical innovation that contributes to the comprehensive development of students, the formation of competencies and innovative potential, and provides career guidance for young people in the scientific and technical fields. In addition, STEM education serves to develop psychological traits and personal qualities, such as critical thinking, cognitive flexibility, creativity, organizational and communication skills, ability to assess problems and make decisions, readiness for conscious choice and mastery of a future profession, etc.

In general secondary education institutions, STEM education is implemented at the primary, basic, and specialized levels. At the primary level, the main task is to stimulate students' curiosity and maintain their interest in learning, search for knowledge through experiments and practical tasks, motivation for independent research, creation of simple devices, structures, etc. The main tasks at the basic and specialized levels are to form a strong interest in studying natural and mathematical subjects, including scientific research methods, to develop skills of practical and creative application of the acquired knowledge, inventive, engineering, and research skills, and to promote conscious professional self-determination in the scientific and technical field.

The implementation of STEM education in general secondary education institutions covers a number of psychological and pedagogical aspects of this innovation, including: formation of competencies of students through the latest forms and methods of teaching; motivation of students to research and inventive activities; professional development of teachers; personal readiness of teachers to implement the tasks of STEM education, etc.

**Key words:** STEM education, implementation of STEM education in general secondary education institutions, personal readiness of teachers to implement STEM education.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.22>

**Лозова О.В.**

здобувачка ступеня доктора філософії з психології кафедри психології управління  
Державний заклад вищої освіти  
«Університет менеджменту освіти»  
Національної академії педагогічних наук України;  
начальниця відділу STEM-освіти  
Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти»

**Вступ.** Пріоритетність STEM-освіти в умовах реформування змісту освіти та її значущість для всебічного розвитку учнівської молоді визначено у схваленій Кабінетом Міністрів України «Концепції розвитку природничо-математичної освіти (STEM-освіти)» (2020 р.) [12]. Згідно із зазначеною концепцією, STEM-освіта спрямована на розвиток особистості через формування компетентностей, природничо-наукової картини світу, світоглядних позицій і життєвих цінностей із використанням трансдисциплінарного підходу

до навчання, що базується на практичному застосуванні наукових, математичних, технічних та інженерних знань для розв'язання практичних проблем та подальшого використання цих знань і вмінь у професійній діяльності.

Упровадження STEM-освіти у закладах загальної середньої освіти (далі – ЗЗСО) є кроком до набуття учнями фундаментальних знань із природничо-математичних наук, оволодіння навичками, необхідними для реалізації інноваційних ідей щодо розв'язання глобальних проблем людства, таких як зміна клімату, енерге-



тична криза, забруднення довкілля, безпекові та технологічні рішення у галузі оборонно-промислового комплексу, соціальні, гуманітарні проблеми та виклики сталого розвитку.

Водночас упровадження STEM-освіти у ЗЗСО охоплює низку психолого-педагогічних особливостей реалізації даної новації, серед яких: формування компетентностей здобувачів освіти шляхом новітніх форм та методів навчання; мотивація учнівської молоді до науково-дослідної, винахідницької діяльності; підвищення фахової майстерності педагогічних працівників; особистісна готовність педагогів до реалізації завдань STEM-освіти тощо.

**Метою статті** є здійснення теоретичного аналізу сутності STEM-освіти та психологічних особливостей упровадження STEM-освіти у ЗЗСО.

Різні психолого-педагогічні аспекти впровадження STEM-освіти у закладах освіти висвітлено у працях науковців, психологів та педагогів. Учені досліджували психолого-педагогічні умови впровадження STEM-освіти (Ю. Завалевський, С. Горбенко, Н. Гущина), етапи та моделі впровадження STEM-освіти у закладах освіти (О. Барна, Н. Балик), упровадження STEM-освіти в умовах інтеграції формальної і неформальної освіти (Н. Поліхун, К. Постова, І. Сліпухіна, Г. Онопченко, О. Онопченко), особливості організації профорієнтаційної роботи у експериментальних закладах (О. Бутурліна, Т. Лисоколенко), можливості та ризики впровадження STEM-напрямів у закладі освіти (О. Олексюк) та ін.

Аналіз наукової, психолого-педагогічної літератури щодо розуміння сутності STEM-освіти показав, що більшість науковців розглядає STEM-освіту як інтегровану систему, націлену на формування когнітивних, пізнавальних та творчих компетентностей молоді.

На думку Н. Балик, Г. Шмигер, STEM-освіта – це широкий комплекс дій, практик і методик, які орієнтовані на те, щоб суспільство загалом і окрема людина були готові до майбутнього [3]. О. Кузьменко трактує STEM-освіту як об'єднання наук, спрямоване на розвиток нових технологій, на інноваційне мислення, на забезпечення потреби в підготовлених інженерних кадрах [8]. О. Барна визначає STEM-освіту як освітню технологію, що має на меті комплексно формувати ключові фахові та соціально особистісні компетентності молоді [4]. С. Доценко, В. Лебедева визначають STEM-освіту як засіб активізації творчого потенціалу особистості [6].

Науковці О. Стрижак, І. Сліпухіна, Н. Поліхун, І. Чернецький характеризують STEM-освіту як педагогічну технологію, націлену на формування та розвиток творчості і розумово-пізнавальних якостей здобувачів освіти, які становлять конкурентну спроможність на

ринку праці. На думку вчених, визначальною метою STEM-освіти, з одного боку, є особистісний аспект, що полягає у забезпеченні інтегрованого формування наукових і практичних знань шляхом надбання практичного досвіду, а з іншого – соціальний аспект, що являє собою підготовку учнів до подальшого навчання і працевлаштування відповідно до вимог XXI ст. [13].

Попри те, що STEM-освіта інтегрує природничі науки (Science), технології (Technology), технічну творчість (Engineering) та математику (Mathematics), варто звернути увагу на те, що зазначене поняття ґрунтується на принципах дидактики і психологічних механізмах навчання [14]. О. Яцина визначає STEM-освіту як інтегративну парадигму, що впроваджує оновлені психолого-педагогічні технології формування і розвитку пізнавальних та творчих якостей молоді, міжпредметних знань, суб'єктності, спрямованості до безперервного вдосконалення, метою яких є здатність вирішувати практичні завдання, рівень котрих визначатиме їхню (молоді) конкурентну спроможність на ринку праці [14].

Отже, STEM-освіта не лише допомагає набутти необхідних навичок та розвинути компетентності, а й готує молодь до працевлаштування у сучасному технологічному та цифровому середовищі, знайомить із потребами ринку праці у сферах, пов'язаних із наукою, технологіями, інженерією і математикою, та перевагами, які молодь може отримати, вибираючи STEM-професії.

При цьому цінності та соціальна значущість є важливими чинниками для майбутнього вибору молоддю професій науково-технічного спрямування. Учнівська молодь із більшою ймовірністю вибиратиме для подальшої професійної діяльності напрям, який вважають актуальним і для свого особистого життя, і коли вбачається зв'язок із соціальними проблемами, такими як турбота про навколишнє середовище, створення нових технологій, розв'язання інших глобальних проблем людства тощо.

Разом із тим STEM-освіта як педагогічна новація характеризується не лише науковим та інтегративним підходом до викладання, а й практичною спрямованістю засвоєння знань і вмінь. Практикоорієнтованість полягає у зосередженні уваги на активній діяльності здобувачів освіти, спрямованій на засвоєння знань та навичок через практичний досвід, дослідницьку, проєктну та пошукову діяльність. Навчання не обмежується лише передачею інформації від учителя до учня, акцентується увага на тому, щоб учні вчилися досліджувати проблеми, аналізувати інформацію та застосовувати її на практиці.

Наприклад, під час проблемного чи проєктного навчання передбачається інтегрована

дослідницька, творча діяльність учнів, опанування методів наукового пізнання та їх практична реалізація, зокрема, у повсякденному житті, пошук способів вирішення проблем, аналізу та оцінювання одержаних результатів тощо. Практикоорієнтований підхід спонукає аналізувати, оцінювати інформацію, критично мислити, ставити запитання, розв'язувати проблеми та аргументувати свої погляди.

На думку О. Яциної, ключовою для STEM-освіти є активність суб'єктів навчання і викладання в процесі розроблення, управління, виконання, оцінки практично-орієнтованої навчальної діяльності, важливим механізмом якої є рефлексія. Учена зазначає, що у такий спосіб практично-орієнтована навчальна діяльність «веде за собою розвиток» навичок креативності, конструювання, критичного мислення, науково-технічної грамотності, що позначається на формуванні особистісних якостей, важливих у майбутньому для професійної діяльності [14].

Водночас розв'язання практикоорієнтованих завдань спонукає учнів шукати нові шляхи рішення проблеми, що стимулює креативне мислення, а інтеграція знань із різних галузей створює сприятливе середовище для виникнення нових ідей. Шукаючи зв'язки між різними концепціями та вирішенням проблеми за допомогою різних підходів, розвивається творча уява. Варто зауважити, що STEM-освіта сприяє розвитку креативних якостей не лише учнів, а й учителів, надаючи їм засоби та методи для розвитку і використання їхнього творчого потенціалу в освітньому процесі. Щоб ефективно інтегрувати новітні технології у навчальний процес, учителям важливо постійно шукати нестандартні ідеї, утілювати інноваційні рішення та експериментувати з різними підходами.

Однак практична та дослідницька спрямованість STEM-освіти сприяє не лише засвоєнню знань, розвитку креативних та інноваційних якостей особистості, а й формує у здобувачів освіти комунікативні навички та лідерські якості, уміння презентувати результати власної пошукової чи винахідницької діяльності. Окрім того, учні, які беруть активну участь в освітньому процесі, зазвичай мають більшу мотивацію до навчання, опираючись на особисті досягнення та отримуючи позитивний зворотний зв'язок, що підтримує їхню зацікавленість у STEM-освіті.

STEM-освіта фокусується на творчому вирішенні проблем і вимагає від учнівства активної співпраці у досягненні рішень [15]. Під час STEM-навчання учні та учениці отримують досвід командної роботи, у процесі якої вони вчаться ставити запитання, шукати відповіді, аналізувати дані, обґрунтовувати власні ідеї та розробляти спільні раціональні рішення. На

думку С. Горбенко, командна робота та плідна комунікація втілюються під час досягнення спільної мети або виконання завдання через такі новітні форми навчання, як STEM-проект, STEM-квест, STEM-хакатон та ін. [7].

Отже, STEM-освіта є актуальною педагогічною новацією, що сприяє усебічному розвитку, формуванню компетентностей та інноваційного потенціалу здобувачів освіти, здійснює профорієнтаційну підготовку молоді у науково-технічній сфері. Окрім формування компетентностей, серед яких – інноваційна, дослідницька, проєктувальна та ін., STEM-освіта слугує розвитку психологічних рис та якостей особистості, таких як: критичне мислення, когнітивна гнучкість, креативні якості, організаційні та комунікаційні здібності, уміння оцінювати проблеми та ухвалювати рішення, готовність до свідомого вибору та оволодіння майбутньою професією, ціннісні орієнтири тощо.

У ЗЗСО STEM-освіта реалізується на початковому, базовому та профільному рівнях [12]. На початковому рівні основним завданням є стимулювання у здобувачів освіти допитливості та підтримки інтересу до навчання, пошуку знань шляхом експериментів та практичних завдань, мотивації до самостійних досліджень, створення простих приладів, конструкцій тощо. Визначальними завданнями на базовому та профільному рівнях є формування стійкого інтересу до вивчення природничо-математичних предметів, у тому числі методами наукових досліджень, формування вмінь практичного і творчого застосування здобутих знань, винахідницьких, інженерних, дослідницьких навичок та сприяння свідомому професійному самовизначенню у науково-технічній галузі.

Науковцями визначено психолого-педагогічні особливості організації освітнього процесу в межах STEM [10]:

- контекстуальне навчання, яке передбачає навчальні завдання у контексті реальних проблем та ситуацій;
- прикладний підхід, можливість застосування отриманих теоретичних знань на практиці, або, навпаки, потреба в отриманні теоретичних знань виникає під час розв'язання практичного завдання;
- застосування активних методів, серед яких значна кількість практичних завдань, експериментів, досліджень тощо;
- використання проєктних методик, які дають змогу здобувачам освіти працювати над реальними проєктами та використовувати знання з декількох дисциплін для їх вирішення;
- використання технологій, які дадуть змогу здобувачам освіти краще зрозуміти матеріал, забезпечуючи зручний та цікавий формат навчання (комп'ютерні програми, віртуальні лабо-

раторії, відеоуроки, інтерактивні презентації, вимірювальні комплекси, програмні додатки, цифрові навчальні ігри, 3D-друк, Інтернет речей (IoT), навчальні засоби на основі імерсивних технологій тощо);

- індивідуальний підхід, який дає змогу враховувати потреби кожного здобувача освіти, проявити ініціативу, вибрати цікавий напрям, інструменти для вирішення завдань, отримати підтримку і зворотний зв'язок учителя, спрямовані на розвиток здібностей і результативне навчання;

- активна комунікація і співпраця між здобувачами освіти та вчителями різних дисциплін, яка реалізується під час виконання навчальних завдань, спрямованих на командну роботу, коли здобувачі освіти можуть ділитися своїми знаннями та навичками, використовувати найкращі практики та співпрацювати для досягнення спільних цілей, розвиваючи лідерські якості;

- планування постійного зворотного зв'язку, оцінювання перебігу самого освітнього процесу, його результативності, успішності формування навичок та емоційного стану його учасників;

- співпраця між учителями різних STEM-дисциплін для забезпечення інтеграції знань та розвитку здобувачів освіти;

- залучення зовнішніх експертів, фахівців, які мають досвід у STEM-галузях, для проведення лекцій, семінарів та інших заходів, допомоги в організації проєктів, проведенні досліджень тощо, це допоможе краще зрозуміти, як STEM використовується в реальному житті, а також розвитку професійних навичок.

Своєю чергою, упровадження STEM-освіти неможливе без цілеспрямованої організованої діяльності педагогічних працівників і вимагає від них активно використовувати новітні педагогічні підходи до викладання й оцінювання, інноваційні практики міжпредметного навчання, методи та засоби навчання з акцентом на розвитку дослідницьких та винахідницьких компетентностей [9; 12; 16].

Відзначимо важливу роль учителів у впровадженні STEM-освіти у ЗЗСО. Для успішної реалізації STEM-освіти вчителі повинні володіти як професійними знаннями, так і психологічними рисами та якостями, такими як адаптивність, когнітивна гнучкість, інноваційність, креативність, ініціативність, комунікаційні навички, прагнення до розвитку, особистісна готовність до впровадження цієї новації тощо.

Одним із головних викликів для вчителів ЗЗСО в контексті впровадження STEM-освіти є необхідність реалізації інноваційних педагогічних методик та підходів до навчання. Педагоги повинні бути готовими до використання інтерактивних методів навчання, сучасних технологій, практикоорієнтованих, проблемних,

ситуативних завдань задля формування у здобувачів освіти критичного мислення та креативних якостей. Ще одним важливим аспектом є використання освітніми провідного принципу STEM-освіти – інтеграції, що вимагає не лише знань із математики, природничих наук, інформатики та технологій, а й уміння знаходити зв'язки між цими дисциплінами і вибудувати навчальний матеріал на міждисциплінарних засадах.

На думку науковців Н. Поліхун, К. Постової, І. Сліпучіної, педагог у контексті впровадження STEM-освіти виступає, насамперед, як активний розробник міждисциплінарних навчальних програм. На основі системи наукових знань і практичних навичок він має визначати зміст, обсяг і послідовність навчання, характер та ступінь інтеграції знань із різних гностичних полів, добирати методи, методики й стратегії, які забезпечать найбільш очікуваний педагогічний результат, а також постійно підвищувати рівень і розширювати зміст власної фахової підготовки. Також, на думку вчених, важливим є вміння педагога організувати навчальний процес як педагогічну взаємодію, що спрямована на розвиток особистості дитини, її підготовку до розв'язання завдань життєтворчості [11].

Своєю чергою, STEM-освіта передбачає розширення спектру форм і методів навчання, способів навчальної взаємодії, якими має володіти вчитель [1]. На думку О. Антонової, О. Антонова, Н. Поліщук, для формування ключових компетентностей учнів учитель має спиратися на міждисциплінарний підхід, розробляти систему інтегрованих завдань, спрямованих на застосування знань для вирішення конкретних проблем у практичних дослідницьких ситуаціях. Учені також зазначають, що, з огляду на організацію освітнього процесу, STEM-технології: поживляють освітній процес; підвищують пізнавальний інтерес; виробляють гнучкість у застосуванні знань; дають значно більше свободи дій для вчителя та школярів; відкривають можливості для реалізації креативних ідей та амбітних планів; дають змогу використовувати та комбінувати велику кількість джерел інформації, матеріалів і ресурсів; допомагають заощаджувати час та ресурси; стимулюють розвиток самостійності та відповідальності школярів, допомагають удосконалювати їхнє уміння вчитися; дають змогу враховувати індивідуальні особливості та психологічні риси школярів; спонукають налагоджувати співпрацю вчителя з колегами; допомагають активніше залучати інтеграцію навчальних дисциплін [2].

Разом із тим упровадження STEM-освіти в ЗЗСО передбачає утілення нестандартних підходів в освітньому процесі, що, своєю чергою, відкриває перед учителями широкі мож-

ливості для вдосконалення професійних здібностей, вияву творчої ініціативи, розвитку власного креативного потенціалу. Окрім творчих професійних здібностей, не менш важливим для реалізації STEM-освіти є інноваційний потенціал педагога, що, на думку І. Дичківської, виражається у готовності вдосконалювати педагогічну діяльність на основі сучасних методів і технологій [5].

Отже, утілення основних завдань STEM-освіти у ЗЗСО, на нашу думку, значною мірою залежить від особистісної готовності та компетентності здатності вчителів упроваджувати дану освітню новацію. Діяльність учителів в умовах реалізації STEM-освіти потребує трансформаційних змін психолого-педагогічних процесів як особливого способу переходу від традиційних форм та методів навчання до втілення інноваційних підходів, пошуку новаторських, нестандартних рішень в освітньому процесі.

**Висновки.** Упровадження STEM-освіти у ЗЗСО націлене, передусім, на всебічний розвиток особистості, формування ключових компетентностей та розвиток інноваційного потенціалу здобувачів освіти. Окрім того, STEM-освіта сприяє формуванню ціннісних орієнтирів, розвитку психологічних рис і якостей, таких як критичне мислення, когнітивна гнучкість, креативність, організаційні та комунікаційні здібності тощо. Практикоорієнтованість, інтеграція знань і навичок із різних галузей наук, використання сучасних технологій є необхідними вимогами цієї новації, що допомагають здобувачам освіти розуміти взаємозв'язок між природними системами та технологічними інноваціями і розв'язувати проблеми комплексно. Визначальним завданням STEM-освіти є профорієнтаційна підготовка здобувачів освіти до подальшого навчання і працевлаштування у науково-технічній сфері. При цьому ефективність реалізації основних завдань STEM-освіти у ЗЗСО значною мірою залежить від особистісної готовності та компетентності здатності вчителів упроваджувати дану освітню новацію.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Антонова О.Є., Антонов О.В., Поліщук Н.М. STEM-підхід в освіті та підготовка вчителя до його впровадження. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки*. 2022. 110. С. 267–281.
2. Антонова О.Є., Антонов О.В. Розвиток креативності майбутніх учителів засобами ТРВЗ-технологій та STEM-освіти. *Соціально-педагогічні засади підготовки фахівців в умовах освітніх трансформацій*: монографія. 2023. С. 298–358. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/35769>
3. Балик Н., Шмигер Г. Підходи та особливості сучасної STEM-освіти. *Фізико-математична освіта*. 2017. Вип. 2. С. 26–30. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/fmo\\_2017\\_2\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/fmo_2017_2_6)

4. Барна О., Балик Н. Упровадження STEM-освіти у навчальних закладах: етапи та моделі. *Збірник матеріалів I регіональної науково-практичної вебконференції*, м. Тернопіль, 24 травня 2017 р. Тернопіль: ТОКІППО. 2017. С. 3–8. URL: <http://elar.ipro.edu.te.ua:8080/bitstream/123456789/4559/1/Barna.pdf>
5. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології: підручник. 2-е вид., доп. Київ: Академвидав, 2012. 252 с.
6. Доценко С.О., Лебедева В.В. STEM-освіта як засіб активізації творчого потенціалу особистості. *Збірник матеріалів конференції*. 2017. URL: <http://surl.li/rxpql>
7. Завалевський Ю., Горбенко С., Лозова О. Психолого-педагогічні умови впровадження STEM-освіти. *Проблеми освіти*. 2022. Вип. 2(97). С. 61–77. URL: <https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-97.2022.04>
8. Кузьменко О.С. STEM-освіта як фактор розвитку інноваційної діяльності в регіоні. *Науково-практична конференція*. 2017. С. 50–51. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/158806939.pdf#page=50>
9. Лозова О.В. Концептуальні та науково-методичні засади розвитку STEM-освіти. *Світ інноваційних можливостей: актуальні питання розвитку STEM-освіти*: колективна монографія/за заг. ред. О.Є. Стрижака, Ю.І. Завалевського. Київ, 2023. С. 88–97. URL: <https://doi.org/10.51707/978-617-7945-56-6>
10. Поліхун Н.І., Сліпухіна І.А., Чернецький І.С., Постова К.Г. Інтегроване навчання STEM: від предметності до трансдисциплінарності. *Світ інноваційних можливостей: актуальні питання розвитку STEM-освіти*: колективна монографія / за заг. ред. О.Є. Стрижака, Ю.І. Завалевського. Київ, 2023. С. 68–88. URL: <https://doi.org/10.51707/978-617-7945-56-6>
11. Упровадження STEM-освіти в умовах інтеграції формальної і неформальної освіти обдарованих учнів: методичні рекомендації / Н. Поліхун та ін. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2019. 80 с.
12. Про схвалення Концепції розвитку природничо-математичної освіти (STEM-освіти): Розпорядження Кабінету Міністрів України від 5 серп. 2020 р. № 960-р. URL: <https://www.kmu.gov.ua/nras/pro-shvalennya-konceptsiyi-rozvitku-a960r> (дата звернення: 20.04.2024).
13. Стрижак О., Сліпухіна І., Поліхун Н., Чернецький І. Ключові поняття STEM-освіти. *Наукові записки Малої академії наук України. Серія «Педагогічні науки»*. 2017. Вип. 10. С. 88–103.
14. Яцина О. STEM-освіта – ефективний підхід до навчально-дослідницької роботи студентів-психологів. *STEM-освіта: науково-практичні аспекти та перспективи розвитку сучасної системи освіти*: збірник матеріалів. 2021. С. 310–312. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42968/1/STEM-%D0%9E%D0%A1%D0%92%D0%86%D0%A2%D0%90.pdf>
15. Bailey C.A. STEM teacher leadership. The University of North Carolina at Greensboro. 2020. URL: <https://www.proquest.com/openview/7f0180bb31e11ad62b7d595b6176298/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>
16. Kelley T.R., Knowles J.G. A conceptual framework for integrated STEM education. *IJ STEM*. 2016. P. 3–11. URL: [https://www.researchgate.net/publication/305418293\\_A\\_conceptual\\_framework\\_for\\_integrated\\_STEM\\_education](https://www.researchgate.net/publication/305418293_A_conceptual_framework_for_integrated_STEM_education)

## ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

### PSYCHOLOGICAL WAYS OF OVERCOMING ANXIETY IN YOUNG PEOPLE IN WAR CONDITIONS

Статтю присвячено дослідженню психологічних шляхів подолання тривожності у молоді в умовах війни. У теоретико-емпіричних дослідженнях сучасних зарубіжних спеціальних психологів та педагогів розкрито актуальні напрями корекційної роботи та дій щодо копінг-стратегій при приступах тривожності у складних умовах війни. Тривожність є природною реакцією організму на стрес, який переживає людина. Це може бути передчуття певної негативної події, почуття страху, постійні нав'язливі думки та душевний дискомфорт. Більшість людей відчуває тривожність у стресових ситуаціях, проте важливо розрізняти, чи це тимчасова реакція на певні тригери, наприклад перед важливою подією, яка проходить після подолання або виконання завдання, чи це постійний стан тривожності [2, с. 45]. Різноманітні тлумачення поняття «тривожність» призвели до різних підходів до вивчення цього явища. Проведений аналіз літератури підтверджує, що тривожність розглядається як емоційний процес. Учені вказують на необхідність дослідження тривожності в контексті «стан – це власність».

Згідно з теорією Ч. Д. Спілберґера, розуміння тривожності полягало в ситуаціях, які становлять загрозу або мають особисте значення, сприймаються як неприємні емоційні стани різної інтенсивності. Інтенсивність тривоги залежить від ступеня загрози або важливості ситуації. Чим більша загроза або важливість, тим сильніше переживається тривога, а тривалість її переживання залежить від цих чинників. Люди з підвищеною особистісною тривожністю реагують більш інтенсивно на ситуації, які можуть приховувати загрозу або невдачу.

**Ключові слова:** тривожність, тривожний стан, молодь, війна, шляхи подолання тривожності в умовах війни.

The article is devoted to the study of psychological ways of overcoming anxiety in young people in wartime. Theoretical and empirical studies of modern foreign special psychologists and educators reveal the actual directions of correctional work and actions regarding coping strategies for anxiety attacks in difficult war conditions. Anxiety is a natural reaction of the body to stress experienced by a person. It can be a premonition of a certain negative event, a feeling of fear, constant intrusive thoughts and mental discomfort. Most people experience anxiety in stressful situations, but it is important to distinguish whether this is a temporary reaction to certain triggers, for example, before an important event, which passes after overcoming or completing a task, or a permanent state of anxiety [2, p. 45]. Different interpretations of the concept of «anxiety» have led to different approaches to the study of this phenomenon. The literature analysis confirms that anxiety is considered an emotional process. Scientists point to the need to study anxiety in the context of «state is property».

According to the theory of C. D. Spielberger, the understanding of anxiety is based on situations that pose a threat or have personal significance, perceived as unpleasant emotional states of varying intensity. The intensity of anxiety depends on the degree of threat or importance of the situation. The greater the threat or importance, the stronger the anxiety, and the duration of the experience depends on these factors. People with high personality anxiety react more intensely to situations that may hide a threat or failure.

**Key words:** anxiety, anxiety state, youth, war, ways to overcome anxiety in war.

УДК 159.9:17.023.34

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.23>

#### Скакунова О.

студентка IV курсу факультету психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

#### Дрозд О.В.

к.пед.н.,  
доцент кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

Дослідження суті тривожності дає потужний поштовх до її лікування. Розділяють два види тривожності: особистісну і ситуативну (реактивну). Особистісна тривожність – це внутрішнє налаштування людини на переживання страху і хвилювань у зв'язку з різноманітними особистісно значущими явищами. Ця форма тривожності є необхідною особливістю особистості, яка формується і закріплюється в ранньому дитинстві.

Вона виявляється у типовій, стійкій реакції людини – підвищеному рівні тривоги – на загрозову або уявну загрозу її особистості. Особистісна тривожність зазвичай не існує сама по собі, а має негативний вплив на формування і розвиток інших особистісних рис, таких як мотив уникнення невдачі, боязнь конкуренції тощо. Мотив уникнення невдачі виявляється у постійній тенденції особи обмежувати свої зусилля, щоб лише уникнути провалу, а не досягти високих результатів. Такий

індивід не прикладає максимальних зусиль, а влаштовується лише з мінімумом, необхідним для того, щоб уникнути покарання, хоча насправді здатний на більше. Таким чином, особистісна тривожність часто супроводжується цілим комплексом інших негативних рис, які утруднюють розвиток особистості.

Ситуативна тривожність відображає ступінь напруження, яке виникає у реакції на типові життєві ситуації. Цей феномен може виявлятися по-різному у різних людей та в різних контекстах, інколи проявляючись чітко, а інколи залишаючись непомітним. Наприклад, деякі люди можуть відчувати підвищену тривожність лише під час іспитів, а в інших ситуаціях вони можуть вести себе впевнено. Деякі молодики можуть відчувати особливу тривожність у взаємодії з особами протилежної статі. Також існують люди, яким складно спілкуватися по телефону [4, с. 150].

Окрім особистісної та ситуативної тривожності, важливо враховувати різноманітні варіанти тривожності, такі як:

а) стійка тривожність у певній сфері, наприклад тестова, міжособистісна, екологічна тощо, яку можна вважати специфічною, приватною або частковою;

б) загальна, генералізована тривожність, яка може змінювати об'єкти уваги залежно від їх значущості для людини;

в) інші приватні форми тривожності, такі як шкільна, тривожність перед соціальними взаємодіями або «комп'ютерна» тривожність.

У психології також виділяють дві основні форми тривожності: відкриту, яка проявляється у поведінці та діяльності як свідомо тривога, а також приховану, яка може бути неусвідомленою і проявляється у двох різних станах: перш за все у надмірному почутті спокою, нечутливості до реальних проблем або запереченні неблагополуччя через специфічні способи поведінки. Чинники тривожності можуть проявлятися у різних аспектах життя людини, розподілені на об'єктивні та суб'єктивні. Вони можуть виявлятися у психофізіологічних, соціальних та психологічних сферах. Вивчення психології, зосереджене на індивідуальних особливостях студента, допомагає виявити особистісні, адаптаційні та мотиваційні чинники, що впливають на тривожність. Причини тривожних станів серед молоді різноманітні і не викликають повного розуміння, проте вони можуть бути пов'язані з такими чинниками, як:

1) біологічні порушення в організмі людини, такі як дисфункція щитоподібної залози, надлишок кортизолу від наднирників або проблеми із серцево-судинною системою. Нездорова робота ендокринної системи може впливати на нервову систему і психічний стан;

2) психотравмуючі події, такі як військові конфлікти, природні катастрофи, нещасні випадки (ДТП, травми на виробництві тощо), а також сексуальне, психологічне або фізичне насильство, серйозні захворювання, втрата близьких тощо;

3) постійні стресові ситуації, які можуть призвести до відчуття пригніченості та оцінки свого життя як невдалого, що може спричинити серйозні розлади, такі як депресія, тривожний розлад, ПТСР, ГТР, панічний розлад тощо [6, с. 49];

4) генетика, яка може впливати на схильність до тривожних станів. Деякі гени можуть збільшувати ризик розвитку тривожності, проте це залежить від складної взаємодії кількох генів, а не від одного конкретного гена;

5) загроза життю, яка є актуальною умовою для багатьох людей через війну, може спричинити високий рівень тривоги. Небезпека для близьких і періоди блекаутів, коли немає можливості зв'язатися з ними, можуть підвищувати

рівень тривоги до максимуму та поглиблювати моральний стан людини;

6) взаємодія із соціумом, яка може викликати тривожність у людини, коли вона не відчуває себе комфортно або безпечно серед певного оточення. Це може бути зумовлено різними чинниками, такими як низька самооцінка, негативний досвід взаємодії з іншими людьми тощо;

7) особливості виховання та атмосфера в сім'ї, які можуть суттєво впливати на дитинство та пізніші періоди життя особистості. Наприклад, у сім'ях із негативними динаміками, такими як алкоголізм або насильство, діти можуть вирости в умовах тривоги та страждань, що може визначати їхнє психічне становище і пізніші відносини з оточенням;

8) самооцінка, яка грає важливу роль у формуванні особистості. Низька самооцінка може призводити до тривоги стосовно власної особистості, особливо у взаємодії з іншими людьми. Ця тривожність може бути результатом довготривалого формування самооцінки, що починається ще з дитинства;

9) внутрішні конфлікти особистості, які можуть призводити до тривожності через суперечливість між бажаннями та реальними обставинами. Такі конфлікти можуть надихати комплекс неповноцінності і викликати тривогу в особистості;

10) тривожність, яка часто пов'язана з незадоволеністю життям. Навіть за наявності позитивних аспектів реальності людина може відчувати невдоволеність і тривогу через невиправдані очікування та надії на життя;

11) надмірне нервово напруження на тривалий період часу, яке може викликати значне виснаження як психічного, так і фізіологічного стану людини. Такий стан може спровокувати появу тривожних думок, які можуть залишатися непоміченими протягом певного часу [1, с. 57];

12) хронічна втома, що є результатом напруженого розкладу життя, який прямо впливає на психічний стан людини, проявляючись у вигляді емоційного пригнічення, апатії, роздратованості та агресивності, що можуть вказувати на тривожний стан;

13) недостатній сон, що триває довгий час, порушує режим організму як психологічно, так і фізіологічно. Така дисрегуляція може викликати тривожність через надмірне навантаження на нервову систему;

14) в умовах сучасності, коли інформаційний простір переповнений, орієнтування у політичному середовищі як у межах країни, так і у світі стає складним завданням. За недостатнього аналізу інформації та відсутності критичного мислення може виникати тривожність, оскільки постійне споживання новин виснажує нервову систему та порушує емоційний стан;

15) конфліктні ситуації, що часто супроводжуються тривожними відчуттями та нервовим збудженням, але зазвичай ці стани мають тимчасовий характер;

16) страх повторення негативного досвіду, що є результатом укорінення негативних подій у пам'яті людини через травматичні враження. Відчуваючи відвернення від повторення подібного досвіду, людина може почати уникати ситуацій, що нагадують про минуле, і це може призвести до появи тривожних станів. Пам'ять про стресові ситуації ускладнює розуміння подій, змушуючи людину занурюватися у негативні роздуми, що може спричинити тривогу;

17) сприйняття світу людиною може бути позитивним або негативним. Якщо людина бачить світ як постійну загрозу, то це може призвести до розвитку тривожних станів через негативно спрямоване мислення. Постійне відчуття негативу може призвести до появи гніву та недовіри до свого життя та оточуючого світу [3, с. 208];

18) відокремлення від близьких людей, що може виникнути через зміни в політичній або соціальній ситуації, наприклад під час вторгнення у країну терористичної організації. Це може викликати тривожність як у тих, хто залишився, так і у тих, хто був вимушений виїхати через відчуття втрати підтримки та безпеки;

19) фінансові труднощі, що можуть стати причиною тривоги, особливо в сучасних умовах, коли війна призводить до втрати робочих місць і нестабільності на ринку праці. Постійні фінансові проблеми можуть провокувати негативні думки про майбутнє та викликати тривожні стани;

20) страх перед смертю, що може виникнути у зв'язку зі зростанням небезпеки в сучасному світі. Невідомість і спонтанність подій можуть викликати тривогу, оскільки люди не можуть передбачити події і заздалегідь підготуватися до них. Такий страх може вплинути на емоційний стан людини, спричиняючи тривожність. Отримавши сигнал про повітряну тривогу, у середині у багатьох також умикається тривога, але внутрішня, і сильний страх. Висновок: дві тривоги, щось летить, трохи страшнувато.

Причини особистісної тривожності мають своє коріння на різних рівнях: соціальному, психологічному і психофізіологічному [4, с. 146]. На соціальному рівні причини пов'язані з проблемами у спілкуванні, взаємодії з оточуючими. На психологічному рівні тривожність виникає унаслідок некоректного сприйняття суб'єктом самого себе. Це може бути викликано конфліктною самооцінкою, коли одночасно виникають потреба у високій самооцінці та відчуття невпевненості. Щодо психофізіологічного рівня, то особистісна тривожність зумовлена особливостями функціонування центральної нервової системи. Три-

вожність може виявлятися у формі напруги, занепокоєння, нервовості, відчуття невизначеності та безпеки, страху перед невдачею, неможливості прийняти рішення тощо. Вона проявляється у безпорадності, невпевненості у собі, перебільшенні значущості ситуацій і суб'єктивному відчутті безсилля перед ними [7, с. 55].

Тривога як емоційний стан є реакцією на різні стресори, переважно соціально-психологічного характеру. Вона характеризується:

- різною інтенсивністю, яка може змінюватися залежно від різних чинників;

- зміною з часом, причому емоційний дискомфорт пов'язаний із конкретними ситуаціями; наявністю неприємних переживань, таких як напруженість, тривога, занепокоєння, побоювання;

- вираженою активацією вегетативної нервової системи, що проявляється у прискоренні серцебиття, збільшенні потовиділення, розширенні зіниць, сухості у роті, збільшенні сечовипускання, почервонінні шкіри та інших симптомах [10, с. 62].

Симптоми тривожності включають широкий спектр проявів:

- Емоційний компонент, який виражається у різних поєднаннях тривожних станів, таких як нервозність, хвилювання, занепокоєння, страх, безпорадність, розгубленість, роздратування і т. д.

- Поведінкові реакції, які часто проявляються у складностях із зосередженням, пасивності, втраті незалежності, мрійливості, безсилля перед труднощами тощо.

- Когнітивні аспекти, що включають порушення мотиваційних процесів, самоорганізації та саморегуляції, надмірний або недостатній рівень очікувань, занижену або завищену самооцінку, спотворене сприйняття «Я-образу», розлад у вербальному вираженні та формування специфічних мовних установок тощо [3, с. 208].

Умови воєнного стану суттєво впливають на життя молоді, і будь-який прояв тривожності залишає психологічний слід. Життя під час воєнного стану неможливе без тривожності, що особливо відчувається серед молоді.

Під час цього важкого періоду життя тривожність має руйнівний вплив на функціонування та життєздатність людей, що негативно впливає на їхній психічний стан. Загроза життю існує щодня, тому тривожність є постійним явищем, особливо в умовах воєнного стану, і стає нормою для багатьох людей незалежно від віку.

Наслідки можуть мати такий характер:

1) Вплив тривожності на емоційно-вольову сферу особистості. Емоційна сфера людини представлена широким спектром виражень, переживань, поведінки та почуттів. Вона вико-

нує різноманітні функції, включаючи стимулюючу, регуляторну, усунення інформаційного дефіциту та оціночну. Ця сфера складається з емоційних переживань і почуттів, кожне з яких є оцінкою процесу задоволення будь-якої потреби особистості. Тривалий період тривожності негативно впливає на функціональність емоційно-вольової сфери, що може призвести до деградації частково або повністю.

2) Вплив тривожності на когнітивно-поведінкову сферу особистості. Основним складником психогенезу особистості є сприйняття та обробка індивідом оточуючого світу. Відображений у досвіді, знаннях, навичках, моральних принципах та інших чинниках, цей процес визначає картину світу та вибрану роль у подіях. Під впливом тривожності людина вимушена змінювати свою поведінку, щоб заспокоїтися та відновити емоційний баланс, що може негативно позначитися на соціальному житті, сприйнятті у суспільстві та самооцінці особистості.

Для поліпшення якості життя молоді в умовах воєнного стану можуть бути використані різноманітні методики, спрямовані на зниження рівня тривожності. Серед них:

1. Прогресивне розслаблення м'язів або «сканування тіла». Ця техніка передбачає по черзі напруження та розслаблення різних частин тіла, починаючи з максимальної напруги і переходячи до максимального розслаблення.

2. Квадратне дихання. Під час цієї техніки виконується умовний квадрат: вдих – пауза – видих – пауза з установленою однаковою часовою рамкою для кожного процесу.

3. Спостереження за зміною відчуттів. Ця методика передбачає закриття очей та уважне прослуховування власного тіла для виявлення та спостереження за проявами тривоги в різних його частинах.

Рекомендації для зменшення тривоги серед молоді в умовах воєнного стану:

1. Свідомо сприймати та аналізувати інформацію з різних джерел (ЗМІ, Інтернет, соціальні мережі тощо) з урахуванням контексту.

2. Більше часу проводити на відкритому повітрі. Прогулянки на свіжому повітрі допомагають заспокоїти тривожний стан та можуть виступати як профілактичний захід.

3. Відводити час на заняття, які приносять задоволення. Це можуть бути хобі, розваги або інша цікава діяльність, наприклад читання, в'язання, малювання, ковзання, ролики.

4. Створювати режим дня. Регулярність у розпорядку дня допомагає уникнути хаосу, що може збільшувати тривогу [4, с. 142].

5. Читати літературу, пов'язану з проблемою тривоги, для кращого розуміння її причин та проявів. Це допоможе виявити зміни у психічному стані та вчитися коригувати їх за допомогою описаних технік або власних методів.

Підсумовуючи вищезазначені аспекти психологічних шляхів подолання тривожності у молоді в умовах війни, можна зробити кілька ключових висновків.

Передусім важливо визнати, що тривожність є нормальною реакцією на стрес, особливо в умовах війни. Вона може мати різні прояви та ступені інтенсивності, і кожна людина реагує на стресові ситуації по-своєму. Однак якщо тривожність стає надмірною або перешкоджає нормальному функціонуванню особистості, важливо шукати шляхи її подолання.

Психологічні шляхи подолання тривожності включають у себе широкий спектр методів та стратегій. Психотерапія, включаючи когнітивно-поведінкову терапію, діалектично-поведінкову терапію, а також групові терапевтичні сесії, може допомогти особі зрозуміти корені своєї тривожності та розвинути ефективні стратегії для її подолання.

Розвиток стресостійкості також є ключовим аспектом у подоланні тривожності. Це може включати в себе навчання стратегіям саморегуляції, використання дихальних технік та медитації, а також регулярну фізичну активність. Розвиток цих навичок допомагає людині легше адаптуватися до стресових ситуацій та зменшує вплив тривожності на її життя.

Сприятливе соціальне середовище та підтримка також мають велике значення у подоланні тривожності. Родина, друзі та спільнота можуть надати підтримку і розуміння, що допомагає зменшити відчуття самотності та ізоляції, які часто супроводжують тривожність. Створення сприятливого соціального середовища, де люди можуть відчуватися захищеними та підтриманими, є важливим складником успішного подолання тривожності.

Окрім того, важливо враховувати індивідуальні особливості кожної особистості під час розроблення програм та стратегій для подолання тривожності. Що працює для однієї людини, може бути неефективним для іншої, тому важливо враховувати унікальні потреби та можливості кожної особистості.

Усі ці психологічні шляхи подолання тривожності у молоді в умовах війни є важливими та актуальними в контексті сучасних викликів, із якими стикається сучасне суспільство. Розуміння та застосування цих методів можуть допомогти молоді прийняти найкраще рішення та забезпечити більш здорове та щасливе життя.

Вплив війни на рівень тривожності у молоді є однією з найбільш складних і багатогранних проблем сучасного світу. Військові конфлікти незалежно від масштабів та тривалості залишають психологічні наслідки на всіх учасниках суспільства, особливо на молоді, яка зазнає впливу війни, серйозних випробувань не лише



в плані фізичного здоров'я, а й у психічному аспекті. Ця тема належить до однієї з найактуальніших у сучасній науковій та психологічній сферах, оскільки вона стосується як проблем військових конфліктів, так і здоров'я молодого покоління, яке є майбутнім будівельником суспільства [6, с. 49].

Перш за все слід зазначити, що вплив війни на тривожність у молоді не обмежується лише тими, хто безпосередньо перебуває на військових ділянках. Навіть у країнах, які не перебувають у стані війни, але в яких відбуваються конфлікти або вони стикаються з наслідками війни в інших країнах, молодь може почувати тривогу і невизначеність стосовно майбутнього. Наприклад, у сучасному світі ми спостерігаємо численні випадки міграції молоді з країн, які перебувають у військових конфліктах. Ця міграція може викликати тривогу через невизначеність нового середовища, відсутність підтримки та страх перед невідомим.

Окрім того, навіть у країнах, де війна відсутня, медіа часто повідомляють про конфлікти та страждання в інших країнах. Це може викликати тривогу та невизначеність у молоді, оскільки вона стикається з інформаційними потоками про насильство, голод і страждання, що відбуваються десь далеко від них.

Зрештою, важливо враховувати, що вплив війни на рівень тривожності у молоді може бути різним залежно від контексту та індивідуальних особливостей. Деякі молоді люди можуть бути більш стійкими до стресу та тривоги, тоді як інші можуть бути дуже уразливими. Окрім того, важливо враховувати наявність підтримки та ресурсів для того, щоб допомогти молоді подолати стресові ситуації, пов'язані з війною.

Отже, вплив війни на рівень тривожності у молоді є складною та багатогранною проблемою, яка потребує уваги як із боку науков-

ців і практиків, так і з боку суспільства у цілому. Дослідження цього питання може сприяти розробленню ефективних стратегій підтримки та реабілітації молоді, яка стикається з психологічними і соціальними наслідками війни. Лише спільними зусиллями можна забезпечити молодому поколінню можливість побудувати мирне та безпечне майбутнє.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Бондаренко С.Б. Тривожність як психологічний феномен. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. 2012. № 57. С. 54–58 .
2. Бондарчук О.М. Тривожність як особистісна риса: психологічний аналіз. *Психологічні науки: теорія та практика*. 2012. № 2. С. 45–51.
3. Воронцов С.А. Психологічна допомога дітям та дорослим у кризових ситуаціях : навчальний посібник. Київ : Академія, 2022. 208 с.
4. Коваленко О.М. Психологічні особливості особистості з високим рівнем тривожності. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. 2011. № 674. С. 145–150.
5. Протасова О.М. Методи діагностики тривожності у молоді. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. 2019. № 45. С. 125–131.
6. Вплив війни на психічне здоров'я молоді: огляд літератури / О.М. Бойченко та ін. *Український журнал дитячої стоматології*. 2023. № 2. С. 48–52.
7. Маланчук О.Ф., Матвієнко Н.М., Рябоконець О.В. Психологічні особливості переживання стресу та тривоги у молоді в умовах війни. *Український стоматологічний альманах*. 2023. № 3. С. 54–58.
8. Бойченко О.М. Психологія війни: як зберегти психічне здоров'я в екстремальних умовах. Київ : Український центр психічного здоров'я, 2022. 128 с.
9. Матвієнко Н.М. Як жити далі? Подолання наслідків психологічної травми. Київ : Сфера, 2022. 160 с.
10. Війна та тривожність: як допомогти собі та близьким / В.І. Сердюк та ін. *Стоматологія*. 2023. № 4. С. 60–64.

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЮРИДИЧНОЇ АКАДЕМІЇ ПІД ЧАС ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ

### FEATURES OF RESILIENCE OF THE STUDENTS OF THE LAW ACADEMY DURING THE AIRCRAFT ALARM

Стаття розглядає важливість реагування студентів юридичної академії на повітряну тривогу як на прояв їхньої майбутньої професійної відповідальності та здатності до дотримання норм чинного законодавства у будь-яких ситуаціях кризового характеру. Студенти завдяки своїй освітній підготовці демонструють організованість, етичність та спроможність управляти стресом під час небезпечних ситуацій. Зокрема, їх підготовка допомагає швидше та ефективніше реагувати на сигнали тривоги, а резильєнтність дає змогу керувати емоціями в кризових умовах. Звернено увагу на важливості співпраці та взаємопідтримки серед студентів під час евакуації чи надання допомоги, що сприяє ефективній координації дій та загальній безпеці. Підкреслено, що професійний підхід до ситуації повітряної тривоги полягає не лише у виконанні встановлених процедур, а й у відчутті відповідальності за безпеку себе та інших. Зазначено про важливість компонента юридичної освіти у формуванні відповідальності та етичного ставлення студентів до питань безпеки. Досліджено персистентне та організоване реагування студентів юридичної академії на ситуацію повітряної тривоги через їх особливу підготовку та професійні навички. Завдяки тренуванню та навчанню з надання першої допомоги, евакуації та безпеки студенти набувають необхідних навичок та впевненості у собі. Вони також здатні керувати своїм емоційним станом та стресовими реакціями, що допомагає їм діяти ефективно й організовано навіть у надзвичайних обставинах. Стаття підкреслює роль лідерства студентів у кризових ситуаціях, де вони проявляються як організатори та координатори дій, надаючи підтримку та впевненість оточуючим. Окрім того, акцентовано увагу на значенні співпраці та підтримки як ключових елементів успішного управління кризовими ситуаціями. Реагування на повітряну тривогу для студентів юридичної академії – не лише обов'язок, а й вияв професійної відповідальності та усвідомлення важливості дотримання законів у будь-якій ситуації. Важливими є співпраця та підтримка управління кризовими ситуаціями, ефективність групової дії в умовах евакуації та забезпечення безпеки всіх учасників. Із психологічного погляду проаналізовано стресову реакцію студентів, їх здатність адаптації до стресу, групову динаміку та психологічну підготовку. Наведені аспекти сприяють зрозумінню та аналізу психологічного виміру поведінки студентів юридичної академії в умовах повітряної тривоги, що є важливим для покращення їхньої безпеки в умовах воєнного сьогодення. **Ключові слова:** студенти юридичної академії, повітряна тривога, евакуація, підтримка, стресова реакція, групова динаміка, психологічна підготовка.

The article examines the importance of the response of students of the law academy to an air raid as a manifestation of their future professional responsibility and ability to comply with the norms of current legislation in any crisis situations. Students, thanks to their educational training, demonstrate organization, ethics and the ability to manage stress during dangerous situations. In particular, their training helps to respond more quickly and effectively to alarm signals, and resilience allows you to manage emotions in crisis conditions. The publication draws attention to the importance of cooperation and mutual support among students during evacuation or assistance, which contributes to effective coordination of actions and overall safety. It is emphasized that a professional approach to an air alert situation consists not only in the implementation of established procedures, but also in a sense of responsibility for the safety of oneself and others. The importance of the legal education component in the formation of students' responsibility and ethical attitude to security issues is noted. The persistent and organized response of law school students to an air alert situation due to their special training and professional skills is investigated. Through training and education in first aid, evacuation and safety, students gain the necessary skills and confidence. They are also able to manage their emotional state and stress reactions, which helps them to act efficiently and organized even in extreme circumstances. The article emphasizes the role of student leadership in crisis situations, where they act as organizers and coordinators of actions, providing support and confidence to those around them. In addition, attention is focused on the importance of cooperation and support as key elements of successful crisis management. Responding to an air alarm is not only a duty for students of the law academy, but also a manifestation of professional responsibility and awareness of the importance of following the law in any situation. Cooperation and support for crisis management, the effectiveness of group action in evacuation conditions and ensuring the safety of all participants are important. From a psychological point of view, the author analyzes the stress reaction of students, their ability to adapt to stress, group dynamics and psychological preparation. The given aspects contribute to the understanding and analysis of the psychological dimension of the behavior of students of the law academy in the conditions of air alert, which is important for improving their safety in the conditions of the military today. **Key words:** law academy students, air alarm, evacuation, support, stress reaction, group dynamics, psychological preparation.

УДК 159.9.07:351.74  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.24>

#### Ташматов В.А.

к.психол.н., доцент,  
доцент кафедри психології  
Національний університет «Одеська  
юридична академія»

#### Бакурідзе Н.Г.

викладач кафедри психології  
Національний університет «Одеська  
юридична академія»

#### Стратієнко І.С.

здобувач освіти факультету психології,  
політології та соціології  
Національний університет «Одеська  
юридична академія»

**Актуальність теми.** Актуальність дослідження показує розуміння та аналіз реакції студентів-правників у критичних (екстремальних або надзвичайних) ситуаціях, що може мати

важливі практичні та теоретичні складники підготовки майбутніх фахівців у галузі права. Адже ситуація збройної агресії чітко визначила, що лише резильєнтна, або стресостійка, людина

може повноцінно існувати в таких ментально надскладних умовах. Особливо це стосується молодих людей, які вибрали студентський шлях, шлях отримання нових знань, навичок та життєвого досвіду заради себе та України.

Темою дослідження є особливості поведінки студентів правничих факультетів юридичної академії під час повітряної тривоги. Повітряна тривога – сигнал оповіщення населення про загрозу атаки з повітря. Умикається у разі ризику авіаудару або запуску ракет у напрямку населеного пункту чи конкретного регіону. Сирена повітряної тривоги триває безперервно протягом однієї хвилини сигналом, що наростає і стихає.

У юридичній академії проходить навчання студентів різних освітніх програм, таких як філологія, соціологія, політологія, журналістика, комп'ютерні науки та ін., але саме студенти-правники, на нашу думку, є найбільш резильєнтними до сигналів повітряної тривоги.

Дослідження показало, що більшість студентів виявляла спокій та організованість під час повітряної тривоги. Вони дотримувалися встановлених процедур та правил безпеки, швидко та ефективно реагували на сигнал тривоги. 80% студентів були емоційно стабільними та мали здатність до адекватної оцінки ситуації, що давало їм змогу залишатися відносно спокійними та приймати обґрунтовані рішення.

Для підвищення готовності до дій у разі об'явлення повітряної тривоги студенти вивчають чинне законодавство, пов'язане із цими питаннями, навчаються проводити аналіз виниклої ситуації надзвичайного характеру, виконанню процедур евакуації та навичок щодо надання домедичної допомоги. Важливою частиною підготовки є тренінги з реагування на стресові ситуації та вдосконалення комунікативних навичок для ефективної співпраці з іншими учасниками в разі кризових ситуацій.

Адекватне реагування на повітряну тривогу має велике значення для студентів юридичної академії з таких причин.

По-перше, забезпечення особистої безпеки майбутніх фахівців у галузі права. Студенти юридичної академії розуміють важливість дотримання чинного законодавства, що регулює безпековий складник життєдіяльності людини. Реагування на повітряну тривогу дає їм змогу забезпечити свою власну безпеку та безпеку інших.

По-друге, дотримання встановлених процедур. Студенти розуміють необхідність дотримання встановлених процедур евакуації та безпеки в разі повітряної тривоги. Ці процедури напрацьовуються шляхом оперантного навчання та допомагають автоматично виконувати різноманітні операції, які майже не впливають на емоційну сферу, що, своєю чергою, підвищує стійкість до стресу.

По-третє, відповідальність. Участь у процесі реагування на повітряну тривогу розви-

ває у студентів-правників відповідальність за власні дії та за допомогу іншим. Вони розуміють, що їхні дії мають велике значення для загальної безпеки та благополуччя оточуючих.

Таким чином, реагування на повітряну тривогу для студентів юридичної академії є не лише обов'язковим виконанням процедур безпеки, а й проявом їхньої професійної відповідальності та усвідомлення значення дотримання законів у будь-якій ситуації.

Під час повітряної тривоги студенти юридичної академії демонструють особливу професійну безпекову підготовку та відповідальність. Їхнє знання законодавства та знання процедури безпеки допомагають швидше та ефективніше реагувати на небезпеку. Вони можуть бути спокійними та організованими, керуючись обґрунтованими рішеннями та сприяючи координації евакуації. Такий підхід допомагає максимально уникнути загрози своєму життю та здоров'ю, а також життю та здоров'ю інших людей.

Психологічний аспект також грає важливу роль у поведінці студентів юридичної академії під час повітряної тривоги. Вони використовують різноманітні методи релаксації, такі як дихальні вправи «по квадрату», «метелик» та ін. для зменшення рівня стресу та збереження спокою. Також використовуються стратегії ментальної підтримки, щодо керування своїми емоціями для прийняття об'єктивних рішень у стресових ситуаціях. Важливою є також підтримка від викладачів та одногрупників, які здатні до співпраці. Це сприяє зменшенню психологічного дискомфорту та підвищенню впевненості у своїх можливостях. Професійна підготовка викладачів, особливо тих, хто раніше мав досвід роботи в різноманітних правоохоронних органах, допомагає у формуванні валідних копінг-стратегій, спрямованих на подолання стресових та важких, психологічно небезпечних ситуацій. Окрім того, важлива саме групова динаміка: спільна робота з одногрупниками може стимулювати співпрацю та взаємопідтримку, забезпечуючи ефективну координацію дій під час евакуації або надання допомоги. Важливо, щоб студенти відчували підтримку одне одного та знали, що можуть розраховувати на спільну допомогу в складних ситуаціях.

За результатами дослідження встановлено, що адаптація студентів до навчання в умовах війни та з постійною загрозою повітряної тривоги відрізняється низкою психологічних особливостей, до яких можна віднести складність, етапність, тривалість, індивідуальність та обов'язковість. В умовах війни вона ускладнюється низкою проблем: складністю використання дистанційних освітніх технологій, зміною співвідношення видів навчальної діяльності, втратою мотивації до навчальної діяльності, відсутністю кваліфікованих фахівців у психологічних службах, дискримінацією студентів-переселенців.

Для вирішення цих проблем пропонується: упровадження змішаної форми навчання та надання адресних субсидій на Інтернет; зменшення навантаження на студентів; проведення бесід із метою підвищення мотивації до навчання; підвищення кваліфікації спеціалістів психологічних служб; проведення роз'яснювальних заходів щодо недопущення дискримінації переселенців [1, с. 401].

Також за загрози ракетного удару студенти можуть виявити різні стратегії адаптації до стресу. Деякі можуть демонструвати велику емоційну стійкість та здатність до швидкої оцінки ситуації, що дає їм змогу залишатися спокійними та приймати обґрунтовані рішення. Інші можуть виявляти збудження або страх, що також є нормальною реакцією на ненормальні стресові ситуації.

Реакція психіки підлітків буває різною – від помірного і тимчасового стресу до важких психічних травм, які мають негативні наслідки і для фізичного здоров'я. Для відновлення емоційного стану потрібно займатися спортом, ходити на прогулянки, правильно харчуватися, знайти улюблену справу, за потреби вчасно звертатися по допомогу до кваліфікованих спеціалістів [2, с. 47].

На жаль, відбулося декілька ворожих ракетних ударів по об'єктах, що належать юридичній академії. Це і гуртожитки, і адміністративні будівлі. Унаслідок цього є жертви та поранені серед пересічних громадян та персоналу юридичної академії. Ці факти спонукають студентів-правників не лише виробляти резильєнтність до можливих небезпек війни, а й за необхідності бути готовим психологічно підтримати себе та оточуючих у разі враження ворожими ракетами.

Щодо безпосередньої ментальної самопомоги та допомоги іншим необхідно зазначити рекомендовані стратегії поведінки.

1. Найголовніше – це заспокоїтися самому. Знаходитися тільки в достатньо стабільному емоційному стані. Українці важливо не говорити про свої емоції.

2. Ніколи не говорити такі фрази: «Заспокойтеся», «Усе буде добре», «Усе пройде», «Життя налагодиться» тощо. Такі слова замість надії на позитивне майбутнє приведуть людину, якій ви допомагаєте, до відчуття самотності. Вона ніколи вам не повірить і відчує, що у вас відсутнє адекватне розуміння дійсності, навіть якщо на словах погодиться з вами.

3. Усі фрази потрібно говорити в більш повільному темпі, ніж зазвичай (набагато повільніше). Наш вербальний та поведінковий темп уповільнюється, щоб уповільнити реакції людини, якій надаємо допомогу. Для людини, якій ми надаємо допомогу, зовнішній світ зруйнований, немає нічого постійного. Необхідно бути реальними і дати відчуття опори, впевненості та стабільності.

4. Говорити виключно чіткими та короткими фразами. Можна підвищити голос. Почати можна з фрази: «Подивися на мене.

Ти бачиш мене?». Людина якісно сприймає ефект тонального зору. Потрібно розширити цю тональність.

5. Потрібно встановити контакт і дати перше відчуття того, що є ще щось, окрім пережитого жаху. Спочатку варто представитися. Не говорити, що ви є студентом. Краще назватися волонтером. Тому що для багатьох людей студент – це хтось не до кінця сформований як особистість, людина може почати додатково хвилюватися.

6. Запитайте: «Як Ваше ім'я?».

7. Поставити прості ситуативні питання: «Що Ви робили?», «Як Ви тут опинилися?», «Що збиралися робити, коли ... (завила сирена, відбувся прильот)?», «Куди Ви йшли?». Гостра стресова реакція може стерти частину пам'яті. Ці запитання дають можливість зв'язати окремі деталі життя у цілісну картину, допоможуть зрозуміти неперервність життя.

8. Намагайтеся повторювати за людиною її відповідь чітко і ясно. Додайте інформацію, якщо знаєте ситуацію, але без емоцій та подробиць. Ми озвучуємо порядок до того, як відбулася ситуація, потім саму ситуацію і те, що відбулося після.

9. У людини, яка знаходиться у стані гострої стресової реакції, потрібно включити мислення, повернути розуміння контролю себе, навколишнього та особистої значущості. Цей етап потребує значної креативності. Можна попросити щось порухувати, щось перенести, пересунути, зміряти, наприклад дати постраждалої від стресу людині аркуш з ручкою та попросити переписати всі автомобілі на місці події із зазначенням номерних знаків.

10. Нормалізація когнітивних процесів. Обговорюємо все, що відчуває людина: «Опишіть усе, що чуєте, бачите та відчуваєте, наприклад: відчай, сльози, розгубленість, тривога, спустошення, загальмованість, агресія та інше». Роз'яснюємо, що це нормальні реакції на ненормальну ситуацію.

11. Пошук утрачених ресурсів. Переводимо розмову від наявної проблемної ситуації до пошуків власних внутрішніх ресурсів, пошуку рушійної сили та джерел прихованої енергії. Українці важливо, щоб людина згадала свої приклади, варіанти долання різноманітних стресорів, що негативно впливають на ментальне здоров'я. Це може бути що завгодно, окрім психоактивних речовин. Людина може знайти емоційну розраду в домашньому улюбленці, спорті, прогулянках, театрі, хобі, навіть у їжі. Найголовніше у цьому емоційно негативному стані – встановлення максимального контролю за ситуацією, що існує. У тому числі й у міжособистісному спілкуванні з іншими людьми.

12. Може виникнути ситуація, коли людина в результаті негативної дії стресу опинилася в стані ступору. Вона ні на що не реагує, українська та млява. У цьому разі потрібно застосувати декілька можливих прийомів. Можливе застосування голосу (вимовити щось впев-

нено та голосно), можна застосувати візуальні подразники (помахати рукою перед очима). Можна спробувати застосувати тактильний подразник, наприклад дати в руки кусочок льоду.

Юридична освіта відіграє ключову роль у формуванні відповідальності студентів юридичної академії. Вони вивчають етичні принципи, правові норми та норми поведінки, які стосуються безпеки та захисту людей. Студенти юридичної академії розуміють важливість підготовки та тренування в управлінні стресом у кризових ситуаціях, таких як повітряна тривога. Співпраця та підтримка є ключовими складниками успішного управління кризовими ситуаціями. Студенти працюють разом як команда, обмінюючись інформацією, надаючи допомогу та підтримку одне одному. Це сприяє ефективній евакуації та максимальному забезпеченню безпеки всіх учасників.

Окрім того, студенти юридичної академії проявляють лідерські якості у кризових ситуаціях, таких як повітряна тривога. Вони можуть узяти на себе ініціативу в організації евакуації, координувати дії групи та надавати підтримку іншим учасникам.

Із психологічного погляду поведінка студентів юридичної академії під час повітряної тривоги може бути розглянута в кількох аспектах.

**Стрессова реакція:** повітряна тривога є стрессовою ситуацією, яка може викликати різні реакції у студентів. Деякі можуть відчувати паніку та страх, інші – відчувати напруженість чи тривогу. Психологічний стрес може впливати на рішення та поведінку студентів у цей період.

**Адаптація до стресу:** особливості психологічної підготовки студентів можуть впливати на їхню здатність адаптуватися до стрессової ситуації. Ті, хто має досвід або навички управління стресом, можуть краще впоратися зі стресом та ефективно реагувати на повітряну тривогу.

**Групова динаміка:** психологічний клімат у групі також може впливати на поведінку студентів під час повітряної тривоги. Взаємодія з однокласниками може підтримати або збудити студентів, впливаючи на їхні рішення та дії.

**Психологічний розвиток:** досвід управління стресом та вирішення кризових ситуацій може також бути психологічним наслідком академічного навчання, у ході якого студенти можуть набути різноманітних нових навичок та стратегій.

**Психологічна підготовка:** індивідуальна психологічна підготовка може відігравати важливу роль у реагуванні студентів на повітряну тривогу. Таку різнопланову підготовку може отримати будь-який студент, у тому числі в ході консультацій, додаткових занять, проходження практики.

Ще декілька слів потрібно сказати про особливості адаптації студентів в умовах війни. Результати психологічної адаптації студента

можуть бути як позитивним, так і негативними. Студент може успішно адаптуватися до навчання в нових умовах, тобто прийняти всі норми та вимоги закладу вищої освіти та повністю включитися в навчальну діяльність та життя колективу.

Також студент може пристосуватися до навчальної діяльності, дотримуючись основних норм і вимог навчального закладу (для уникнення неприємностей), але не сприймати їх. Ефективна адаптація студентів до навчання характеризується високою стійкою успішністю, добрим самопочуттям, відносним рівнем психічної напруженості, відчуттям суб'єктивного благополуччя. Своєю чергою, дезадаптація навчальної діяльності проявляється у погіршенні концентрації уваги, зниженні функцій пам'яті, утрудненості мови, страху перед контрольними роботами, публічними виступами та іншими академічними заходами. Пізнавальні процеси заблоковані негативними емоціями, що призводить до зниження продуктивності діяльності та труднощів у навчанні. Тривалість психологічної адаптації студентів закладів вищої освіти залежить від внутрішніх та зовнішніх чинників. Вона може зайняти від одного місяця до одного року. Внутрішні чинники відображають психологічну атмосферу у студентському колективі. До них можна віднести індивідуально-психологічні та соціально-психологічні характеристики студентів (спрямованість, інтелект, мотивація, особистісний адаптаційний потенціал тощо). До зовнішніх чинників учені відносять організацію освітнього середовища, матеріально-технічну базу установи, рівень педагогічної майстерності викладачів тощо [1, с. 404].

Отже, можемо зробити такі висновки. Будь-яка людина піддається в умовах війни дії стрессових чинників. Один із них – сигнал повітряної тривоги. Студенти-правники юридичної академії, які не залишили Україну і продовжують очне навчання, також піддаються дії стрессових чинників. Але на відміну від інших студентів майбутні правознавці виявляють більшу резильєнтність, яка проявляється в адекватній, професійно грамотній поведінці, що стає запорукою як свого психологічного здоров'я, так і фізичного та психологічного здоров'я інших.

Поведінка студентів-правників у цій ситуації відображає їхню готовність до викликів та відповідальність перед суспільством, що є важливим аспектом їхньої професійної підготовки та розвитку як майбутніх юристів.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Березняк К.М. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка, психологія, медицина»*. 2022. № 10(15).
2. Гаврилюк Д.А. Особливості фізичного та психічного здоров'я підлітків під час повномасштабної війни. *Збірник матеріалів V Міжнародної науково-практичної конференції PROGRESSIVE RESEARCH IN THE MODERN WORLD*, 1–3.02.2023 Бостон, США. С. 41–48.

## МОБІНГ ЯК РІЗНОВИД АКАДЕМІЧНОЇ НЕСУМЛІВНОСТІ

## MOBBING AS A VARIETY OF ACADEMIC DISHONESTY

У статті розглянуто актуальну проблему мобінгу в трудових відносинах та прояви явища в сучасній вищій ланці освіти. Мобінг, або цькування, проявляється як систематичні та повторювальні, тривалі й умисні дії щодо окремого працівника чи групи працівників та їх утисків, які спрямовуються на приниження честі та гідності. Зазначено, що мобінг може проявлятися у формі психологічного та економічного тиску, у створенні ворожої та образливої атмосфери або демонстративної байдужості, замовчуванні успіхів, недооцінюванні професійної придатності. Підкреслено, що метою таких дій стосовно працівника може бути припинення ним трудових прав та обов'язків. Звернено увагу на види і типи мобінгу та поведінкові патерни проявів процесів утиску в трудовому колективі. Проаналізовано, що мобінгу не приділяється належного значення та недооцінюються його наслідки, до яких відносять такі: психологічну нестабільність, труднощі соціальної адаптації та соціальну ізоляцію, вразливість, невпевненість, безпорадність, заниження самооцінки, появу фобій, втрату концентрації уваги та розумової працездатності, зміну мікроклімату взаємовідносин у колективі, негативний вплив на всіх учасників педагогічного процесу та освітній процес у цілому. Висвітлено питання правового врегулювання ситуації мобінгу, розглянуто академічну недобросовісність, зокрема привласнення робіт інших авторів та порушення професійної етики як елементи мобінгу. Запропоновано ймовірні шляхи вирішення проблемних ситуацій щодо мобінгу в трудових колективах та колективах науково-педагогічних працівників зокрема. Підкреслено необхідність системної роботи та превентивних дій щодо недопущення цькування у педагогічних колективах.

**Ключові слова:** мобінг, освітнє середовище, заклади вищої освіти, академічна добросовісність, антимобінгові дії.

The article examines the actual problem of mobbing in labor relations and the manifestations of the phenomenon in modern higher education. Mobbing or harassment manifests itself as systematic and repetitive actions, long-term and intentional against an individual employee or a group of employees and their oppression, which is aimed at humiliating honor and dignity. It is noted that mobbing can manifest itself in the form of psychological and economic pressure, in the creation of a hostile and offensive atmosphere or demonstrative indifference, silence of successes, underestimation of professional suitability. It is emphasized that the purpose of such actions against the employee may be to terminate his labor rights and obligations. Attention is drawn to the types and types of mobbing and behavioral patterns of manifestations of oppression processes in the workforce. It was analyzed that mobbing is not given due importance and its consequences are underestimated, which include: psychological instability, difficulties in social adaptation and social isolation, vulnerability, insecurity, helplessness, low self-esteem, the appearance of phobias, loss of concentration and mental capacity, change in the microclimate of relationships in collective, negative impact on all participants of the pedagogical process and the educational process as a whole. The issue of legal regulation of the mobbing situation is highlighted, academic dishonesty is considered, in particular the appropriation of other authors' works, as one of the elements of mobbing. Probable ways of solving problem situations regarding mobbing in labor teams and teams of scientific and pedagogical workers, in particular, are proposed. The need for systematic work and preventive actions to prevent bullying in teaching teams is emphasized.

**Key words:** mobbing, educational environment, higher education institutions, academic integrity, anti-mobbing actions.

УДК 331.5(477)-342.9  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.25>

**Ядловська О.С.**

к.істор.н., доцент,  
доцентка кафедри міжнародних відносин та соціально-гуманітарних дисциплін  
Дніпровський державний університет внутрішніх справ

**Кузьменко А.О.**

к.філол.н., доцент,  
доцент кафедри іноземної філології, перекладу та професійної мовної підготовки  
Університет митної справи та фінансів

**Вступ.** У сучасних умовах розвитку українського суспільства, урахувавши зовнішні виклики, такі як війна і пов'язані з нею небезпечні ситуації та соціальну напругу, загострилися психологічні міжособистісні проблеми та конфлікти у трудових колективах (на рівні і малих, і великих груп) як у сфері освіти, так і загалом у професійних середовищах різних галузей. З огляду на зазначене, висувається нагальна потреба створення безпечного освітнього середовища і стає важливим завданням організація паритетних умов та відносин у самих педагогічних колективах як одного із суб'єктів освітнього процесу. Дослідження теми міжособистісних відносин, зокрема негативні явища мобінгу, газлайтингу, «скляної скелі», «скляного ескалатора», булінгу та

ін., має велике соціальне та психологічне значення, адже, з одного боку, усе поширенішими ці явища стають як у дорослих колективах, так і взагалі серед усіх учасників педагогічного процесу включно зі здобувачами освіти. З іншого боку, і в середовищі здобувачів освіти спостерігаються явища мобінгу та булінгу, що можуть мати серйозні наслідки для ментального здоров'я, а також негативний вплив на академічну та соціальну адаптацію. Слід також підкреслити необхідність пошуку шляхів вирішення питання щодо дієвого адміністративно впливу щодо фактів мобінгу, булінгу та ін. Із цього погляду актуальним є акцентувати увагу також і на діях, спрямованих на допомогу особам, котрі опинилися в обставинах тиску з боку колективу, та здійснювати контролюючі

дії і штрафні санкції щодо осіб, котрі вчиняють мобінг. Позитивною тенденцією є утвердження законодавчих ініціатив щодо адміністративного покарання за вчинення мобінгу, разом із тим жертви мобінгу стикаються з проблемами доказу таких дій щодо них. Актуальним для вивчення є питання широкої лінійки типологічної структури видів мобінгу, що значно розширює характеристику явища та потребує розгляду. Також доречно розглядати мобінг у площині гендерної нерівності як вияв стереотипів та стигматизації. У ланці вищої освіти мобінг є складним багатоаспектним та латентним явищем і потребує досліджень задля превентивних заходів або усунення умисних дій окремих працівників чи групи працівників, які спрямовані на приниження честі та гідності педагогічного працівника чи здобувача освіти.

Метою роботи є дослідити явище мобінгу, його форми, види типологію та патерни поведінки, проаналізувати вплив мобінгу на перебіг трудових відносин, охарактеризувати правозахисні дії суб'єкта мобінгу та штрафні санкції стосовно мобера – особи, що здійснює мобінг, висвітлити прояви мобінгу у вищій школи та пошук шляхів уникнення мобінгу в подальшому.

**Виклад основного матеріалу.** Поняття «мобінг» уперше ввів до наукового обігу шведський науковець Х. Лейнманн, який запропонував визначати мобінг у трудовому процесі як вороже й неетичне спілкування, до якого систематично вдається один або кілька працівників переважно у ставленні до іншого свого колеги. Зокрема, до дій мобінгу віднесено: перешкоджання можливості працівника вільно виявляти себе і спілкуватися з іншими, обмеження соціальних контактів працівника, спричинення робітнику репутаційної шкоди, створення обставин, спрямованих на погіршення середовища та обставин для роботи працівника і, як наслідок, зниження якості його життя у цілому та нанесення у подальшому шкоди фізичному та психологічному здоров'ю працівника. Дослідник підкреслює також, що дії мобінгу відбуваються майже щодня, щонайменше протягом шести місяців, через що стають чинником виникнення значних психологічних, психосоматичних і соціальних страждань жертви мобінгу, своєрідного «психологічного терору», а у певних випадках мобінг може ставати взаємним, до того моменту, поки один із його учасників не стає «вигнанцем» у робочому колективі [17, с. 120].

Сьогодні явище мобінгу, або цькування, є досить розповсюдженим і характерним для 60% трудових колективів. З іншого боку, мобінг перестав бути замовчуваним, що розглядається як позитивна тенденція у вирішенні складних конфліктних ситуацій щодо жертви тиску під час здійснення професійних обов'яз-

ків. Разом із тим відкритість у питанні обізнаності про мобінг та його фіксації виявили різні його види.

Доречно наголосити на тому, що в літературі виділяють низку основних різновидів мобінгу. Виділяють види мобінгу за формою та впливом як на жертву мобінгу, так і на оточення. Мобінг може виявлятися у формі образ, пов'язаних із професійною діяльністю працівника (плітки, вияв неповаги до фаховості, наклепи, залякування, грубощі у ставленні), в емоційній формі (приниження, булінг (цькування), харасменті (переслідування, домагання, ізоляція та ін.), у формі вербальних чи фізичних дій, метою яких є нанесення психологічної або й фізичної шкоди іншому працівнику. Загалом вирізняють типи мобінгу: низхідний, висхідний, горизонтальний, внутрішній, а також форми мобінгу: професійний, емоційний, вербальний, фізичний [18, с. 19]. Для позначення низхідного мобінгу інколи використовують термін «босинг». Такий тип мобінгу може виявлятися у тому, що керівник висуває завищені або, навпаки, занижені вимоги до своїх підлеглих, намагається їх постійно і надміру контролювати, обмежує їх в їхніх повноваженнях, часто змінює завдання, які ставить перед підлеглими, намагаючись таким чином посилити свій авторитет і змусити працівників підпорядковуватися йому. Висхідний мобінг, який ще інколи називають «стафінгом», за даними досліджень, зустрічається рідше і можливий, наприклад, у ситуації, коли на посаду керівника призначається особа, яка надміру вдається до авторитарного стилю управління і тим самим «підштовхує» своїх підлеглих чинити їй опір [2, с. 103]. Основним різновидом мобінгу, що є характерним для управлінської діяльності, є мобінг серед колег – це горизонтальний мобінг. Цей вид мобінгу полягає у колективному тиску на одного з колег, цькуванні та ігноруванні, тобто такий вид мобінгу є всередині трудового колективу, на рівні професійної групи [13, с. 287]. Також вертикальний мобінг, який відбувається у площині «керівник – підлегли», може проявлятися у двох видах: колективному тиску на керівника з боку підлеглих або ж учинення тиску керівником на весь колектив або окремого його члена. Окрім того, у науковій літературі виділяють такий вид мобінгу, як подвійний мобінг, або «сендвіч-мобінг», який проявляється у тиску на одного з працівників і вчинений одночасно колегами та керівником. Що стосується різновиду мобінгу «керівник проти підлеглого», то в літературі його називають «босингом» (від англ. bossing). За оцінкою окремих фахівців із вищезазначеної проблеми, у понад 50% випадків керівник сам ініціює ці події. Зазначимо, що босинг має місце, якщо керівник шляхом зловживання владою тисне на окремого працівника або на весь колектив [12, с. 184].

Описані форми та типи мобінгу можемо також розглядати з погляду поведінкових патернів проектування дій мобера, при цьому, як правило, на досить довгий період. За спостереженням З. Карпенко, виділено такі стратегії моберів. 1. Нормативно-регулятивна стратегія, що є характерною для категорії примітивних моберів, тих, кому дошкуляють люди, «яким більше за інших треба», неперемінлива у засобах, супроводжується грубою лайкою, образливими прізвиськами, шкідливими діями, псуванням ділового іміджу, глузливими кепкуваннями, залякуваннями [4, с. 86]. 2. Диференціовально-аналітична стратегія, що передбачає мобінг людей, посередніх у професійному плані, які розглядають роботу виключно як засіб життєзабезпечення власної родини, буває брутальним і нахрапистим, однак замаскованим під позицію жертви. 3. Демонстраційно-рефлексивна стратегія та її основні риси: демонстрація та публічність некомпетентності та професійної неспроможності, при цьому суб'єкт мобінгу позбувається сумнівного авторитету як експерта людських якостей, його вплив на думку професійного середовища падає до нуля [4, с. 87]. 4. Творчо-варіативна, антикризова стратегія характерна для достатньо компетентних у професійному відношенні працівників-моберів, переважно мобінг ними здійснюється у бік керівництва, щоб підірвати його авторитет, знеславити, «скинути з п'єдесталу». 5. Системно-корекційна стратегія, яка здійснюється з мовчазної згоди підлеглих і колег, реально легітимізує корисливий кратологічний мотив людини, що зловживає владними повноваженнями [4, с. 88].

Правозахисники виділяють такі актуальні форми психологічного та економічного тиску у трудових відносинах: створення стосовно працівника напруженої, ворожої, образливої атмосфери (погрози, висміювання, наклепи, зневажливі зауваження, поведінка загрозливого, залякуючого, принизливого характеру та інші способи виведення працівника із психологічної рівноваги); безпідставне негативне виокремлення працівника з колективу або його ізоляція (незапрошення на зустрічі та наради, у яких працівник, відповідно до локальних нормативних актів та організаційно-розпорядчих актів, має брати участь, перешкоджання виконанню ним своєї трудової функції, недопущення працівника на робоче місце, перенесення робочого місця в непристосовані для цього виду роботи місця); нерівність можливостей для навчання та кар'єрного росту; нерівна оплата за працю рівної цінності, яка виконується працівниками однакової кваліфікації; безпідставне позбавлення працівника частини виплат (премій, бонусів та інших заохочень); необґрунтований нерівномірний розподіл роботодав-

цем навантаження і завдань між працівниками з однаковою кваліфікацією та продуктивністю праці, які виконують рівноцінну роботу. Мобінгом не є вимоги роботодавця щодо належного виконання працівником трудових обов'язків, зміна робочого місця, посади працівника або розміру оплати праці в порядку, встановленому законодавством, колективним або трудовим договором [1].

Характерною відмінністю процесу мобінгу від інших форм насильства в освітньому середовищі є знешкодження (нейтралізація активної позиції) жертви та позбавлення шансу захистити за допомогою об'єктивних та суб'єктивних механізмів. Об'єктивні: кількісна та (або) фізична перевага моберів; систематичність знущань протягом тривалого часу (щонайменше тиждень). Суб'єктивні: почуття приреченості та невідворотності насильства; почуття безпомічності; сором та безсилля [9, с. 80]

За спостереженням О. Орос, мобінг в освітній сфері – це складне явище, яке має не лише багатокомпонентну, а й багаторівневу структуру. Наслідки мобінгу для всіх безпосередніх учасників (мобери, жертви та свідки) вкрай негативні, а система процесу мобінгу в освітньому середовищі також включає викладачів, керівництво, сім'ї учасників. У систему включено норми, цінності, культуру та ефективність навчання здобувачів. Важливими у формуванні поведінки мобера є інтерпретація ситуації, постановка цілей та критерії оцінки інструментів їх досягнення. Ситуація відтворення мобінгу може підтримуватися легалізацією та ігноруванням насильства освітніми закладами [9, с. 82].

Явище мобінгу слід розглядати крізь призму гендерних стереотипів та, відповідно, необхідності становлення гендерної освіти, яка, на думку О. Ядловської, продовжує набувати суттєвих змін та нових рис. Розвиток її не позбавлений труднощів та суперечностей, але головною при цьому є тенденція до динамізму та оптимізації. У процесі конструктивного ґендерного виховання та освіти і жінки, і чоловіки отримують можливість рівно та повноцінно реалізувати себе у професійному, громадському та особистому житті, за наявності відповідної державної політики фактично такі умови формуються у самому соціумі. Безумовно, на толерантне сприйняття з боку суспільства питання гендерної рівності впливає багато чинників: ціннісні орієнтації сім'ї, релігія, політика держави та відповідні закони, загальносвітові тенденції, європейська практика ґендерного виховання. Необхідно здійснювати послідовні конструктивні дії, спрямовані на утвердження ґендерної рівності, формування та розвиток ґендерної культури і ґендерної освіти як суб'єктів впливу на соціум [15, с. 224]. Частково такі завдання можуть вирішуватися



завдяки соціологічним методам дослідження гендеру, що дають змогу визначити будь-які гендерні параметри, співвіднести їх з іншими соціальними характеристиками. Серед соціально-гуманітарних наук соціологія найбільш активно вивчає гендерну проблематику, а гендерна соціологія сформувалася як самостійний напрям. На стику гендерної теорії із соціологією знаходиться розгляд багатьох проблем, серед яких: сімейні відносини, трудова та професійна діяльність, стратифікація, політична соціологія та ін. [16, с. 121].

Елементом мобінгу в науково-педагогічній діяльності може виступати академічна недобросовісність, до прикладу привласнення творів, методичних розробок, сценаріїв виховних заходів тощо. Порушення професійної етики під час здійснення мобінгу є кричущим фактом академічної несумлінності. Також, на думку А. Кузьменко, «академічна добросовісність являє собою доволі багатовимірне і водночас абстрактне поняття, яке побудоване на низці цінностей, норм та правил із метою забезпечення толерантного та демократичного взаємовідношення між собою серед освітньо-наукових працівників та спрямоване на врегулювання конфліктів інтересів серед учасників вищої освіти» [6, с. 171–172]. Відповідно до зазначеного, мобінг у закладах вищої освіти України вважаємо одним із порушень академічної добросовісності, оскільки це є проявом недотримання професійної етики у суб'єкт-суб'єктних відносинах.

Очевидно, що таке явище, як мобінг, не можна ігнорувати, йому краще заздалегідь запобігти, ніж потім активно з ним боротися. Серед організаційно-управлінських засобів запобігання мобінгу можна виділити такі: формування ефективної організаційної культури; керівник не повинен надавати у відкритій формі переваги нікому зі своїх підлеглих; підтримання сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі; налагодження зворотного зв'язку «підлеглі – керівник»; формування прозорого механізму прийняття управлінських рішень; розроблення посадових інструкцій із чітким формуванням службових обов'язків і розмежуванням повноважень співробітників; постійна діагностика наявності мобінгу та його реальних і потенційних жертв; жорстка позиція керівництва щодо пліткарів і підбурювачів конфліктів тощо [3, с. 60].

Серед правозахисних заходів щодо превентивних дій запобігання мобінгу з-поміж інших розглядається ініціатива введення відповідних пунктів у колективні угоди та закріплення даних ініціатив у законодавчих актах. На думку Д. Тініна, необхідно запровадити систему антимобінгових та контрольних заходів: внести нові положення до ст. 13 Кодексу законів про працю: у змісті колективних угод

(між роботодавцем і трудовим колективом) повинні відображатися зобов'язання сторін щодо здійснення заходів, спрямованих на запобігання й протидію мобінгу, а також контролю за їх виконанням; доповнити вищевказаними пропозиціями ст. 7 ЗУ «Про колективні договори і угоди»; аналогічну норму потрібно внести до ст. 8, якою буде закріплено перелік вимог до генеральних трудових угод. Запропоновані зміни до зазначеного законопроекту сприятимуть створенню умов для припинення колективних цькувань працівників, а також формуванню механізму боротьби із зазначеним явищем [11, с. 175].

Згідно з дослідженням А. Сорокіної, «в Україні способи захисту прав у сфері праці малоприсадибні для протидії від психологічного або морального насильства. Антимобінговий бік охорони праці позначений лише на рівні наукових досліджень. Інститут охорони праці серед чинників небезпеки визначає здебільшого фактори у сфері відносин «людина – техніка», але мало уваги приділяється небезпеці у сфері «людина – людина». Юридичними можливостями забезпечення дієвого захисту прав та законних інтересів працівників у частині протидії мобінгу чи булінгу можуть стати норми інституту компенсації моральної шкоди та положення заборони зловживання правом, однак самі ці інститути мають свої недоліки і також потребують перегляду у зв'язку з поступовою орієнтацією всієї правової системи України на забезпечення прав та свобод людини» [10, с. 142]. У цьому аспекті слід звернутися до світової законодавчої практики щодо превентивних дій до вчинення мобінгу або ж у разі проявів мобінгу захисту постраждалого та притягнення до санкцій керівників та працівників, що здійснювали мобінг, зокрема на прикладі законодавства низки європейських країн: Швеції, Норвегії, Німеччині та ін.

Мобінг призводить до серйозних психологічних та психосоматичних захворювань, які роблять людину безсилою і руйнують її самооцінку, сіють сумніви у своїй компетентності. Мобінг має ефект доміно, адже негативно впливає не лише на жертву, а й на її найближче оточення: сім'ю, друзів, колег, з якими вона в дружніх стосунках. Аналіз міжнародного та вітчизняного досвіду свідчить про те, що проблемами мобінгу й булінгу є надзвичайно складними для подолання. Вони набувають розголосу тільки у крайніх проявах, в інших – є достатньо прихованими, та зазвичай не виходять за межі конкретної соціальної групи. Однак про важливість боротьби з мобінгом свідчить той факт, що у Верховній Раді України зареєстровано законопроект про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії мобінгу, яким передбачається покарання ініціаторів мобінгу (і такі зміни прийнято). Окрім того, в Україні

працює інститут Освітнього омбудсмена, який захищає права учнів, студентів, освітян і науковців. Тож усім учасникам освітнього процесу слід завжди пам'ятати, що Конституція України визначає головною цінністю честь та гідність людини [14].

Законодавство передбачає такі санкції щодо моберів, групи моберів та керівників, де у колективах, підпорядкованих їм, відбувається мобінг стосовно особи чи групи осіб. Працівник, який відчуває приниження і цькування на роботі, має право: звернутися зі скаргою до Управління Державної служби з питань праці; звернутися з позовною заявою до суду щодо визнання фактів цькування та їх усунення (без подальшого припинення працівником трудової діяльності на період розгляду провадження у справі); отримати відшкодування шкоди, заподіяної внаслідок мобінгу, у розмірі витрат, які понесла особа під час лікування (можливе у разі підтвердження факту його вчинення на підставі судового рішення, що набрало законної сили); розірвати трудовий договір у визначений ним строк за власним бажанням, якщо роботодавець не виконує законодавство про працю, умови колективного чи трудового договору та продовжує чинити мобінг [7]. Із 1 грудня 2022 р. у законодавстві передбачено адміністративну відповідальність за вчинення мобінгу. Відповідно до ст. 173<sup>5</sup> Кодексу України про адміністративні правопорушення, вчинення мобінгу (цькування) працівника тягне за собою накладення штрафу на громадян від п'ятдесяти до ста неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від двадцяти до тридцяти годин і накладення штрафу на фізичних осіб – підприємців, які використовують найману працю, посадових осіб – від ста до двохсот неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від тридцяти до сорока годин. Діяння, передбачене частиною першою цієї статті, учинене групою осіб або особою, яку протягом року було піддано адміністративному стягненню за таке ж порушення, тягне за собою накладення штрафу на громадян від ста до двохсот неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від тридцяти до п'ятдесяти годин і накладення штрафу на фізичних осіб – підприємців, які використовують найману працю, посадових осіб – від двохсот до чотирьохсот неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від сорока до шістдесяти годин [8].

Розповсюдженість і злоякісний характер мобінгу, що системно присутній в освітньому середовищі ЗВО, призводить до вимивання найкращих науково-педагогічних працівників насамперед із регіональних вишів, гальмування кар'єрного зростання перспективних

і талановитих науковців. Це у підсумку призводить до зниження конкурентоздатності й популярності таких університетів та коледжів серед успішніших абітурієнтів, а також втрати репутації в потенційних працедавців. Отже, стимулювання здорової професійної конкуренції через диференціацію заробітної платні працівника з огляду на значущі показники його трудового внеску в розвиток певної наукової галузі та якісну реальну (а не лише формально задокументовану) підготовку майбутніх фахівців, проведення справедливої кадрової політики, ефективний менеджмент (у тому числі із залученням організаційних психологів для медіації у розв'язанні виниклих конфліктів), активізацію діяльності професійних спілок тощо повинно стати турботою всієї професійної спільноти системи вищої освіти [5, с. 78].

У цілому сьогодні наявність мобінгу та необхідність запобігання йому або усунення не дискутується, а законодавством передбачено відповідальність за вчинення мобінгу. Однак мобінг украй важко довести, керівники у разі скаргу на мобінг намагаються його приховати або хоча б вирішити питання в межах роботи колективу, тобто без звернення постраждалого до суду. Це призводить до замовчування проблеми мобінгу, а працівник, що був об'єктом мобінгу, залишається незахищеним як психологічно, так і з правового погляду. У сфері освіти визнання мобінгу стикається з викликами, пов'язаними з учасниками сторін. З одного боку, елементи мобінгу мають місце серед колег, котрі мають різні рівні освіти і, як наслідок, різний обсяг навчального навантаження та його видів (аудиторні години, години практики, курсових робіт тощо), наукової роботи та т. зв. громадських обов'язків (проведення роботи за різноманітними напрямками у підрозділі та складання відповідних звітів), причому зазначена проблема може виявлятися як для науково-педагогічних працівників без наукового ступеню: більше навантаження, велика кількість дисциплін, що викладаються, та необхідність розроблення методичних матеріалів до них, громадські обов'язки, так і для науково-педагогічних працівників зі ступенем: більші вимоги до виконання обсягів із наукової роботи, наукового керівництва (останнє завжди має більший фактичний обсяг, ніж пропонується за планами робіт). Зазначимо, що наведені факти вкрай важко довести юридично як прояви мобінгу. З іншого боку, під час мобінгу відносно важко визначати сторони процесу, адже кожна зі сторін може заявити про тиск, до прикладу законні вимоги працівника щодо розподілу навантаження, обсягів виховної роботи, розподіл преміювання або вимога доводити інформацію щодо поточних справ до всіх працівників можуть розцінюватися самим керівником як тиск, таку ж думку

можуть підтримати наближені до керівника. Негативну роль у таких обставинах відіграють також неформальні відносини у колективі. Ще однією особливістю мобінгу в освіті, особливо у ланці вищої освіти, є участь/неучасть у мобінгу ще однієї сторони – здобувача вищої освіти. За таких обставин слід чітко розділяти дії булінгу та мобінгу, ураховувати думку здобувачів вищої освіти та орієнтацію освіти на «студоцентризм»; разом із тим слід пам'ятати, що і здобувач освіти вступає у правовідносини, де несе відповідальність за свої дії у разі тиску на викладачів.

**Висновки.** Мобінг як вид утиску та систематичних дій, спрямованих на приниження честі та гідності особистості під час виконання професійних обов'язків, став поширеним явищем у виробничих відносинах та має місце і в освітній діяльності закладів вищої освіти. Пильна увага громадськості, суспільні обговорення, діяльність громадських організацій, наукові дослідження з проблематики мобінгу вивели питання мобінгу в площину відкритої (неприхованої) соціальної проблеми і навіть стали підґрунтям прийняття відповідних законодавчих ініціатив. Разом із тим в освіті проблема мобінгу є замовчуваною (більше приділяється уваги булінгу) та вкрай непопулярною для розгляду, ураховуючи адміністративний тиск і, частково, сталість неформальних відносин у колективах. З огляду на зазначене, на нашу думку, необхідно проводити такі дії щодо недопущення мобінгу. 1. Запроваджувати просвітницьку роботу, тренінги, вебінари, використовувати наявні (чи створювати) онлайн-курси щодо ознайомлення з проблемою мобінгу та шляхами вирішення ситуацій утиску робітників із психологічного та законодавчого погляду. 2. Упровадити відповідальність керівників підрозділів, кафедр, факультетів тощо за здійснення мобінгу чи замовчування фактів мобінгу в колективі серед підлеглих. 3. У статутах закладів освіти, колективних договорах та трудових угодах із працівниками передбачити адміністративну відповідальність за здійснення мобінгу чи замовчування таких дій. Також передбачити паритетний розподіл навчального навантаження, наукової роботи, виховної роботи, громадських обов'язків відповідно до виконаних ліцензійних вимог науково-педагогічними працівниками, їхніх наукових звань, ступенів та узгодження з елементами тарифної сітки. 4. Систематично проводити роботу з психологами та науково-педагогічними працівниками, спрямовану на оволодіння педагогами захисними психологічними механізмами, діями на упередження та захист, можливість рефлексії щодо передбачення поведінки приниження, цькування та протистояння негативним впливам. 5. Запобігання ситуаціям мобінгу, пов'язаних з академічною недоброчесністю, зокрема

привласнення методичних розробок, а також чіткий розподіл обсягів виконаної роботи в колективних наукових та навчально-методичних працях, неприпустимість залучення до своїх розробок робіт інших працівників чи здобувачів вищої освіти без посилань на авторів (і, навпаки, привласнення робіт чи їхніх частин здобувачами вищої освіти) тощо.

Загалом проблема мобінгу в освіті і закладах вищої освіти зокрема залишається актуальною та болючою, потребує подальших пошуків шляхів вирішення, адже впливає на всіх учасників педагогічного процесу і може призвести до погіршення психологічного та фізичного стану «жертви» мобінгу і до зміни в негативний бік мікроклімату в колективі та призвести до спотворення педагогічного процесу в цілому.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Захист від мобінгу в трудовому колективі. *Освітній омбудсмен України*. 4 січня 2024. URL: <https://eo.gov.ua/zakhyst-vid-mobinhu-v-trudovomu-kolektyvi/2023/01/04/> (дата звернення: 27.05.2024).
2. Замятіна Н.В., Долга Г.В. Теоретичні аспекти явища мобінгу у трудових колективах. *Вісник Чернівецького торговельно-економічного інституту. Економічні науки*. 2015. № 3. С. 98–106.
3. Качмар О.В. Мобінг як різновид психологічного насильства в трудовому колективі. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2016. С. 58–61.
4. Карпенко З.С. Мобінг в акмеperiodі: ризики і ресурси корекції життєвого сценарію особистості. *Psychological journal. Інститут психології імені Г.С. Костюка*. 2018. № 6(16). С. 82–94.
5. Карпенко З.С. Професійна конкуренція vs мобінг в освітньому середовищі закладів вищої освіти. *Психологічні координати розвитку особистості: реалії та перспективи* : зб. наук. матеріалів IV Міжнарод. наук.-практ. конф. до 105-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка і 100-річчя фізико-математичного факультету, м. Полтава, 22 травня 2019 р. Полтава : Шевченко Р.В., 2019. С. 76–78.
6. Кузьменко А.О. Історія становлення академічної доброчесності у закладах вищої освіти України. *Педагогічні науки: теорія та практика*. 2021. № 3(39). С. 167–172.
7. Мобінг – поняття, ознаки, причини та яке покарання чекає кривдника за вчинення мобінгу. *Безоплатна правнича допомога*. 2023. URL: <https://legaid.gov.ua/publikatsiyi/mobing-ponyattya-oznaky-prychyny-ta-yake-pokarannya-chekaye-kryvdnyka-zavchynennya-mobingu/> (дата звернення: 27.05.2024).
8. Кодекс України про адміністративні правопорушення. URL: <https://ips.ligakon.net/document/KD0005?an=985139> (дата звернення: 27.05.2024).
9. Орос О.Б. Мобінг в освітньому середовищі. *Габітус*. 2020. Вип. 11. С. 78–82.
10. Сорокіна А.А. Мобінг та булінг у трудових відносинах. *Молодий вчений*. 2018. Вип. 11(63). С. 139–146.
11. Тінін Д. Поняття та сутність мобінгу, шляхи його подолання. *Науковий вісник Дніпропетров-*

ського державного університету внутрішніх справ. 2021. № 1. С. 171–176.

12. Трюхан О.А. Сучасний погляд на актуальні проблеми протидії мобінгу в трудових відносинах. С. 180–199. URL: <http://www.baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/122/3439/7229-1?inline=1> (дата звернення: 27.05.2024).

13. Чередніченко Н.А. Моббінг і буллінг у трудовому процесі. *Право і Безпека*. 2012. № 3. С. 285–288.

14. Юрко Н.А., Стефанишин І.М., Проценко У.М., Тиндик Н.А. Безпечне освітнє середовище: Основні характеристики мобінгу та булінгу. *International scientific e-journal ЛОГОΣ. ONLINE*. 2020. № 11. URL: <https://www.ukrlogos.in.ua/10.11232-2663-4139.11.02.html> (дата звернення: 27.05.2024).

15. Ядловська О.С. Прояви ґендерної освіти в навчальних закладах. *Innovative development of science and education. Abstracts of the 4th International scientific and practical conference. ISGT Publishing*

*House*. Athens, Greece. 2020. P. 224–228. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2020/06/INNOVATIVE-DEVELOPMENT-OF-SCIENCE-AND-EDUCATION-21-23.06.20.pdf#page=224> (дата звернення: 27.05.2024).

16. Chornodon M., Leonova N., Doronina T., Yadlovska O., Tsykhovska E., & Zarva V. Psychological Aspects of the Study of Gender Sphere of Concept in the Media. *Postmodern Openings*. 2022. № 13(1). P. 103–110. DOI: <https://doi.org/10.18662/po/13.1/387> (дата звернення: 27.05.2024).

17. Leymann H. Mobbing and Psychological Terror at Workplaces. *Violence and Victims*. 1990. № 5. P. 119–126.

18. Mujtaba B.G., Senathip T. Workplace mobbing and the role of human resources anagement. *Business Ethics and Leadership*. 2020. № 4(1). P. 17–34. URL: [http://doi.org/10.21272/bel.4\(1\).17-34.2020](http://doi.org/10.21272/bel.4(1).17-34.2020) (дата звернення: 27.05.2024).

## СЕКЦІЯ 6 ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

### ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕБІГУ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ (ПТСР) У УКРАЇНЦІВ, ЯКІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ ПЕРЕБУВАЮТЬ В УКРАЇНІ ТА ПОЗА ЇЇ МЕЖАМИ

### CHARACTERISTICS OF THE COURSE OF POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER (PTSD) IN UKRAINIANS WHO ARE IN UKRAINE AND BEYOND ITS BORDER DURING THE TIME OF MARITAL STATE

Статтю присвячено дослідженню особливостей перебігу ПТСР у українців, які під час воєнного стану перебувають в Україні та поза її межами. Війна завжди призводить до серйозних наслідків для психічного здоров'я людей, включаючи ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Досліджено основні причини, симптоми та наслідки ПТСР серед українського населення, а також методи діагностики, лікування та профілактики цього розладу. Дослідження базується на аналізі останніх наукових робіт, статистичних даних та анкетування постраждалих, що дає змогу висвітлити масштаби та специфіку ПТСР у цій групі населення, що може допомогти зрозуміти масштаб проблеми, ідентифікувати групи ризику, а також розробити і впровадити ефективні програми психологічної підтримки та лікування. Симптоматика ПТСР у українців включає нав'язливі спогади, нічні кошмари, уникнення нагадувань про травматичну подію, підвищену тривожність, дратівливість та проблеми зі сном. Важливим аспектом є те, що багато постраждалих не звертаються за допомогою або через стигматизацію психічних розладів або через недовіру до медичних установ. Підкреслено необхідність підвищення обізнаності про ПТСР серед українського населення, зняття рівня стигматизації та покращення доступу до якісної медичної допомоги. Також розглядаються перспективи розвитку національних програм психосоціальної підтримки, які можуть значно поліпшити якість життя людей, які страждають на ПТСР. У висновках наголошено на важливості раннього втручання та комплексного підходу до лікування ПТСР, а також на необхідності подальших досліджень у цій галузі для розроблення ефективних стратегій профілактики та лікування цього розладу.

**Ключові слова:** ПТСР, Україна, війна, травма, тривожність, дослідження, симптоматика, терапія, воєнний стан.

The article is devoted to the study of the peculiarities of the course of PTSD in Ukrainians who are in Ukraine and outside Ukraine during the martial law. War always leads to serious consequences for people's mental health, including the risk of developing post-traumatic stress disorder (PTSD). The article examines the main causes, symptoms and consequences of PTSD among the Ukrainian population, as well as methods of diagnosis, treatment and prevention of this disorder. The study is based on the analysis of the latest scientific works, statistical data and questionnaires of victims, which allows highlighting the scope and specificity of PTSD in this population group, which can help to understand the scale of the problem, identify risk groups, develop and implement effective programs of psychological support and treatment. Symptoms of PTSD in Ukrainians include intrusive memories, nightmares, avoidance of reminders of the traumatic event, irritability, and sleep problems. An important aspect is that many victims do not seek help because of the stigmatization or because of distrust of medical institutions. The article emphasizes the need to raise awareness of PTSD among the Ukrainian population, reduce the level of stigmatization, and improve access to quality medical care. Prospects for the development of national programs of psychosocial support, which can significantly improve the quality of life of people suffering from PTSD, are also considered. The authors emphasize the importance of early intervention and a comprehensive approach to the treatment of PTSD, also the need for further research in this area to develop effective strategies for the prevention and treatment of this disorder.

**Key words:** PTSD, Ukraine, war, trauma, anxiety, research, therapy, martial law.

УДК 159.942.5:355.01[=477]  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.26>

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

**Митрофанова О.М.**  
студентка  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

**Актуальність дослідження** посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед українців в умовах війни надзвичайно важлива з декількох причин: масштаби проблеми, широкий спектр постраждалих і потреба у психологічній підтримці.

Війна на території України, яка почалася в 2014 р., має серйозний вплив на всю країну. Вона охоплює різні регіони, включаючи Схід та Південь України, та має великі наслідки для мільйонів українців. Військові, цивільні жер-

тви, діти, які пережили військові події, та їхні родини можуть страждати від серйозних психологічних і емоційних травм. Дослідження може допомогти ідентифікувати чинники ризику та заохочувати розвиток ефективних програм психологічної підтримки і лікування для тих, хто постраждав.

Дослідження ПТСР українців може допомогти зрозуміти масштаб проблеми, ідентифікувати групи ризику, а також розробити та впровадити ефективні програми психологічної

підтримки і лікування. Окрім того, воно може служити основою для розроблення політики та програм допомоги ветеранам і цивільному населенню, які постраждали від військових дій.

У цій ситуації дослідження ПТСР стає не лише академічною цікавістю, а й важливим інструментом для надання допомоги тим, хто страждає від наслідків війни.

Окрім того, дослідження може виявити потреби в реабілітаційних програмах та психологічній підтримці для ветеранів, які повертаються додому після військових дій. Тому в контексті війни дослідження ПТСР в Україні є не лише актуальним, а й критично важливим для забезпечення допомоги тим, хто потребує підтримки в подоланні воєнних травм.

Воєнні дії, постійний страх, загроза життю, втрати близьких і домівок – усе це створює серйозні психологічні та емоційні травми для населення. І не тільки для тих, хто проживає на територіях безпосередньої бойової дії, а й для тих, хто переживає війну на відстані, але все одно відчуває загрозу та напругу. Унаслідок значних руйнувань інфраструктури на тимчасово окупованих територіях та порушення усталеної, злагодженої життєдіяльності тисяч українців з'являються переселенці, постраждали, збільшується кількість військових, утрачають життя та здоров'я тисячі українців [2, с. 1].

Отже, дослідження ПТСР українців в умовах війни сьогодні стає критично важливим для розуміння масштабів проблеми та розроблення ефективних програм психологічної підтримки і лікування. Воно може допомогти ідентифікувати групи ризику, розробити індивідуальні та колективні стратегії протидії стресовим ситуаціям, а також підвищити усвідомленість громадськості про цю проблему та необхідність надання підтримки тим, хто страждає від наслідків війни.

У 1990-х роках почалося формування підходів до дослідження посттравматичного стресового розладу (ПТСР) в Україні. У 1992 р. професор Олександр Літвінов став одним із перших українських науковців, які почали досліджувати ПТСР, звертаючи увагу на необхідність вивчення психологічних травм ветеранів Афганістану. У 1995 р. кандидат медичних наук Людмила Кириченко провела дослідження серед ветеранів Афганістану, вивчаючи психологічні наслідки війни та методи реабілітації.

У 2000-х роках відбулася інтеграція міжнародного досвіду в дослідження ПТСР. У методичних рекомендаціях «Посттравматичні стресові розлади: діагностика, лікування, реабілітація» П. В. Волошин, Л. Ф. Шестопалова, В. С. Підкоритов [3] пропонують комплексний підхід до діагностики, лікування та реабілітації ПТСР. Вони розробляють рекомендації для медичних працівників щодо виявлення та лікування ПТСР, включаючи психологічну підтримку, медикаментозне лікування і методи психотерапії. Це видання стало важливим інструментом для медичних і психоло-

гічних працівників, які працюють із постраждалими від травматичних подій.

Із початком війни на Сході України у 2014 р. проблема ПТСР стала ще більш актуальною. Ірина Пономарьова, доктор медичних наук, почала дослідження психологічних наслідків конфлікту для військових і цивільних осіб. У 2015 р. доктор медичних наук, професор Олег Чабан активно залучився до розроблення програм реабілітації для ветеранів АТО, працюючи над упровадженням програм когнітивно-поведінкової терапії для ветеранів.

На сучасному етапі дослідження ПТСР продовжуються. У 2016 р. О. Л. Корольчук [2] аналізує ПТСР як новий соціальний та медичний виклик для України в контексті сучасних подій, зокрема війни на Сході країни. Автор підкреслює необхідність створення системи ефективної допомоги для осіб, що страждають від ПТСР, включаючи психологічну підтримку, лікування та соціальну реабілітацію. Він також наголошує на важливості міждисциплінарного підходу та залучення різних спеціалістів для комплексної допомоги постраждалим.

Історія дослідження ПТСР в Україні показує, що ця проблема привернула увагу багатьох науковців і лікарів, які зробили значний внесок у розвиток цієї галузі, особливо в контексті сучасних конфліктів та їх наслідків для психічного здоров'я населення.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити особливості перебігу ПТСР у українців, які під час воєнного стану перебувають в Україні та поза її межами.

Для досягнення поставленої мети було вибрано такі методи дослідження: емпіричні (методи опитування, тестування), методи обробки даних (узагальнення та систематизація). У комплекс психологічних методик увійшли: опитувальник посттравматичного стресового розладу PCL-5; Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R); Шкала депресії Бека. Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі медичного інституту, кафедри психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили. В експерименті взяли участь 60 українців (32 жінки і 28 чоловіків) віком 25–50 років. 30 досліджуваних перебувають нині в Україні та 30 – за кордоном.

На основі теоретичного аналізу було визначено основні напрями вивчення ПТСР та причини розвитку. Теоретичний аналіз проблеми ПТСР дає змогу виокремити кілька основних напрямів досліджень. По-перше, значна увага приділяється етіології ПТСР, зокрема вивченню різних типів травматичних подій, які можуть стати причиною розвитку цього розладу. Це включає дослідження бойових дій, терористичних актів, насильства, природних катастроф та інших екстремальних ситуацій. По-друге, вивчається патогенез ПТСР, тобто механізми, через які травматичні події впливають на психіку людини та призводять до розвитку стресового розладу. У цьому контексті

важливу роль відіграють біологічні чинники, такі як генетична схильність і зміни в нейрохімічних процесах мозку. По-третє, досліджуються соціальні та психологічні чинники, що сприяють розвитку ПТСР, зокрема рівень соціальної підтримки, попередній травматичний досвід, психічний стан до події та наявність супутніх психічних розладів.

Специфіка перебігу ПТСР у постраждалих може значно варіюватися залежно від індивідуальних особливостей та умов, у яких перебуває особа. Основні симптоми ПТСР включають нав'язливі спогади про травматичну подію, які можуть проявлятися у вигляді флешбеків або нічних кошмарів, а також гіпервозбудженість, що характеризується підвищеною тривожністю, дратівливістю та безсонням. ПТСР характеризується повторними кошмарними сновидіннями або нав'язливими спогадами про пережиті психотравмуючі події у поєднанні з прагненням уникати всього, що може викликати в пам'яті те, що трапилось. [3, с. 9] Часто постраждалі намагаються уникати ситуацій, які нагадують їм про травму, що може призводити до соціальної ізоляції та втрати інтересу до звичних активностей. Негативні зміни в настрої та когнітивній сфері, такі як депресія, почуття провини, безнадії та труднощі з концентрацією уваги, також є характерними для ПТСР. Специфіка перебігу ПТСР може бути обтяженою супутніми психічними розладами, такими як депресія або тривожні розлади, що ускладнює процес діагностики та лікування.

Сучасні методи корекції ПТСР включають широкий спектр терапевтичних підходів, спрямованих на полегшення симптомів та відновлення психічного здоров'я постраждалих. Психічні розлади, які виникають унаслідок бойових дій і військових конфліктів, мають особливо тяжкі та сталі прояви [3, с. 6–7] Психотерапія є основним методом лікування ПТСР, зокрема когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка допомагає пацієнтам змінити негативні думки та поведінкові патерни, що сприяють підтриманню стресового розладу. Експозиційна терапія, яка передбачає поступове зіткнення з травматичними спогадами у контрольованому середовищі, також показала високу ефективність у зменшенні симптомів ПТСР. Десенсибілізація та переробка рухами очей (EMDR) є інноваційним методом, що дає змогу переробити травматичні спогади через специфічні рухи очей. Медикаментозне лікування може включати застосування антидепресантів, таких як селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну (СІЗЗС), а також протитривожних препаратів для зменшення симптомів тривожності та депресії. Окрім того, альтернативні методи терапії, такі як тілесно-орієнтована терапія та групові терапевтичні заняття, демонструють значний потенціал у роботі з пацієнтами з ПТСР, сприяючи вираженню емоцій та поліпшенню соціальних навичок. О. О. Львов і Н. В. Жабко [1] зосереджуються на важливості профілактики та корекції ПТСР, застосовуючи арттерапію. Вони висвітлюють методологічні

аспекти арттерапії як ефективного інструменту у роботі з пацієнтами, які пережили травматичні події. Арттерапія розглядається як спосіб вираження емоцій та внутрішніх конфліктів через творчість, що сприяє зменшенню рівня стресу і тривоги у постраждалих.

У результаті дослідження особливостей перебігу ПТСР у українців, які під час воєнного стану перебувають в Україні та поза її межами, було зроблено такі висновки: ті, хто залишився в Україні, стикаються з постійним фізичним і психологічним стресом через безперервні бойові дії, відсутність безпеки та руйнування інфраструктури. Вони переживають тривогу за своє життя та життя своїх близьких, а також відчувають глибокі емоційні травми через втрати та руйнування. У таких умовах симптоми ПТСР можуть бути особливо інтенсивними та стійкими, що ускладнює процес реабілітації. Українці, які виїхали за кордон, стикаються з іншими викликами, такими як адаптація до нових культурних та соціально-економічних умов, мовний бар'єр, почуття втрати домівки та соціальної підтримки. Ці чинники можуть посилювати почуття ізоляції та безнадії, а також ускладнювати інтеграцію в нове суспільство. ПТСР може виникати у приблизно 20% осіб [2, с. 5], що пережили травматичний стрес, навіть без фізичних травм. У воєнний час середні показники частоти ПТСР становлять 15–30%, що вище, ніж у мирний час. Український конфлікт і ситуація з вимушеними переселенцями, за даними дослідження, призвели до виникнення ПТСР навіть у більшій частині осіб із показниками, що перевищують 50%. Для наочності загальних результатів опитування за всіма трьома методиками, вибраними для нашого дослідження, було розраховано у відсотках різницю між кількістю досліджуваних, які потребують психологічної допомоги у зв'язку з ПТСР, й досліджуваними, котрі не потребують на разі психологічної підтримки, серед тих, які під час воєнного стану перебувають на території України (табл. 1).

Для порівняння та аналізу даних дослідження, які були отримані в результаті опитування українців, які знаходяться під час воєнного стану за кордоном, показники опитування за всіма трьома методиками, вибраними для дослідження, були розраховані й переведені у відсотки для демонстрації різниці між кількістю досліджуваних, які потребують психологічної допомоги у зв'язку з ПТСР, й досліджуваними, котрі не потребують на разі психологічної підтримки (табл. 2).

Отже, за всіма трьома методиками більше половини українців незалежно від місця перебування потребують психологічної допомоги з подоланням ПТСР унаслідок військових дій на території України. З урахуванням поточного стану війни в Україні висновки щодо виявлення симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у понад 50% українців набувають надзвичайної важливості.

Війна створює екстремальні умови стресу, небезпеки та невизначеності, що прямо впли-

ває на психічне здоров'я громадян. Високий рівень ПТСР серед населення вказує на те, що велика кількість людей переживає травматичні події, такі як бойові дії, втрати близьких, вимушене переселення та руйнування домівок.

На думку фахівців, на Україну в майбутньому чекає ПТСР-цунамі з концентрацією сили на соціальній сфері, охороні здоров'я, економіці, що захватить зверненнями хворих та важкопоранених, інвалідів, членів їхніх сімей, тисячами медичних та соціальних експертів тощо [2, с. 5]. Але результати дослідження доводять, що вже існує потреба в кризовій психологічній допомозі: у час війни потреба в доступній і ефективній психологічній допомозі стає критично важливою. Це включає надання екстреної психологічної підтримки, кризового консультування та довгострокової терапії для тих, хто постраждав від травматичних подій. Особливу увагу слід приділити військовослужбовцям та ветеранам, які зазнали прямих бойових дій. Вони належать до групи високого ризику розвитку ПТСР і потребують спеціалізованої допомоги, реабілітації та підтримки для інтеграції в мирне життя після закінчення служби.

В умовах війни важлива роль відводиться як національним, так і міжнародним організаціям, що можуть забезпечити фінансову, технічну та експертну підтримку для створення і реалізації програм допомоги постраждалим від ПТСР. Також важливо інформувати населення про симптоми ПТСР і методи боротьби з ним, а також навчати медичних працівників, волонтерів і представників громадських організацій ефективним методам надання психологічної допомоги. Необхідно розробити довгострокові стратегії для психічного та соціального відновлення країни після війни, що включатимуть реабілітаційні програми, соціальну підтримку та заходи для інтеграції постраждалих осіб у мирне життя.

Таким чином, виявлення високого рівня ПТСР серед українців в умовах війни вимагає негайного та скоординованого реагування з боку державних і міжнародних інституцій для подальшого дослідження ПТСР у українців незалежно від їх місця перебування, мінімізації негативних наслідків на психічне здоров'я та загальний добробут населення.

Таблиця 1

**Специфіка перебігу ПТСР у українців, які під час воєнного стану перебувають в Україні (група № 1)**

Опитувальник посттравматичного стресового розладу PCL-5		Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R)		Шкала депресії Бека	
Кількість українців, які потребують психологічної допомоги (Результати опитування >36)	Кількість українців, які НЕ потребують психологічної допомоги (Результати опитування <36)	Кількість українців, які потребують психологічної допомоги (Результати опитування >50)	Кількість українців, які НЕ потребують психологічної допомоги (Результати опитування <50)	Кількість українців, які потребують психологічної допомоги (Результати опитування >16)	Кількість українців, які НЕ потребують психологічної допомоги (Результати опитування <16)
63,33%	36,66%	90%	10%	86%	14%

Таблиця 2

**Специфіка перебігу ПТСР у українців, які під час воєнного стану перебувають поза межами України (група № 2)**

Опитувальник посттравматичного стресового розладу PCL-5		Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R)		Шкала депресії Бека	
Кількість українців, які потребують психологічної допомоги (Результати опитування >36)	Кількість українців, які НЕ потребують психологічної допомоги (Результати опитування <36)	Кількість українців, які потребують психологічної допомоги (Результати опитування >50)	Кількість українців, які НЕ потребують психологічної допомоги (Результати опитування <50)	Кількість українців, які потребують психологічної допомоги (Результати опитування >16)	Кількість українців, які НЕ потребують психологічної допомоги (Результати опитування <16)
53,33%	46,66%	90%	10%	80%	20%

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Львов О.О., Жабко Н.В. Важливість профілактики та корекції посттравматичних стресових розладів. *Арттерапевтичний підхід. Психологічні та психотерапевтичні аспекти. Простір арттерапії* : збірник наукових праць. УМО, 2018. С. 5–7.

2. Корольчук О.Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. *Інвестиції: практика та досвід*. Київ, 2016. С. 2–5.

3. Посттравматичні стресові розлади: діагностика, лікування, реабілітація (методичні рекомендації) / П.В. Волошин та ін. Харків, 2002. С. 6–12.



## ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ У НІМЕЧЧИНІ ПІСЛЯ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ

### FEATURES OF THE SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF UKRAINIANS IN GERMANY AFTER THE FULL-SCALE INVASION

Статтю присвячено дослідженню соціально-психологічної адаптації українців, які виїхали за кордон під час повномасштабного вторгнення. Терміни «психологічна» і «соціальна» адаптація дуже сильно переплітаються, проте сьогодні чіткої межі між соціальною і психологічною адаптацією не існує. Ученими використовуються різноманітні методики, що дають змогу більш повно вивчити психологічний стан переселенців, здатність їх до адаптації. Метою дослідження стало визначення зв'язку соціальної і психічної адаптації. В емпіричному дослідженні використано такі методи: авторську анкету, ла SCAS-R Вілсона, тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка; коефіцієнт кореляції Пірсона. Вибірку дослідження становили повнолітні переселенці з України до Німеччини (n=52), які виїхали після 24.02.22. За результатами дослідження визначено, що між соціокультурною адаптацією і психічною адаптацією існує обернений зв'язок; у структурі соціальної адаптації переважає високий рівень у міжособистісному спілкуванні та екологічній адаптації; у структурі психічної адаптації переважає середній рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Навіть за наявності певних труднощів у пристосуванні до умов країни перебування переважна більшість досліджуваних не відчуває безвиході та відчаю або здатна вловитися з ними на високому рівні. Отримані результати можуть бути використані для подальшого дослідження соціальної та психологічної адаптації українців, які виїхали за кордон під час повномасштабного вторгнення, а також для розроблення рекомендацій і програм підтримки психічного стану переселенців.

**Ключові слова:** соціальна адаптація, психічна адаптація, переселенці, біженці.

The article is devoted to the study of socio-psychological adaptation of Ukrainians who went abroad during the full-scale invasion. The terms «psychological» and «social» adaptation are very closely intertwined, until today there is no clear boundary between social and psychological adaptation. Scientists use a variety of methods that allow a more complete study of the psychological state of immigrants, their ability to adapt. The purpose of the study was to determine the connection between social and mental adaptation. The empirical research used the following methods: the questionnaire developed by the authors, Wilson's SCAS-R, H. Eysenck's «Self-Assessment of Mental States» test; Pearson's correlation coefficient. The sample of the study consisted of adult emigrants from Ukraine to Germany (n=52) who left after 24.02.22. Based on the results of the study, it was determined that there is an inverse relationship between socio-cultural adaptation and mental adaptation; the structure of social adaptation is dominated by a high level of interpersonal communication and environmental adaptation; the average level of anxiety, frustration, aggressiveness and rigidity prevails in the structure of mental adaptation. Even if there are certain difficulties in adapting to the conditions of the host country, the majority of the subjects do not feel hopelessness and despair or are able to cope with them at a high level. The obtained results can be used for further research on the social and psychological adaptation of Ukrainians who went abroad during the full-scale invasion, as well as for the development of recommendations and programs to support the mental state of migrants.

**Key words:** social adaptation, psychological adaptation, displaced persons, refugees.

УДК 159.923  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.27>

**Безручук С.Л.**

к.економ.н., доцентка,  
магістрантка за спеціальністю 053 –  
Психологія  
Житомирський державний університет  
імені Івана Франка

**Пирог Г.В.**

к.філос.н., доцент,  
доцент кафедри соціальної  
та практичної психології  
Житомирський державний університет  
імені Івана Франка

**Актуальність дослідження та постановка проблеми.** Повномасштабне вторгнення призвело до різкого збільшення кількості міждержавних переселенців. Питання адаптації і пов'язаних із нею психологічних проблем українців, які виїхали до інших країн із початком повномасштабного вторгнення, викликають значний інтерес у науковців, проте і дотепер розглядаються не так широко і потребують досліджень.

Проблеми, пов'язані з психологічною адаптацією, вивчалися багатьма зарубіжними вченими, серед яких: А. Адлер, Дж. Келлі, К. Роджерс, З. Фройд, К. Уорд, А. Кеннеді та ін. Більшість зарубіжних досліджень адаптації переміщених осіб на початковому етапі стосувалися їхнього психічного здоров'я і розглядалися з погляду медицини. Згодом почали досліджувати загальні соціально-психологічні аспекти, наприклад вимірювання соціокультурної адаптації (К. Уорд, А. Кеннеді), психо-

логію інтеграції (Ф. Ботельо та ін. [1]), а також вплив окремих чинників, зокрема зв'язок між «гостинністю» та її відчуттям із психічним здоров'ям біженців (А. М. Келлер, Р. Хаджі [6]); взаємозв'язки національної ідентифікації, внутрішнього взаєморозуміння, а також зв'язок міжетнічної дружби із соціокультурною адаптацією (Д. Глассер, Н. Харт, П. Югерт [3]).

В Україні основна частина досліджень була спрямована на соціально-психологічну адаптацію та пов'язані з нею психологічні проблеми такої категорії мігрантів, як внутрішньо переміщені особи (ВПО), які з'явилися з початком війни у 2014 р. і кількість яких значно збільшилася після повномасштабного вторгнення у 2022 р. Українські науковці проводили аналіз існуючих підходів до тлумачення поняття «адаптація» (Я. Сікора [17]); досліджували соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб (О. Ішук, О. Лукасевич [12], І. Цирковникова);

психологічне благополуччя, адаптацію та інтеграцію у нову громаду ВПО (В. Котух [13]); проблеми життєстійкості та копінг-стратегій ВПО (Г. Пирог, Т. Бондаренко [16]). Меншою мірою проводилися дослідження українських емігрантів у інші країни: особливості української міграції порівняно з іншими воєнними міграційними переміщеннями останніх років (А. Kolly-Shamne [7]), життєві сценарії українських емігрантів (Г. Гандзілевська [11]); психоемоційний стан переселенців в інші країни (В. Педоренко [15], адаптація неповнолітніх мігрантів (Д. Кузьмін, С. Весперіс [14]) та ін. Однак для надання ефективної психологічної підтримки та допомоги українським біженцям унаслідок війни необхідно розуміти специфіку адаптації українців до нових умов, у тому числі враховувати особливості нових місць перебування, соціокультурні особливості конкретних країн. Однією з країн, що прийняла найбільшу кількість українських мігрантів, є Німеччина.

**Метою дослідження є** визначення показників соціально-психологічної адаптації українців, які виїхали до Німеччини під час повномасштабної війни, та їх взаємозв'язків.

**Методи дослідження.** У дослідженні використано методи: теоретичні (аналіз, систематизація наукової літератури, узагальнення), емпіричні (авторська анкета, шкала SCAS-R Вілсона, тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка) та статистичні (коефіцієнт кореляції Пірсона).

**Виклад основних результатів дослідження.** Проведений аналіз наукових джерел показав, що соціально-психологічну адаптацію мігрантів визначають як процес, під час якого людина пристосовується до нових або незвичних для неї цінностей і соціальних зв'язків, прийнятих у тому чи іншому суспільстві [10]. Психологічний складник адаптації вимірюється не об'єктивними показниками, а суб'єктивними, це «психічний стан задоволення від нового життя, пов'язаного з психічним здоров'ям» [8]. На думку багатьох учених, психологічна адаптація пов'язана з відчуттям психічного благополуччя або щастя після міграції в нове суспільство (С. Хаджар [4], Ф. Ботельо та ін. [1]). Проведені науковцями К. А. Демес, Н. Гірерт дослідження виявили, що чим краще особи пристосувалися до нового середовища, тим вони мають менший рівень поганого самопочуття [2, с. 94]. Відповідно, як суб'єктивні показники психологічної

адаптації можна розглядати рівні тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності: чим краще людина адаптується до нового культурного середовища, тим менше у неї будуть проявлятися дані психічні стани.

На відміну від емігрантів більшості країн, які покинули рідну країну через пошук роботи або кращих соціальних умов, міграція українців пов'язана з військовими діями, що суттєво відрізняє проблеми психологічної адаптації переселенців. Українці, які були вимушено залишити свої домівки, мають травмівний досвід, що впливає на адаптацію до нового середовища.

Дослідження соціальної адаптації та психічних станів українців у контексті їх адаптації у Німеччині було проведено в лютому-березні 2024 р. онлайн анонімно та конфіденційно. Запрошення з посиланням на Google-форму були розміщені у соціальних мережах та місцевих Telegram-групах спілкування українців, які знаходяться в різних землях Німеччини. Вибірка становила 52 особи від 18 до 60 років (із середнім показником 40,3 року). Усі вони є переселенцями, які виїхали з України в Німеччину після 24 лютого 2022 р. і перебувають на її території за програмою тимчасового прихистку. Переважна частина опитуваних – жінки (84,6%). За складом родин опитуваних 38,5% – це матері з дітьми; така ж частка (38,5%) – сім'ї у повному складі, включно сім'ї, які складаються з повнолітніх дітей та їхніх батьків; 13,4% – одинокі або які приїхали без сім'ї, інші сім'ї – 9,6%. За терміном перебування 9,6% респондентів перебувають у Німеччині до одного року, 71,2% – один рік і більше, 19,2% – два роки. Отже, у дослідженні взяли участь переважно жінки з дітьми та родинами, які внаслідок повномасштабної війни виїхали в Німеччину і на момент опитування перебували там близько двох років.

Результати дослідження соціокультурної адаптації за методикою SCAS-R (табл. 1) показують, що у цілому адаптація досліджуваних відбулася успішно. За загальним показником більшість респондентів виявила середній рівень адаптації (78,9%), тільки одна особа з явно вираженим низьким рівнем адаптації. Розподіл за різними показниками соціокультурної адаптації нерівномірний: найвищі показники виявлено за екологічною адаптацією і міжособистісним спілкуванням; найнижчі – за успішністю праці або/та навчання.

Таблиця 1

**Соціокультурна адаптація досліджуваних (за шкалою SCAS-R, Вілсон (Wilson))**

Рівень адаптації	% (кількість) респондентів за показниками (n=52)					Загальний рівень адаптації
	міжособистісне спілкування	успішність навчання/праці	особисті інтереси та залученість в громаду	екологічна адаптація	володіння мовою	
Високий	53,8%	23,1%	30,8%	59,6%	19,2%	19,2%
Середній	42,3%	63,5%	63,5%	40,4%	73,1%	78,9%
Низький	3,9	13,4%	5,7%	–	7,7%	1,9%

У міжособистісному спілкуванні переважає високий рівень адаптації (53,8%), більше ніж половина досліджених оцінює свій рівень спілкування як високий, тобто вони вважають, що можуть будувати і підтримувати відносини та взаємодіяти на всіх рівнях, змінили або можуть змінювати свою поведінку відповідно до соціальних норм, правил, поглядів, вірувань та звичаїв, тлумачити та реагувати на емоції інших людей. Трохи менше половини людей (42,3%) мають середній рівень адаптованості, тобто вони вважають, що мають незначні проблеми у спілкуванні. Вони зазначили, що незначно змінили свою поведінку або тон спілкування відповідно до соціальних норм, правил та звичаїв приймаючої країни. Незначний відсоток людей (3,9%) мають низький рівень адаптованості в міжособистісному спілкуванні, тобто вони вважають, що у них є складності у взаємодії, підтримці соціальних відносин, вони не змогли змінити свою поведінку відповідно до оточення, не мають взаємодії на соціальних заходах, не можуть точно тлумачити та реагувати на емоції інших людей.

Щодо рівня екологічної адаптації, то жоден із респондентів не визначив її як низьку. Більше половини (59,6%) визначили свій рівень адаптації до навколишнього середовища як високий, вони адаптовані до рівня шуму і щільності населення в тій місцевості, де вони мешкають, мають навички та можуть зорієнтуватися в країні перебування, адаптовані до темпу життя. Менше половини (40,4%) мають незначні труднощі.

Більшість опитуваних (63,5%) зазначила, що має середні показники успішності взаємодії під час навчання та/або праці. На їхню думку, вони мають незначні проблеми у взаємодії з колегами і виконанні навчальних або робочих обов'язків. Успішно із цим справляється невелика кількість респондентів (23,1%). Вони не мають проблем в отриманні зворотного зв'язку від колег, побудові й підтримці відносин у колективі. Невеликий відсоток (3,9%) вважає себе не успішними у питаннях взаємодії в колективі під час навчання та/або праці.

За показниками підтримки особистих інтересів і залученості в громаду невеликий відсоток людей (5,7%) у новому середовищі не можуть підтримувати свої попередні захоплення й інтереси на тому рівні, на якому вони це робили до переселення, мають проблеми у взаємодії з громадськими і державними установами й отриманні необхідних їм громадських послуг, не беруть участі в громадських заходах, мають значні труднощі у вирішенні повсякденних бюрократичних питань (наприклад, відправка необхідних листів до державних установ) і потребують підтримки. Натомість більша частина (63,5%) сьогодні має незначні труднощі в даних питаннях або взагалі не має їх (30,8%). Цікаво, що опитувані, які вказували найвищі бали щодо відсутності проблем щодо вирішення бюрокра-

тичних питань, мали середні показники володіння мовою.

Невелика кількість респондентів (19,2%) указала, що має високий рівень володіння мовою, тобто вільно розуміє, говорить, читає і пише на мові приймаючої країни. Більшість респондентів (73,1%) визначила свій рівень як середній і має певні труднощі. Зовсім невелика кількість опитуваних визначила свій рівень володіння німецькою мовою як низький (7,7%). Цей показник адаптації за рівнем володіння мови дещо відрізняється від показників, отриманих у першому блоці анкети, яка стосувалася навичок володіння мовою, відповідно до якої лише 9,6% вільно володіють мовою країни перебування, 55,8% – володіють мовою на побутовому рівні, 30,8% – не володіють мовою країни перебування, проте відвідують обов'язкові курси, 3,9% – не планують вивчати. Це свідчить про те, що навіть наявність мовного бар'єру і недостатнє знання мови не призвели до неможливості адаптації досліджуваних українців у Німеччині.

Отже, більшість досліджуваних українців, що виїхали до Німеччини, мають середній рівень соціокультурної адаптації. Найвищі показники отримано за екологічною адаптацією, що пов'язано з незначними відмінностями між Україною та Німеччиною за географічними і природними показниками, та міжособистісним спілкуванням, що може бути пов'язано з особистісними характеристиками опитуваних і незначними відмінностями в окремих культурологічних та релігійних переконаннях. Також незначна кількість низьких показників адаптації може бути пояснена терміном перебування у новому середовищі (близько двох років), відповідно, основні психофізіологічні процеси адаптування вже закінчилися.

За результатами дослідження психічних станів за методикою «Самооцінка психічних станів» у переважній більшості респондентів визначено середній та низький рівні досліджуваних станів, високий рівень діагностовано за кожною шкалою лише у 1–2 осіб. Один респондент відзначив, що він відчуває високий рівень тривожності, проте за іншими показниками дослідження визначено низький рівень (у тому числі за іншими методиками). Аналогічно респондент, у якого визначено високий рівень агресивності, має середній рівень інших показників.

Половина респондентів (50%) визначила себе як осіб, які не схильні до надмірних переживань і відчуття невпевненості, не очікують неприємностей, менше половини (48,1%) описали свій емоційний стан тривоги як середній, можливо, це пов'язано з певним їх очікуванням неприємностей, невдач. Високий рівень емоційної напруги відчувають 1,9% опитуваних.

Якщо виходити з визначення фрустрації (Б. Ф. Джеронімус, О. М. Лацель) як негативної емоції, що бере свій початок у розчаруванні (лат. *frustrā* – даремно) і може бути визначена як дратівливий дистрес після того, як бажання

зіткнулося з непохитною реальністю [5, с. 1], то більша частина опитуваних (65,4%) не відчуває безвиході та відчаю, а 30,7% відчувають його на середньому рівні. Тільки 3,9% респондентів відчувають роздратування, що супроводжується напруженістю, розчаруванням, відчаєм, почуттям безвиході та депресією.

Щодо рівня агресивності, то переважає середній рівень (51,9%); трохи менше половини досліджених (46,2%) оцінюють свій рівень агресивності як низький, тобто вони вказали, що відчувають себе доволі спокійно і стримано. Як зазначалося вище, 1,9% відзначили, що відчувають певну агресію, мають труднощі у спілкуванні, роботі з людьми.

За рівнем ригідності лише 3,9% опитуваних відчувають певну складність або нездатність перебудови в процесі адаптації, не готові змінювати свою поведінку, переконання і погляди. Ці ж люди за результатами вивчення рівня соціальної адаптації відзначали або низький рівень володіння мовою, або труднощі в особистісному спілкуванні. Небажання перебудови може бути пов'язано з особистісними характеристиками або ж із впливом зовнішніх обставин. Більша половина опитуваних (53,8%) має середній рівень ригідності, відчуває певні труднощі в необхідності адаптуватися до нових умов життя, не може це робити швидко. 42,3% легко змінюють власну поведінку, що допомагає їм адаптуватися до нових життєвих обставин.

Отже, за даними проведеного дослідження, респонденти не виявляють високого рівня тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності.

Для визначення взаємозв'язку соціокультурної адаптації і психічних станів було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона (табл. 3).

Проведений кореляційний аналіз показав, що між деякими показниками соціокультурної адаптації і психічними станами досліджуваних існують статистично значущі зв'язки. Було виявлено помірний обернений зв'язок між тривожністю і фрустрацією та міжособистісним спілкуванням, успішністю навчання/праці, екологічною адаптацією, а також між екологічною адаптацією і ригідністю. Тобто спокій та відсутність роздратування, безнадії у досліджуваних українців відповідають високим показникам спілкування, успішності та пристосування до зовнішніх умов життя у Німеччині. Зв'язків між агресивністю та соціокультурною адаптацією, а також залученості в громаду і володіння мовою з психічними станами не було виявлено.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Проведене дослідження соціально-психологічної адаптації українців, які виїхали до Німеччини під час повномасштабної війни, дає змогу зробити такі висновки:

1. Соціально-психологічна адаптація мігрантів – це процес пристосування до нового соціального, культурного, мовного, фізичного середовища. Міграція українців пов'язана з воєнними діями, відповідно, проблеми адаптації українських переселенців мають специфічний характер. Як психологічні показники адаптації українських мігрантів за кордон можна розглядати психічні стани, зокрема тривожність і фрустрацію.

2. У досліджуваних українців, що виїхали до Німеччини, переважає середній рівень соціокультурної адаптації. Найкраще адаптація відбулася за екологічними та комунікативними складниками середовища, найгірше – за успішністю праці або/та навчання.

Таблиця 2

**Психічні стани опитуваних за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)**

Рівень прояву	Психічні стани, у % (n=52)			
	тривожність	фрустрація	агресивність	ригідність
Низький рівень	50%	65,4%	46,2%	42,3%
Середній рівень	48,1%	30,7%	51,9%	53,8%
Високий рівень	1,9%	3,9%	1,9%	3,9%

Таблиця 3

**Зв'язки соціокультурної адаптації і психічних станів (за коефіцієнтом кореляції Пірсона)**

Адаптація	Психічні стани			
	тривожність	фрустрація	агресивність	ригідність
міжособистісне спілкування	-0,3894	-0,3673	0,2434	-0,0504
	p=0,004	p=0,007	p=0,082	p=0,722
успішність навчання/ праці	-0,3946	-0,4370	0,1181	-0,2257
	0	p=0,001	p=0,405	p=0,108
особисті інтереси та залученість у громаду	-0,2702	-0,2044	-0,0030	-0,0356
	p=0,053	p=0,146	p=0,983	p=0,802
екологічна адаптація	-0,4649	-0,3517	0,1513	-0,3114
	p=0,001	p=0,011	p=0,284	p=0,025
володіння мовою	-0,0947	-0,1861	0,2170	-0,0009
	p=0,504	p=0,187	p=0,122	p=0,995

3. Переважна більшість досліджуваних має середній та низький рівні тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності, що свідчить про успішність психологічної адаптації опитаних українців у Німеччині.

4. Результати кореляційного аналізу показали, що статистично значущі обернені зв'язки помірної сили існують між тривожністю, фрустрацією та міжособистісним спілкуванням, успішністю навчання/праці, екологічною адаптацією.

5. Після 1,5–2 років перебування у Німеччині українські переселенці демонструють значну соціокультурну та психологічну адаптованість. Чим вище у них успішність спілкування, навчання/праці, пристосування до зовнішніх умов життя, тим менші у них тривожність та фрустрація. Це може свідчити про те, що українські мігранти здебільшого стійкі до невдач, не бояться труднощів та здатні впоратися з ними на високому рівні.

Подальших досліджень потребує визначення взаємозв'язку психічних станів і соціальної адаптованості українців. Отримані результати можуть бути використані для подальшого дослідження соціальної та психологічної проблематики українських мігрантів за кордоном, а також для розроблення рекомендацій та програм їх підтримки. Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо у розробленні та апробації програми психологічної підтримки українських мігрантів за кордоном.

#### ЛИТЕРАТУРА:

- Botelho F., Bogdan L., Power S. A. Re-engaging cultural differences: Culture, morality, trauma and the integration of non-Western migrants. *Current Opinion in Psychology*, 2022. Vol. 48. P. 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101454>.
- Demes K.A., Geeraert N. Measures Matter: Scales for Adaptation, Cultural Distance, and Acculturation Orientation Revisited. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 2014. Vol. 45(1). P. 91–109. <https://doi.org/10.1177/0022022113487590>.
- Glaesser D., Harth N., Jugert P. Young refugees' adaptation process in Germany: The role of social identification and mutual understanding in inter-ethnic friendships with native peers. Conference *Nachwuchswissenschaftler\*innenkonferenz*. (Wernigerode, June 2023). P. 382–389. [https://www.researchgate.net/publication/371292080\\_Young\\_refugees'\\_adaptation\\_process\\_in\\_Germany\\_The\\_role\\_of\\_social\\_identification\\_and\\_mutual\\_understanding\\_in\\_inter-ethnic\\_friendships\\_with\\_native\\_peers](https://www.researchgate.net/publication/371292080_Young_refugees'_adaptation_process_in_Germany_The_role_of_social_identification_and_mutual_understanding_in_inter-ethnic_friendships_with_native_peers) (дата звернення: 11.02.2024).
- Hajar S. Acculturation gaps among Afghan refugee families in Canada: Implications for family relationships, adaptation outcomes and subjective wellbeing of emerging adults. *International Journal of Intercultural Relations*, 2023. Vol. 97. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2023.101877>.
- Jeronimus, B.F., Laceulle, O.M. Frustration. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Publisher: Springer, New York, Editors: Virgil Zeigler-Hill and Todd K. Shackelford. 2017. Edition 1. P. 1–8. DOI: 10.1007/978-3-319-28099-8\_815-1.
- Keller, A.M., Hajji, R. Die psychische Gesundheit von Geflüchteten in Deutschland. *Präv Gesundheitsf*, 2021. Vol. 16. P. 354–360. <https://doi.org/10.1007/s11553-021-00833-0>
- Kolly-Shamne, A. Socio-psychological online survey of Ukrainian forced migrants in the first months of the war in 2022: General characteristics of the study and methodological aspects of data collection on Facebook. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series «Pedagogy and Psychology»*, 2022. Vol. 8(3). P. 53–66.
- Rongxi Wang, etc. How job stress and psychological adaptation predicting interpersonal needs among female migrant manufacturing workers in China: a structural equation model. *Safety and Health at Work*, 2023. Vol. 14. Is. 2. P. 222–228. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2023.03.001>
- Wilson J., Ward C., Fetvadjev V., Bethel A. Measuring Cultural Competencies: The Development and Validation of a Revised Measure of Sociocultural Adaptation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. Vol. 48. P. 1475–1506. DOI: 10.1177/0022022117732721.
- Безручук С.Л. Адаптація українців у Німеччині після повномасштабного вторгнення: теоретичний аналіз. *Геноцид у парадигмі ХХ–ХХІ ст.: міждисциплінарний діалог* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Житомир, 27 березня 2024 р. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2024. С. 37–43.
- Гандзілевська Г.Б. Життєві сценарії українських емігрантів (психолого-акмеологічний дискурс) : монографія. Острог : Острозька академія, 2018. 458 с.
- Ішук О.В., Лукасевич О.А. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб із тимчасово окупованих територій України. *Журнал сучасної психології*, 2019. Вип. 1. С. 53–59. <https://doi.org/10.26661/2310-4368-2019-1-15-08>
- Котух О.В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*. Секція 3 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи». 2023. Вип. 1. С. 56–61.
- Кузьмін Д.В., Весперіс С.З. Сучасні проблеми та виклики захисту прав неповнолітніх мігрантів при отриманні освітніх послуг. *Сучасні виклики для міграційної політики: правові, освітні та історичні аспекти* : матеріали науково-практичного круглого столу, м. Суми, 24 червня 2023 р. Суми : Сумський державний університет, 2023. С. 28–31.34.
- Педоренко В.М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2022. Вип. 5. С. 5–10. <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/157/248>
- Пирог Г., Бондаренко Т. Особливості зв'язку життєстійкості з копінг-стратегіями внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*. 2024. Вип. 56. С. 193–197.
- Сікора Я.В. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2022. Вип. 2(51). С. 135–139. DOI: 10.24144/2524-0609.2022.51.135-139.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ТРАВМИ ВІЙНИ В ЕМІГРАЦІЇ

## PSYCHOLOGICAL FEATURES OF CORRECTION WAR TRAUMA IN EMIGRATION

Актуальність проблеми психологічних наслідків війни та еміграції нині не може бути переоцінена. Останні десятиліття відзначаються зростанням кількості воєн та збройних конфліктів, що призводить до значного збільшення числа емігрантів. Особливо уразливою категорією серед цих біженців є діти, які пережили війну та змушені були емігрувати. Важливо визначити та проаналізувати психологічні наслідки цих складних процесів, зокрема поширення посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та тривожних розладів серед дітей і дорослих, які пережили ці травматичні події. Метою цієї статті є дослідження психологічних особливостей корекції травми війни в умовах еміграції. Головною метою є вивчення впливу травми війни та еміграції на психічний стан біженців, зокрема проявів ПТСР та тривожності у дітей. Об'єктом дослідження є вплив травми війни на особистість, а предметом – виявлення травми в умовах війни та еміграції. Завдання дослідження включають: аналіз поняття ПТСР у дорослих і дітей, вивчення тривоги як симптому травми війни, аналіз впливу травми війни та еміграції на психологічний стан різних вікових груп, проведення емпіричного дослідження на біженцях з України, розроблення та впровадження психокорекційної програми, оцінка її ефективності через порівняльний аналіз динаміки психологічного стану досліджуваних до та після її проведення. Науковою новизною є комплексний підхід до вивчення психологічних аспектів корекції травми війни в умовах еміграції, зв'язок між тривожними розладами та симптомами ПТСР, а також упровадження психокорекційної програми на основі арттерапії. Практична значущість цього дослідження виявляється у встановленні та розкритті специфічних психологічних особливостей у корекції травми війни в контексті еміграції, зокрема у визначенні та аналізі наслідків ПТСР у різних вікових групах.

**Ключові слова:** посттравматичний стресовий розлад, тривожний розлад, війна, еміграція, біженці, травматичний досвід.

The relevance of the problem of the psychological consequences of war and emigration cannot be overestimated today. Recent decades have been marked by an increase in the number of wars and armed conflicts, which leads to a significant increase in the number of emigrants. A particularly vulnerable category among these refugees are children who survived the war and were forced to emigrate. It is important to identify and analyze the psychological consequences of these complex processes, including the prevalence of post-traumatic stress disorder (PTSD) and anxiety disorders among children and adults who have experienced these traumatic events. The purpose of this article is to study the psychological features of the correction of war trauma in the conditions of emigration. The main goal is to study the impact of the trauma of war and emigration on the mental state of refugees, in particular the manifestations of PTSD and anxiety in children. The object of the study is the impact of war trauma on the personality, and the subject is the identification of trauma in the conditions of war and emigration. The tasks of the research include: analysis of the concept of PTSD in adults and children, study of anxiety as a symptom of war trauma, analysis of the impact of war trauma and emigration on the psychological state of different age groups, conducting an empirical study on refugees from Ukraine, development and implementation of a psychocorrective program, evaluation of its effectiveness through comparative analysis of the dynamics of the psychological state of the subjects before and after its implementation. A scientific novelty is a complex approach to the study of psychological aspects of the correction of war trauma in the conditions of emigration, the connection between anxiety disorders and PTSD symptoms, as well as the implementation of a psychocorrective program based on art therapy. The practical significance of this study is revealed in the establishment and disclosure of specific psychological features in the correction of war trauma in the context of emigration, particularly in the determination and analysis of the consequences of PTSD in different age groups.

**Key words:** post-traumatic stress disorder, anxiety disorder, war, emigration, refugees, traumatic experience.

УДК 159.944.4-054.73:316.485.26(045)  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.28>

**Головська І.Г.**

к.психол.н.,  
доцент кафедри теорії та методики  
практичної психології  
ДЗ «Південноукраїнський національний  
педагогічний університет  
імені К.Д. Ушинського»

**Гладченко К.Р.**

студентка IV курсу  
за спеціальністю 053 – Психологія  
ДЗ «Південноукраїнський національний  
педагогічний університет  
імені К.Д. Ушинського»

Психогенні чинники, що можуть викликати розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), зазвичай пов'язані із загрозою для життя та відрізняються своєю непередбачуваністю і відсутністю контролю. Загалом їх описують як «травматичні події, що виявляються вище меж звичайного повсякденного досвіду» [1].

ПТСР може виникнути внаслідок переживання людиною травматичного досвіду (або декількох), наприклад:

- військові дії;
- терористичні акти;
- фізичне, емоційне, сексуальне насильство;

- дорожньо-транспортні події;
- природні катастрофи тощо.

Симптоми ПТСР можуть включати повторні, нав'ювані спогади про подію, нічні кошмари, стресові реакції на подібні подразники, відчуття відокремленості від навколишнього світу, гіперзбудженість та роздратованість. Важливою частиною визначення ПТСР є те, що симптоми тривають більше шести місяців та викликають страждання для людини чи значні соціальні, професійні або інші функціональні обмеження. Чинники, які впливають на виникнення ПТСР, включають: особисті індивідуальні риси людини, історію травм та рівень стресостійкості. Також важливу роль у роз-

витку та подальшому перебігу ПТСР відіграють соціальні та психологічні чинники.

Окремо варто наголосити на проблемі нічних жахів, які можуть бути особливо тривожними для тих, хто пережив травматичні події, оскільки вони можуть підсилювати відчуття страху та небезпеки. Під час нічних жахів людина може відчувати себе в небезпеці, а її підсвідомість може відтворювати травматичні образи або ситуації, що спричиняють страх. Це може призводити до проблем із засинанням і сном у цілому, дезорієнтації та підвищеної тривожності в повсякденному житті. Нічні жахи викликаються перезбудженням центральної нервової системи; більшість сучасних досліджень показують, що багато людей із ПТСР стикаються із цим явищем. На противагу від нічних кошмарів, які мають сюжетну лінію, нічні жахи зазвичай супроводжуються сильним переляком людини без чіткої історії чи сюжету. Під час цього стану особистість може прокидатися посеред ночі з великим рівнем тривоги, іноді навіть із супроводжуючим криком, але не може згадати, що саме відбувалося в її сні [2].

Наслідки травматичного досвіду можуть впливати на різні аспекти життя особистості та її взаємодії з оточуючими. Наприклад, людина може почувати збільшену дратівливість, недостатню впевненість у собі, втрату ідентичності через травматичний досвід. Також може виникнути відчуття відчуженості від суспільства через неспроможність подолати наслідки травми. Ці відчуття, своєю чергою, можуть спонукати особу до роздумів про самогубство. Якщо наслідки травматичного досвіду залишаються невирішеними, ризик суїцидальної поведінки може зростати. Людина може відчувати, що втратила контроль над своїм життям, та бачить смерть як єдиний можливий варіант звільнення від своїх страждань.

Тривога – це емоція з негативним забарвленням, що викликає у людей відчуття невизначеності та очікування негативних подій, важко визначені передчуття. Причини тривоги зазвичай неусвідомлені, але вона вказує на участь людини у потенційно шкідливій поведінці, стимулює її до дій для досягнення більш удалих наслідків або навіть для забезпечення виживання [3].

Існують різні способи, якими тіло може реагувати на тривогу. Це можуть бути напад, утеча (уникання) або завмирання, тобто «бий, біжи або замри» [4]. Ці реакції можуть бути корисними, коли люди опиняються в небезпечних для них ситуаціях, і потрібно швидко відреагувати для збереження власного життя. Оскільки кожна людина має свої власні фізіологічні та психологічні особливості, саме від цих властивостей залежатиме, яка реакція відбудеться у цієї людини на стресову подію.

Тривога може бути корисною, коли сприяє своєчасній підготовці до небезпечних ситу-

ацій, щоб уникнути їх чи пом'якшити їхні наслідки. У інших випадках вона може призвести до виснаження нервової системи, негативного впливу на загальний стан здоров'я людини, неефективного використання часу [5]. Іноді тривога може призводити до зниження продуктивності й ускладнення виконання повсякденних завдань, зобов'язань. Також тривога може сильно впливати на якість сну та відновлення організму після стресових ситуацій. Окрім того, тривога може мати великий вплив на соціальні відносини та взаємодію з оточуючими. Необхідно вміти впоратися з тривогою, розпізнавати її сигнали та знаходити ефективні стратегії подолання.

Стан тривоги є нормальною та важливою відповіддю на можливий ризик для людини: організм готується до подолання небезпеки, розум розглядає можливі найгірші сценарії для розроблення стратегії дій та оцінки ймовірності небажаного результату. Стан тривоги може також впливати на функціонування різних систем організму, таких як кровообіг, дихання, серцебиття тощо. Емоційна напруженість може призвести до зниження концентрації та погіршення пам'яті, оскільки увага зосереджується на переживанні тривоги.

Діти, які пережили травматичні ситуації, часто виявляють різні зміни у поведінці та емоційному стані. Вони можуть стати більш замкнутими або, навпаки, проявляти несподівану активність. У своїх іграх вони можуть відтворювати сценарії, пов'язані з їхнім травматичним досвідом. Також можуть виникати різні проблеми зі сном, утрата апетиту або, навпаки, надмірна потреба в їжі, агресивна поведінка або апатія, а також можуть бути помічені регресивні прояви. Дитина може відчувати провини та мати проблеми з увагою та концентрацією [6]. Усі ці сигнали свідчать про необхідність надання допомоги дитині якомога скоріше.

Додатково можуть виникати проблеми із взаємодією з оточуючими, у тому числі з батьками, вчителями або друзями-однолітками. Діти, які пережили травматичні ситуації, часто мають складнощі з довірою до інших, що може призвести до відчуття відокремленості та відчуття самотності. Це може відбуватися через утрату довіри до навколишнього світу та переконання, що ніхто не може їм допомогти. Ще однією потенційною поведінковою реакцією є намагання відчути контроль над ситуацією, що може призвести до вибору ризикованих видів діяльності або провокації до вступу в конфлікти. Важливо пам'ятати, що підтримка близьких людей, передусім батьків, може допомогти дитині впоратися з травматичним досвідом та покращити самопочуття. Розуміння і підтримка з боку родини, друзів та, за необхідності, фахівців можуть стати ключо-

вими чинниками в процесі відновлення дітей після травматичної події.

Ознаки та симптоми ПТСР у дітей молодшого шкільного віку (6–11 років), за даними Американського національного центру з ПТСР:

1. Відчуття відповідальності та провини.
2. Занепокоєність під час згадування про минулі травматичні події.
3. Порушення сну та погані сновидіння.
4. Занепокоєння щодо безпеки та відчуття загрози від оточуючих.
5. Безпричинні прояви гніву та агресивної реакції.
6. Пильна увага до емоційного стану батьків.
7. Відмова від навчання.
8. Зміни у поведінці та емоціях дитини.
9. Фізичні скарги, такі як біль у тілі.
10. Схильність до проведення часу на самоті.
11. Специфічні та загальні страхи, пов'язані з травмою.
12. Поведінка, яка характерна для дітей, молодших за віком.
13. Тривога щодо розлуки з близькими людьми.
14. Утрата інтересу до звичних активностей, хобі.
15. Плутанина в думках та нечітке розуміння подій.
16. Зниження здатності концентруватися, регрес у навчанні.
17. Дивна або непередбачувана поведінка [7].

Дитячий ПТСР від травматичних воєнних подій є складною проблемою, але також важливо звернути увагу на питання негативного психологічного впливу батьків на дітей. Негативна чи байдужа реакція батьків та їхня недостатня підтримка на стресові події можуть значно вплинути на емоційний стан та здоров'я дитини. Постійний контроль та вимоги, які ставляться батьками, можуть збільшувати ризик розвитку ПТСР у дітей, у деяких випадках це може спричинити у дітей відчуття замкнутості, тривоги, депресивного настрою та почуття відчуженості. Недостатня увага батьків до потреб та емоційної підтримки дитини може призвести до загострення симптомів ПТСР, загального погіршення психічного стану, погіршення взаємин між батьками та дитиною, відчуття недовіри до світу у дитини [8]. Дуже важливо, особливо батькам та іншим членам сім'ї, підтримувати дітей у цілому спектрі їхніх потреб, забезпечувати їм безпеку та емоційний комфорт.

У дослідженні взяли участь 25 українських дітей віком від 7 до 10 років, які переїхали за кордон після лютого 2022 р., із них 15 дівчат і 10 хлопців. Найбільша частка опитуваних дітей перебувала в Ізраїлі, далі – у Польщі, Німеч-

чині, Норвегії, Франції та Болгарії. Усі діти, які знаходилися в Ізраїлі, проходили методики очно, а також пройшли 6-тижневу психокорекційну програму.

Результати методики «Шкала SCARED-P» показали, що у більшості опитаних дітей спостерігаються ознаки тривожного розладу: 76% (19 дітей) мають ймовірність наявності тривожного розладу; 60% (15 д.) можуть мати панічний розлад та соматичні симптоми тривоги; 52% (13 д.) – розлад сепараційної тривоги; 48% (12 д.) – можливо, мають шкільну фобію; 36% (9 д.) – генералізований тривожний розлад; 24% (6 д.) – соціальну фобію. Із цих результатів видно, що вірогідність наявності тривожного розладу, на жаль, є дуже поширеною серед досліджуваних.

Результати методики «Індекс ПТСР реакцій для дітей DSM – 5» указують на те, що у 20% (5 дітей) виявлено ознаки ПТСР. У трьох дітей ознаки відносяться до категорії В, що свідчить про інтрузії (нав'язливі спогади), а у двох дітей – до категорії С, що означає постійне уникнення стимулів, пов'язаних із травмуючою подією.

Підрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона між балами за «Шкалою SCARED» та методикою «Індекс ПТСР реакцій для дітей DSM – 5» показав коефіцієнт, що близький до 0,950. Це свідчить про сильний позитивний зв'язок між ймовірними тривожними розладами, виявленими за допомогою першої методики, та наявністю ознак ПТСР за допомогою другої методики. Таким чином, можна стверджувати, що діти з вищими балами за «Шкалою SCARED-P» мають вищу ймовірність виявлення ознак ПТСР.

За результатами проєктивної методики «Неіснуюча тварина» більшість дітей у своїх малюнках відобразили елементи тривоги та страху, що свідчить про наявність емоційних труднощів; у багатьох малюнках спостерігається агресивний захист, що вказує на бажання захистити себе від негативних подій; деякі діти виразили незадоволеність потребою у спілкуванні, що вказує на внутрішню напругу; декілька дітей зобразили складність у соціальних відносинах, що свідчить про проблеми з адаптацією; також у кількох випадках спостерігається страх отримати агресію, що вказує на вразливість та потребу у захисті.

Було розроблено та впроваджено психокорекційну програму на основі арттерапевтичних методик, проведено шість офлайн-занять для дітей, які переїхали з України в Ізраїль, віком від 7 до 10 років. Метою програми було: зменшити тривогу, перебороти симптоми ПТСР, а також утілити в життя дітей стратегії подолання страхів. Вибраний напрям базується на ефективності арттерапії як безпечної та дієвого методу психологічної підтримки і корекції. Психокорекційна програма мала такі основні



цілі: знизити рівень тривожності; за наявності симптоми ПТСР; розвинути навички саморегуляції та позитивного самовідчуття; створити сприятливу атмосферу для відкритого висловлення емоцій та досвіду у групі; розробити індивідуальні стратегії подолання страхів та надати підтримку кожній дитині у процесі її психологічного зцілення та розвитку.

Після повторного опитування виявлено значне зниження рівня тривожності у дітей по всіх категоріях, а також відсутність ознак ПТСР. Результати підтвердили ефективність програми в роботі з дітьми. Важливо зауважити, що багато батьків також відзначили позитивні зміни у поведінці своїх дітей після їх участі у програмі. Наприклад, було помічено значне зменшення тривожності у дітей та страхів у повсякденних ситуаціях. Деякі батьки також зазначили, що їхні діти стали більш упевненими в собі та менше реагують на стресові події, такі як перевірки знань у школі або коли чують сигнал повітряної тривоги. Ці спостереження вказують на позитивний вплив нашої психокорекційної програми на психічний стан дітей. Окрім того, програма сприяла підвищенню рівня емоційної стійкості учасників і поліпшенню їхнього загального самопочуття. Такий результат свідчить про ефективність методів, застосованих у рамках програми та їх спроможність поліпшувати психологічний стан дітей.

Сьогодні подальші дослідження та розроблення різноманітних програм психологічної підтримки для біженців є надзвичайно важливими. Нові наукові вчення повинні мати на меті глибше розуміння потреб як для дітей, так і для дорослих, а також створення ефективних стратегій психологічної підтримки біженців. Урахування впливу війни та процесу еміграції на психічний стан людини дасть змогу фахівцям розробляти ефективні, цілеспрямовані, дієві, кваліфіковані та високоякісні підходи для надання допомоги, сприяючи легшій адаптації до нових умов життя та відновлюванню психічного здоров'я.

Таким чином, ми дійшли висновку, що ПТСР є серйозною проблемою для тих, хто пережив воєнні конфлікти та інші травматичні події. Симптоми ПТСР, такі як повторні спогади, нічні кошмари, стресові реакції, відчуття відо-

кремленості, гіперзбудженість та роздратованість, можуть значно впливати на повсякденне життя людини. Тривога як симптом воєнної травми виражається відчуттям невизначеності та очікуванням негативних подій, що може призводити до виснаження нервової системи та негативно впливати на загальний стан здоров'я. Фізичні симптоми тривоги включають напруженість м'язів, тремтіння, збільшені зіниці, сухість у роті та швидке дихання, а поведінкові ознаки – швидку промову, маніпулювання предметами, роздратованість та уникнення зорового контакту. Вплив травми війни та еміграції на дітей може проявлятися у відчутті провини, проблемах зі сном, апетитом, агресивній або апатичній поведінці, занепокоєнні щодо безпеки та втраті інтересу до звичних активностей дитини. Ці зміни сигналізують про необхідність надання допомоги та підтримки для забезпечення їхнього здорового розвитку та адаптації.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Герасименко Л. Посттравматичний стресовий розлад. Полтава, 2021. <https://repository.pdmu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/df320066-027b-4e37-a911-a6ac6c16850a/content>
2. Галіт Атлас. Емоційний спадок. Як подолати травматичний досвід / пер. з англ. А. Марховської. Київ, 2023. С. 80.
3. Поняття тривоги. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%B0>
4. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну. Київ, 2023. С. 20–21.
5. Сігута О., Распопіна І., Грінчук В. Коли людина плаче. Посібник для не психологів. Київ, 2024. С. 57.
6. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник / за ред. Л. Гридковець. Київ, 2018. Т. 3. С. 98.
7. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : методичні рекомендації / Н.П. Бочкор та ін. ; за заг. ред. В.Г. Панок, К.Б. Левченко. Київ : Ла Сграда-Україна, 2014. С. 36–37.
8. Чекстере О. Вплив сімейних факторів на прояв симптомів ПТСР у дітей під час військових дій. *III Всеукраїнська науково-практична Інтернет-конференція «Нова українська школа: психологічні проблеми»*. Київ, 2022, С. 68.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАПОБІГАННЯ СТРАХУ САМОТНОСТІ ЯК ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНОСТІ

### PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PREVENTING THE FEAR OF LONELINESS AS AN ANXIETY PREVENTION

У статті розглянуто проблему самотності в контексті тривожності з акцентом на відмінностях між поняттями «самотність», «самота» та «ізоляція». Самотність визначається як внутрішній розлад зі світом і собою, що супроводжується стражданням та кризами, тоді як ізоляція – це фізичне або соціальне відокремлення, зумовлене зовнішніми умовами. Дослідники, такі як С.Г. Корчагіна та Н.В. Хамітов, розглядають самотність як психологічний стан, пов'язаний із суб'єктивною неможливістю відчуття прийняття і визнання іншими.

Стаття аналізує різні підходи до розуміння самотності у філософсько-психологічному контексті. Е. Фромм і Е. Еріксон розглядають самотність як універсальне або тимчасове відчуття, що може виникати в різні періоди життя. М. Бердяєв та інші дослідники відзначають існування різних типів самотності: позитивної, яка сприяє творчості та саморозвитку, і деструктивної, що призводить до дезадаптації та негативних наслідків. Тривожність розглядається як набір стійких особистісних рис, які можуть викликати стан тривоги. У статті наведено класифікацію тривожності за рівнем об'єктивності та результативності, зокрема базова і вторинна тривога, нормальна і невротична тривога, вітальна та соціальна тривога. Фройд у своїх дослідженнях зосередився на травматичних ситуаціях та перетворенні енергії лібідо на тривожне очікування. Страх самотності може проявлятися у зовнішній та внутрішній формі, із різноманітними чинниками, що його спричиняють, такими як стереотипи, низька самооцінка, боязнь відповідальності, нестача якісного спілкування та страх самотньої старості. Утрата ідентичності через відсутність взаємодії з іншими також може бути причиною виникнення страху самотності.

Наголошено на необхідності розроблення ефективних психологічних підходів для запобігання страху самотності та тривожності. Запропоновано конструктивні способи подолання страху перед самотністю через розвиток почуття спільності, дружбу та кохання, що сприяють формуванню здорових міжособистісних стосунків та психологічному благополуччю.

**Ключові слова:** самотність, ізоляція, позитивна самотність, деструктивна самот-

ність, тривожність, тривога, особистісна тривожність, ситуативна тривожність, відчужена самотність, дисоційована самотність.

The article examines the problem of loneliness in the context of anxiety, with an emphasis on the differences between the concepts of «loneliness», «loneliness» and «isolation». Loneliness is defined as an internal disorder with the world and oneself, accompanied by suffering and crises, while isolation is a physical or social separation caused by external conditions. Researchers such as S.G. Korchagin and N.V. Khamitov, consider loneliness as a psychological condition associated with the subjective impossibility of feeling acceptance and recognition by others.

The article analyzes different approaches to understanding loneliness in a philosophical and psychological context. E. Fromm and E. Erikson consider loneliness as a universal or temporary feeling that can arise in different periods of life. M. Berdyaev and other researchers note the existence of different types of loneliness: positive, which promotes creativity and self-development, and destructive, which leads to maladaptation and negative consequences. Anxiety is considered as a set of persistent personality traits that can cause a state of anxiety. The article provides classifications of anxiety according to the level of objectification and effectiveness, in particular basic and secondary anxiety, normal and neurotic anxiety, greeting and social anxiety. In his research, Freud focused on traumatic situations and the transformation of libido energy into anxious anticipation. The fear of loneliness can manifest itself in external and internal forms, with various factors causing it, such as stereotypes, low self-esteem, fear of responsibility, lack of quality communication and fear of a lonely old age. Loss of identity due to lack of interaction with others can also be a cause of fear of loneliness. The article emphasizes the need to develop effective psychological approaches to prevent fear of loneliness and anxiety. She offers constructive ways to overcome the fear of loneliness through the development of a sense of community, friendship and love, which contribute to the formation of healthy interpersonal relationships and psychological well-being.

**Key words:** loneliness, isolation, positive loneliness, destructive loneliness, anxiety, anxiety, personal anxiety, situational anxiety, alienated loneliness, dissociated loneliness.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.29>

**Головська І.Г.**

к.психол.н.,

доцент кафедри теорії та методики практичної психології

ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

**Хрустальова А.Є.**

студентка IV курсу

за спеціальністю 053 – Психологія

ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

**Вступ.** Проблема взаємозв'язку самотності і тривожності стає особливо актуальною у сучасному світі з численними змінами у соціальних та технологічних аспектах життя та з проблемами сьогодення, зокрема ситуацією у країні. Соціальні мережі та технологічний розвиток хоча і забезпечують зв'язок на відстані, часто призводять до відчуття віртуальної, а не реальної спільноти. Це може під-

вищити відчуття самотності, особливо коли реальні соціальні контакти обмежені. Зростаюча тенденція до індивідуалізації може призводити до відчуття відокремленості від інших та втрати соціальної підтримки, що збільшує ризик тривожності.

Сучасне суспільство надто напружене та конкурентне. Люди часто відчувають стрес і невпевненість у майбутньому, що може спри-

яти розвитку тривожності, особливо коли вони відчувають себе відокремленими та безпорадним. Тому причини виявлення та боротьба зі страхом самотності, який пов'язує і тривожність, і самотність у єдине ціле, є актуальною темою.

**Виклад основного матеріалу.** Статтю присвячено дослідженню самотності у складі тривожності. Для розкриття цього психологічного явища, насамперед, важливо розрізняти сам термін «самотність» від подібних концепцій. Більшість дослідників, що займаються вивченням самотності, зосереджуються на відмінностях між самотністю і термінами «самота» та «ізоляція».

Ізоляція визначається як фізичне або соціальне відокремлення людини від соціального середовища, і на відміну від самотності вона більшою мірою зумовлена зовнішніми умовами, а не внутрішніми переживаннями. Це може бути результатом обставин або рішенням самої особи.

«Ізоляція» та «самотність» є різними поняттями, оскільки можна перебувати у стані самотності, не бути відокремленим від суспільства або бути відокремленим, але не переживати самотності. Самотність як добровільна ізоляція також відрізняється від самотності, оскільки люди можуть бути щасливими у самотності і не відчувати емоційного стану самотності.

Навпаки, самотність відображає внутрішній розлад зі світом та собою, супроводжується стражданням та кризами. Це відчуття відсутності важливого зв'язку або відчуження від інших. Самотність не обов'язково пов'язана з фізичним відокремленням і може виникати навіть у великій групі людей [1].

Самотність має більш особистісний аспект, аніж ізоляція, і має внутрішній, психологічний контекст, поза зовнішніми проявами. С. Г. Корчагіна визначає самотність як «психічний стан людини, який відображає переживання своєї окремоті, суб'єктивної неможливості або небажання відчути адекватний відгук, прийняття і визнання себе іншими людьми». Це свідчить про те, що самотність визначається як зовнішніми чинниками, так і внутрішніми причинами [2, с. 45].

У філософсько-психологічній думці самотність трактується неоднозначно. З одного боку, вона розглядається як деструктивне явище для особистого життя, а з іншого – як необхідна умова, етап розвитку, що сприяє самопізнанню та самовизначенню. Ця різниця в підходах свідчить про нестачу досліджень у цій сфері.

Н. В. Хамітов виділяє два типи самотності: внутрішню і зовнішню. Люди, які вважають себе дуже самотніми, можуть відчувати внутрішню самотність, навіть якщо вони не відо-

кремлені від інших. Такі особи відчувають відчуження в міжособистісних стосунках. З іншого боку, зовнішня самотність відображає реальну відсутність близьких родичів або ізоляцію від соціальної взаємодії [3].

Залежно від тривалості перебування у стані самотності Е. Фромм розглядає його як «універсальне, стійке переживання, притаманне вільній особистості на всіх етапах її розвитку». Е. Еріксон розглядає самотність як «тимчасове виникаюче відчуття власної автономності», яке може виникати лише у певні періоди, наприклад під час особистісних або вікових криз. Обидві точки зору не виключають одна одну, а, навпаки, доповнюють одна одну.

Ці точки зору свідчать про те, що самотність може бути спричинена різними чинниками в різні періоди життя. Це відчуття може бути стійким та універсальним на всіх етапах життя, але також може бути тимчасовим і залежати від конкретних обставин та подій. Наприклад, немовлята, ймовірно, не відчувають самотності, оскільки їхня освіта про світ ще не розвинена. Дитина ж, своєю чергою, навчаючись світу навколо, може відчувати потребу у самотності для дослідження свого середовища.

Самотність може існувати незалежно від соціальної ізоляції. Людина може постійно перебувати серед інших людей, мати широке коло спілкування і водночас відчувати себе самотньою та емоційно відчуженою. Навпаки, існує можливість, що людина може жити в усамітненості, але мати активне соціальне життя і не відчувати самотності. Також може бути ситуація, коли людина має сім'ю, працює у колективі, але все одно відчуває себе самотньою. Таким чином, зв'язок між самотністю та соціальністю неоднозначний. М. Бердяєв відзначав існування різних типів самотності та підкреслював, що самотність є активним внутрішнім станом.

Сучасні дослідники виділяють дві основні тенденції у стані самотності:

Позитивна самотність: це усамітнення, яке розглядається як необхідний, бажаний та продуктивний стан. Уважається, що цей тип самотності сприяє творчості та формує повноцінну та самодостатню особистість. Усамітнення розглядається як активна діяльність, необхідна для концентрації та розвитку. Цей стан не викликає негативних емоцій та не породжує відчуття непотрібності, що може призвести до зниження самооцінки та спричинити депресивні стани.

Деструктивна самотність: це негативне та руйнівне явище, яке призводить до дезадаптації людини та робить її нещасливою та відчуженою. Цей тип самотності частіше пов'язаний із проблемами, які руйнують цілісність особистості. Деструктивна самотність має властивість підпорядковувати собі інші психічні про-

цеси та стани, що призводить до негативних наслідків [4].

З. Фройд розглядав самотність у контексті своїх досліджень про страх перед смертю та формування «Его». Він уважав, що самотність відчутна в переживаннях людини вже з дитинства і має позитивну функцію, стимулюючи спілкування між людьми та сприяючи формуванню суспільства.

Вейсс стверджував, що самотність коріниться у внутрішній природі людини та є невід'ємною частиною її конституції. Він указував, що ніколи не можна повністю позбутися самотності, оскільки вона притаманна як психологічно, так і фізіологічно.

Дж. Ховард підкреслював, що людина – єдина розумна істота в тваринному світі, що робить її приреченою на самотність. Тому вона постійно намагається злитися з іншими, чи то включаючи їх у себе, чи намагаючись вийти за межі власного існування.

Фромм визначає моральну самотність як нездатність людей співвідноситися із цінностями та ідеалами загалом, а не лише з іншими людьми. Коли людина досягає індивідуальної самосвідомості й установлює свою унікальну особистість, вона стикається із власною абсолютною самотністю. Це виникає через неможливість повністю прийняти цінності, ідеали та внутрішній світ інших людей.

Таким чином, Фромм ідентифікує такі типи характерів як способи уникнення самотності: садист, мазохіст, конформіст. Ці шляхи уникнення самотності є неконструктивними, оскільки вони призводять до руйнування самосвідомості та самоідентичності особистості. Замість цього більш конструктивними способами подолання страху перед самотністю є розвиток почуття спільності, тобто єднання з іншими через дружбу і кохання [5; 6].

М. Бубер пропонує подібну концепцію, зазначаючи, що лише зустріч з іншою людиною в усій її індивідуальності може звільнити від самотності. Цей процес можливий лише після того, як особистість зазнає «потрясіння зустрічі» з іншою особою. У колективі ж, за його переконанням, особистість відмовляється від себе і не може досягти справжнього зв'язку з іншими, оскільки справжнє спілкування можливе лише між істинними особистостями [7].

Із погляду філософії у певному історичному етапі, розвиваючи цивілізацію, виникла складна динаміка особистості та її духовного розвитку. У цей час з'явилися монотеїстичні релігії, такі як іудаїзм, християнство, іслам та ін., які спробували вирішити цю проблему. Засновники цих релігій акцентували увагу на єдиному Богові, до якого мають прагнути всі люди, і відмовилися від створення ідолів або авторитетів, що визначали б поведінку. Вони закликали людей дбати про свої справи, не

забуваючи про Бога, що сприяло відчуттю спокою та гармонії. Деякі вчені, зокрема В. Франкл, відзначили, що у віруючих людей рідше спостерігається виникнення неврозів, а почуття самотності вони відчують менше, оскільки для них Бог завжди присутній. Також віруючі не так сильно бояться смерті, оскільки віра в безсмертя душі надає їм упевненості [8].

Щодо тривожності, то термін використовується для опису набору стійких особистісних рис, які можуть викликати стан тривоги. У наукових дослідженнях, експериментальній та діагностичній практиці це поняття розглядається як відокремлена характеристика від самого стану тривоги, хоча деякі дослідники все ще вважають їх синонімами. Питання тривожності активно вивчається та описується у працях різних психологів від початку XIX ст. Наприклад, С. К'еркегор, представник екзистенційного напрямку, співставляв тривогу з ідеєю свободи та можливостей, стверджуючи: «Можливості ведуть нас у невідоме, тим самим пробуджуючи у нас тривогу» [9, с. 7].

Досліджено, що тривога має кілька рівнів, які відображають різні передумови її виникнення. У контексті еволюції виділяють базову і вторинну тривогу. Базова тривога є результатом індивідуального розвитку дитини і є вбудованим механізмом захисту. З іншого боку, вторинна тривога формується протягом життя та пов'язана з необхідністю задоволення значущих потреб. Вона переважно формується під впливом соціального середовища на відміну від базової тривоги, яка формується в мікросоціальному контексті.

Щодо ситуаційної тотожності, то тривогу можна поділити на нормальну та невротичну. Нормальна тривога виникає як результат адаптації до ситуації, тоді як невротична відзначається надмірною оцінкою небезпеки та використанням неефективних стратегій психологічного захисту.

За рівнем об'єктивації можна виділити вітальну та соціальну тривогу. Вітальна тривога орієнтована на оцінку зовнішніх та внутрішніх загроз для виживання на рівні психофізіології, тоді як соціальна тривога виникає у контексті значущих соціокультурних змін і має ціннісний компонент.

За результативністю тривогу можна розділити на конструктивну та деструктивну. Конструктивна тривога стимулює формування специфічної активності, яка сприяє знаходженню нестандартних рішень у складних ситуаціях, тоді як деструктивна тривога спричиняє розпад людської діяльності [10].

У праці «Про заснування для відділення певного симптомокомплексу від неврастенії як неврозу тривоги», опублікованій у 1895 р., З. Фройд був одним із перших, хто намагався розкрити природу тривоги. Проте у цьому дослі-

дженні Фройд ще не провів чіткого розрізнення між тривогою як реакцією на реальну небезпеку і тривогою як суб'єктивним відчуттям.

У своїх дослідженнях він зосередився на поясненні виникнення тривоги через травматичні ситуації та перетворення енергії лібідо на тривожне очікування. Учений схематично описав тривогу як фізіологічну реакцію на ситуацію небезпеки, вважаючи, що вона є результатом перетворення лібідо. Спочатку Фройд уважав, що функція тривоги полягає у тому, щоб сигналізувати «Я» про небезпеку того, що заборонені прагнення намагаються прорватися до свідомості.

У своїй подальшій теорії тривоги у 1926 р. Фройд розглядав її з позиції «Я», визначаючи її як специфічну реакцію на індивідуально важливу загрозу, яка фактично є страхом втрати. Він почав розрізняти терміни «страх» і «тривога»: страх виникає під впливом зовнішньої небезпеки, тоді як джерелом невротичної тривоги є внутрішні суб'єктивні переживання [11].

І на цьому етапі доречно роздивитися зв'язок тривоги та самотності, який також може виникати під видом страху самотності. Страх самотності може виявлятися у двох формах: зовнішній і внутрішній. Зовнішній страх відображається у втраті зв'язків із родиною, спільнотою та іншими, тоді як внутрішній страх пов'язаний із внутрішніми чинниками і може виникати навіть за наявності зовнішніх зв'язків. Причинами цього страху можуть бути різноманітні чинники, такі як стереотипи, низька самооцінка, боязнь відповідальності за власне життя, нестача якісного спілкування та страх самотньої старості.

Також можна визначити втрату ідентичності, оскільки взаємодія з іншими може сприяти формуванню і збереженню нашого відчуття самопізнання та самосвідомості – страх перед самим собою, оскільки деякі люди можуть боятися бути самі із собою через страх виявлення власних думок, емоцій і прагнень. Самотність може змусити їх зіткнутися зі своєю внутрішньою сутністю, що може бути неприємним або навіть страшним досвідом. Страх перед утратою контролю, оскільки вони можуть переживати страх перед утратою стабільності та безпеки, яку забезпечують звичайні щоденні взаємодії з іншими людьми. Страх перед психологічними проблемами, оскільки вони можуть уникати самотності, щоб уникнути зустрічі зі своїми неприємними думками або почуттями. Страх перед утратою важливих відносин, оскільки вони можуть переживати тривогу щодо того, що, залишившись самі, вони втратять розуміння та підтримку, які надають їм близькі відносини.

Існують такі види самотності: дисоційована самотність, відчужена самотність та дифузна самотність.

Дисоційована самотність – це термін, який зазвичай описує стан людини, котра відчуває ізоляцію та самотність попри наявність соціальних контактів та відносин. Це своєрідний парадокс, коли індивід формально перебуває у суспільстві, має друзів, колег або родину, але не відчуває справжнього емоційного зв'язку чи підтримки цих людей.

Люди відчувають ізоляцію, думають, що їх ніхто по-справжньому не розуміє чи не підтримує, навіть якщо вони перебувають в оточенні інших людей.

Взаємини можуть бути формальними або поверхневими, без глибоких емоційних зв'язків чи взаємодії. Незважаючи на фізичну присутність інших, індивід може почуватися відірваним від оточуючих. Бажання мати більш значущі, глибокі відносини, які можуть забезпечити емоційну підтримку і взаєморозуміння.

Дисоційована самотність часто зустрічається у великих містах, де соціальні контакти можуть бути численними, але поверхневими, або в сучасному цифровому світі, де взаємодії через соціальні мережі замінюють реальні, глибокі відносини. Це явище також може виникати у людей, які переживають культурний шок або адаптацію до нового середовища, де вони можуть не мати емоційних зв'язків попри соціальну активність.

Відчужена самотність – це термін, що описує стан, коли людина відчувається відчуженою або віддаленою від інших, навіть коли вона фізично перебуває серед людей. Цей стан характеризується відсутністю емоційного зв'язку і взаєморозуміння з оточенням. Відчужена самотність часто є наслідком або супутнім явищем психологічних чи соціальних проблем, таких як депресія, тривожні розлади або соціальна ізоляція.

Людина може мати багато соціальних контактів і бути активною у суспільстві, але не відчувати справжнього емоційного зв'язку з іншими людьми. Це може бути результатом поверхневих взаємодій або відсутності глибоких відносин. Відчуття самотності, навіть коли вона формально не ізолювана. Це може бути пов'язано з неспроможністю знайти людей, які поділяють її цінності, інтереси або емоційні потреби.

Відчужена самотність часто пов'язана з внутрішніми психологічними чинниками та може бути результатом добровільної або вимушеної соціальної ізоляції. Дисоційована самотність виникає у контексті активного соціального життя, де відсутні глибокі емоційні зв'язки, незважаючи на наявність багатьох соціальних контактів [12].

Дифузна самотність – це тип самотності, який не має чітко визначеної причини і відчувається як розпливчате, невизначене відчуття відокремленості та ізоляції. На відміну від

ситуаційної або хронічної самотності дифузна самотність не пов'язана з конкретними подіями або стосунками. Вона може бути результатом складного поєднання різних чинників, таких як особистісні риси, соціальні обставини та загальний емоційний стан.

Людина не може визначити конкретну причину свого відчуття самотності. Це відчуття є розпливчастим і не прив'язаним до певних подій чи людей. Відчуття дифузної самотності може бути постійним або періодичним незалежно від об'єктивних соціальних контактів чи підтримки. Відчуття може супроводжуватися загальною тривогою, депресією або незадоволеністю життям, що робить його важко зрозумілим і піддаваним вирішенню.

Можливі причини: внутрішні конфлікти, низька самооцінка або тривожні розлади, що можуть сприяти виникненню дифузної самотності; недостатня кількість глибоких та змістовних стосунків або незадовільна якість наявних взаємин; життя у культурі, яка не підтримує соціальні зв'язки або переживання культурного шоку за зміни місця проживання.

Удослідженні взаємозв'язку між самотністю та тривожністю брали участь 20 осіб, які пройшли три методики: тест Спілбергера – Ханіна на тривожність, Шкалу суб'єктивної самотності UCLA та опитувальник для визначення виду самотності Корчагіна.

За результатами виявлено, що 30% опитуваних мають середній рівень тривожності, а 70% – високий. Ніхто з учасників не попав у діапазон низького рівня тривожності. Щодо відчуття самотності одна особа (5%) має низький рівень відчуття самотності, 18 осіб (90%) – середній, і одна особа (5%) має високий рівень самотності. Результати не вражають в наш час, тому, провівши кореляційний аналіз, визначили помірну кореляцію між ситуативною тривожністю та рівнем самотності (0,47\*). Ця кореляція може бути пояснена кількома чинниками: індивідуальною психологічною реакцією на стресові ситуації; люди, які відчувають вищий рівень ситуативної тривожності, можуть бути більш уразливими до стресових подій або ситуацій, які порушують їхній звичний стан. Це може призводити до посиленого відчуття самотності, оскільки вони можуть відчувати, що не мають підтримки або розуміння в таких моментах.

Також стресові ситуації можуть призводити до соціальної ізоляції або відчуття відокремленості від оточуючих. Це може зробити людину більш схильною до відчуття самотності, оскільки вона може відчувати, що немає нікого, з ким би могла поділитися своїми почуттями або досвідом.

Високий рівень тривожності може впливати на сприйняття ситуацій та власної вартості. Люди з вищим рівнем тривожності можуть

мати тенденцію перебільшувати негативні аспекти ситуацій та переконувати себе у своїй непридатності для соціальних взаємодій, що може посилити їхнє відчуття самотності. Стресові ситуації можуть призводити до порушення соціальних зв'язків, що може впливати на відчуття підтримки та зв'язку з іншими людьми.

Отже, високий рівень ситуативної тривожності може відігравати роль у збільшенні відчуття самотності через різні механізми, що включають психологічну реакцію на стрес, соціальну ізоляцію, негативні думки та переконання і порушення соціальних взаємодій.

Також виявлено помірно негативну кореляцію між відчуженою самотністю та ситуативною тривожністю (-0,32), яку можна пояснити тим, що особи з вищим рівнем ситуативної тривожності можуть бути більш схильні до пошуку соціальної підтримки та взаємодії з іншими людьми. Це може допомогти зменшити відчуття відчуженості, оскільки вони активно шукають підтримку від своєї соціальної мережі. Особи з вищим рівнем ситуативної тривожності можуть бути більш схильні до сприйняття соціальної підтримки від оточуючих. Це може впливати на їхнє відчуття відчуженості, оскільки вони можуть переконатися, що є підтримка в разі потреби.

Ці люди можуть бути більш активними у взаємодії з іншими людьми, що може допомогти зменшити відчуття відчуженості шляхом більшої участі в соціальних подіях та активної комунікації з іншими.

Отже, вищий рівень ситуативної тривожності може впливати на зменшення відчуття відчуженості шляхом активного пошуку соціальної підтримки, сприйняття соціальної підтримки та більшої соціальної активності.

Розглянемо також взаємозв'язок між рівнем загального відчуття самотності та дисоціюваною самотністю більш детально.

Ця кореляція може бути пояснена різними психологічними механізмами. Наприклад, люди, які відчувають відчуття самотності, можуть бути більш схильними до відчуття відокремленості або відчуженості від інших людей, що може призводити до більшої дисоціюваності від соціального оточуючого середовища. Навпаки, люди, які відчувають більшу дисоціюваність від свого соціального оточуючого середовища, можуть відчувати менше підтримки та зв'язку з іншими людьми, що може посилити їхнє відчуття самотності.

Будучи взаємопов'язаними конструктами, самотність і дисоціюваність можуть взаємодіяти у процесі самопідтримки та самооцінки. Наприклад, люди, які відчувають відчуття самотності, можуть використовувати стратегії дисоціації або відокремлення від неприємних відчуттів або подій, що може призводити до збільшення дисоціюваності.

На додаток до внутрішніх психологічних чинників ця кореляція також може бути спричинена зовнішніми соціальними факторами, такими як якість та підтримка взаємин з іншими людьми. Якщо людина відчуває брак соціальної підтримки або зв'язку, вона може відчувати як самотність, так і дисоційованість.

Ця кореляція може виникати з різних психологічних та соціальних чинників, що взаємодіють між собою та сприяють взаємному посиленню відчуттів самотності та дисоційованості.

За результатами кореляційного аналізу коефіцієнт кореляції між дисоційованою самотністю та відчуженою самотністю становить 0.49\*. Коефіцієнт кореляції 0.49 указує на помірну позитивну кореляцію між цими двома видами самотності. Це означає, що коли один показник збільшується, інший також має тенденцію збільшуватися, хоча не завжди прямо пропорційно. Дисоційована самотність характеризується почуттям відчуженості та ізоляції від соціальної групи або спільноти. Відчужена самотність зазвичай стосується відчуття відокремлення від інших людей, іноді включаючи відсутність емоційного зв'язку навіть із близькими людьми.

Помірна позитивна кореляція свідчить про те, що люди, які відчувають високий рівень відчуженості, мають схильність відчувати високий рівень дисоційованої самотності. Це може означати, що внутрішнє почуття ізоляції та відчуження від суспільства часто йдуть рука об руку з відчуттям емоційного розриву з оточуючими.

Люди з певними психологічними розладами, такими як депресія або тривожні розлади, можуть бути більш схильні відчувати обидва види самотності. Відсутність підтримки з боку родини, друзів або соціальної мережі може призводити до одночасного збільшення обох видів самотності.

Також особи з рисами інтроверсії або зниженого соціального інтересу можуть частіше відчувати обидва типи самотності.

Відчуженість та дисоційованість можуть мати спільні корені в психологічних станах, таких як депресія або тривога. Ці стани можуть посилювати відчуття ізоляції від соціуму і емоційного розриву з оточуючими.

Особистості, які відчувають сильні негативні емоції (такі як тривога, страх або депресія), можуть відчувати більший рівень відчуженості та дисоційованої самотності одночасно. Це пов'язано з тим, що такі емоції можуть знижувати здатність до соціальної взаємодії та підтримки емоційних зв'язків.

**Висновки.** Результати показали, що тривожність та самотність тісно пов'язані. Зв'язок між самотністю та тривогою не є випадковим або побічним ефектом. Ці два стани можуть взаємодіяти та поглиблювати один одного, створюючи важкі моменти в житті людини.

Самотність може бути викликана відчуттям відокремлення від інших та відсутністю близьких зв'язків. Це може призвести до почуття уразливості та страху перед тим, що немає нікого, хто б міг підтримати або розуміти.

Тривога може посилити ці відчуття, роблячи людину більш підозрілою та підготовленою до можливих загроз.

Навпаки, тривога може також бути спровокована самотністю. Відчуття відокремлення може породжувати страх перед відхиленням та неприйняттям, що, своєю чергою, може призвести до почуття тривоги та напруги. Цей цикл може стати безкінечним, якщо не звернути увагу на його корінь. З іншого боку, тривога може призвести до відчуття самотності через страх перед спілкуванням з іншими та небезпеку суджень. Люди, які страждають на тривожні розлади, можуть відчувати себе відокремленими від інших через нездатність контролювати свої емоції та реагувати на соціальні подразники.

Однак важливо розуміти, що самотність і тривога – це нормальні людські відчуття, які можуть виникати час від часу в усіх. Важливими є належна підтримка та практика стратегій саморегуляції для ефективного управління цими емоціями.

Загалом взаємозв'язок між самотністю та тривогою свідчить про необхідність звернення уваги на психологічний стан людини та пошук шляхів подолання цих відчуттів.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Коминко С.Б., Кучер Г.В. Крайні методи психодіагностики : навчальний посібник. Тернопіль : Карт-бланш, 2005. 406 с.
2. Дуткевич Т.В., Савицька О.В. Практична психологія. Вступ до спеціальності : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 256 с.
3. Слободчиков І.М. Сучасні дослідження переживання самотності. *Психологічна наука та освіта*. 2007. № 3. С. 27–34.
4. Дем'яненко Ю.О., Бойправ О.О. Самотність як соціально-психологічний феномен. Чернігів, 2020. С. 36–42.
5. Фром Е. Душа людини. Київ : Прогрес, Універс, 1992. 422 с.
6. Хараш А.У. Психологія самотності. *Нове століття*. 2000. № 4. С. 7–16.
7. Martin Buber. Me and you, 1923. 217 p.
8. Франкл В. Людина в пошуках сенсу : збірник / пер. з англ. та нім. ; ред. Л.Я. Гозмана, Д.А. Леонтьєва. 1990.
9. Скожець А.О. Вплив тривожності на встановлення міжособистісних зв'язків. Запоріжжя, 2022. 75 с.
10. Васирина Я.М. Психокорекція стану тривоги у дітей молодшого шкільного віку. Запоріжжя, 2022. 67 с.
11. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XX (1925–1926): An Autobiographical Study, Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Question of Lay Analysis and Other Works. London, 1959. P. 75176.
12. Isolation and Loneliness: What's the Difference? URL: <https://www.goodtherapy.org/blog/isolation-loneliness-whats-the-difference-0312197>
13. Loneliness: Causes and Health Consequences. URL: <https://www.verywellmind.com/loneliness-causes-effects-and-treatments-2795749>

## СХИЛЬНІСТЬ ДО ВІКТИМНОСТІ ЯК ЧИННИК ВИНИКНЕННЯ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ

### PRONNESS TO VICTIM BEHAVIOR AS A FACTOR OF THE RISE OF CODEPENDENT RELATIONS FOR ADULTS

Статтю присвячено дослідженню схильності до віктимності як чинника виникнення співзалежних стосунків у зрілому віці. На основі аналізу сучасних теоретико-емпіричних досліджень зарубіжних та українських учених можна визначити зростання актуальності вивчення питання співзалежності та співзалежних стосунків. У роботі визначено, що феномен співзалежності характеризується як надмірна патологічна емоційна залежність людини від значущих для неї близьких, поява якої зумовлена певними соціально-психологічними чинниками, серед яких одне з вагомих місць займають виховання та стосунки в батьківській сім'ї. Окремо проаналізовано поняття віктимності та особливості її прояву у поведінці. Визначено, що поняття віктимності трактується достатньо широко і давно розглядається значно ширше, ніж суто кримінологічне поняття. Віктимність розуміють як стійку особистісну якість, що виявляється у схильності індивіда ставати жертвою зовнішніх обставин і активності соціального оточення. Схильність до віктимності виражається в дезадаптивному стилі реагування людини на обставини життя, завдаючи шкоди фізичному або емоційному і психічному здоров'ю. Переважна більшість учених, не заперечуючи особистісного чинника у виникненні віктимності, відводять провідну роль саме соціальним факторам. В основі дослідження було покладено припущення, що існують відмінності у проявах співзалежних стосунків осіб зрілого віку з різними рівнями схильності до віктимної поведінки. Виявлено, що особи з високим рівнем схильності до віктимної поведінки мають більш високі рівні прояву співзалежних стосунків на відміну від осіб із низьким рівнем схильності до віктимної поведінки. Також виявлено, що особи з високим рівнем схильності до віктимної поведінки мають більш високі рівні прояву за шкалами деструктивної надзалежності та низький рівень за шкалою здорової залежності, а також мають більш високі рівні прояву невпевненості у собі та низький рівень прагнення до автономії.

**Ключові слова:** співзалежність, співзалежні стосунки, емоційна залежність, віктимність, схильність до віктимності, зрілий вік.

The paper is devoted to the study of proneness to victim behavior as a factor of the rise of codependent relations for adults. On the basis of the analysis of both foreign and domestic research we could postulate the increase demand in investigation of codependence and codependent relationships. It is shown in the paper that the concept of codependence is characterized as excessive pathological emotional dependence of a person upon their meaningful close people caused by certain social and psychological factors with upbringing and relationship in the paternal family among them. The phenomenon of victimity and its manifestations in one's behavior is specifically analyzed in the paper. The concept of victimity is described fairly broadly and has long been seen as more than a simply juridical phenomenon. Victimity is defined as a stable personality feature that manifests itself as one's ability to become a victim of external circumstances and social surrounding activity. The proneness to victimity is expressed through one's maladaptive reaction style on life circumstances bringing harm to either somatic, or mental health. Predominant number of scholars do not oppose to personality as a factor in rising of victimity stressing upon social factors in particular. In the basis of the present research there was a hypothesis according to which there are differences in manifestations of codependent relations for adults with different levels of proneness to victim behavior. It was found that subjects with the high level of proneness to victim behavior possess higher levels of codependent relations manifestation, contrary to participants with the low levels of proneness to victim behavior. It was also shown that subjects with the high level of proneness to victim behavior are characterized by higher levels of destructive dependence as well as low levels of healthy dependence, possessing also higher levels of self-unconfidence and low levels of strive to autonomy.

**Key words:** codependence, codependent relations, emotional dependence, victimity, proneness to victimity, adulthood.

УДК 159.923.2:159.9.072.43  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.30>

**Грисенко Н.В.**

к.психол.н.,  
доцент кафедри педагогічної та вікової психології  
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

Однією з найбільш актуальних проблем сучасної психологічної та психотерапевтичної практики є феномен співзалежності та співзалежних стосунків. Співзалежність у сучасному світі є поширеною проблемою поряд із такими явищами, як депресія, стрес, труднощі у взаєминах між чоловіками та жінками. Однак проблема ще й у тому, що в повсякденній свідомості немає чіткого уявлення про співзалежність. І якщо в ситуації з депресією людина може чітко усвідомити свою проблему і необхідність отримати професійну допомогу у її вирішенні, то співзалежність може не сприйматися як

об'єктивна проблема. Людина відображає її симптоми, але не розуміє, з чим вони пов'язані. Тим часом доведено, що ця проблема досягає широких масштабів у світовій спільноті. Наприклад, Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд стверджують, що 68% американців мають високий рівень співзалежності [11]. Подібних масштабних досліджень в Україні поки що не проведено, що доповнює актуальність вибраної проблематики.

Аналіз феномену співзалежності представлено в роботах зарубіжних та вітчизняних учених: Б. Бекнела, Л. Березовської, В. Боженко,



М. Бітті, Т. Вакуліч, А. Варги, С. Вітілда, О. Григор'євої, Е. Ємельянової, М. Жидко, Ю. Кашпура, Г. Коцюби, В. Крамченкова, В. Литвиненка, В. Манухіна, М. Мілушиної, А. Мудрик, В. Москаленка, Р. Поттера-Ефрона, О. Савчук, О. Сімонова, Д. Сушко, Н. Ткаченко, Б. Уайнхольд, Дж. Уайнхольда, Е. Фромма, Дж. Фішера, В. Хабайлюка, А. Шаефа, А. Яроцької та ін.

Феномен співзалежності науковці розглядають як «хворобливу прив'язаність» (О. Сімонова), «надмірну стурбованість» (В. Штандер), «адикцію стосунків» (А. Шаеф), «комплекс особливих рис характеру» (С. Вітілд), «залежність» (В. Москаленко), «спосіб адаптації до гострого внутрішньоособистісного конфлікту» (Р. Поттер-Ефрон). Такі різні позиції дають змогу розглядати співзалежність не лише крізь призму нормальної або анормальної поведінки, як прояв хворобливої залежності, а й як порушення міжособистісної взаємодії, приклад дисфункціональної моделі відносин, у якій особистості її членів зазнають негативного впливу, у результаті чого не задовольняються їхні потреби в самореалізації та особистісному зростанні [7].

Під співзалежними стосунками зазвичай розуміють відносини двох людей із надмірною емоційною (а іноді фізичною та соціальною) залежністю, які займають надцінне місце в житті, витісняючи та знецінюючи все інше, і при цьому не приносять задоволення, а саме за принципом «і разом важко, і нарізно неможливо». І, відповідно, співзалежна – це людина, емоційно залежна від настрою та поведінки іншої людини, повністю зосереджена на її особистості, а не на самій собі, і намагається контролювати дії іншого в надії, що вона буде поводитися саме так, як їй би хотілося [8]. Слід зазначити, що співзалежні стосунки можуть бути в різних сферах, а саме у відносинах чоловіка і дружини, матері та доньки або ж матері та сина, лікаря і пацієнта, психотерапевта та клієнта тощо.

У понятті «співзалежність» часто визначають патологічний стан, що характеризується постійною концентрацією на комусь або на чомусь, емоційну та іноді фізичну залежність від людини, що впливає на всі інші взаємини. Г. Клауд досліджував співзалежність як базове явище, що становить суть емоційних та психологічних розладів. Співзалежний стан особистості, як зазначає Г. Клауд, є фундаментальним явищем і основою будь-якого неврозу. Е. Сміт зазначає, що співзалежні приходять із сімей, у яких мали місце залежність від психоактивних речовин або жорстоке поводження: емоційне, інтелектуальне, фізичне або сексуальне насилля. Співзалежні члени сім'ї використовують такі правила та форми взаємовідносин, які підтримають сім'ю у дисфункціональному стані [3].

В. Хабайлюк, досліджуючи співзалежні відносини, відзначає схожість їхніх внутрішньо-психічних симптомів, таких як: контроль, тиск, нав'язливі стани і думки, низька самооцінка, ненависть до себе, почуття провини, гнів, неконтрольована агресія, нав'язлива допомога, зосередженість на інших, ігнорування своїх потреб, проблеми спілкування, замкнутість, плаксивість, апатія, проблеми в інтимних стосунках, депресивна поведінка, суїцидальні думки, психосоматичні порушення [9]. Б. Уайнхолд до основоположних характеристик співзалежної особистості відносить низьку самооцінку, страх, тривогу, сором, провину, заперечення, відмову від себе, гнів, схильність до різких міркувань, нав'язливі думки, порушення особистісних кордонів, ригідність, надконтроль, відповідальність [11].

Отже, співзалежність – це поведінка, що формуються в результаті нездатності будувати та підтримувати здорові відносини. Співзалежні люди на несвідомому рівні вибирають собі проблемних партнерів, стосунки з якими допомагають їм підтримувати ілюзію своєї «нормальності» та усвідомленості і контрольованості власного життя. При цьому поведінка співзалежної людини – це вид непродуктивної адаптації, метою якої є задоволення своїх потреб через турботу про тих, хто з якихось причин не може подбати про себе сам. Але у міру того як внутрішня роль рятівника прогресує, співзалежна людина забуває про свої власні потреби та бажання. Психологічний механізм подолання стану співзалежності формується у процесі усвідомлення людиною свого простору та його відстоювання, виходу із симбіотичних стосунків, що, своєю чергою, сприяє набуттю права на самовизначення, свободу, але водночас і відповідальність за себе.

Проблема віктимності особистості відбивається в дослідженнях О. Андронникової, Н. Барановського, К. Вишневецького, А. Гаджієвої, К. Міядзава, А. Мудрика, В. Полубінського, В. Рибальської, Д. Рівмана, В. Сисоєвої, В. Тулякова, Л. Франка та інших учених. Віктимність особистості сприймається як здатність особистості ставати об'єктом злочинних дій (Л. Франк), як відповідна схильність (А. В. Мудрик), як поведінковий патерн, що збільшує ймовірність стати жертвою протиправних дій (О. О. Андроннікова) [4]. У психологічному просторі активно обговорюється, що саме визначає віктимність особистості: її індивідуально-типологічні риси, характерологічні якості або інші особистісні властивості, або їх сукупність (В. І. Полубінський, В. Я. Рибальська, В. В. Сисоєва та ін.). Різні дослідники пропонують власне бачення зв'язку віктимності особистості та конкретних особистісних властивостей, наприклад

реактивності, ригідності, рівня суб'єктивного контролю тощо; описують уявлення про зв'язок віктимності з чинниками середовища [10]. Більшість учених зауважує, що віктимність як особистісна риса набувається саме у процесі соціалізації.

Я. А. Чаплак зазначає, що особистість зі схильністю до віктимності характеризується порушеною самоповагою, незрозумінням або неприйняттям своєї значущості в системі соціальних відносин або своєї соціальної ролі, нездатністю до внутрішнього діалогу та саморефлексії, відсутністю поваги до себе та життєвих перспектив, низькою самототожністю, порушеними цінностями та ідеалами або засвоєнням саморуйнівних тенденцій по відношенню до себе [10].

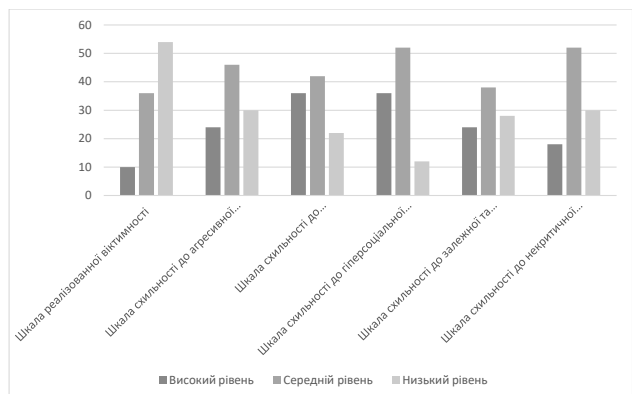
Схильність до віктимності в структурі особистості може бути представлена двома способами: як дифузна ідентичність і як досягнута ідентичність із відповідним змістовим уявленням про себе та свою роль. С. Гарькавець зазначає, що схильність до віктимності характеризується вираженою потребою у самовдосконаленні та компенсації своєї фрагментарності. Механізм такої компенсації полягає у поєднанні з якоюсь людиною у симбіотичному зв'язку з надією на гарантію того, що «все буде добре». У разі знаходження відповідної людини та набуття бажаної близькості особистість відчуває короточасне полегшення, що фіксує її у вибраному способі компенсації [5].

О. Бистров розглядає процес віктимізації у єдності таких понять, як «девіація» і «адикція», що виникають як наслідки дефіцитарної деформації особистості. Автор розглядає деформацію як процес, що порушує цілісність, адаптивність і ефективне функціонування особистості, пов'язуючи це з дефектом соціальної компетентності. У цьому саме дефект веде формування особистісної віктимності людини, яка розуміється О. Бистровим як соціально-дефіцитарна уразливість, що припускає виникнення схильності до співзалежності як інструменту стабілізації світу та відносин у ньому [2].

Унаслідок проведеного теоретичного аналізу нами було зроблено припущення, існують відмінності у проявах співзалежних стосунків осіб зрілого віку з різними рівнями схильності до віктимної поведінки. Для перевірки поставленої гіпотези нами були застосовані такі методики: тест профілю відносин Relationship Profile Test Р. Борнштейна; методика визначення співзалежності Д. Фішера, адаптована В. Д. Москаленко; методика дослідження схильності до віктимної поведінки О. О. Андроннікової; методика діагностики віктимної діагностики О. О. Андроннікової; тест на міжособистісну залежність Р. Гіршфільда. В емпіричному дослідженні

взяли участь 60 осіб віком від 23 до 35 років, із яких 37 жінок та 23 чоловіка. Вибірка є мешканцями м. Дніпро, представниками різних професій.

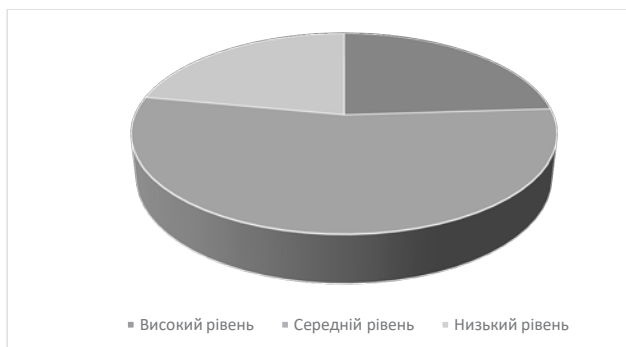
Аналізуючи результати, представлені на рис. 1, можна побачити, що для більше половини досліджуваних, а саме 54%, нехарактерна реалізована віктимність, тому вони рідко потрапляють у критичні ситуації чи набули якісь стійкі форми їх подолання. Таким особам властиві впевненість у собі, незалежність, самодостатність, вони не стають жертвами у складних ситуаціях, а гідно їх вирішують. Для 36% досліджуваних характерний середній рівень реалізованої віктимності, який іноді ситуативно з'являється у житті або у системі стосунків з оточуючими і має скоріше тимчасовий, а не системний характер. Такі досліджувані переважно не мають вираженої віктимності, не спрямовані на зайняття позиції жертви, а в ситуації складних критичних ситуацій стосунків здатні себе захистити та відстояти власні кордони. Іноді вони можуть потрапляти у складні та кризові ситуації, проте це часто не пов'язано із їхніми особистісними характеристиками та рисами, а зумовлено ситуацією. Лише 10% досліджуваних характеризуються вираженим високим рівнем реалізованої віктимності, проявляють схильність на зайняття позиції жертви. Своєю поведінкою такі досліджувані провокують оточуючих до здійснення психологічного насилля відносно них. 46% досліджуваних мають середній рівень прояву схильності до агресивної взаємодії, тобто їх потрапляння у кризові ситуації та реалізація віктимної домінанти можуть бути зумовлені їхніми агресивністю і схильністю провокувати оточуючих, надмірною спонтанністю поведінки. Проявляючи такі характеристики особистості, вони самі себе ставлять у позицію жертви, у складних життєвих обставинах постійно реалізують схожі патерни дезадаптивної поведінки.



**Рис. 1. Відсоткова частка прояву показників схильності до віктимності у досліджуваних**

Аналізуючи форми вираженості віктимної поведінки досліджуваних, доцільно зазначити, що третина з них має високий рівень схильності до саморуйнівної і самоушкоджуючої поведінки та гіперсоціальної віктимної поведінки. Отже, близько третині осіб у межах схильності до саморуйнівної та самоушкоджуючої поведінки властивий широкий спектр поведінкових проявів – від випадкового самоушкодження чи потрапляння в екстремальні ситуації до свідомого самоушкодження чи створення ситуацій життя і діяльності, за яких нанесення їй шкоди стає закономірним. Для третини досліджуваних через схильність до вираженої гіперсоціальної віктимної поведінки характерними є відстоювання правди та соціальних нормативних варіантів поведінки, відвертість, вимогливість, неможливість перебувати «у стороні» в ситуаціях конфлікту. Саме така поведінка, соціальна активна позиція та відстоювання справедливості одночасно зумовлюють їх потрапляння в роль жертви, коли внаслідок гіперсоціальної позиції людина отримує негативні наслідки своєї поведінки, критику та агресію оточуючих. Лише 10% представників вибірки мають низький рівень гіперсоціальної віктимної поведінки, реалізуючи здатність застосовувати адаптивні стратегії поведінки стосовно оцінювання соціальних нормативів, ігноруючи тенденцію «обов'язково брати участь у ситуаціях соціальної несправедливості». Також 24% та 38% осіб мають високий та середній рівні схильності до безпомічної поведінки й актуалізовану потребу в наданні їм допомоги, що автоматично ставило б їх у позицію жертви і викликало залежність від оточуючих людей. Окрім цього, 52% досліджуваних характеризуються середнім рівнем прояву некритичної і зухвалої поведінки по відношенню до оточуючих.

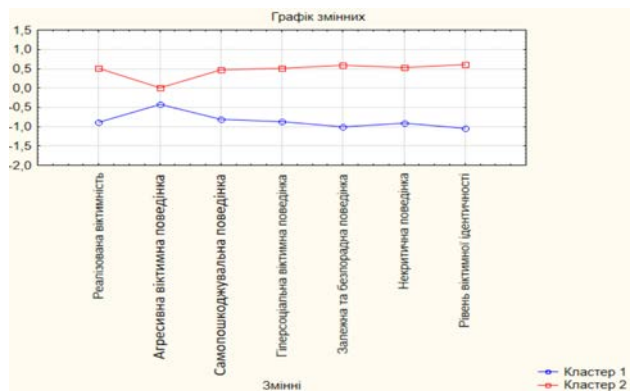
На рис. 2 представлено відсоткову частку досліджуваних із різними рівнями сформованості віктимної ідентичності за методикою О. О. Андроннікової.



**Рис. 2. Відсоткова частка осіб із різними рівнями сформованості віктимної ідентичності**

Із рис. 2 можна побачити, що 52% досліджуваних мають середній рівень сформованості віктимної ідентичності, а у 24% вона виявлена на високому рівні сформованості. Віктимна ідентичність характеризується наявністю негативного ставлення до власного минулого та майбутнього, незадоволеністю сьогоденням, сповнена відчуттям несправедливості світу, безпорадності, нездатності керувати власним життям. На нашу думку, такі результати можуть ще бути зумовлені умовами воєнного стану, який триває вже понад два роки, коли українці стикнулися з невідконтрольністю життя, відчувають постійний стрес через загрозу життю, чим зумовлюється виникнення відчуття несправедливості світу та безпорадності.

На рис. 3 представлено результати кластеризації (метод к-середніх) вибірки досліджуваних осіб зрілого віку на дві нееквівалентні підгрупи, які максимально відрізняються за середніми величинами показників схильності до віктимної поведінки та прояву віктимної ідентичності за методиками О. Андроннікової.



**Рис. 3. Результати кластеризації вибірки досліджуваних за показниками схильності до віктимної поведінки**

У табл. 1 представлено статистичний аналіз відмінностей у показниках схильності до віктимної поведінки між полярними кластерами у вибірці досліджуваних.

Результати, представлені в табл 1, свідчать про наявність статистично значущих відмінностей майже за всіма показниками схильності до віктимної поведінки. Не було виявлено статистично значущих відмінностей лише за показником схильності до агресивної віктимної поведінки, що, на нашу думку, можна пояснити умовами воєнного часу і ситуацією сьогодення в житті українців. Активна фаза воєнного конфлікту триває уже понад два роки, а час та спосіб його розв'язання важко передбачити, унаслідок чого відбувається посилення тривожних настроїв у суспільстві, страху, розчарування, дезадаптації. Поряд із цим можна помітити значне зростання агресивних проявів, вияв люті, ненависті, ворожості, гніву у від-

повідь на відкриту військову агресію з боку Росії. Хоча агресивні прояви більш притаманні чоловікам, але достатньо емоційними у цих проявах є й жінки, які забезпечують потужний інформаційний фронт у боротьбі з ворогом. Тому, незважаючи на відсутність відмінностей за одним показником, ми вважаємо, що виявлені кластери є максимально полярними за проявами схильності до віктимної поведінки.

У табл. 2 представлено результати статистичного аналізу відмінностей у показниках співзалежних стосунків у визначених кластерах досліджуваних із різними рівнями схильності до віктимної поведінки.

Із табл. 2 можна побачити, що виявлені статистично значущі відмінності за показниками деструктивної надзалежності та здорової залежності. Так, особи, які мають більш високі показники схильності до віктимної поведінки, характеризуються більш високим рівнем про-

яву потреби в емоційній близькості, любові та прийнятті з боку значимих інших, ригідним прагненням очікування допомоги на тлі відчуття власної безпорадності та слабкості. Вони більш невпевнені у собі, відчують тривогу і страх щодо ситуації покинутості і самотності. При цьому особи з більш низькими показниками схильності до віктимної поведінки демонструють значну гнучкість у спілкуванні, здатність звертатися за допомогою в разі необхідності, уміння встановлювати довгострокові емоційні відносини; їхня поведінка відрізняється адаптивністю та варіативністю.

Результати табл. 2 дають змогу також засвідчити наявність статистично значущих відмінностей за такими шкалами, як невпевненість в собі та прагнення до автономії. Так, особи з більш високим рівнем схильності до віктимної поведінки мають більше сумнівів щодо власної спроможності вирішувати про-

Таблиця 1

**Показники відмінностей у проявах схильності до віктимної поведінки у двох кластерах досліджуваних**

Показники схильності до віктимної поведінки	Сумарний ранг кластера осіб із низькими показниками схильності до віктимної поведінки	Сумарний ранг кластера осіб із високими показниками схильності до віктимної поведінки	Показники U-критерію Манна – Уїтні
Шкала реалізованої віктимності	744,00	1131,00	138,00**
Шкала схильності до агресивної віктимної поведінки	832,00	630,00	367,00
Шкала схильності до самопошкоджувальної поведінки	762,00	1052,00	162,00**
Шкала схильності до гіперсоціальної віктимної поведінки	751,00	1041,00	166,00**
Шкала схильності до залежної та безпорадної поведінки	706,00	1124,00	113,00**
Шкала схильності до некритичної поведінки	783,00	1017,00	210,00**
Рівень віктимної ідентичності	766,00	664,00	216,00**

\* – статистично значущі відмінності при  $p \leq 0,05$ ;

\*\* – статистично значущі відмінності при  $p \leq 0,01$

Таблиця 2

**Показники відмінностей у проявах співзалежних стосунків у двох кластерах досліджуваних із різними рівнями схильності до віктимної поведінки**

Показники схильності до віктимної поведінки	Сумарний ранг кластера осіб із низькими показниками схильності до віктимної поведінки	Сумарний ранг кластера осіб із високими показниками схильності до віктимної поведінки	Показники U-критерію Манна Уїтні
Деструктивна надзалежність	813,00	1026,00	238,00**
Дисфункціональне відділення	845,00	617,00	405,00
Здорова залежність	1031,00	781,00	171,00**
Емоційна опора на інших	866,00	622,00	366,00
Невпевненість у собі	734,00	1084,00	123,00**
Прагнення до автономії	1032,00	811,00	220,00**
Рівень прояву співзалежних стосунків	752,00	1024,00	162,00**

\* – статистично значущі відмінності при  $p \leq 0,05$ ;

\*\* – статистично значущі відмінності при  $p \leq 0,01$

блеми, невпевнені у своїх судженнях та більш схильні запитувати поради за необхідності ухвалення самостійних рішень, більш уразливі щодо думки оточуючих. При цьому особи з більш низькими показниками схильності до віктимної поведінки мають більш виражене прагнення до відокремленості, самовизначення своїх позицій, прийняття відповідальності за свої дії та почуття. На основі отриманих результатів можна також стверджувати, що чим більше схильність до віктимності, тим більше у особи дисфункціонального прагнення у стосунках покладатися у всьому на іншу людину, нехтуючи власними потребами і прагненнями у відносинах із партнером.

Підсумовуючи, можна зазначити, що співзалежність характеризується через поведінку, що формується в результаті нездатності встановлювати та підтримувати здорові відносини. Співзалежні люди на несвідомому рівні вибирають собі проблемних партнерів, стосунки з якими допомагають їм підтримувати ілюзію своєї «нормальності» та усвідомленості і контрольованості власного життя. Віктимність же визначається через систему стійких властивостей особистості, детермінованої особливим поєднанням індивідуально-психологічних характеристик, які за взаємодії із зовнішніми несприятливими обставинами сприяють вираженню віктимної активності. Основними чинниками прояву віктимності є почуття приниженості, малоцінності, прагнення привертати до себе увагу, відчуття дискомфорту, почуття провини, самозвинувачення, тривожна недовірливість, зневір'я у власних силах, відмова від свого «Я», недостатньо розвинена рефлексивність, переконання щодо власної безпорадності, емоційна в'язкість, сильні емоційні реакції на будь-яку загрозу, переживання внутрішньоособистісного конфлікту. За результатами дослідження можна стверджувати, що особи з високим рівнем схильності до віктимної поведінки мають більш високі рівні прояву співзалежних стосунків на відміну від осіб із низьким рівнем схильності до віктимної поведінки. Виявлено, що особи з високим рівнем схильності до віктимної поведінки мають

більш високі рівні прояву за шкалами деструктивної надзалежності та низький рівень за шкалою здорової залежності, а також мають більш високі рівні прояву невпевненості у собі та низький рівень прагнення до автономії.

Перспективою подальших досліджень може бути виявлення статевих та гендерних відмінностей у проявах схильності до віктимності особистості та їхньої ролі у виникненні співзалежних стосунків.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Березовська Л.І. Соціально-психологічні чинники схильності особистості до утворення співзалежних стосунків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. № 1(56). С. 28–35.
2. Бистров А. Дослідження домінування типів віктимної поведінки в підлітків загальноосвітніх і спеціальних шкіл. *Humanitarium*. 2018. Т. 41. Вип. 1. С. 17–26.
3. Вакуліч Т.М. Співзалежність жінок у сім'ї як психологічна проблема. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. № 2. С. 3–11.
4. Віктимологія : навчальний посібник / за заг. ред. проф. В.В. Голіни, Б.М. Головкина. Харків : Право, 2017. 308 с.
5. Гарькавець С.О. Форми віктивності особистості у ранньому юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2016. № 2(46). С. 62–74.
6. Коваленко О.І., Самара О.Є. Емоційна залежність особистості як проблема сучасної психології. *Психологія особистості*. 2022. Вип. 42. С. 178–181.
7. Мудрик А.Б. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник. Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2022. 236 с.
8. Сушко Д. Співзалежна поведінка особистості у контексті наукових досліджень. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 8(53). С. 107–112.
9. Хабайлюк В.В. Психологічні особливості прояву надмірної залежності в сімейних стосунках. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 4. С. 24–27.
10. Чаплак Я.В. Віктимність як соціально-психологічна проблема сучасності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. № 6. С. 454–466.
11. Weinhold B.K., Weinhold J.B. Breaking free of the co-dependency trap. New World Library, 2008. 272 с.

РЕСУРСИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ  
В УМОВАХ ВІЙНИ

## RESOURCES OF RESILIENCE OF TEACHING STAFF IN WAR CONDITIONS

У статті фіксується зростання проявів психологічного навантаження, зокрема педагогічних працівників, що пов'язано з війною. Війна розглядається як час випробувань, сповнений викликами та небезпеками. Окреслено, що зазначений період потребує ресурсів задля виживання, прийняття логічних, обґрунтованих рішень, а також надання підтримки та допомоги тим, хто слабший. Аналізується феномен резильєнтності як здатність жити, долати, адаптуватися в умовах складних, невизначених, а в нашому випадку загрозливих ситуацій. Розглядаються наукові підходи у розумінні феномену резильєнтності, проте авторка спирається на підхід, запропонований R. Neman, який визначає резильєнтність як комплексне поняття, що надає опис різних способів подолання травм, радикальних змін у житті людини, а також індивідуальну здатність особистості долати виклики. Сфокусовано увагу на життєвих ресурсах людини, тих стрижнях, опорах, якими володіє людина й які дають змогу забезпечити власні базові потреби виживання, безпеки, самореалізації, а також здатність адаптуватися до складних, небезпечних, загрозливих, тобто стресових, ситуацій, які пов'язані з війною. Досліджено життєві ресурси вчителів Одещини (N=506), яке було проведене методом аналізу біографічних документів – написання есе. Аналіз робіт дав змогу окреслити емоційний стан респондентів на момент дослідження, який, безумовно, потребує психокорекції. Визначено провідні ресурси, що дали змогу вистояти в найскладніші часи, на початку війни: для управлінців закладів загальної середньої освіти це – робота, для вчителів – це робота і родина. Зосереджено увагу на активізації творчих проявів особистості педагога в умовах кризи – від занять рукоділля до написання віршів. Відзначено прояв солідарності всіх суб'єктів освітнього процесу в організації волонтерської діяльності для допомоги ЗСУ, вимушеним переселенцям та іншим уразливим категоріям. Наголошено на зміцненні україноцентричної позиції педагогічних працівників (N=186). Звернено увагу на необхідності психологічної підтримки всіх суб'єктів освітнього процесу. Запропоновано рекомендації для вирішення поставленої проблеми.

**Ключові слова:** війна, стрес, резильєнтність, життєві ресурси, педагогічні працівники.

The presented article records the increase in the manifestations of psychological stress, particularly of pedagogical workers related to the war. War is a time full of challenges and dangers. It is outlined that the specified period requires resources for survival, making logical, well-rounded decisions, and providing support and assistance to those who are weaker. The author analyses the phenomenon of resilience as the ability to live, overcome, and adapt in complex, uncertain, and, in our case, threatening situations. There are different scientific approaches to understanding the phenomenon of resilience. Still, the author relies on the approach proposed by R. Neman, who defines resilience as a complex concept that describes various ways of overcoming trauma, radical changes in a person's life, and the individual ability to overcome challenges. Attention is focused on the vital resources of a person, those rods that support a person's possessions and which allow one to ensure one's basic needs for survival, safety, and self-realization, as well as the ability to adapt to complex, dangerous, threatening, i.e. stressful, situations that relate to war. Resilience is the ability to live, overcome, and adapt in complex, uncertain, and, in our case, threatening situations. Attention is focused on human life resources. A study of the life resources of teachers in Odesa (N=506) is presented, and it was conducted by analyzing biographical documents – essays. The analysis of the works made it possible to outline the respondents' emotional state at the time of the research, which needs psychological correction. The primary resources that allowed us to survive in the most challenging times at the beginning of the war were determined: for managers of general secondary education institutions, it is work; for teachers, it is work and family. Attention is focused on activating creative manifestations of the teacher's personality in crisis conditions – from needlework classes to writing poems. The manifestation of solidarity among all subjects of the educational process in organizing volunteer activities to help the Armed Forces force migrants and other vulnerable categories was noted. Emphasis is placed on strengthening the Ukrainian-centric position of pedagogical workers (N=186). Attention is drawn to the need for psychological support in all subjects of the educational process – proposed recommendations for solving the problem.

**Key words:** war, stress, resilience, life resources, teaching staff.

УДК 355.01

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.31>

**Дікова-Фаворська О.М.**

д.соціол.н., професор,  
професор кафедри суспільно-гуманітарних дисциплін  
Комуніальний заклад «Житомирський інститут післядипломної педагогічної освіти» Житомирської обласної ради

На тлі воєнних дій соціологами та психологами фіксується стійке зростання проявів психологічного навантаження населення України. Зафіксоване стійке зростання соціальної агресії, апатії та стану безвиході. Очевидно, що всі ці прояви в таких масштабах є прямим наслідком соціальної кризи, породженої військовою агресією проти України. Проблема поглиблена тим, що накладена на душевні травми, які стали наслідком пандемії

та економічної кризи, спричиненої боротьбою з COVID-19.

Лютий 2022 р. поділив життя українців на «мирне життя» та «життя в умовах війни». Початок повномасштабного вторгнення армії російської федерації – це стан гострого стресу, сповненого станом тривоги та невизначеності, страхом за близьких та рідних, очікуванням загрозливих новин та ситуацією прийняття складного питання вибору – їхати чи залиша-

тися. Ситуація супроводжувалася гострим розбалансуванням усіх систем організму як реакцією на загрозу війни.

Формат життя українців змінюється, кожен вибирає на власний розсуд свою стратегію виживання – виїзд до безпечної Європи, переїзд до відносно безпечних регіонів Центральної та Західної України, залишення у рідній домівці, але вже за новими правилами та умовами життя.

Війна – це час випробувань, коли кожна людина стикається з неймовірними викликами та небезпеками. У цей період кожен потребує ресурсів, які допоможуть вижити, захистити себе та тих, хто знаходиться поруч і є уразливішим, а також зберегти гідність та систему цінностей.

Резильєнтність – від англійської «стійкість, спроможність відновлюватися». Існують різні підходи до осмислення поняття – від визначення резильєнтності як характеристики особистості, так і як багатофакторного, динамічного процесу. У контексті досліджуваної теми ближчим сприймаємо підхід, запропонований R. Neman, який визначає резильєнтність як комплексне поняття, що надає опис різних способів подолання травм, радикальних змін у житті людини, а також як індивідуальну здатність особистості долати виклики [1].

Резильєнтність – уроджена динамічна властивість особистості, що лежить в основі здатності долати стреси та важкі періоди життя конструктивним шляхом. Незважаючи на те що ця властивість уроджена, її можна розвивати й у такий спосіб оновлюватися. Резильєнтність – це постійний процес розвитку, самоаналізу та самовдосконалення. Аналіз набутого досвіду, навичок, які сформувалися під впливом загрозових обставин, пов'язаних із війною, актуалізуючи готовність до пластичної адаптації, дає змогу формувати спектр дієвих ресурсів резильєнтності в умовах воєнного конфлікту.

Долання стресу – комплексна дія, що містить фізичні, психологічні та соціальні аспекти. Розвинуті навички стресостійкості сприяють покращенню якості життя.

Узагальнюючи наукові підходи до визначення сенсу резильєнтності, будемо оперувати контекстом, що резильєнтність особистості – це здатність долати життєві кризи та відновлювати власні ресурси після подій стресового характеру.

У тлумаченні поняття «психологічна стійкість» О. Романчук наголошує на здатності людини не лише долати складні життєві випробування, а й зберігати особистісну цілісність [2].

У контексті вивчення ресурсу резильєнтності саме у педагогічних працівників, зокрема тих, хто працює з дітьми та підлітками, розглядаємо цей феномен із позицій опору стресовим життєвим обставинам, збереження впевненості у подоланні виклику, що супроводжуються зовнішньою демонстрацією спокою, самопо-

ваги, життєстійкості, які слугують прикладом для вихованців. Необхідно враховувати, що сучасна війна за своєю жорстокістю та багатовекторністю загроз не знає собі рівних в історії людства. За твердженням М. Требіна, особливістю сучасної війни є боротьба «за розум людей і душі, тобто інформаційна боротьба, де суб'єктами виступають не військові, а цивільні: ЗМІ та Інтернет» [3]. Саме у цій площині воєнних дій має протистояти Педагог, який забезпечує моральний захист своїх вихованців від впливу ворожої дезінформації та пропаганди. Така діяльність педагогічного працівника потребує потужної громадянської позиції, професіоналізму та резильєнтності.

Резильєнтність – це компетентність у встановленні певної рівноваги між реальними обставинами та власними можливостями, успішній саморегуляції емоційних станів, поверненні до емоційної рівноваги та відновленні ресурсності у загрозових, стресових ситуаціях, демонструючи вихованцям ту бажану модель поведінки, яка дасть змогу забезпечити результативність професійної діяльності.

Отже, резильєнтність – це здатність особистості відновлюватися, поповнювати власні ресурси після несприятливих, а в нашому випадку загрозових, життєвих подій.

У контексті досліджуваного питання надзвичайно цікавим є наявний арсенал життєвих ресурсів, зокрема педагогічних працівників, який дає змогу не лише виживати, а й підтримувати та допомагати іншим, тим, хто слабший, хто потерпає чи розгубився.

Під життєвими ресурсами розуміємо ті стрижні, опори, якими володіє людина і які дають змогу забезпечити власні базові потреби виживання, безпеки, самореалізації, а також здатність адаптуватися до складних, небезпечних, загрозових, тобто стресових, ситуацій, які пов'язані з війною.

**Метою** статті є аналіз життєвих ресурсів педагогічних працівників, які в умовах постійного стресу використовуються для адаптації до актуальної ситуації, захисту від травмуючого впливу кризи та пом'якшення її негативних наслідків.

**Основні результати дослідження.** Авторкою у період із 16 січня по 22 квітня 2024 р. було проведено дослідження, у якому взяли участь педагогічні працівники Одещини, котрі проходили навчання на курсах підвищення кваліфікації в Одеській академії неперервної освіти. Усього взяло участь в дослідженні 506 педагогічних працівників, із яких 138 представляли управлінський корпус закладів освіти регіону. Респондентам було запропоновано написати есе «Мої ресурси», виконання завдання передбачало аналіз життєвих ресурсів, що дали змогу не лише пережити стрес, пов'язаний із реакцією на початок війни, а й надали сили адаптуватися до ситуації, продовжуючи не тільки виконувати свої професійні обов'язки,

а й поглибити, урізноманітнити форми суспільно корисної діяльності.

Аналіз документів біографічного змісту дав змогу зробити певні узагальнення.

Так, усі надані дописи містили на своєму початку опис реакції на повідомлення про початок війни. Вони представили широку палітру – від всеохоплюючого страху до усвідомлення незворотності подій, що несуть втрати, біль, випробування та нові невідомі виклики:

*«...війна забрала почуття безпеки й спокою. Коли ракета вдаряється об землю – таке відчуття, що кора Землі проломлюється до самого ядра. Щось неприродне, жорстке, божевільне. Але зараз я ціную життя і безпеку набагато більше, замислююся, що раніше не цінувала простих речей»;*

*«... перші вибухи, що пролунали по всій країні 24 лютого 2022 року, кардинально змінили мою реальність. Я відчула просто моторошний страх»;*

*«Страх невизначеності став на зміну мирному побуту, планам, мріям. Жакливі новини, постійні повітряні тривоги, невизначеність і нерозуміння майбутнього. Такі реалії спричинили величезну внутрішню напругу»;*

*«Розгубленість, стрес, втома та виснаження – стани, які переживають українці»;*

*«...страх охоплює мене всюди. Почала їсти багато, просто солодке... Дуже багато набрала зайвої ваги. І до сих пір зажовую ці страхи...»;*

*«Війна сприймається як нова реальність, до якої необхідно адаптуватися. Реальність із часткою фаталізму: реальність – це доля, а доля – це те, що ми можемо змінити, але чого не можемо уникнути. Якимось так».*

Як бачимо з наведених цитат, реакції педагогічних працівників – людей освічених та інформованих – різні та коливаються від примітивного всеохоплюючого страху до філософського тлумачення ситуації.

Описуючи першу реакцію на повідомлення про оголошення повномасштабного вторгнення армії РФ на територію нашої незалежної держави, 12 респондентів акцентували увагу на страху щодо перебування в окупації. Така реакція була сформована на підставі новин від людей із Херсонщини та Запорізької області, які були захоплені ворогом, власним розумінням загрози, як фізичної, так психологічної, у разі перебування під контролем окупантів:

*«...я знала, що в окупації не переживу, тому вкрай необхідне було розуміння: куди бігти, що робити?»;*

*«Страшно боюся окупації. Краще смерть! Коритися ворогу не зможу, працювати за їхніми правилами не буду».*

Під час визначення життєвих ресурсів, які дали змогу не тільки жити, а й якісно виконувати професійні завдання, першу позицію у вчителів та викладачів (N=216), у керівників закладів освіти (N=138) посідають робота та управлінська відповідальність, тобто відповідальність за підлеглих, учнів, заклад, який має бути збереженим:

*«Навіть жерло війни не здатне відрізати викладача від справи його життя, бо діти – це серце України, і я присвятив себе тому, аби воно продовжувало битися. Реагую на свої почуття та допомагаю дітям прожити їхні. Створюю середовище спільних цінностей. Плекаю майстерність турбуватися про себе. Бо хто, як не ми?»;*

*«...робота була першим ресурсом, який допоміг пережити перший стрес війни»;*

*«...робота була великою підтримкою. Вона давала мені відчуття сенсу життя, можливість бути корисною, відволікатися від жакливих реалій життя».*

Запропоновані цитати свідчать про те, що загін педагогічних представників представлений відповідальними, відданими справі, професійно вмотивованими особистостями, які не лише тримають сьогодні українську освіту, що продовжує реформуватися, а й підтримують учнів, для яких учитель слугує прикладом стійкості та україноцентризму.

Слід зазначити, що в представлених есе були надані приклади, які заслуговують не тільки на увагу, на повагу громади, а й передбачають поширення досвіду колег.

Так, свої унікальні знання керівник гуртка «Спортивне орієнтування» реалізував у складні часи випробувань війною:

*«У березні 2023 року до мене звернулися військові допомогти з тактичними заняттями з орієнтування на місцевості, бо пів підрозділу не повернулося із завдання, тому що не змогли вийти на точку евакуації, де за ними прилетів гвинтокрил. Після цих занять зверталися за допомогою й інші підрозділи. Стало зрозуміло, що люди без гугла зовсім не орієнтуються, але звертаються за допомогою тільки після трагедій. Ця робота розгорнулася».*

Безумовно, найскладніші завдання в умовах кризи, яка пов'язана з війною, покладаються на керівників закладів освіти. Усі представники означеної категорії у своїх дописах засвідчують і складність вирішення нових, незвичних організаційних питань, зокрема таких, що пов'язані зі збереженням документації закладу та особових справ працівників, цілодобовим чергуванням на території закладу освіти, управлінням в умовах «розірваних» колективів, організацією освітнього процесу з дотриманням умов безпеки тощо. Керівники закладів освіти як ніколи успішні та результативні в реалізації кризодолаючої функції управління [4]:

*«...я повинен бути прикладом для колективу»;*

*«Не чекаючи розпоряджень від керівництва освітою громади, самостійно прийняв рішення про організацію освітнього процесу дистанційно. Зібрав колектив. Разом узялися за першочергові заходи зі збереження будівлі та майна закладу, адже ми вже почували про окупацію частини території України»;*

*«...я керівник, на мене дивляться підлегли. Нам дійсно ніхто не давав ніяких рекомендацій».*



цій, як діяти. Усе на свій розсуд. Відповідальність за себе та інших надавала сил»;

*«...І зараз пам'ятаю, як бігла по селу у сільраду під звук першої повітряної тривоги. Бігла для створення штабу. Як і що треба робити – ми не знали. Але рішення приходили самі собою. Цілодобове чергування по селу. Чергування в ліцеї. Розгортання ліжок для біженців, збір харчів для тероборони»;*

*«Коли переступила поріг школи вранці 24 лютого, то зрозуміла, що потрібно мобілізувати всі свої сили для подальшого функціонування закладу, допомоги тим, хто її потребував на той час».*

Безумовно, потужним життєвим ресурсом педагогічних працівників Одещини виступають їхні родини та діти. Відповідальність за їхнє життя, спокій, розвиток надавала сил занурюватися в буденні сімейні справи. Респонденти відзначають, що почали більше спілкуватися з рідними, більше приділяти увагу приготуванню їжі, щоб поласувати смачними стравами та зібрати за родинним столом своїх близьких. Саме ці миттєвості життя стали найціннішим здобутком повсякденності.

Окремими сюжетами есе виступають описи хобі респондентів. Вони у своїх роботах наголошують, що саме під час війни відбулося власне відкриття талантів, захоплені, творчої наснаги, які реалізуються у вишивці, різьбі по дереву, малюванні картин з патріотичними сюжетами, роботі з бісером, садівництві, гри на сопілці та гітарі, створенні народних іграшок-свищиків та квіткарстві. Проте серед цих видів дозвільової діяльності необхідно відзначити поетичну творчість педагогів Одещини:

*«Останнім часом я долаю стрес при написанні власних віршів. І я здивована тим, що в спокійній атмосфері, у своїй буденності я не могла так креативно і швидко писати вірші. Тож продовжую замислюватися, чи почала б я писати вірші взагалі, якби не було б цієї страшної загрози?»;*

*«У березні 2022 почала писати книгу «Вони могли стати твоїми друзями, а стали янголами» – на реальних фактах перших місяців війни. Для онуків»;*

*«Збираю матеріали про загиблих випускників, хочу створити музей пам'яті. Учні допомагають...».*

Окремим складником діяльності, частиною професійного життя педагогічних працівників є волонтерська діяльність. Усі особи, що представили свої есе (N=506), зазначили про своє активне долучення до важливої суспільно корисної справи. Адже сьогодні всі заклади освіти країни перетворилися на своєрідні благодійні хаби, які і дорослих, і учнів згуртовують у справі допомоги Збройним силам України, вимушеним переселенцям, родинам військових та іншим уразливим категоріям населення.

Ця діяльність представлена багатовекторно – від плетіння маскувальних сіток, виготовлення свічок, подушок, в'язання шарпе-

ток, приготування їжі, збору речей для тих, хто втратив житло, організації благодійних ярмарків для збору грошей на ЗСУ до виготовлення коктейлів Молотова.

Як бачимо, Вчитель демонструє у своїх повсякденних практиках мужність та невтомність, незважаючи на те що в деякі родини війна принесла грізні втрати – загибель чоловіків, синів, братів. Долати цей біль важко, а іноді неможливо. Саме ці учасники дослідження наголошують на необхідності організації психологічної підтримки – системної, ґрунтовної, яка б надала знань та сформувала навички роботи з травмою втрати.

58 респондентів надали власні програми відновлення ресурсного арсеналу, які їм удалося розробити та апробувати у власній практиці після завершення тренінгових курсів, котрі запропонували українським колегам психологи Ізраїлю, що мають успішний досвід роботи з травмою війни.

Майже третина педагогічних працівників (N=186), які брали участь у виконанні завдання, продемонстрували стійку україноцентровану позицію у своєму ставленні до війни в Україні. Саме вони визначили це питання окремим сюжетом у своїх есе:

*«Мій головний ресурс в тому, що я Українець... Із початком війни ми всі зрозуміли, що в єдності наша сила. Я вірю в наших людей, у наші Збройні сили, у волонтерів і просто небайдужих... І це, безперечно, надихає і тримає всіх нас... Українці – справжній скарб нації, головний ресурс, суперсила нашої держави»;*

*«Наші українські захисники для мене є ресурсом невичерпної сили. Їхні подвиги надихають, породжують почуття великої вдячності, а бажання їх підтримати спонукає до вчинків і дій».*

15 дописів містять інформацію про те, як війна змінила українських дітей, які розділяють жахіття буденності, опаленої війною, разом зі своїми близькими, ровесниками та наставниками:

*«Діти швидко дорослішають. Без жодного нарікання на труднощі життя збирають допомогу для ЗСУ. Дуже відчувається, що вони сумують за мирним життям»;*

*«...Діти надихають своєю відкритістю, добротою, щирістю. Вони потребують підтримки і тепла... І хочуть почути, що все буде добре... Що буде Перемога...».*

Отже, поділяючи думку педагогів, які взяли участь у дослідженні, необхідно враховувати ситуацію вразливості дітей, їх неусвідомлений запит на психопідтримку та опанування навичок самодопомоги.

Завершуючи свої есе, автори дописів указують на певні зміни, які вони відзначають у собі, у сприйнятті ситуації, у взаємодії з іншими. Це усвідомлення щастя життя, радісної миті спілкування з близькими і рідними, потужного ресурсу змістовного спілкування з колегами, гордості за Україну, за наших незлам-

них героїв, які виборюють у важких боях наше право на Свободу та Незалежність:

*«Роки війни змінили всіх. Навчилася боротися зі своїми страхами, відпускати ситуацію, коли це можливо, радіти життю, помічати невловиме навколо себе...»;*

*«Останні роки були страшним випробуванням, але ми зможемо не лише вижити, але й зростати на цих випробуваннях»;*

*«Війна – не привід ставити життя на паузу. Я вважаю, що треба обирати принцип життя «тут і зараз», і передусім потрібно адаптуватися до обставин, якими б вони не були».*

Як бачимо, у дописах педагогічних працівників сформульоване усвідомлення, що випробування та стрес – це сходинки до нового етапу розвитку особистості.

Резильєнтність, яка така необхідна особистості в часи випробувань та викликів, – це найважливіша здатність українців відновлюватися навіть в умовах війни, бути впевненим у завтрашньому дні, вірити в нашу Перемогу, уміти адаптуватися до складного формату життя, рухатися вперед, змінюючи світ на краще.

**Висновки.** Резильєнтність – комплексне утворення, набір рис особистості, що формують здатність долати стрес та важкі життєві обставини конструктивно, новий виклик як ще одна сходинка в індивідуальній життєвій стратегії, яка спрямована на безумовний життєвий успіх.

Успішне формування необхідних особистісних рис забезпечує адекватне сприйняття реальності за допомогою розвинутого критичного мислення та раціонального вибору стратегії дій, формує необхідні *пластичність та гнучкість* до реальної ситуації, допомагає знайти *джерела сенсу життя*, що надають віри у подоланні викликів та активізують пошук життєдайних ресурсів, зміцнюють україноцентровану позицію.

Отримані результати дослідження окреслюють ситуацію, що пов'язана як із власним емоційним перевантаженням, так і з посиленою відповідальністю за виконання професійних обов'язків. Необхідно зазначити, що робочий час вчителя подовжено за рахунок долучення до корисно суспільної діяльності, зокрема волонтерства.

Індивідуальна здатність індивіда набула певної цілісності та вирізняється відповідальністю, любов'ю до дітей та професії, організованістю та почуттям гумору.

Процес формування відповідей на виклики, пов'язані з війною, окреслений турботою про рідних, близьких та увагою до власного стану здоров'я; дотриманням рекомендацій із підтримуючих практик, фізичною активністю, зв'язком із природою; творчою діяльністю – від рукоділля та квіткарства до гри на музич-

них інструментах та написання віршів, окремо наголошується на заглибленні в релігію.

Процес адаптації в контексті життєвих ризиків реалізований у сформованому алгоритмі безпеки, підтримуючих вправ, долученні до суспільно корисної діяльності, зокрема волонтерства.

Проте аналіз життєвих ресурсів педагогічних працівників, які взяли участь у дослідженні, свідчить про стан емоційного виснаження, втоми, апатії, що потребує корекції та професійної підтримки. Змістовні інтерпретації технік психоемоційної регуляції, збереження ресурсності в складних стресогенних ситуаціях, створення простору та соціального оточення, що надихає, зміцнить резильєнтність педагогічних працівників, посилить ефективність не тільки результатів професійної діяльності, а й забезпечить збереження інтелектуальної еліти держави в складні часи війни.

Перед науковцями, експертами у сфері душевного здоров'я постає завдання розроблення ефективних практик, які дадуть змогу подолати масштабні виклики. Доцільно визначити та реалізувати комплексний мультидисциплінарний підхід, який би дав змогу подолати наслідки посттравматичного синдрому повоєнного суспільства. Необхідно відпрацювати єдині підходи розв'язання проблеми глобального перевантаження психоемоційного стану українського суспільства, окресливши посиленій напрям підтримки та допомоги найуразливішим категоріям, у нашому випадку – педагогічним працівникам, які є відповідальними за формування та виховання майбутнього української нації.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Neman R. APA's resilience initiative. *Professional psychology: research and practice*, 36(3), 227–229. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.3.227>
2. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. [https://icbt.org.ua/resilience\\_ukraine/](https://icbt.org.ua/resilience_ukraine/)
3. Требін М. Соціологія війни: український контекст. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. 2015. № 1148. С. 30–33.
4. Дікова-Фаворська О.М. Функціонал директора закладу загальної середньої освіти в умовах війни. *Український соціум*. 2022. Вип. 82. №. 3. С. 117–129. <https://doi.org/10.15407/socium2022.03.117>
5. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2022. Вип. 2. №. 38. С. 83–89. <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2022.3813>
6. Post-traumatic stress disorder (PTSD): The management of PTSD in adults and children in primary and secondary care / ed. by National Institute for Clinical Excellence. London : National Institute for Clinical Excellence, 2005. 18 p.

## ВПЛИВ НАВИЧОК КРИТИКИ ТА ПІДБАДЬОРЮВАННЯ НА САМООЦІНКУ МЕНЕДЖЕРІВ СУДНОПЛАВНИХ КОМПАНІЙ ТА МЕТОДИ ЇХ РОЗВИТКУ

### THE INFLUENCE OF THE CRITICISM AND ENCOURAGEMENT SKILLS ON THE MANAGERS OF SHIPPING COMPANIES SELF-ASSESSMENT AND METHODS OF THEIR DEVELOPMENT

У статті представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку між навичками критики та підбадьорювання та самооцінкою особистості менеджерів судноплавних компаній. Розкрито понятійний зміст понять критики та підбадьорювання, сфери впливу навичок критики та підбадьорювання: матеріальна, нематеріальна, зовнішня, внутрішня (інтраперсональна), інструментальна, регулятивна. На основі кореляційного аналізу визначено, що самооцінка пов'язана з параметрами самокритики, самоізоляції, надмірної ідентифікації та чуйністю до себе у цілому; показник усвідомленості пов'язаний з організованістю, працелюбством, колективізмом та естетичним розвитком; загальний бал чуйності до себе корелює з показниками працелюбства та естетичного розвитку. Визначено, що половина менеджерів судноплавних компаній має низький або середній рівень самооцінки, дві третини вибірки потребують формування вищих показників чуйності до себе, більшій частці вибірки необхідна корекція за показниками колективізму, допитливості, організованості та естетичного розвитку. Представлено методи розвитку навичок критики та підбадьорювання через взаємодію з показником самооцінки особистості менеджерів судноплавних компаній. Запропоновано п'ятиетапну стратегію з позитивної психотерапії, що сприяє формуванню аналітичних здібностей та ясності міркувань, змінює фокус уваги із зовнішніх обставин до внутрішнього стану та цінностей; психотехніки аналітичного підходу, що розкривають уявлення про себе, особисте призначення, глибинні переконання, страхи та установки, допомагають визначити пріоритети; методи когнітивно-поведінкової психотерапії та буддистської психології як підґрунтя поняття чуйності до себе (щоденник чуйності, лист собі, «дотик чуйності», діалог із Внутрішнім Критиком, техніки Майндфулнес); методи класичної та інтегрованої сміхотерапії.

**Ключові слова:** самооцінка, навички критики, навички підбадьорювання, менеджери

судноплавних компаній, чуйність до себе, ресурсне забезпечення, сміхотерапія.

The article presents the results of an empirical study of the relationship between criticism and encouragement skills and managers of shipping companies personality self-assessment. The conceptual content of the concepts of criticism and encouragement is revealed. The spheres of influence of criticism and encouragement skills are disclosed: material, immaterial, external, internal (intrapersonal), instrumental, regulatory. Based on the correlation analysis, it was determined that self-esteem is related to the parameters of self-criticism, self-isolation, over-identification and sensitivity to oneself in general; the awareness indicator is associated with organization, diligence, collectivism, and aesthetic development; the total score of sensitivity to oneself correlates with indicators of hard work and aesthetic development. It was determined that half of the managers of shipping companies have a low or average level of self-esteem, two-thirds of the sample needs to develop higher indicators of sensitivity to themselves, a larger part of the sample needs correction according to the indicators of collectivism, inquisitiveness, organization and aesthetic development. The methods of developing the criticism and encouragement skills through interaction with the self-assessment indicator of the personality of managers of shipping companies are presented. A five-stage strategy of positive psychotherapy is proposed, which promotes the formation of analytical abilities and clarity of reasoning, changes the focus of attention from external circumstances to the internal state and values; analytical approach psychotechniques that reveal self-image, personal purpose, deep convictions, fears and attitudes, help determine priorities; methods of cognitive-behavioral psychotherapy and Buddhist psychology as a basis for the concept of sensitivity to oneself (diary of sensitivity, letter to self, «touch of sensitivity», dialogue with the Inner Critic, Mindfulness techniques); methods of classical and integrated laughter therapy.

**Key words:** self-esteem, critical skills, encouraging skills, managers of shipping companies, sensitivity to oneself, resource provision, laughter therapy.

УДК 159.923.2  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.32>

#### Іванова О.С.

доктор філософії з психології,  
старший викладач кафедри  
практичної психології  
Одеський національний морський  
університет

#### Чумасва Ю.В.

к.психол.н., старший дослідник,  
в.о. завідувачки кафедри  
практичної психології  
Одеський національний  
морський університет

#### Ассєва Ю.В.

студентка, бакалавр  
факультету психології  
Одеський національний  
морський університет

**Вступ.** Самооцінка професіонала, тим паче у соціометричних галузях, постійно зіштовхується з новими викликами та перевітками на стійкість, оскільки людина, по-перше, дуже часто перебуває посеред інших людей та, по-друге, зіштовхується з особистісними та професійними викликами, успіх вирішення яких має вплив на самосприйняття, оцінку себе як індивідуальності та як професіонала [2; 3].

Сьогодні у соціумі, де невпинно висуваються вимоги, умови та норми до індивідуальності та її проявлення, для повноцінного існування та

життєдіяльності людина потребує ясності мислення й усвідомлення своїх власних дій, стану, відчуттів під час прийняття рішень, а також ресурсного відновлення для уможливлення особистісного росту і підтримки продуктивності у діяльності [1; 10]. Виникає необхідність у зосередженості першочергово не на зовнішніх чинниках та обставинах, що створюються суспільством, а на власних внутрішніх відчуттях, думках, опорах [9]. Розвиваючи навички критики та підбадьорювання, професіонал відкриває у собі нові можливості, оскільки відштов-

хується від своїх особистих, відокремлених від стереотипів та деструктивних переконань суспільства, принципів та станів, тим самим самостійно регулюючи свою поведінку, витрату та відновлення енергетичних ресурсів [6].

Поняття «критика» є похідним від грецького *kritikos* та знаменує здатність робити висновки [8]. Ми розглядаємо критику як процес свідомого моніторингу, що змістовно складається з аналізу та оцінки особистих внутрішніх процесів, опрацювання інформації, що надходить ззовні, та обґрунтування власних суб'єктивних висновків з опорою на багатоваріативність розвитку подій, ідентифікацію взаємозв'язків між внутрішніми рішеннями, здійснюваною поведінкою та отримуваними результатами.

Етимологічне розуміння поняття підбадьорення пов'язане з польською першоосновою, словом *tuszyć*, пояснюваного як сподівання, присутність надії. У працях К. Нефф прослідковується аналогія зі співчуттям (чуйністю) до себе, що займає центральну ланку в конструкціях буддійської психології. Чуйність до себе означає відкритість до власних страждань, а також до турботи та доброти по відношенню до самого себе, безоцінковий аналіз особистих недосконалостей та неуспіху [11].

Відтворення навичок критики та підбадьорення відбувається через ресурсну забезпеченість людини у різноманітних сферах життєдіяльності, зокрема: 1) матеріальну: навички, організація яких покликана на задоволення потреб, що стосуються фінансових доходів, житла, одягу, питань транспортного пересування, різних матеріальних винагород; 2) нематеріальну: навички, пов'язані з досягненням власних цілей та реалізацією прагнень; 3) зовнішню: навички, що забезпечують соціальні потреби у контекстах соціального статусу, соціальної підтримки, сімейно-родинних, партнерських, дружніх відносин; 4) внутрішню (інтраперсональну): навички, що стосуються забезпечення морально-ціннісної сфери, в яку входять система цінностей та вірувань, самоповага, оптимізм, контроль над собою, професійні уміння; 5) інструментальну: навички, що відповідають за забезпечення благополуччя фізичного та психічного стану; 6) регулятивну: навички, що стосуються емоційно-вольової, енергетично-ресурсної регуляції [10; 12].

**Метою статті** є розкриття особливостей взаємозв'язку навичок критики та підбадьорювання із самооцінкою особистості та опис методів розвитку цих навичок.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для емпіричного вивчення особливостей взаємозв'язку навичок критики

та підбадьорювання і самооцінки особистості менеджерів судноплавних компаній було визначено особистісні конструкти, що розкривають специфіку самооцінки, чуйності до себе, ставлення до себе, інших людей, речей та роботи. Для реалізації дослідження застосовано три психодіагностичні методики: методика «Визначення рівня своєї самооцінки» Г. М. Казанцевої, «Шкала чуйності до себе» (Self-compassion scale) К. Нефф (адаптація К. А. Чистопольської, О. Н. Осіна, С. Н. Єнікоплова) та Особистісний опитувальник «ОПКДЕ» (ставлення до людей, до речей, до праці, до себе) Н. Рейнвальда.

Базою дослідження послугувало ТОВ «МЕРСК УКРАЇНА ЛТД». Загальна сукупність вибірки – 37 осіб, це співробітники, що спеціалізуються у таких галузях, як вантажний морський транспорт та допоміжна діяльність у сфері транспорту. До вибірки увійшли фахівці з підбору та найму персоналу, менеджери з логістики, транспортно-експедиційних послуг, фінансові та ін.

Передусім було сполучено показник самооцінки з іншими особистісними проявленнями (табл. 1). З огляду на отримані дані, можемо зробити такий висновок: рівень самооцінки добре корелює з вираженістю самокритики ( $r = 0,398$ , при  $p > 0,05$ ), самоізоляції ( $r = 0,560$ , при  $p > 0,01$ ), надмірної ідентифікації ( $r = 0,470$ , при  $p > 0,01$ ) та загальним показником чуйності до себе ( $r = 0,473$ , при  $p > 0,01$ ). Цікаво, що математична обробка показала кореляцію саме із цими показниками, адже саме вони виступають протилежними до змісту доброти та співчуття до себе. Це пояснюється тим, що чим вищі значення цих параметрів, тим менш деструктивний вплив вони мають на особистість, тобто проявляються як адаптивні механізми та у разі їх появи сприяють вирішенню нагальних проблем людини, роблячи її поведінку більш гнучкою та результативною.

Після пошуку взаємозв'язків між параметрами чуйності до себе та ставлення до себе, роботи, речей та інших було отримано такий результат: показник усвідомленості має кореляцію з чотирма параметрами: організованістю ( $r = 0,408$ , при  $p > 0,05$ ), працелюбством ( $r = 0,436$ , при  $p > 0,01$ ), колективізмом ( $r = 0,327$ , при  $p > 0,05$ ) та естетичним розвитком ( $r = 0,380$ , при  $p > 0,05$ ) (табл. 2). Тобто практично всі параметри вказують на важливість достатнього рівня осмисленості та усвідомленості, адже через розуміння та розділення себе від своїх емоційних хвилювань людина спроможна розумно мислити: планувати та організувати свою діяльність у про-

Таблиця 1

**Кореляція показників самооцінки та чуйності до себе**

Показник	Самокритика	Самоізоляція	Надмірна ідентифікація	Чуйність до себе
Самооцінка	,398*	,560**	,470**	,473**

Примітка: \* – значення  $p > 0,05$ ; \*\* – значення  $p > 0,01$

Таблиця 2

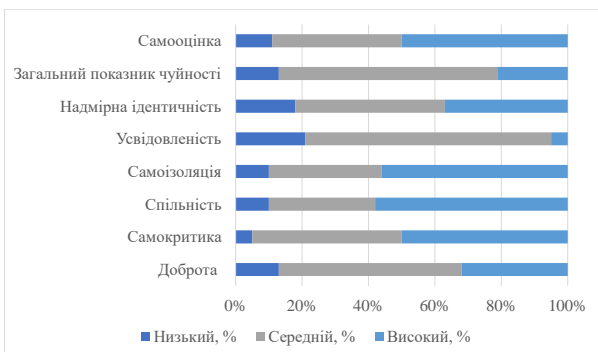
**Взаємозв'язок показників чуйності до себе та ставлення до себе, роботи та інших**

Показник	Доброта	Самокритика	Усвідомленість	Надмірна ідентифікація	Чуйність до себе
Організованість			,408*		
Працелюбство		0,301*	,436**	,393*	,454**
Колективізм			,327*		
Допитливість				,413**	
Естетичний розвиток	0,315*		,380*		,339*

дуктивному руслі, проявляти працелюбність через цілеспрямовану та добровільно ініційовану активність, доєднуватися до спільної активності, проявляючи доброту, тактовність та підтримку до своїх колег, а також убачати у світі навколо красу, творити та створювати нове з насолодою та відчуттям прекрасного. За розширення свого кругозору шляхом пізнання нового, через інтерес до світу та його внутрішньої організації людина набуває здатність ясно мислити у труднощах, починає бачити багату варіативність та різноманіття шляхів, за якими вона має змогу слідувати, щоб вирішити поставлене завдання. Чуйність до себе у цілому нерозривно пов'язана деякими аспектами ставлення особистості, зокрема до себе як об'єкту трудової діяльності та до себе як творчого проявлення та частину природи.

тенденцію до різкого та жорсткого, вимогливого ставлення до себе. Показник спільності з людством показав, що відчуття людської спільності взагалі не виражене у 10% опитаних, що символізує відособленість та переконання в унікальності власних проблем. Показник самоізоляції підтверджує ці дані, виявляючи, що 10% менеджерів справді відчувають себе самотніми та самотніми, унікальними у своїх проблемах. 34% опитаних менеджерів мають тенденцію до сприйняття виниклих перешкод як їхнього індивідуального тягара чи ноші, проте не проти поділитися з кимось, хто може також зрозуміти їхню ситуацію, а 56% осіб схиляються до того, що кожен із нас може зітнутися з такими ж проблемними питаннями, що й інший. Показник усвідомленості виявлений на низькому рівні у 21% опитаних, що описується як відсутність балансу у розумінні та проживанні різних внутрішніх емоційних станів, нерозуміння природи своїх почуттів. Показник надмірної ідентифікації показав, що 18% досліджуваних справді мають схильність надмірно занурюватися у свої хвилювання.

Ураховуючи отримані результати, взаємодія з предикторами самооцінки через розвиток навичок критики та підбадьорення є відмінною стратегією для її розвитку. Навички критики та підбадьорення як форми сприйняття, прийняття та адаптації до дійсності, як показує аналіз п'ятирівневої моделі позитивної психотерапії, постійно фігурують у контексті взаємодії «психотерапевт – клієнт», кінцевою ціллю застосування якої є формування та достатнє оволодіння методами самопомогі і самопідтримки для подальшого самостійного коригування клієнтом своєї поведінки у пошуках ефективного вирішення проблемних обставин. Проходячи поетапно стадії психотерапії, людина вдається до критичного опрацювання своїх думок, поведінки та емоційних станів, визначає свої сильні (позитивні) боки та якості, здібності, що сприяють подоланню, аналізує власні копінг-стратегії – способи вирішення проблем, визначає вплив цих стратегій на власне життя у різних сферах, навчається відновленню та пошуку нових ресурсних джерел від поновлення власних сил. У даному разі навички критики застосовуються для відтворення актуальної картини самопочуття та пріоритетів: увага тілесному, міжособистісна



**Рис. 1. Самооцінка та показники чуйності до себе у менеджерів судноплавних компаній**

Загальний показник чуйності до себе (рис. 1) указує на те, що у 37% менеджерів судноплавних компаній присутня здатність ставитися до себе по-доброму та без осуду в ситуаціях невдач, із розумінням вселюдської природи та не ізолюючи себе від людей, при цьому уважно спостерігаючи та вивчаючи свої почуття, не отожднюючи себе лише з ними. 45% час від часу потрапляють у стани ізоляції та відчуження, намагаючись відгородитися від світу людей, проводячи забагато часу у пошуках своїх недосконалостей, а у 13% виявлено відсутність чуйності до себе.

Показник доброти до себе зафіксований у 55% на середньому та у 13% на низькому рівні. Показник самокритики показав, що 5% вибірки схильні до самоосуду, 45% мають

взаємодія у різних соціальних колах, активність у фаховій сфері, планування майбутнього та розуміння сенсу свого життя. Навички підбадьорення розвиваються у ході практичної діяльності – через розвиток комунікативних, організаторських навичок, навичок самовладання та саморегуляції. Акцент у позитивній психотерапії поставлений на формування навичок надії як розширення меж та оптимістичності світобачення [9].

Аналітичний підхід А. Адлера вказує, що для того, щоб особа могла самостійно провести аналіз власної динаміки, усвідомила свій стиль поведінки та життя загалом чи домоглася розуміння якоїсь складної ситуації, доцільно використовувати психотехніки, що розкривають уявлення про себе, власне життя, його мету, особисте призначення, свій життєвий шлях, глибинні переконання, світоуявлення, страхи та установки, допомагають визначити пріоритети, знаходити символи та знаки як підказки від підсвідомого [7].

Якщо звертатися до буддійської психології та поняття чуйності до себе, то актуально презентувати деякі з методів когнітивно-поведінкової психотерапії: ведення «Щоденника чуйності»; написання листа собі; «дотик чуйності» або лагідні погладження як фізичний дотик до свого тіла; діалог із Внутрішнім Критиком та заспокоєння Внутрішнього Критика; техніки Майндфулнес [10; 11].

У сміхотерапії сміх є інструментом, користуючись яким людина відкриває у собі можливість мислити ясно, розрізняючи завуальовані фігури та сенси від істинних. Сміх сприяє об'єднанню, згуртуванню людей, навіть незнайомих, адже розкриває спільне в них, що слугує способом підбадьорення, який забезпечує взаєморозуміння та підтримку, відчуття несамотності. У класичній сміхотерапії Н. Казінс, У. О'Коннел зосереджують увагу на розповідях смішних історій, що сприяє переосмисленню власного досвіду, формує більш позитивне сприйняття подій у своєму житті. За інтегративною системою сміхотерапії О. С. Іванової сміх допомагає збалансувати інтелектуальний, фізичний та емоційний центри життєдіяльності людини [4]. Окремий аспект у сміхотерапії, що сприяє формуванню навичок критики та підбадьорення, – гумор. У ньому добре розкривається особистість людини, іноді через свідомі, іноді неусвідомлювані жарти чи глузування є імпровізацією, моментами самовираження та самопрезентації, виголошення своєї думки з приводу певної проблеми чи питання.

**Висновки.** У результаті кореляційного аналізу встановлено присутність взаємозв'язків між показниками самооцінки та навичок критики та підбадьорювання. Визначено, що самооцінка пов'язана з параметрами самокритики, самоізоляції, надмірної ідентифікації та чуйністю до себе у цілому. Усвідомленість пов'язана з організованістю, працелюбством, колективізмом та естетичним розвитком. Загальний бал чуйності корелює з показниками працелюбства та естетичного розвитку. Запропоновано п'ятиетапну

стратегію з позитивної психотерапії, що сприяє формуванню аналітичних здібностей та ясності міркувань, змінює фокус уваги із зовнішніх обставин до внутрішнього стану та цінностей; психотехніки аналітичного підходу, що розкривають уявлення про себе, власне життя, його мету, особисте призначення, свій життєвий шлях, глибинні переконання, світоуявлення, страхи та установки, допомагають визначити пріоритети, знаходити символи та знаки як підказки від підсвідомого; методи когнітивно-поведінкової психотерапії та буддійської психології як підґрунтя поняття чуйності до себе (щоденник чуйності, лист собі, «дотик чуйності», діалог із Внутрішнім Критиком, техніки Майндфулнес); методи класичної та інтегративної сміхотерапії.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Бахвалова А. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. *Perspectives of science and education*. 2019. С. 465–470.
2. Бегеза Л.Є. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку*. 2022. С. 170–174.
3. Зінченко С.В. Вплив самооцінки на успішність в житті. *Learning the latest theories and methods*. 2023. № 9. С. 379–381.
4. Іванова О.С. Можливості використання сміхотерапії у профілактиці та корекції різних стресових станів особистості : дис. ... докт. філософії : 053. Одеса, 2023. 235 с.
5. Калашник О.В. Самооцінка та самоцінність – рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. Редакційна колегія : Головний редактор. 2022. С. 107–113.
6. Кожушко С.П. Формування компетентності майбутніх фахівців у сфері туризму до професійної взаємодії (педагогічні умови). *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2015. № 2(10). С. 136–140.
7. Осика О.В. Індивідуальна психологія А. Адлера у психокорекційній роботі зі студентами. *Проблеми сучасної психології*. 2014. № 23. С. 513–523.
8. Пометун О. Критичне мислення як педагогічний феномен. *Український педагогічний журнал*. 2018. № 2. С. 89–98.
9. Радченко О. Зміна світоглядних настанов у методі позитивної психотерапії. *Життя, конфлікти і любов у транскультурному світі* : збірник матеріалів ІХ науково-практичної конференції з позитивної психотерапії Н. Пезешкіана. Одеса, 2017. С. 173–176.
10. Babenko O., Mosewich A., Lee A., Koppula S. Association of physicians' self-compassion with work engagement, exhaustion, and professional life satisfaction. *Med. Sci*, 2019. № 7(2). 29 p.
11. Miyagawa, Y. & Neff, K.D. How self-compassion operates within individuals : An examination of latent profiles of state self-compassion in the U.S. and Japan. *Mindfulness*, 2023.
12. Ventura M., Lai E., DiCerbo K. *Skills for Today : What We Know about Teaching and Assessing Critical Thinking*. London : Pearson, 2017. 47 p.

## ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ДИСТАНЦІЙНОЇ РОБОТИ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я, ПРОДУКТИВНІСТЬ І БАЛАНС МІЖ РОБОТОЮ ТА ОСОБИСТИМ ЖИТТЯМ

### PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE IMPACT OF REMOTE WORK ON MENTAL HEALTH, PRODUCTIVITY AND WORK-LIFE BALANCE

Статтю присвячено теоретичному висвітленню сучасних досліджень впливу дистанційної роботи на психічне здоров'я, продуктивність та баланс між роботою й особистим життям. У зв'язку зі стрімким розвитком технологій та змінами в сучасному світі дистанційна робота стала не лише реальністю, а й невід'ємною частиною професійного життя для багатьох людей. Дистанційна робота може викликати різні емоційні та психологічні відгуки у працівників – від радості і відчуття свободи до почуття самотності та відчуження. Дослідження показують, що недостатня соціальна взаємодія та відсутність режиму можуть призвести до стресу і погіршення психічного здоров'я. Хоча дистанційна робота може забезпечити більш гнучкий графік та середовище, де людина почувається більш комфортно, вона також може створювати відволікання і перешкоди для продуктивності. Ефективне управління часом та самодисципліна стають ключовими складниками успішної дистанційної роботи. Однією з переваг дистанційної роботи є можливість кращого балансу між професійними та особистими обов'язками. Проте без відповідного розподілу часу та межі між робочим і відпочинковим часом працівники можуть стикатися з перевантаженням та вигоранням. Дистанційна робота має значний вплив на психологічний стан працівників, їхню продуктивність та баланс між роботою та особистим життям. Розуміння цих психологічних аспектів допомагає розробити стратегії для підтримки психічного здоров'я та досягнення оптимального балансу між роботою й особистим життям у контексті дистанційної роботи. У статті розглянуто різні аспекти емоційного стану працівників, способи підтримки психічного здоров'я, чинники, які впливають на продуктивність у дистанційному режимі, та стратегії для досягнення балансу між роботою й особистим життям. Основна мета – розширити розуміння про виклики та можливості, що виникають у контексті дистанційної роботи, та надати їм інструменти для успішного управління своїм професійним та особистим життям у цьому режимі.

**Ключові слова:** дистанційна робота, психологічні аспекти, психічне здоров'я, продуктивність, баланс між роботою та особистим життям.

The article is dedicated to the theoretical exploration of contemporary research on the impact of remote work on mental health, productivity, and the balance between work and personal life. With the rapid development of technology and changes in the modern world, remote work has become not only a reality but also an integral part of many people's professional lives. Remote work can evoke various emotional and psychological responses in employees, from joy and a sense of freedom to feelings of loneliness and alienation. Studies show that insufficient social interaction and lack of structure can lead to stress and deterioration of mental health.

While remote work can provide a more flexible schedule and a comfortable environment, it can also create distractions and obstacles to productivity. Effective time management and self-discipline become key components of successful remote work. One of the advantages of remote work is the potential for a better balance between professional and personal responsibilities. However, without proper time allocation and boundaries between work and leisure time, employees may experience burnout and overload.

Remote work significantly impacts the psychological well-being of employees, their productivity, and the balance between work and personal life. Understanding these psychological aspects helps develop strategies to support mental health and achieve an optimal balance between work and personal life in the context of remote work. The article discusses various aspects of employees' emotional state, methods of supporting mental health, factors influencing productivity in remote settings, and strategies for achieving work-life balance. The main goal is to expand understanding of the challenges and opportunities arising in the context of remote work and provide tools for successful management of professional and personal life in this mode.

**Key words:** remote work, psychological aspects, mental health, productivity, work-life balance.

УДК 159.944

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.33>

#### Кайманова Я.В.

старший викладач кафедри психології  
Північноукраїнський інститут  
імені Героїв Крут  
ПрАТ «Вищий навчальний заклад  
«Міжрегіональна Академія  
управління персоналом»

#### Рябокоть Н.С.

старший викладач кафедри психології  
Північноукраїнський інститут  
імені Героїв Крут  
ПрАТ «Вищий навчальний заклад  
«Міжрегіональна Академія  
управління персоналом»

**Вступ.** Актуальність проблеми дослідження психологічних аспектів впливу дистанційної роботи на психічне здоров'я, продуктивність та баланс між роботою й особистим життям виражається в тому, що дистанційна робота стає усе більш поширеною в сучасному світі, особливо з урахуванням тенденції до цифровізації та змін у робочих практиках, що відбуваються на тлі трансформування професійної діяльності. Ця форма роботи має значний вплив на психічне здоров'я працівників, їхні продуктив-

ність та здатність до збереження балансу між професійним та особистим життям.

Зростаюча кількість людей працює із власних домів або інших місць поза офісом, що вимагає нових стратегій управління часом, розроблення способів підтримки психічного здоров'я та вирішення питань балансу між роботою та особистим життям. Тому розгляд психологічних аспектів цього явища в статті є актуальним і важливим для розуміння та вирішення проблем, пов'язаних із дистанційною роботою.

**Виклад основного матеріалу.** Люди понад усе цінують гнучкість. Масштабні набори даних і наукові дослідження давно встановили основні переваги віддаленої роботи. Ці переваги включають зниження витрат і втрат часу, а також підвищення продуктивності та балансу між роботою й особистим життям. Оскільки віддалена робота зменшує затори, це краще для навколишнього середовища.

Інтерес до вивчення психологічних наслідків віддаленої роботи був викликаний пандемією COVID-19, яка змусила мільйони людей працювати вдома. Це означало значну зміну способу життя, звичок роботи та життя. Цей монументальний зсув був незапланований і здійснений без знання потенційних проблем, пов'язаних із тривалими періодами домашньої роботи. Це стало однією з найбільш значущих змін в організації роботи в усьому світі та дало можливість дослідникам, організаціям і урядам оцінити наслідки тривалої роботи вдома. Дослідники досліджували ключові питання, які включають вплив на стрес і благополуччя працівників; управління робочою силою та вплив на керівників; сімейно-побутові проблеми, включаючи конфлікт на роботі та в сім'ї; а також мотивацію та залученість працівників.

Після пандемії COVID дистанційна та надомна робота залишатиметься частиною організаційної практики працевлаштування, і важливо оцінити психологічні наслідки тривалої дистанційної роботи для працівників, керівників, організацій та домогосподарств/сімей. Потенційні особисті проблеми включають ізоляцію, розмивання кордонів між роботою та особистим життям, спостереження та чергування. Своєю чергою, програми та політика, які знижують психологічні ризики, є важливими для організацій і політиків, оскільки віддалена та надомна робота поширена в усіх галузях. Ця тема дослідження забезпечує своєчасний, різноманітний і детальний аналіз психологічного впливу віддаленої роботи. У рамках цієї дослідницької теми дев'ять статей розглядають вищезазначені проблеми та досвід у різних країнах за допомогою опитувань працівників, домогосподарств і керівників. Кожна стаття містить продумані пропозиції щодо політики підтримки дистанційної роботи та зменшення психологічних ризиків.

Зростання віддаленої роботи означає зміну парадигми традиційної роботи. Привабливість автономності та гнучкості, звільненої від обмежень звичайних офісних приміщень, розпаліла глобальний рух до дистанційної зайнятості. Проте під цією новознайденою свободою лежить гобелен психологічних хитросплетінь, які вимагають нашої уваги та розуміння. Коли ми рухаємося незвіданими водами віддаленої роботи, стає обов'язковим не лише усвідомлювати труднощі, а й озброюватися стратегіями стійкості та благополуччя [8].

Вплив дистанційної роботи на психічне здоров'я є складною та багатогранною проблемою, яка потребує детального дослідження. Багато вчених-психологів вивчали питання впливу дистанційної роботи на психічне здоров'я та інші психологічні аспекти. Деякі з найвідоміших і впливових дослідників у цій сфері [1; 3; 4; 6]:

Т. Аллен – його дослідження зосереджуються на стресі та психічному здоров'ї у працівників, які працюють із віддаленої локації.

Т. Голден – він вивчає вплив дистанційної роботи на продуктивність і психічне благополуччя працівників, зокрема враховуючи різні аспекти саморегуляції та самоменеджменту.

М. Олсон – досліджував взаємозв'язок між дистанційною роботою та соціальною підтримкою, а також впливом цього на психічне здоров'я працівників.

Е. Хілл – він вивчає вплив дистанційної роботи на баланс між роботою та особистим життям, а також розвиток стратегій для збереження психічного здоров'я працівників.

Ці вчені активно працюють над вивченням психологічних аспектів дистанційної роботи та над удосконаленням стратегій для підтримки психічного здоров'я працівників у цьому контексті.

Віддалена робота, спрощена цифровим підключенням і технологіями зв'язку, пропонує безпрецедентну гнучкість та свободу. Тепер люди можуть виконувати професійні обов'язки практично з будь-якого місця, де є підключення до Інтернету, змінюючи наше сприйняття роботи та продуктивності. Однак ця свобода пов'язана зі своїми проблемами, головною з яких є повсюдне відчуття ізоляції та від'єднаності [9].

Однією з найбільш значущих перешкод, із якою стикаються віддалені працівники, є відчуття ізоляції, яке виникає через відсутність щоденних взаємодій і товариських відносин, властивих традиційному офісному середовищу. Без фізичної присутності колег і спонтанної взаємодії, характерної для спільного робочого простору, віддалені працівники можуть зіткнутися з почуттям самотності та роз'єднаності. Відповідно до досліджень, самотність вважається однією з основних проблем, про яку повідомляють віддалені працівники, причому 20% назвали її основною проблемою. Відсутність взаємодії віч-на-віч може призвести до відчуття відчуженості, що вплине на психічне благополуччя та загальне задоволення роботою [7].

Під час розгляду цього питання варто враховувати різні аспекти [1; 3]:

1. Стрес і тривога. Для багатьох працівників дистанційна робота може стати джерелом стресу та тривоги. Відчуття віддаленості від колег, невпевненість у робочих процесах



і нестабільність можуть призвести до психологічних проблем.

2. Самотність та ізоляція. Робота вдома може призвести до відчуття самотності та ізоляції, особливо для тих, хто раніше був звиклий до робочого оточення і соціальної взаємодії.

3. Баланс роботи і життя. Дистанційна робота може порушити звичний баланс між роботою й особистим життям, що може призвести до перевтоми, вигорання та втрати інтересу до роботи.

4. Саморегуляція і самоменеджмент. Використання ефективних стратегій саморегуляції та самоменеджменту може допомогти протидіяти психологічним проблемам, пов'язаним із дистанційною роботою.

5. Соціальна підтримка та комунікація. Забезпечення доступу до соціальної підтримки та ефективної комунікації з колегами і керівництвом може допомогти зменшити відчуття самотності та покращити психічне здоров'я.

Вплив дистанційної роботи на продуктивність працівників є складною проблемою, яка вимагає детального аналізу з різних психологічних перспектив [2; 5].

Робоче середовище. Дистанційна робота може впливати на продуктивність через створення комфортного та зручного робочого середовища вдома. З одного боку, це може підвищити продуктивність, забезпечуючи сприятливі умови для концентрації та творчості. З іншого боку, недостатнє організаційне середовище може призвести до відволікань та зниження продуктивності.

Самоменеджмент. Дистанційна робота вимагає від працівників високого рівня самоменеджменту. Це означає здатність ефективно планувати час, управляти завданнями та зберігати мотивацію без прямого нагляду або контролю з боку керівництва. Ефективний самоменеджмент може підвищити продуктивність, тоді як недоліки у цій сфері можуть призвести до зниження результативності.

Спілкування та взаємодія. Дистанційна робота може впливати на спілкування та взаємодію між працівниками. Брак фізичного контакту може призвести до відчуття ізоляції та зменшити можливості для спільної роботи й обміну ідеями, що може вплинути на продуктивність.

Стрес та втома. Дистанційна робота може бути джерелом стресу та втоми для деяких працівників. Безперервна робота в одному місці, відсутність регулярних перерв та складнощі з розмежуванням між робочим та особистим часом можуть призвести до збільшення втоми і стресу, що негативно впливає на продуктивність.

Розуміння цих психологічних аспектів дистанційної роботи може допомогти розробити стратегії для підвищення продуктивності та

забезпечення ефективного функціонування в дистанційному режимі.

Вплив дистанційної роботи на баланс між професійними та особистими аспектами життя є важливою проблемою, яка стає усе актуальнішою в сучасному світі. Розглянемо деякі ключові психологічні аспекти цього питання [1; 2].

Гнучкість і контроль. Дистанційна робота може надавати працівникам більше гнучкості та контролю над їхнім графіком. Це може допомогти забезпечити кращий баланс між роботою та особистим життям, оскільки працівники можуть легше вписувати особисті зобов'язання у свій робочий час.

Відокремлення робочого та особистого простору. Одним із викликів дистанційної роботи є складність відокремлення часу та простору між роботою й особистим життям. Це може призвести до перехресного впливу на обидві сфери, що викликає стрес і втомленість.

Соціальна ізоляція і спілкування. Дистанційна робота може призвести до відчуття ізоляції, оскільки працівники можуть відчувати відсутність соціальної взаємодії, яка зазвичай присутня в офісному середовищі. З іншого боку, постійне включення в робочі комунікації вдома може порушувати особистий час і призводити до втрати розуміння між особистими та професійними обов'язками.

Стрес та втома. Недостатня взаємодія з колегами, надмірна робота без перерв та недостатня можливість відпочити можуть призвести до стресу і втоми, що впливає на якість життя та баланс між роботою й особистими справами.

Розуміння цих психологічних аспектів дистанційної роботи допомагає розробити стратегії для забезпечення ефективного балансу між роботою та особистим життям. Важливо знаходити оптимальний спосіб організації робочого та особистого часу, зберігати соціальні зв'язки і звертати увагу на психічне здоров'я під час виконання дистанційних робочих завдань.

Не треба боятися отримати професійну допомогу, якщо тривога, депресія або виснаження захоплюють життя. Експерти з психічного здоров'я можуть запропонувати ефективні методи лікування психічного здоров'я. Дуже важливо пам'ятати, що психічне здоров'я є важливим, оскільки ми долаємо труднощі довгострокової віддаленої роботи. Ми можемо підтримувати розвиток безпечного й ефективного середовища віддаленої роботи, знаючи про можливості наслідки та вживаючи заходів для їх зменшення.

Невизначений баланс між роботою та особистим життям і підвищений сприйнятий стрес були спричинені відсутністю навчання дистанційній роботі, відсутністю досвіду роботи з тех-

нологіями, виконанням обов'язків залежно від посади в компанії та додатковими годинами. Безперервність соціальної ідентичності зменшила відчуття самотності на роботі та підвищила задоволеність роботою. На зниження продуктивності на віддалених робочих місцях вплинули негативне ставлення та поведінка, а також низький рівень професійної мотивації та залученості [4].

Подальший аналіз має зосередитися на тому, як дистанційна робота та управління стресом за допомогою інструментів оцінки професійного вигорання призводять до узгодженої поведінки і процесів на робочому місці, що відповідають очікуванням організації та зменшують емоційний стрес і робочий тиск.

На підставі аналізу вищевикладених досліджень можна виділити декілька рекомендацій щодо управління психологічними аспектами дистанційної роботи, які можуть покращити психічне здоров'я, продуктивність та баланс між роботою та особистим життям:

1. створення робочого простору. Виділіть спеціальне місце у вашому домі для роботи, яке буде використовуватися виключно для робочих справ. Це допоможе створити психологічну грань між роботою та особистим життям;

2. створення розкладу роботи та відпочинку і дотримання його. Включення у розклад перерви для відпочинку та відновлення енергії, а також час для особистих справ та розваг;

3. набуття навичок ефективного управління своїм часом та завданнями. Використання методів планування, таких як «метод помідора» або календарі, щоб організувати свою робочу діяльність та зберегти продуктивність;

4. соціальна взаємодія – збереження соціальних зв'язків із колегами через віртуальні зустрічі, чати та відеоконференції;

5. фізична активність – включення у свій розклад робочого дня коротких перерв для фізичної активності. Фізична вправа може допомогти знизити стрес, покращити настрій та збільшити продуктивність;

6. межі між роботою та особистим життям. Установлення чітких меж між робочим та особистим часом;

7. збереження психічного здоров'я – використання стратегій для збереження психічного здоров'я, таких як медитація, йога, глибоке дихання або практика позитивних мислей.

Ці рекомендації можуть сприяти збереженню психічного здоров'я, підвищити продуктивність та забезпечити баланс між роботою й особистим життям під час дистанційної роботи.

**Висновки.** Психологічні наслідки віддаленої роботи є багатогранними та нюансованими, що вимагає комплексного розуміння та стратегічного підходу для успішної навігації. Усвідомлюючи та вирішуючи проблеми,

пов'язані з віддаленою роботою, окремі особи й організації можуть створювати середовище, яке сприяє благополуччю, зв'язку та продуктивності в епоху цифрових технологій. Віддалена робота з її складнощами та суперечностями запрошує нас протистояти нашим найглибшим страхам і найвищим прагненням, змушуючи переглянути саму суть роботи та життя в епоху цифрових технологій. Починаючи цю подорож, давайте прислухаємося до мудрості емпіричних досліджень і анекдотичних свідчень, прокладаючи шлях до психологічної стійкості, соціальних зв'язків і цілісного благополуччя.

У цілому розуміння психологічних аспектів дистанційної роботи є ключовим для забезпечення психічного здоров'я та успішної працівників. За врахування цих аспектів можна розробити стратегії та політики, спрямовані на підтримку працівників у досягненні оптимального балансу між роботою та особистим життям, що, своєю чергою, позитивно впливає на їхню продуктивність та загальний стан благополуччя.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Allen T.D., Golden T.D., Shockley K.M. How Effective Is Telecommuting? *Assessing the Status of Our Scientific Findings. Psychological Science in the Public Interest*, 2015. 16(2). P. 40–68.
2. Gajendran R.S., Harrison D.A. The good, the bad, and the unknown about telecommuting: Meta-analysis of psychological mediators and individual consequences. *Journal of Applied Psychology*, 2007. 92(6). P. 1524–1541.
3. Golden T.D., Veiga J.F. The impact of extent of telecommuting on job satisfaction: Resolving inconsistent findings. *Journal of Management*, 2008. 34(2). P. 317–342.
4. Hill E.J., Hawkins A.J., Ferris M., Weitzman M. Finding an Extra Day a Week: The Positive Influence of Perceived Job Flexibility on Work and Family Life Balance. *Family Relations*, 2008. 50(1). P. 49–58.
5. Mokhtarian P.L., Salomon I. How derived is the demand for travel? Some conceptual and measurement considerations. *Transportation Research Part A: Policy and Practice*, 2001. 35(8). P. 695–719.
6. Olson M.H., Primps S.B. Working at Home with Computers: Work and Nonwork Issues. *Journal of Social Issues*, 1984. 40(3). P. 97–112.
7. Shimazu A., Schaufeli W.B. Is workaholism good or bad for employee well-being? The distinctiveness of workaholism and work engagement among Japanese employees. *Industrial Health*. 2009. 47(5). P. 495–502.
8. Shockley K.M., Douek J., Smith C.R., Yu C.Y., Dumani S. Cross-Cultural Telecommuting and Work-Life Balance: A Qualitative Study. *Journal of Vocational Behavior*. 2017. 100. P. 150–167.
9. Turel O., Bechara A. A Triadic Reflective-Impulsive-Interoceptive Awareness Model of General and Impulsive Information System Use: Behavioral Tests of Neuro-Cognitive Theory. *Frontiers in Psychology*, 2016. 7. 601 p.

## ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ

## PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE FOR INTERNALLY DISPLACED PERSONS

Метою статті є теоретичне обґрунтування необхідності використання методів психологічної допомоги та підтримки населення, що має соціальний статус «внутрішньо переміщена особа», опис переваг використання арттерапевтичних технік під час роботи з даною категорією осіб.

У статті здійснено аналіз впливу повномасштабного воєнного вторгнення на територію України у лютому 2022 р. на психологічний стан населення, особливо тих, хто вимушено переселився. Адже переселення призвели до серйозних труднощів, зокрема психологічних проблем, таких як дезадаптація, утрата ідентичності, тривожність та зниження емпатії, розвиток посттравматичного стресового розладу. Зокрема, у зарубіжних дослідженнях зазначається, що ці проблеми посилюються внаслідок стресу акультурації. Важливим елементом адаптації є вибір стратегії, які буде використовувати людина в ході адаптаційного процесу до нових умов проживання. Серед усіх стратегій найбільш адекватною вважається інтеграція, що передбачає збереження власної культурної ідентичності в новому середовищі.

Ураховуючи подвійну психотравматизацію внутрішньо переміщених осіб, яка пов'язана з пережитими подіями війни та адаптацією до нового оточення, пропонується використовувати арттерапію як ефективний метод психологічної підтримки. Арттерапія дає змогу виявляти емоції та переживання через мистецтво, сприяє самовираженню і здоровому розумінню власної психіки, що робить її корисною для роботи з різними віковими та соціальними групами. Також арттерапія, через свою специфіку дає змогу інтегрувати різні аспекти досвіду та почуттів, що допомагає людині відновити втрачене почуття самовизначеності. У статті розглядаються етапи процесу арттерапії та вказується на необхідність розвитку базових навичок емоційної саморегуляції для підвищення самооцінки і покращення емоційного інтелекту. Описано різні методики малювання, які можуть бути використані у роботі з клієнтами, зокрема вільне малювання, комунікативне малювання та ін., кожен з яких має свої особливості та можливості в арттерапевтичному процесі.

**Ключові слова:** соціальний статус «внутрішньо переміщена особа», посттравматичний стресовий розлад, психологічна підтримка, арттерапія.

The purpose of the article is a theoretical justification of the need to use methods of psychological assistance and support for the population with the social status of «internally displaced person», a description of the advantages of using art therapy techniques when working with this category of persons.

The article analyzes the impact of a full-scale military invasion of the territory of Ukraine in February 2022 on the psychological state of the population, especially those who were forcibly resettled. After all, resettlement led to serious difficulties, in particular psychological problems, such as maladaptation, loss of identity, anxiety, and a decrease in empathy, the development of post-traumatic stress disorder. In particular, foreign studies note that these problems are exacerbated by acculturation stress. An important element of adaptation is the choice of strategies that a person will use during the adaptation process to new living conditions. Among all strategies integration is considered the most adequate as it involves preserving one's own cultural identity in a new environment.

Taking into account the double psychotraumatization of internally displaced persons, which is associated with the experienced events of the war and adaptation to the new environment, it is suggested to use art therapy as an effective method of psychological support. Art therapy allows to express emotions and experiences through art, promotes self-expression and a healthy understanding of person's own psyche, which makes it useful for working with different age and social groups. Also, art therapy, due to its specificity, provides an opportunity to integrate various aspects of experience and feelings, which helps a person to restore a lost sense of self-determination. The article examines the stages of the art therapy process and indicates the need to develop basic skills of emotional self-regulation to increase self-esteem and improve emotional intelligence. Article describes various techniques that can be used in working with clients, in particular, free drawing, communicative drawing and others, each of which has its own characteristics and possibilities in the art therapy process.

**Key words:** social status «internally displaced person», post-traumatic stress disorder, psychological support, art therapy.

УДК 159.98:616-08-039.76

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.34>

#### Киращек Н.О.

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 – Психологія, ОП «Клінічна і реабілітаційна психологія» Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

#### Ковальова О.В.

д.психол.н., професор, професор кафедри психології Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

**Постановка проблеми.** Початок повномасштабного воєнного вторгнення на територію України в лютому 2022 р. спричинив велику кількість переселень як у межах країни, так і на території інших держав. Утрата членів родини/житла/роботи, раптовий переїзд, процес адаптації до умов нового міста чи країни спричиняють велику кількість труднощів, чільне місце серед яких займають психологічні. Серед даної групи проблем науковцями відзначаються поява ознак дезадаптації, проблема особистісної ідентичності, виникнення тривожних станів та фобій, підвищення ризику

суїцидальної поведінки, зниження рівня емпатії, відсутність оптимістичних настроїв та ін. Окрім того, на думку В. Педоренко, люди, які залишилися проживати в межах України, тим чи іншим чином засуджують осіб, котрі покинули територію своєї держави та висловлюють думку про те, що ці особи почувають себе морально значно краще, що може спричинити почуття провини в осіб, які тимчасово мешкають у межах інших країн [11, с. 6]. Низка науковців присвятила свої праці вивченню впливу війни на виникнення цих деструктивних проявів (М. Дворник, В. Дуб, В. Лефтеров, Д. Луканов,

Ю. Максименко, О. Морозова-Йоханнессен, М. Нестеренко, В. Педоренко, І. Трубавіна, Я. Юрків тощо).

Звичайно, початковий етап повномасштабного воєнного вторгнення супроводжувався не лише негативними емоційними реакціями українців. Велика кількість громадян демонструвала ознаки патріотизму, волонтерської активності, альтруїзму, згуртованість, здатність до співробітництва та розуміння, жагу до перемоги [16, с. 121–122]. Однак нині ми помічаємо зниження даних позитивних особистісних змін населення. Це стосується як внутрішньо переміщених осіб (далі – ВПО), так і осіб, які тимчасово мешкають поза межами України. Якщо говорити про осіб, які мають статус «внутрішньо переміщена особа», то сайт Міжнародної організації з міграції на момент 6 лютого 2024 р. висвітлює цифру в 5,1 млн [9]. У перші дні після переїзду та в ході адаптаційного періоду на новому місці їм чим може допомагають держава, громадські організації, волонтери та місцеві жителі, адже новоприбулі потребують інформаційної, юридичної, психологічної, соціальної та медичної допомоги. Серед нагальних потреб осіб, які вимушено покинули свій дім, є потреба в житлі, освіті, роботі, отриманні фінансової підтримки, в юридичній допомозі, медичній та психологічній підтримці, реабілітаційних послугах тощо. Їхні психосоматичні, поведінкові, когнітивні та емоційні порушення, які були викликані психотравмою, але чітко не вирізнялися, нині стають усе більш помітними. Здебільшого таке явище пов'язують зі специфікою розвитку посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР), який починає проявлятися лише через певний час після травмування (не менше ніж пів року) [5, с. 176–182]. У зарубіжних публікаціях підкреслюється складність психологічної симптоматики ВПО, пов'язаної з тим, що синдром ПТСР накладається на стрес акультурації [18; 19; 21]. У процесі адаптації людей до нового культурного середовища виділяють низку стратегій: інтеграцію, асиміляцію, сепаратизм та маргіналізацію. Вибір певної стратегії пов'язаний із двома основними чинниками: намаганням особи налагоджувати зв'язки з іншими; потребою підтримувати власну культурну ідентичність. Найбільш адекватною стратегією вважається інтеграція, що передбачає пізнання нової культури та збереження власної ідентичності.

**Мета статті** полягає у теоретичному обґрунтуванні необхідності використання методів психологічної допомоги та підтримки населення, що має соціальний статус «внутрішньо переміщена особа», описі переваг використання арттерапевтичних технік під час роботи з даною категорією осіб.

**Результати досліджень.** Говорячи про роботу з ВПО, необхідно розуміти, що вона буде здійснюватися мультидисциплінарною

командою (групою фахівців (психологів, соціальних працівників та педагогів, медиків, шкільних вчителів тощо), об'єднаних спільними цілями). У рамках мультидисциплінарної команди чітко визначаються функції кожного окремого фахівця, розподіляються ролі та сфери відповідальності. Склад команди може відрізнятися залежно від потреб кожної окремої людини, яка отримує допомогу, та плану її супроводу. Фахівці психологічного профілю, які будуть брати участь у реалізації плану супроводу, повинні мати відповідну освіту та володіти низкою вмінь та навичок, які потрібні для здійснення конкретної роботи; бути ресурсними; займати нейтральну позицію під час роботи; уміти доступно доносити власні думки; проявляти участь у ході взаємодії; швидко реагувати та адаптуватися до різних ситуацій та ін. [14, с. 17–18].

Під час планування допомоги ВПО для їх соціальної адаптації потрібно враховувати, що переважна більшість людей часто не усвідомлює, якої саме допомоги потребує у певний момент через пережиту психотравму (результат впливу подій, що є загрозливими для особистості людини, змінюють усталений спосіб життя/особистісну цілісність людини [10, с. 22]). Аналіз наукової літератури показує, що ВПО переважно отримують подвійну психологічну травматизацію [17, с. 102]. Перша психотравма пов'язана з тим, що вони були свідками/учасниками травматичних подій, що й спонукали шукати вихід у переселенні. Друга психотравматизація пов'язана з необхідністю налагоджувати життя на новому місці проживання [13, с. 174]. Тому на початкових етапах реабілітаційні та адаптаційні заходи можуть проводитися у формі навчання корисних навичок, бесід, підтримувальних зустрічей. Їх можна проводити в різних формах: індивідуальної роботи, сімейних консультацій, тренінгів із розвитку життєвих навичок, груп взаємодопомоги та взаємопідтримки, психокорекційних груп, залучення до програм допомоги внутрішньо переміщеним особам, які успішно впоралися із ситуацією [14, с. 22–24].

Під час надання допомоги ВПО слід враховувати, що після пережитих травматичних подій, пов'язаних зі збройним конфліктом, багато хто перебуває у постійному стресовому стані та може переживати нові психотравми, пов'язані з переїздом та влаштуванням на новому місці. Даний стресовий стан може стати кризовим через повторне безрезультатне намагання позбавитися його. Із ним важко впоратися, особливо коли власних сил і ресурсів недостатньо. Симптоми, які може спостерігати психолог під час безпосередньої роботи з особами даної категорії: фізичні (тремтіння, головний біль, різка слабкість, зміни інтенсивності апетиту, різноманітні больові відчуття);

плач, печаль, пригнічений настрій, скорбота; тривожні стани, страхи; напруга і нервозність; неспокійні думки; порушення циклу «сон – бадьорість»; почуття провини, сором; замкнутість чи нерухомисть; відсутність реакцій на інших людей, небажання розмовляти; порушення пам'яті та ін. [12]. Взаємодіючи з особами, що мають соціальний статус ВПО, психологи можуть установити, що у кожного є власна унікальна комбінація ресурсів адаптації. Ця комбінація включає низку основних характеристик, що становлять ядро індивідуального стилю боротьби:

- 1) В – Beliefs and Values (переконавання та моральні цінності);
- 2) А – Affect and Emotion (емоції);
- 3) S – Social (соціальна сфера);
- 4) I – Imagination and creativity (уява і творчість);
- 5) С – Cognition and Thought (пізнання і думка);
- 6) Ph – Physiological and Activities (фізична активність) [14, с. 35–36].

Комбінація усіх параметрів і становить індивідуальний стиль боротьби в різних життєвих ситуаціях. Важливо відзначити, що у кожного є свої домінуючі методи подолання кризи в різні періоди життя.

Працюючи з різними станами, які виникають унаслідок психотравмувальних подій війни, психолог може використовувати різні засоби, методи та підходи. Одним із найбільш ефективних напрямів психокорекції є арттерапія.

Арттерапія – це психотерапевтичний напрям, який у широкому сенсі використовує мистецтво для лікування. Арттерапію можна використовувати в роботі з дітьми та літніми людьми, зі здоровими людьми чи особами з різними хворобами та тими, хто має проблеми із соціальною адаптацією. Ще однією суттєвою перевагою даного методу є реалізація його як в індивідуальному, так і в груповому форматі [1]. Особливо групові моделі арттерапевтичного впливу активно використовуються спеціалістами в роботі з клієнтами, які мають ознаки посттравматичного стресового розладу, адже даний терапевтичний підхід спрямований на те, щоб допомогти клієнтам подолати свої спогади про різні минулі травматичні події, зрозуміти та передати свій травматичний досвід, відчувати підтримку [20].

У чому різниця між звичайною творчістю та арттерапією? Різниця полягає у меті роботи. Мета арттерапії – самовираження, а мета творчості – отримання естетичного результату. Проте арттерапевтична робота завжди «для себе», а художник завжди фокусується на комунікації між творцем і глядачем. Ще один важливий елемент арттерапії – обговорення почуттів і переживань, що виникають у процесі роботи, що вимагає від консультанта

спеціальних знань і навичок [4]. Для малювання можна використовувати найрізноманітніші художні засоби (фарби, олівці, масляна і художня пастель, фломастери, крейда та ін.) [6, с. 75–76; 7, с. 15; 15].

Травматичні події розривають життя людини, і арт-терапія, з огляду на свої особливості (тріадність, метафоричність, ресурсність), має високий потенціал для відновлення ресурсів. Живопис, ліплення і створення колажів – чудові засоби для інтеграції розрізнених частин досвіду, почуттів, думок, запахів і звуків, вони залучають усі сенсорні канали. Окрім того, художні методи часто можна використовувати в роботі з великими групами людей, що є важливим чинником у ситуаціях, коли фахівці та час у дефіциті [2; 3, с. 66].

Попри простоту та доступність арттерапевтичних технік процес потребує певної орієнтації, тому перед використанням арттехніки необхідно ознайомитися з основними особливостями техніки. Проте навіть якщо в клієнтів є можливість вільно творити, це матиме певний позитивний ефект, оскільки творчість часто викликає позитивні емоції.

У зв'язку з тим, що ВПО пережили травматичні події, які супроводжуються новими станами та переживаннями та часто сприймаються як повна переміна особистості, дуже важливо допомогти людині відновити своє відчуття «Я», розібратися, як саме її риси змінилися, а що залишилося таким, як і раніше. Також важливо розвивати базові навички емоційної саморегуляції. Це пов'язано з тим, що в нашій культурі такі навички недостатньо формують удома та в навчальних закладах. Це може посилити контроль над емоційною сферою та підвищити самооцінку. Сеанси арттерапії можуть значно підвищити рівень емоційного інтелекту та допомогти людям більш ефективно застосовувати його в повсякденному житті.

Загалом кожна процедура створення терапевтичного малюнка включає такі етапи:

- 1) вільна активність перед творчим процесом – безпосереднє переживання;
- 2) творчий процес – створення малюнка, його візуальне представлення;
- 3) дистанціювання, процес розглядання малюнка;
- 4) вербалізація почуттів та думок, що виникають у процесі розгляду малюнка [8].

У роботі з малюнками використовуються різні підходи. Згідно з класифікацією С. Краухвіла, існує низка методик малювання:

- вільне малювання;
- комунікативне малювання (малювання в парах, але люди комунікують тільки за допомогою образів/символів);
- спільне малювання (кілька людей/група мовчки малюють у межах одного аркуша);

– доповнювальне малювання (малюнок по колу, коли кожен учасник доповнює його своїм елементом) [7, с. 18].

**Висновки.** Зважаючи на практичний досвід багатьох фахівців психологічного профілю, арттерапія є найдоступнішою та найпліднішою методикою роботи з людьми, що мають соціальний статус ВПО, оскільки це варіативний та гнучкий інструмент, який не має протипоказань та обмежень, і його можна використовувати в різних умовах. У зв'язку із цим у подальшому є потреба в розробленні та апробації арттерапевтичної програми для корекції тривожних станів у тимчасово переселених жінок, які зазнали травми війни.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Арттерапевтична реабілітація військовослужбовців: техніки відновлення : методичний посібник / за ред. Т. Курганської. Київ : ТОВ «7БЦ», 2024. 264 с.
2. Вознесенська О., Мова Л. Арттерапія в роботі практичного психолога. *Використання арттехнологій в освіті*. Київ : Шкільний світ, 2007. 120 с.
3. Гундертайло Ю.Д. Арттерапевтичні технології надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам. *Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій* : методичні рекомендації. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. С. 61–69.
4. Гундертайло Ю. Потенціал арттерапевтичних технологій відновлення життєвої неперервності переселенців. *Простір арттерапії*. 2016. Вип. 2(21). С. 25–32.
5. Довідник діагностичних критеріїв DSM-5 від Американської психіатричної асоціації / пер. з англ. О. Лизак, М. Прокопович ; наук. ред. В. Горбунової, Л. Засєкіної, О. Плевачук. Львів : Галицька видавнича спілка, 2023. 536 с.
6. Ільченко І.С. Арттерапія : навчальний посібник для студентів. Умань : Візаві, 2013. 150 с.
7. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арттерапії : навчально-методичний посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
8. Колпакчи О. Арттерапія : курс лекцій. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 288 с.
9. Міжнародна організація з міграції. URL: <https://ukraine.iom.int/uk/dani-ta-resursy> (дата звернення: 06.02.2024).
10. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Т. 1 / Н. Пророк та ін. Київ, 2018. 208 с.
11. Педоренко В.М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2022. № 5. С. 5–10.
12. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги переміщеним особам та населенню, яке перебуває/перебувало у зоні збройного конфлікту / І.Я. Пінчук та ін. URL: <https://sumdu.edu.ua/images/content/campus/psychology/psychology-6.pdf>
13. Плєскач Б.В., Уркаєв В.С. Складові технології психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам, спрямованої на подолання травматичного досвіду. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Вип. 15. Т. 3. С. 171–205.
14. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посібник для практиків соціальної сфери / Л.А. Мельник та ін. ; за ред. Л.С. Волинець. Київ : Калита, 2015. 72 с.
15. Сорока О.В. Арттерапія в соціальній сфері : курс лекцій. Тернопіль : ТДПУ, 2008. 86 с.
16. Субашкевич І.Р., Шагіна А.Д. Дослідження соціально-психологічних настроїв українців у період війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2022. Т. 33(72). № 2. С. 116–122.
17. Сьомкіна І.С. Соціально-педагогічна робота з сім'ями вимушених переселенців: стан та перспективи. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2015. № 11. С. 102–105.
18. Akhundov N. Psychosocial rehabilitation of IDP children: using theatre, art, music and sport. *Forced Migration Review*. 1999. Т. 6. Р. 20–21.
19. Gorman W. Refugee Survivors of Torture: Trauma and Treatment. *Professional Psychology: Research and Practice*. 2001. Vol. 32. №. 5. Р. 443–451.
20. Ramirez J. A Review of Art Therapy Among Military Service Members and Veterans with Post-Traumatic Stress Disorder. In Review Article. Issue Volume 24. №. 2. DOI: [https://doi-ds.org/doi/10.2021-64161481/JMVH\\_Vol24\\_No2](https://doi-ds.org/doi/10.2021-64161481/JMVH_Vol24_No2) ; URL: <https://jmvh.org/article/a-review-of-art-therapy-among-military-service-members-and-veterans-with-post-traumatic-stress-disorder/>
21. Verdelli H. Group interpersonal psychotherapy for depressed youth in IDP camps in Northern Uganda: adaptation and training. *Child Adolesc Psychiatr Clin of North America*. 2008. Val. 17. № 3. Р. 605–624.

## ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ

### PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF A MILITARY SERVICEMAN

У статті проведено теоретичне дослідження процесу становлення військовослужбовця, що починається з моменту вступу на військову службу та включає у себе етапи базової підготовки, спеціалізованого навчання, виховання моральних якостей, психологічної готовності та набуття практичного досвіду. Розглянуто, що кожен етап пов'язаний із психологічною підготовкою та є основою розвитку моральних якостей та професійних навичок військовослужбовця. Зазначено, що дослідження психологічних аспектів становлення військовослужбовця у сучасному суспільстві є актуальною науково-практичною проблемою.

Потрачено, що, незважаючи на значний інтерес дослідників до цієї проблеми, питання психологічного аспекту становлення військовослужбовця вивчене не в повному обсязі та вимагає подальшого дослідження.

Метою статті визначено дослідження процесу становлення військовослужбовця з урахуванням психологічних аспектів.

Грунтовно висвітлено багатогранний процес становлення військовослужбовця, акцентовано увагу на фізичній, технічній та психологічній підготовці. Детально розкрито важливість кожного етапу цього процесу – від базової підготовки до участі в бойових операціях. Особливо відзначено підхід до психологічної адаптації, яка включає формування стійкості, мотивації, комунікативних навичок та здатності приймати рішення у стресових ситуаціях.

Підкреслено значення навчання, тренування та виховання, а також усвідомлення військової культури, що сприяє розвитку військової ідентифікації. Акцентовано увагу на важливості морально-психологічної підготовки для забезпечення боєздатності армії, що є актуальним для підготовки військових в умовах сучасних викликів.

**Ключові слова:** становлення військовослужбовця, військова служба, психологічна підготовка, психологічна та моральна готовність, психічна стійкість.

The article conducts a theoretical study of the process of the formation of a military serviceman, which begins from the moment of enlistment and includes stages of basic training, specialized education, development of moral qualities, psychological readiness, and gaining practical experience. It is considered that each stage is associated with psychological preparation and is the basis for the development of the moral qualities and professional skills of the military serviceman. It is noted that the study of the psychological aspects of becoming a military serviceman in modern society is a relevant scientific and practical problem.

It is emphasized that despite significant research interest in this issue, the psychological aspect of the formation of a military serviceman has not been fully explored and requires further investigation.

The aim of the article is defined as the study of the process of the formation of a military serviceman, taking into account psychological aspects.

The multifaceted process of the formation of a military serviceman is thoroughly highlighted, with a focus on physical, technical, and psychological training. The importance of each stage of this process is detailed, from basic training to participation in combat operations. Particular emphasis is placed on the approach to psychological adaptation, which includes the development of resilience, motivation, communication skills, and the ability to make decisions in stressful situations.

Emphasis is placed on the importance of education, training, and upbringing, as well as an understanding of military culture, which contributes to the development of military identity. Attention is focused on the significance of moral and psychological preparation to ensure the combat readiness of the army, which is relevant for the training of military personnel in the face of modern challenges.

**Key words:** formation of a military serviceman, military service, psychological training, psychological and moral readiness, mental resilience.

УДК 159.922.8:316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.35>

Кузьмін А.І.

аспірант другого року навчання за спеціальністю 053 – Психологія ПЗВО «Міжнародний класичний університет імені Пилипа Орлика»

**Вступ.** Від моменту вступу особи на військову службу починається період його становлення як військовослужбовця, виникають нові виклики та вимоги. Процес становлення військовослужбовця проходить певні етапи, що включають у себе базову військову підготовку, спеціалізоване навчання, процес виховання моральних якостей, психологічної готовності та набуття практичного досвіду, беручи участь у реальних операціях. Кожен етап становлення військовослужбовця напряму пов'язаний із психологічною підготовкою, яка виступає основою для розвитку моральних якостей військовослужбовця та його професійних навичок, що вимагає невпинної роботи над собою,

підготовки до нових викликів та вирішення проблем.

Для досягнення перемоги над ворогом військовослужбовець повинен володіти навичками поведінки зі зброєю, уміти користуватися військовою технікою, знати теоретичні аспекти ведення бойових дій та вміти застосувати отримані знання та вміння в умовах бойового середовища. Військовослужбовець у процесі свого становлення повинен уміти долати стрес, проявляти винахідливість під час бою, не мати почуття страху перед невідомістю, уміти швидко приймати рішення. Зазначені аспекти потребують високого рівня психологічної стійкості військовослужбовця.

Отже, психологічна підготовка військовослужбовця повинна базуватися на його психологічній стійкості та здатності бути вмотивованим. Зазначені психологічні якості є ключовими чинниками на шляху до високого рівня професіоналізму та результативного виконання військових завдань.

Таким чином, дослідження психологічного аспекту становлення військовослужбовця у сучасному мінливому суспільстві виступає актуальною науково-практичною проблемою.

Проблематикою психологічного аспекту становлення військовослужбовця займалися такі вітчизняні вчені, як С. М. Грилюк, О. М. Кокун, О. В. Красницька, Л. В. Кримець, І. В. Леганьков, Н. С. Лозінська, М. М. Ляпа, В. М. Мороз, О. В. Недвига, Н. Є. Пенькова, І. О. Пішко, В. М. Петренко, О. Г. Саєнко, О. Ф. Хміляр та ін. У працях зазначених науковців висвітлювалися питання становлення військовослужбовця від початку вступу на військову службу до набуття практичних навичок під час участі у військових операціях. Більшість науковців зупинялася на дослідженні психологічної готовності військовослужбовців до військової служби. Проте, незважаючи на значний інтерес дослідників до цієї проблеми, питання психологічного аспекту становлення військовослужбовця вивчене не в повному обсязі та вимагає подальшого дослідження.

Мета статті – дослідити процес становлення військовослужбовця з урахуванням психологічних аспектів.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети дослідження використано такі теоретичні методи, як літературний аналіз, синтез, узагальнення даних, порівняння, метааналіз та систематизація теоретичних даних.

**Виклад основного матеріалу.** Становлення військовослужбовця є процесом формування особистості людини, яка вирішила вибрати військову справу та пройти період підготовки до вступу на військову службу до безпосереднього набуття практичного досвіду під час участі у військових операціях. Процес становлення військовослужбовця включає у себе як фізичну підготовку, здобуття військово-технічних навичок, так і психологічну адаптацію до військового середовища, формування військово-професійних цінностей, психологічної стійкості, навичок комунікації у колективі, вироблення мотивації, уміння приймати рішення у стресових ситуаціях тощо.

Ключову роль у становленні військовослужбовця відіграють процеси навчання, тренування, виховання, а також усвідомлення військової культури. Під час проходження процесу становлення військовослужбовець поступово починає відчувати себе частиною військового колективу та розвиває у собі військову ідентифікацію. Таким чином, становлення військо-

вослужбовця є комплексним та багатограним процесом, який охоплює фізичний, тактико-технічний, соціальний, емоційний та психологічний аспекти.

Важливою вимогою до забезпечення повної бойової готовності та якісної боєздатності Збройних сил України є постійне вдосконалення ефективності військово-професійної підготовки особового складу армії України. Таким чином, під час підготовки захисників України однією з ключових ланок є морально-психологічна підготовка військовослужбовців. Моральна та психологічна готовність війська так чи інакше впливає на боєздатність армії та розвиток потрібних моральних особливостей військовослужбовців.

Психологічна підготовка військовослужбовців є комплексним та організованим процесом, спрямованим на утворення й розвиток у військовослужбовців психічної стійкості та психологічної готовності до дій у бойових ситуаціях, у складних та кризових умовах, під час довготривалого нервово-психологічного напруження та вирішення постійно виникаючих проблем під час здійснення військових обов'язків як у часи війни, так і у мирний період [1].

Згідно з Доктриною Об'єднаних сил 0-01 від 2022 р., принципом сучасної російсько-української війни є підтримка морального духу бійців, що випливає з високого рівня підготовки військовослужбовців, впевненості у собі, у якості та кількості наданої зброї та техніки, віри у командування, самоповазі, самодисципліні та усвідомленні своєї ролі в контексті військової служби [2].

Варто зауважити, що становлення військовослужбовця значною мірою залежить від рівня його вмотивованості. Дослідники Л. В. Кримець та С. М. Грилюк зазначають, що військові цінності мотивують військовослужбовців до якісного виконання своїх професійних обов'язків, виявлення високого рівня культури та етичної поведінки, відчайдушного служіння українському народові, а також сприяють формуванню довіри до керівництва, взаємоповаги та взаємодопомоги всередині військового колективу [3, с. 93].

Головною метою психологічної підготовки військовослужбовця є розвиток у нього моральної готовності до служби та психічної стійкості, яка формується заздалегідь до початку виконання бойових завдань.

Відповідно до словника-довідника «Психологія діяльності в особливих умовах», ключовою морально-психологічною, вольовою та бойовою особливістю військовослужбовця є психічна стійкість, яка здатна направити військовослужбовця до продовження виконання поставлених завдань навіть у несприятливих, кризових умовах [4].



Психічна стійкість, за висловлюваннями О. Ф. Хміляр, визначається як певний ресурс військовослужбовця, спроможний наділити його енергією, здатністю долати труднощі, бороти депресивний стан, відкривати нові можливості й перспективи. Тобто психічна стійкість є ключем до виживання військовослужбовця у будь-яких умовах, вона не дає можливості критичним ситуаціям вплинути на його мотивацію до військової служби [5, с. 72].

За допомогою психічної стійкості, на думку О. В. Красницької, військовослужбовець здатен витримувати емоційні та моральні перенавантаження, адекватно оцінювати реальну ситуацію на полі бою, за потреби проявляти силу волі, долати почуття страху, виконувати поставлені перед ним завдання. Психічна стійкість здатна знизити вплив на військовослужбовця таких стресових чинників, як ізоляція, неналежні соціально-побутові умови, високий рівень небезпеки, ризик власного життя, нові тактики ворога на полі бою, нездатність бачити картину в цілому, негативний досвід участі у військових діях. Лише той військовослужбовець, який наділений достатнім рівнем психічної стійкості, спроможний витримати всі випробування, які ставить перед ним війна, здатен належним чином відповідати ворожим загрозам, оперувати в умовах небезпеки для власного життя та здоров'я [6, с. 37].

Психічна стійкість охоплює систему психічних якостей військовослужбовця, що включає у себе:

- розуміння труднощів, що виникають у різних бойових ситуаціях, та вміння керувати своєю поведінкою відповідно до цих умов;
- розуміння можливих дій противника та засобів протидії йому, знання тактики дій власних військ;
- глибоке розуміння своїх обов'язків та можливостей у використанні бойової техніки та зброї;
- стійкі навички та вміння вирішення проблем у виконанні бойових завдань, управління своїми психічними станами та діями, оцінку власних можливостей та готовність до вирішення поставлених завдань;
- переконання, мотивацію та психологічні настанови на важливість та можливість вирішення проблем та успішне виконання бойового завдання;
- особистісні риси воїна, які відображають його стійку здатність долати труднощі війни, майстерно керувати своїм психологічним станом і діями [1, с. 125].

Таким чином, система психічних якостей, які формує психічна стійкість, тісно пов'язана з тими проблемами, які вирішуються військовослужбовцем під час виконання бойових завдань.

Здатність військовослужбовця виконувати завдання у виявленні бойової майстерності

залежить від внутрішніх чинників, таких як його переконання, ефективність у діях у складних та кризових ситуаціях, емоційний стан, стан здоров'я та ін. Зазначені чинники формують психологічну готовність військовослужбовця.

Як зазначає Н. Є. Пенькова, критеріями сформованості психологічної готовності у військовослужбовців є якісні ознаки структурних компонентів, що включають мотивацію обов'язку, професійну витривалість, компетентність, співробітництво, самообілізацію, включаючи вольову стійкість під час прийняття важливих рішень, узяття відповідальності в екстремальних ситуаціях, здатність підтримувати високий рівень активності та ініціативи, незалежність у діях, здатність протистояти втомі та долати сумніви, розгубленість та страх, а також наполегливість, рішучість, цілеспрямованість, завзятість у подоланні труднощів та самовладання [7, с. 231].

Відповідно до Інструкції з організації психологічної підготовки у Збройних силах України, затвердженої Наказом головнокомандувача Збройних сил України у 2020 р., у процесі формування психологічної готовності особового складу визначальну роль відіграє як теоретична, так і практична частина їхньої професійної підготовки. Це сприяє особистісному зростанню фахівців, розвитку їхньої психологічної стійкості до тривалих нервово-психічних та фізичних навантажень, здатності адаптуватися до екстремальних умов і приймати рішення з мінімальним емоційним утручанням. Основною метою психологічної підготовки є формування у особового складу психічної стійкості та психологічної готовності до бою або до виконання завдань за призначенням [8].

Ефективність формування психологічної готовності військовослужбовців значною мірою залежить від таких чинників, як: розвиток професійно важливих якостей особистості, оцінка власної підготовки та досвіду дій в екстремальних умовах, особистий досвід мобілізації ресурсів для вирішення складних завдань, громадянська зрілість, емоційна стійкість і самоконтроль, упевненість у своїх силах та товаришах, швидкість реакції, сміливість, цілеспрямованість, здатність до самоналаштування й створення оптимальних внутрішніх умов для діяльності, мотивація та прагнення досягти певного результату, а також оцінка ймовірності його досягнення [9, с. 15].

Війна в Україні почалася 10 років тому. Повномасштабне вторгнення Російської Федерації на територію України триває вже більше двох років. Військові дії затягнулися та мають різні серйозні наслідки для багатьох українських сімей. Сьогодні психологічна готовність чоловіків, які вступають до Збройних сил України, є дуже складною, різноманітною та залежить від індивідуальних характеристик кожного чоловіка.

Патріотично налаштовані громадяни мають внутрішню мотивацію та почуття патріотизму, які стимулюють їх до вступу у військові лави з метою захисту своєї країни. Інші люди відчувають страх, тривогу, невизначеність та ризик негативних перспектив на військовій службі. Також на психологічну готовність осіб, які вступають на військову службу, значний вплив мають оточення, загальна ситуація в країні, інформаційне поле, можливість отримання психологічної підготовки, етап військової служби – ті, хто має військовий досвід, і ті, хто знайомиться із цією сферою уперше.

Таким чином, становлення військовослужбовця за таких умов вимагає систематичної психологічної підтримки на всіх етапах його підготовки, урахування індивідуальних потреб та створення сприятливих умов для адаптації до військового життя та відновлення після тяжких ситуацій.

Розглянемо більш детально етапи становлення військовослужбовця – від знайомства з військовою службою до безпосередньої участі в бойових операціях.

Варто зазначити, що основним методом комплектування військових формувань в Україні під час воєнного стану є заходи мобілізаційного характеру.

У більшості людей вступ до армійських лав починається з отримання повістки, що може бути особливо стресовим і викликати широкий спектр емоцій та психологічних реакцій. Саме цей документ є початком знайомства людини з військовою справою, адже особа викликається до територіального центру комплектування та соціальної підтримки для уточнення своїх військово-облікових даних. Психологічна реакція людини на цьому етапі може бути різною та здатною викликати психологічний стрес, зумовлений такими чинниками, як страх перед невідомістю, можливі наслідки чи власні досвід і переконання.

Після проходження процедури перевірки документів у разі виявлення, що людина підлягає мобілізації, її відправляють на проходження військово-лікарської комісії (ВЛК) із метою визначення придатності до військової служби за станом здоров'я. Проходження військово-лікарської комісії є також значним випробуванням для багатьох людей та може викликати різні емоційні й психологічні реакції. Таким чином, якщо за висновками ВЛК людина здорова та придатна до служби і не має причин для відстрочки від військової служби, їй виписують мобілізаційне розпорядження з вимогою прибути до збірного пункту, а звідти направляють до навчального центру. Саме етап прибуття на навчання і вважається офіційним початком становлення особи як військовослужбовця.

Наступним етапом є проходження базової підготовки військовослужбовця, що включає

у себе теоретичну, фізичну, тактичну, бойову, медичну, психологічну підготовку військового, знайомство з військовою дисципліною, військовими документами та нормативно-правовими актами. Також у ході базової підготовки військові вивчають тактичну медицину, опановують навички вогневої, розвідувальної, інженерної підготовки, володіння зброєю та ін.

На початковому етапі під час базової підготовки новобранці стикаються з необхідністю адаптації до суворих умов і дисципліни, що вимагає від них здатності працювати в команді та розвитку психічної стійкості, що має дуже велике значення на полі бою. Важливим складником цього етапу є формування навичок самоконтролю і самодисципліни, виживання в умовах кризових ситуацій та адаптації до стресових умов.

Варто зазначити, що базова підготовка військовослужбовця є основою вивчення військової справи, без якої жоден військовий не може бути допущений до участі у бойових діях.

Після базового навчання військовослужбовці направляються на етап проходження фахової підготовки відповідно до своєї майбутньої військової спеціальності. Сюди входить вивчення технологій, механіки, медицини, розвідки або інших галузей знань. Паралельно з навчанням відбувається процес виховання моральних якостей, таких як мужність, відвага, витривалість і відповідальність. Військовослужбовець учиться приймати рішення в екстремальних ситуаціях і нести відповідальність за свої дії, розвивати впевненість у власних силах і здатність зберігати холонокровність у критичних ситуаціях. Важливою є також здатність швидко адаптуватися до нових знань і навичок, що вимагає високого рівня психічної гнучкості.

Після навчальних етапів починається найтяжчий період для кожного військовослужбовця – злагодження військових підрозділів. Кожен навчальний центр направляє військових до тих військових частин, які потребують доукомплектування. І вже з моменту прибуття військовослужбовця до свого підрозділу починається відпрацювання на практиці всіх знань та навичок, отриманих під час базової та спеціалізованої підготовки.

Накопичуючи практичний досвід, військовослужбовець починає брати участь у реальних бойових операціях. На цьому етапі важливу роль відіграють командна робота, взаємодія з іншими військовими формуваннями, здатність працювати в колективі, уміння ефективно діяти в умовах невизначеності і небезпеки, що вимагає високого рівня емоційного інтелекту та здатності до співпраці. Військовослужбовці розвивають стійкість до бойового стресу, навчаються підтримувати бойовий дух і моральний стан своїх товаришів по службі.

**Висновки.** Таким чином, кожен етап служби спрямований на формування професіонала, здатного захищати свою країну і виконувати поставлені завдання в будь-яких умовах. Процес становлення військовослужбовця вимагає постійної самодисципліни, самовдосконалення і готовності до нових викликів. Тільки через наполегливу працю і постійний розвиток можна досягти високого рівня професіоналізму і стати справжнім захисником своєї Батьківщини.

Становлення військовослужбовця як особистості та професіонала вимагає комплексного підходу, що включає як психологічну підготовку, так і підтримку з боку військового середовища та суспільства у цілому.

Подальші дослідження психологічних аспектів становлення військовослужбовця можуть охоплювати певні ключові напрями, ураховуючи сучасні виклики та вимоги до військової служби та залежно від безпекової ситуації у країні. Одним із важливих напрямів є дослідження стресових чинників та механізмів адаптації військовослужбовців, адже сучасні конфлікти та оперативні умови часто супроводжуються високим рівнем стресу. Дослідження можуть зосередитися на виявленні основних джерел стресу, його впливі на стан фізичного та ментального здоров'я військовослужбовця, розробленні методів подолання стресу. Важливим аспектом у військовій службі є лідерство, тому перспективами напрямами дослідження у цій сфері можуть стати розвиток комунікативних здібностей, емоційного інтелекту, навичок прийняття рішень і різних умовах, вплив лідерських якостей на вмотивованість та моральний стан колективу. Важливою сферою для подальшого дослідження є забезпечення психологічної підтримки та реабілітації військовослужбовців, особливо після повернення із зони бойових дій. При цьому важливо розробляти актуальні програми психологічної реабілітації військових, проводити психодіагностику їхнього морально-психологічного стану та, за потреби, надавати психологічну допомогу, використовуючи сучасні методи та інноваційні технології. Ключовим етапом для військовослужбовців є повернення до цивільного життя, що також потребує дослідження. Слід звернути увагу на вивчення процесу соціальної адаптації військових, які повернулися у звичайне життя та зустріли труднощі. При цьому визначальну роль у процесі адаптації відіграють сім'я та близьке оточення військовослужбовця.

Таким чином, подальші дослідження у зазначених сферах можуть сприяти не лише покращенню умов служби для військовослужбовців, а й підвищенню їх ефективності та добробуту. Сучасні методи психології та інноваційні технології можуть суттєво поліпшити розуміння та підтримку військових у різних аспектах їхнього життя та служби.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Організація та методика роботи з особовим складом : підручник / В.М. Петренко та ін. Суми : Сумський державний університет, 2020. 414 с.
2. Joint Doctrine Publication 0-01 UK Defence Doctrine. 2022. URL: [https://assets.publishing.service.gov.uk/media/63776f4de90e0728553b568b/UK\\_Defence\\_Doctrine\\_Ed6.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/media/63776f4de90e0728553b568b/UK_Defence_Doctrine_Ed6.pdf) (дата звернення: 29.05.2024).
3. Кримець Л.В., Грилюк С.М., Недвига О.В., Саєнко О.Г. Моральні якості військового лідера в умовах російсько-української війни в контексті формування моральної готовності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 1(77). С. 90–101.
4. Психологія діяльності в особливих умовах : словник-довідник / за заг. ред. І.І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2021. 118 с.
5. Хміляр О.Ф. Психічна стійкість солдата. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2022. № 6. С. 71–79.
6. Красницька О.В. Мотиваційна промова командира як засіб формування психічної стійкості військовослужбовців та спонуки до дії. *Військова освіта*. 2022. № 1(45). С. 123–135.
7. Пенькова Н.Є. Психологічні особливості підготовки військовослужбовців Національної гвардії України до безпечної діяльності в екстремальних ситуаціях. *Південноукраїнський правничий часопис. Теоретичні та практичні аспекти забезпечення національної безпеки*. 2022. № 3. С. 227–232.
8. Про затвердження Інструкції з організації психологічної підготовки у Збройних силах України : Наказ Головнокомандувача Збройних сил України № 173 від 23.10.2020. Київ, 2020. URL: <https://dovidnykmpz.info/psycho/nakaz-holovnokomanduvacha-zbroynykh-syl-ukrainy-vid-23-10-2020-roku-173-pro-zatverdzhennia-instruktsii-z-orhanizatsii-psykholohichnoi-pidhotovky-u-zbroynykh-sylakh-ukrainy/> (дата звернення: 29.05.2024).
9. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : методичний посібник. Київ : 7БЦ, 2021. 170 с.

## БАТЬКІВСЬКЕ СТАВЛЕННЯ ДО ПІДЛІТКІВ І МОЛОДІ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ ЯК ЧИННИК СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЇХНІХ ДІТЕЙ

### PARENTS' ATTITUDE TOWARDS TEENAGERS AND YOUNG PEOPLE WITH HEARING IMPAIRMENTS AS A FACTOR OF THEIR CHILDREN'S SUBJECTIVE WELL-BEING

Статтю присвячено дослідженню ставлення батьків, що чуять, до дітей із порушеннями слуху. Здійснено теоретико-методологічний аналіз української й зарубіжної фахової психолого-педагогічної літератури з даної проблематики. У межах теоретичного аналізу виокремлено типи батьківського ставлення, що виховують дітей із порушеннями психофізичного розвитку: виховання дитини у культурі хвороби, заперечувальна позиція, партнерська позиція, наставницька позиція, домінуюча позиція, гіперопіка. Створено анонімну онлайн-анкету, що відображає різні типи ставлення батьків, що чуять, до підлітків й молоді з порушеннями слуху. У дослідженні взяла участь 50 батьків-респондентів, що чуять та виховують дітей із порушеннями слуху, із них 86% матерів і 14% батьків. Авторська анкета висвітлювала такі питання, як: ступінь втрати слуху у дитини з порушеннями слуху, різний рівень слухомовленнєвої реабілітації, рівень освіти, наявність хобі у підлітка й молоді з порушеннями слуху, ступінь самостійності такої дитини, наявність власного доходу. У даній анкеті також висвітлено питання стосовно наявності друзів у дитини, проблеми спілкування з однолітками, що чуять, звернення за допомогою у навчанні до вчителів, потреба у перекладачеві жестової мови у закладах освіти. Досліджено питання наявності конфліктів між батьками, які виховують дітей, що чуять, і батьками нечуючих підлітків. Отримані результати показали, що батьки мають адекватну партнерську позицію до своїх дітей із порушеннями слуху, що проявляється у наданні дитині з порушеннями слуху достатньої самостійності у вирішенні життєвих труднощів. Згідно з результатами анкетування, батьки не соромляться своєї дитини з порушеннями слуху, що свідчить про повне прийняття такої дитини незалежно від обмежень її здоров'я. З іншого боку, дана анкета виявила недостатню інклюзивну компетентність із боку педагогів, із боку чуючих батьків, що виховують дітей із типовим розвитком, і чуючих ровесників.

**Ключові слова:** порушення слуху, моделі виховання, стилі батьківського виховання, способи ставлення батьків до дітей із пору-

шеннями слуху, суб'єктивне благополуччя, культура Глухих.

The article is devoted to the study of the attitude of hearing parents towards children with hearing impairment. A theoretical and methodological analysis of Ukrainian and foreign specialized psychological and pedagogical literature on this issue was carried out. Within the framework of the theoretical analysis, the types of parental attitudes that raise children with psychophysical developmental disorders were distinguished: raising a child in the cult of illness, a negative position, a partner position, a mentor position, a dominant position, and hyperopia. An anonymous online questionnaire was created that reflects different types of attitudes of hearing parents towards teenagers and youth with hearing impairment. 50 parents-respondents, who are hearing and raising children with hearing impairment, took part in the study, of which 86% were mothers and 14% were fathers. The author's questionnaire covered such questions as: degree of hearing loss in a child with hearing impairment, different level of hearing-speech rehabilitation, level of education, presence of hobbies in a teenager and young person with hearing impairment, degree of independence of such a child, availability of own income. This questionnaire also covers issues related to the child's presence of friends, communication problems with hearing peers, asking teachers for help in learning, and the need for a sign language interpreter in educational institutions. The issue of conflicts between parents raising hearing children and parents of deaf teenagers was studied. The obtained results showed that parents have an adequate partnership position towards their children with hearing impairments, which is manifested in giving the child with hearing impairments sufficient independence in solving life's difficulties. According to the results of the survey, parents are not ashamed of their child with hearing impairment, which indicates full acceptance of such a child, regardless of his health limitations. On the other hand, this questionnaire revealed insufficient inclusive competence on the part of teachers, on the part of hearing parents raising children with typical development, and hearing peers.

**Key words:** hearing impairment, models of upbringing, parenting styles, ways of parents' attitude towards children with hearing impairment, subjective well-being, Deaf culture.

УДК 059.9. 616.092  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.36>

**Миколук Д.О.**

аспірантка кафедри психології розвитку  
Київський національний університет  
імені Тараса Шевченка

**Вступ.** Батьківське ставлення до підлітків і молоді з порушеннями слуху є важливим чинником, який суттєво впливає на їхнє суб'єктивне благополуччя. Порушення слуху у підлітків і молоді спричиняє додаткові перепони у спілкуванні, навчанні та соціалізації, що вимагає від батьків особливого підходу до виховання та підтримки. Розуміння з боку батьків може значно підвищити рівень задо-

воленості життям та емоційного благополуччя їхніх дітей. Підтримка, розуміння і позитивне сприйняття своїх дітей із порушеннями слуху сприяє формуванню їх самостійності, впевненості у власних силах та здатності адаптуватися до зовнішніх обставин. Важливу роль відіграє також забезпечення належних умов для розвитку навичок комунікативної компетентності та інтеграції у суспільство.

Отже, батьківське ставлення може стати надійним фундаментом для створення середовища, у якому підлітки і молодь із порушеннями слуху зможуть відчувати себе психологічно благополучними та задоволеними своїм життям.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Виховання дитини з особливими освітніми потребами може стати причиною стресу для всієї сім'ї і викликати серйозні емоційні труднощі. Це може змінити звичний ритм життя сім'ї. Як уважає І.П. Денищук, більшість батьків дітей з особливими освітніми потребами часто має специфічне ставлення до своїх дітей. Вони зазвичай концентруються на збереженні здоров'я дитини, але можуть недооцінювати особистісний розвиток. Деякі батьки можуть ставити передбачливі вимоги до дітей, які насправді можуть бути неспівмірними з їхнім рівнем розвитку. Часто батьки виявляють гіперопіку під час виховання дітей із психофізичними порушеннями [1, с. 82].

Згідно з класифікацією, представленою Л. І. Чопик, існують кілька типів батьківських позицій стосовно дитини з порушеннями психофізичного розвитку:

1. Заперечувальна позиція: батьки віддаляються від дитини і відмовляються від відповідальності за наслідки. Вони можуть демонструвати неконструктивні методи подолання стресу.

2. Домінуюча позиція: батьки не приймають реальність порушень у стані дитини і встановлюють надмірні або неадекватні цілі. Їхня невдача у досягненні цих цілей призводить до стресу.

3. Наставницька позиція: батьки активно співпрацюють із дитиною і фахівцями з метою повного одужання. Однак якщо цілі важко досягти, це може стати причиною психічного виснаження.

4. Партнерська позиція: батьки зберігають емоційну дистанцію від труднощів дитини, але зберігають цілісне ставлення до неї, використовуючи свої особисті ресурси та концентруючись на успіхах [2, с. 294–295].

На думку Л. І. Чопик, адекватна батьківська позиція полягає в об'єктивній оцінці психічних, вікових і характерологічних особливостей дитини і вихованні, заснованому на цій оцінці. Неадекватна батьківська позиція виникає, коли батьки не бачать дійсність щодо своєї дитини, не розрізняють її справжніх можливостей і якостей. Це може призвести до нестійкого та невідповідального виховання, що своєю чергою, може спричинити відставання дитини з особливими потребами у розвитку. Досягнути адекватної батьківської позиції можливо лише через успішну психологічну адаптацію батьків до нової ситуації, яка виникла з народженням дитини з нетиповим розвитком [2, с. 295].

Помилковим типом батьківського ставлення є виховання дитини з порушеннями психофізичного розвитку в культурі хвороби. У цьому разі, на думку Л. М. Федоришин, увага та життя сім'ї цілком підкорюються потребам хворої дитини. Батьки, зробивши з дитини свого кумира, переконливо демонструють, що існують виключно для неї. У таких умовах дитина може вирости примхливою та з упередженою іпохондричною налаштованістю до світу [3, с. 92].

У групі батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами, спостерігаються високі рівні тривожності, напруженості і депресії. Це свідчить про те, що ці батьки часто перебільшують хворобу своєї дитини (гіпернозогнозія), що відображається у їхньому підвищеному контролі активності та обережності щодо фізичних навантажень дитини. Вони завжди в напруженому стані, переконані, що життя їхньої дитини не може бути безпечним і здоровим, що призводить до постійного емоційного хвилювання. Ці батьки також проявляють виражену тривожність, почуття закомплексованості, нерішучості, нервозності та невпевненості. Вони можуть відчувати себе пригніченими, бажати плакати, відчувати втомленість і дратівливість, а також прагнути довести свою правоту навколишньому світу [4, с. 160].

На думку А. Пехаревої, батьки дітей із нейросенсорними порушеннями слуху мають більш реалістичне уявлення про свою дитину, що сприяє формуванню здорового самоставлення у підлітків із такими порушеннями. Виявлено, що стиль поведінки батьків, такий як контроль, близькість (симбіоз) та позитивне ставлення до помилок, позитивно корелює із рівнем неадекватної самооцінки у підлітків. Результати дослідження підтверджують, що сімейна атмосфера та спосіб ставлення батьків до дітей із порушеннями слуху можуть значно впливати на їхнє ставлення до себе. Більшість нечуючих підлітків недооцінюють себе та свої можливості, етичні якості та вчинки. Важливо зауважити, що недооцінка себе часто спостерігається серед підлітків, але такий високий відсоток неадекватної самооцінки не є позитивним показником. Загалом близько 70% дітей підліткового віку з порушеннями слуху мають недостатні навички і вміння у сфері само-рефлексії та самоаналізу. Ці дані показують, що більшість батьків (59%) повністю приймає своїх дітей з усіма їхніми особливостями і планами, відчуває симпатію та підтримку. Водночас 41% батьків також приймають своїх дітей, але відчують певне незадоволення. Шкали «кооперація» і «симбіоз» показують, що батьки виявляють зацікавленість і злиття зі своїми дітьми. Важливо відзначити, що результати за шкалою «контроль та ставлення до невдач»

різко відрізняються між батьками з порушеннями слуху і тими, хто чує добре. У батьків зі слуховими проблемами низькі показники за цією шкалою становлять 33%, порівняно з 9% у батьків з нормальним слухом. Це може пояснюватися тим, що батьки з порушеннями слуху розуміють специфіку та виклики, з якими стикаються їхні діти, і тому не схильні до надмірної опіки чи контролю. Батьки, які мають нормальний слух, порівняно з батьками з порушеннями слуху більш уважно стежать за своїми дітьми, більше переживають за них і більше контролюють їх [5, с. 202, 204–206].

Як уважають О. С. Казачінер, Ю. Д. Бойчук, деякі батьки використовують неправильні моделі виховання, такі як гіперопіка, коли вони роблять за дитину все, навіть те, що вона може робити самостійно, що призводить до обмеження можливостей розвитку дитини. Суперечливе виховання може виникати, коли різні члени сім'ї застосовують різні методи виховання, що може призводити до плутанини і неоднозначних очікувань у дитини. Виховання на кшталт підвищеної моральної відповідальності може призвести до перенапруження у дитини, оскільки батьки покладають на неї завдання, з якими вона важко справляється через свої вади. Модель «симбіозу» може призвести до того, що батьки занадто поглиблюються у проблеми дитини, що ускладнює її розвиток [6, с. 222].

Батьки відчують тривогу щодо майбутнього своєї дитини, особливо щодо її спілкування з однолітками, навчання, професійної кар'єри та особистого життя. Це переживання є основним у їхніх емоційних станах, оскільки вони усвідомлюють обмеження, пов'язані з порушеннями у їхньої дитини, які ускладнюють реалізацію їхніх та дитини очікувань і бажань. Ці почуття тривоги збільшують відчуття моральної відповідальності й обов'язку батьків стосовно розвитку дитини та подолання наслідків порушення здоров'я [7, с. 126].

Індійські дослідники Кумар Суман й Рао Гіта (Kumar Suman & Rao Geeta) виявили, що батьки-чоловіки проявляють більш позитивне ставлення до дітей із порушеннями слуху порівняно з матерями. Дослідження показало, що ця різниця у поглядах між матерями і батьками є статистично значущою ( $p < 0,05$ ) [8, с. 113].

У 2023 р. Дж. Сілі, К. Макмахон і Н. Свеллер (J. Sealy, C. McMahon & N. Sweller) провели дослідження за допомогою онлайн-опитування. Досліджували два основних питання: чи існує різниця у способі, як батьки, щочують, ставляться до своїх глухих та дітей із типовим розвитком. Друге питання полягало у вивченні впливу здатності батьків, щочують, подолати свої емоції щодо діагнозу глухоти дитини на їхню батьківську мораль та сприйняття глухої дитини як уразливої. У дослідженні брали

участь 84 батьки, які мали щонайменше одну дитину з порушеннями слуху віком від 5 до 12 років. Батьки відповідали на питання анкети про свій досвід батьківства, стиль виховання та сприйняття уразливості дитини. Також їх запрошували відповісти на онлайн-версію наративного інтерв'ю з відкритими питаннями щодо їхніх емоцій та почуттів, коли було поставлено діагноз щодо проблем зі слухом у їхньої дитини. Згідно з дослідженням, діти з порушеннями слуху сприймалися батьками як більш уразливі порівняно з їхніми братами і сестрами, щочують. Хоча між дітьми не було виявлено різниць у стилях батьківства (авторитарний, авторитетний та дозвільний), проте наявність діагнозу та освіта батьків значно впливали на сприйняття батьківства [9, с. 2764, 2765].

У даному дослідженні, яке здійснили У. Ріддхіма, Р. Ранжан (U. Riddhima, R. Ranjan), виявлено, що загальний рівень знань батьків щодо проблем зі слухом коливається від задовільного (31,6%) до поганого (7,9%) рівнів; але більшість батьків має хороші (60,5%) знання на цю тему. Батьки дітей із хорошими знаннями можуть краще підтримувати процес реабілітації дітей із порушенням слуху. Менший відсоток батьків може недостатньо допомагати своїм дітям у виявленні, оцінці та реабілітації проблем зі слухом через недостатню інформованість [10, с. 158, 159].

Під час іншого дослідження К.Р. Овергаард, Б. Орбек, К. Вагнер, С. Фріс, Б. Ере, П. Зайнер (K. R. Overgaard, B. Oerbeck, K. Wagner, S. Friis, B. Shre, P. Zeiner), проведеного в 2021 р., були надіслані анкети батькам підлітків зі слуховою втратою, а також самоанкети їхнім підліткам. Батьки повідомляли про своє сімейне становище (проживання разом чи окремо), наявність слухової втрати у родині, рівень освіти матері/батька, вік та стать дитини, тип слухової втрати (одностороння або двостороння), наявність слухового пристрою (кохлеарний імплант, звичайний слуховий апарат або його відсутність), тип навчання дитини (звичайна школа чи ні), бажана мова спілкування (мовлення або жестова мова) та чи навчається дитина жестової мови. Також батьки відповідали на питання щодо стурбованості щодо розвитку своєї дитини на теперішній момент (так/ні). У цьому дослідженні було виявлено, що батьки зазначали більше проблем у хлопчиків, аніж у дівчат, за всіма підшкалами, окрім емоційних проблем. Окрім того, батьки вважали хлопчиків менш просоціальними порівняно з дівчатами. З іншого боку, самі дівчата-підлітки зазначали про більшу наявність у них емоційних проблем, аніж хлопці-підлітки. Результати показали, що молоді люди з втратою слуху мають значно більше проблем з емоціями та поведінкою, які були зазначені їхніми батьками (але не самими ними), а також про

гіршу якість життя за оцінками як батьків, так і самих молодих людей порівняно зі здоровою молоддю. Середній результат загального балу Індексу якості життя, який був заявлений батьками, становив 22,76% і свідчить про значно гіршу якість життя порівняно з тією, яку звітували батьки норвезької молоді з нормальним слухом. Як батьки, так і молодь із порушеннями слуху заявляли про значно гіршу якість життя, ніж та, яку зафіксовано серед здорової молоді в Норвегії [11, с. 1, 2, 4–5].

**Метою** дослідження є з'ясування ставлення батьків, що чують, до своїх дітей підліткового віку та молоді, оскільки батьківське ставлення та стилі виховання є значущими чинниками суб'єктивного благополуччя їхніх дітей.

**Методи дослідження.** Для досягнення даної мети ми розробили анкету для батьків, що чують та виховують дітей підліткового віку та молоді з порушеннями слуху. Дана анкета містить 33 питання щодо батьківського ставлення та виховання у Гугл-формі. До анкети включені такі питання: ступінь втрати слуху, рівень освіти, переважна мова спілкування у родині, ступінь самостійності дитини, залучення дитини до прийняття рішень у сім'ї, бачення майбутнього дитини з порушеннями слуху, соціальна ситуація розвитку дитини та ін.

**Результати дослідження.** В опитуванні взяли участь батьки, що чують, які виховують підлітків і молодь із діагнозом порушення слуху різного ступеня. Усього взяли участь в опитуванні 50 респондентів із Києва, Львова та Житомира, із них 86% матерів і 14% батьків. Віковий діапазон дітей із порушеннями слуху – від 12 до 26 років.

52% опитаних батьків зазначили, що у їхньої дитини значне порушення слуху; 40% батьків вважають, що у дитини глухота, 10% батьків зазначають, що наявне незначне порушення слуху у дитини.

Стосовно питання щодо слухової реабілітації дітей із порушеннями слуху, то батьки відповіли так: 62% дітей протезовані слуховими апаратами, 10% батьків зазначають, що їхня дитина кохлеарно протезована, 10% батьків стверджують, що їхня дитина лише іноді носить слухові апарати. Ще 10% батьків зазначають, що їхня дитина не носить жодних засобів слухопротезування. Батьки по-різному поставилися до важливості своєчасного слухопротезування їхніх дітей та постійного носіння цих засобів. 10% батьків усе ж таки не розуміють важливість того, що чим раніше дитина протезована й адекватно сприймає ці засоби, тим кращий розвиток когнітивних процесів, зокрема усної мови й мислення, та краще розвинутий соціальний складник розвитку дитини, від якого залежить її продуктивна і всебічна соціалізація.

Після підтвердження діагнозу втрати слуху у їхньої дитини 48% батьків почали займатися розвитком усного мовлення. 38% батьків зазначають, що розвивали дитину, використовуючи як усне, так і жестове мовлення. 26% батьків стверджують, що їхню дитину з порушеннями слуху навчали виключно у спеціальному закладі освіти. Це свідчить про те, що батьки мають різні стратегії щодо розвитку мовлення їхньої дитини. Від цього чинника залежать своєчасність слухопротезування і часу встановлення діагнозу дитині, розвиток мовлення у сензитивний період, що є дуже важливим для розвитку слухомовленнєвих навичок у дитини з порушеннями слуху. Майже половина опитуваних вважає за потрібне виховувати своїх дітей у культурі чуючих. 38% батьків вважають, що потрібно виховувати дитину в бікультурній ідентичності, розвиваючи як усне, так і жестове мовлення. 26% опитаних батьків зазначають, що їхню дитину з порушеннями слуху варто виховувати в культурі Глухих.

Згідно з дослідженням, основними засобами спілкування у підлітків і молоді з порушеннями слуху є усна і жестова мови, так стверджують 58% опитуваних. 22% батьків зазначають, що основним засобом спілкування в сім'ї є усна мова. А 18% батьків зазначають, що тільки жестова мова наявна у дитини з порушеннями слуху. Це свідчить, що результати слухопротезування при одному й тому ж самому діагнозі можуть мати різний результат. Ті, хто посилено займався з дитиною зі слуховою депривацією розвитком слухомовленнєвих навичок, демонструють певний прогрес у розвитку усного мовлення у дитини з порушеннями слуху, або білінгвізм (притаманне і жестове, й усне мовлення). Батьки, які не розвивали свою дитину в сім'ї, як правило, спілкуються виключно жестовою мовою, засвоєною у спеціальному закладі освіти.

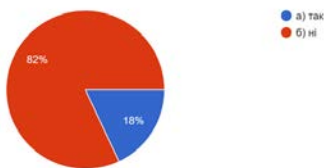
Стосовно виду закладу освіти, де навчаються підлітки і молодь із порушеннями слуху, то 80% батьків стверджують, що їхня дитина навчається у спеціальному закладі освіти. 10% батьків зазначають, що їхня дитина навчається в інклюзивному класі. 8% батьків стверджують, що їхня дитина навчається у загальноосвітній школі за індивідуальною формою навчання. 2% опитаних батьків зазначили, що їхня дитина навчається у закладі вищої освіти. Результати дослідження показали, що більшість дітей навчається у спеціальних закладах освіти. Незначний відсоток щодо інклюзивної освіти дітей із порушеннями слуху свідчить про недостатню просвітницьку діяльність серед батьків стосовно впровадження можливостей інклюзивного навчання у закладах середньої освіти та недовіру батьків до цих закладів.

Під час відповіді на питання щодо необхідності перекладача жестової мови у закладах

освіти 52% батьків стверджують, що потрібен перекладач жестової мови під час занять для їхньої дитини з порушеннями слуху. А 48% батьків вважають, що не потрібен перекладач жестової мови. Ці результати свідчать про різноманітні думки батьків щодо необхідності перекладача жестової мови для їхніх дітей із порушеннями слуху під час занять у закладах освіти. Більшість батьків, які підтримують необхідність такого перекладача, можуть уважати, що це сприятиме кращому сприйняттю матеріалу та комунікації для їхніх дітей. З іншого боку, деякі батьки, які вважають, що перекладач не потрібен, можуть уважати, що їхні діти впорядуються без додаткової підтримки або мають інші способи навчання. Важливо розглядати ці різні думки під час розроблення програм та середовищ навчання для дітей із порушеннями слуху, щоб забезпечити їм найбільш ефективну і комфортну освітню підтримку.

На запропоноване питання щодо конфлікту з учителями 82% батьків стверджують, що відсутні будь-які конфлікти з педагогами щодо навчання й виховання дитини з порушеннями слуху. Утім, 18% батьків стверджують, що мають конфлікти з учителями. Існування конфліктів може бути пов'язане з різним баченням виховання дитини з порушеннями слуху або недостатньою підтримкою з боку школи. Для створення сприятливого середовища для всіх учнів, включаючи дітей з особливими потребами, важливо враховувати думки та досвід батьків і забезпечувати відповідну підтримку у школі як для дітей із порушеннями слуху, так і для їхніх батьків.

9. Чи були у Вас конфлікти з вчителями, (викладачами) закладів освіти?  
50 відповідей

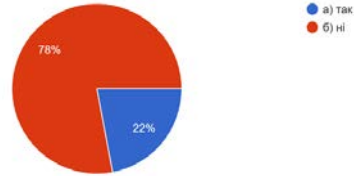


**Рис. 1. Наявність конфліктів батьків і вчителів**

Стосовно питання щодо конфліктів їхньої дитини з порушеннями слуху з іншими учнями, пов'язане з порушеннями слуху, результати показали, що 78% опитаних батьків стверджують, що відсутні такі конфлікти, однак 22% батьків зазначають, що наявний конфлікт. Тут можна простежити, що наявність такого конфлікту свідчить про булінг через порушення стану слухової системи такого учня, також розгляд учня з особливими освітніми потребами як об'єкт дискримінації. У цьому разі варто наголосити про важливість розвитку інклюзив-

ної культури учасників освітнього процесу для того, щоб інклюзивна освіта дійсно приносила користь для всіх здобувачів незалежно від стану здоров'я.

10. Чи є конфлікти у Вашої дитини з іншими дітьми, пов'язані з порушеннями слуху?  
50 відповідей



**Рис. 2. Конфлікти дитини з порушеннями слуху з однолітками**

На запропоноване питання щодо труднощів порозуміння з батьками інших дітей у закладах освіти 78% батьків стверджують, що не зафіксували таких труднощів. Утім, 22% батьків зазначають, що мають труднощі на ґрунті порозуміння з батьками інших дітей. Отже, варто наголосити на тому, що необхідна психоедукація таких батьків щодо важливості впровадження інклюзивної освіти в закладах освіти, про доцільність навчання здобувачів незалежно від нозологій та прищеплювання батькам основ інклюзивної культури.

Щодо питання про якість спілкування їхньої дитини з порушеннями слуху з іншими однолітками, що чують, то 62% батьків стверджують, що їхня дитина з порушеннями слуху спілкується з однолітками, що чують. Це свідчить про те, що більшість дітей із порушеннями слуху мають можливість та можуть спілкуватися з однолітками, що є позитивним виявом. Утім, 22% батьків зазначають, що спілкування має формальний характер. Це може вказувати на те, що деякі діти з утратою слуху можуть взаємодіяти з однолітками, що чують, але це спілкування може бути більш формальним чи обмеженим порівняно з типовими міжособистісними взаємодіями. Ще 16% батьків вважають, що їхня дитина з утратою слуху не спілкується взагалі з однолітками, що чують. Це може бути ознакою того, що деякі діти з порушенням слуху можуть відчувати бар'єри у спілкуванні зі своїми однолітками з типовим розвитком, що може впливати на їх соціальну адаптацію та взаємодію з ровесниками і на якість життя.

Цікавим є питання щодо наявності друзів у підлітка з порушеннями слуху. 88% батьків стверджують, що їхня дитина має друзів. Це позитивний висновок, більшість дітей з утратою слуху здатні розвивати і підтримувати дружні стосунки з іншими. Однак 10% батьків вважають, що не має. Це може бути ознакою того, що деякі підлітки з порушенням слуху можуть відчувати труднощі у встановленні та



підтримці дружніх зв'язків через комунікаційні бар'єри або відчуття соціальної ізоляції. 2% батьків узагалі не знають, чи має їхня дитина друзів.

Важливим є питання щодо звернення за допомогою у навчанні до вчителя учнем із порушеннями слуху. 40% опитаних батьків стверджують, що їхня дитина отримує допомогу у навчанні. Це свідчить про те, що значна частина дітей із утратою слуху має доступ до підтримки та індивідуального навчання в школі, що може сприяти їхньому академічному успіху. 34% батьків зазначають, що іноді отримує таку допомогу. Це може вказувати на те, що деякі учні з утратою слуху отримують підтримку лише у певних ситуаціях або нерегулярно, залежно від потреби чи доступності ресурсів. 14% опитаних батьків вважають, що допомогу від учителя учень не отримує взагалі. Це може свідчити про можливі проблеми з доступом до необхідних сервісів чи неадекватність рівня підтримки для дітей з утратою слуху в шкільному середовищі.

Стосовно питання дозвілля у підлітка чи молоді із втратою слуху, то 86% батьків зазначають, що їхня дитина має хобі. Однак 10% батьків вказують на те, що їхня дитина не має хобі. 4% опитаних не знають, має хобі дитина чи ні. Слід зауважити, що наявність хобі як основної дозвіллево-рекреаційної діяльності сприяє зростанню суб'єктивного благополуччя у підлітків й молоді з порушеннями здоров'я, що виражається у задоволеності своїм життям і наповненні життя суб'єктивним сенсом.

На запропоноване питання щодо участі їхньої дитини з порушеннями слуху в позакласних заходах 88% батьків відповіли, що їхня дитина бере участь у таких заходах. 10% опитаних батьків стверджують, що їхня дитина не взяла участь у жодному позакласному заході. Варто зауважити, що участь учня чи студента у таких заходах сприяє підвищенню іміджу та авторитету у класному колективі та зменшенню проявів булінгу серед однолітків.

На питання, у яких позакласних заходах бере участь їхня дитина з порушеннями слуху, відповіді розділилися. 60% батьків зазначають, що їхня дитина займається спортом. Це свідчить про те, що багато дітей із утратою слуху беруть участь у фізичних активностях і спортивних заходах, що може мати позитивний вплив на їхнє здоров'я та соціальну адаптацію; 22% – малюванням. Це вказує на те, що деякі діти з порушенням слуху вибирають творчі або художні заняття як спосіб самовираження та творчого розвитку; 20% – інші заняття (включає різноманітні активності, такі як музичні заняття, танці, рукоділля або інші хобі, які сприяють розвитку інтересів та навичок дітей з утратою слуху). Утім, 12% батьків стверджують, що їхня дитина із утратою слуху

не має жодних занять (свідчить про можливі виклики у доступі до позакласних активностей для дітей із порушеннями слуху або про відсутність відповідних можливостей).

На важливе питання, чи батьки співчують своїй дитині з порушеннями слуху, 74% батьків відповіли, що співчують, а 26% – ні. Свідчення своєї дитині з порушеннями слуху свідчить про тугу батьків «за ідеальною і здоровою дитиною», що може виражатися в надмірній опіці над дитиною. Однак майже кожен четвертий опитаний стверджує, що не співчуває своїй дитині. Це зустрічається у ситуаціях повного прийняття батьками їхньої дитини з порушеннями здоров'я, її інтелектуальних та соціальних можливостей та виховання такої дитини з урахуванням її індивідуальних потреб.

Щодо життєвих труднощів, які трапляються підлітку чи молоді з порушеннями слуху, 48% батьків вважають, що варто тримати подалі від життєвих труднощів таких дітей (може відображати бажання батьків захищати своїх дітей від стресу, дискомфорту або негативних емоцій, які можуть виникати в результаті зіткнення зі складними ситуаціями), а 52% – навпаки, не намагаються відокремлювати дітей від труднощів (прагнення батьків забезпечити своїм дітям навички та засоби для ефективного розв'язання проблем та подолання викликів, що можуть зустрічатися на життєвому шляху).

84% батьків вважають, що вони допомагають своїй дитині з порушеннями слуху лише у разі необхідності. Такий підхід може сприяти самостійності та розвитку навичок у дитини, оскільки вона навчається вирішувати певні завдання чи проблеми самостійно. 16% батьків допомагають своїй дитині постійно. Даний підхід свідчить про наявність у батьків непродуктивного стилю виховання – гіперопіки, яка не надає підлітку чи молоді життєвих навичок успішного подолання труднощів, набуття необхідних компетенцій у розв'язуванні життєвих проблем.

Опитування виявило, що 96% батьків вважають, що особи з порушеннями слуху здатні досягти успіху у будь-яких сферах діяльності. Це свідчить про велику віру батьків у потенціал і можливості своїх дітей, незважаючи на їхні особливості. Такі результати підтримують ідею важливості рівних можливостей для всіх, включаючи людей із різними видами обмежень. Цей високий рівень підтримки може мати позитивний вплив на те, як суспільство сприймає та інтегрує осіб із порушеннями слуху. Віра батьків в успіх своїх дітей може стати мотивацією для розвитку і підтримки цих осіб у досягненні їхніх цілей у житті. Такі результати також підкреслюють важливість створення умов для рівного доступу до освіти, зайнятості та інших сфер для всіх громадян незалежно від їхніх особливостей.

Стосовно питання: «Чи відчуваєте ви смуток, коли бачите досягнення здорових дітей?», то 70% батьків підлітків і молоді з порушеннями слуху вважають, що не відчувають смутку, що може відображати позитивне ставлення або припущення, що їхні діти з порушеннями слуху можуть успішно функціонувати і досягати своїх цілей незалежно від обмежень. Однак 14% усе ж відчувають такий смуток. Це може вказувати на те, що деякі батьки можуть стикається зі стресом або емоційними труднощами у відношенні до соціального порівняння чи сприйняття успіху своєї дитини порівняно з іншими. А 16% – не визначилися із цього питання.

На запропоноване питання щодо порівняння батьками підлітків і молоді з порушеннями слуху проти однолітків, що чують, 58% батьків стверджують, що їхня дитина з порушеннями слуху така, як й інші діти. 24% батьків вважають, що їхня дитина більш свідомая й краща за інших. А 14% опитаних не визначилися. У цілому ці результати свідчать про різноманіття підходів у сприйнятті батьками своїх дітей із порушеннями слуху порівняно з дітьми з типовим розвитком. Вони також указують на важливість усвідомлення і підтримки батьків у вихованні дітей з особливими потребами, зокрема забезпечення позитивного самовизначення і підтримки їхніх здібностей та можливостей.

На питання, чи враховує родина думку дитини з порушеннями слуху, то 80% батьків відповіли, що їхня думка враховується. Це позитивний сигнал, який свідчить про бажання батьків враховувати потреби, бажання та точку зору своєї дитини. 20% батьків не завжди враховують думку дитини з порушеннями слуху. Це відображає відсутність або недостатню увагу до комунікації та взаєморозуміння з дитиною з обмеженнями у слуху та прояв гандикапізму з боку батьків.

86% батьків вважають, що їхня дитина з порушеннями слуху бере участь в обговоренні сімейних справ. Це свідчить про те, що більшість батьків усвідомлює важливість включення своїх дітей у сімейні розмови, дозволяючи їм брати участь у прийнятті рішень та відчувати себе членами сімейного колективу. 14% батьків вважають, що не бере участь. Це може відображати відсутність можливостей для дітей з обмеженнями слуху взаємодіяти або брати участь у сімейних розмовах через комунікаційні обмеження або недоліки. Бажано, щоб батьки забезпечували можливість для взаємодії та спілкування з дітьми, використовуючи підходи, що враховують їхні особливі потреби і можливості. Такий підхід сприяє підвищенню самооцінки та емоційного благополуччя дітей з обмеженнями слуху, а також покращує загальну динаміку і взаєморозуміння в сімейному колі.

На питання, чи батьки, які виховують підлітків і молоді із порушеннями слуху, соромляться такої дитини відповідь одноголосна – 100% не соромляться. Така одноголосна відповідь свідчить про високий рівень прийняття дитини з порушеннями слуху з боку батьків. Це важливо, оскільки підтримка та повага з боку близьких людей, зокрема родини, є значущими для психологічного і соціального благополуччя дітей з особливими потребами.

Одноголосно 100% батьків зазначають, що пишаються успіхами своєї дитини з порушеннями слуху. Це вказує на те, що батьки усвідомлюють й адекватно оцінюють досягнення своєї дитини.

На запропоноване питання щодо готовності їхньої дитини з порушеннями слуху до самостійного життя, окремого від батьків 64% опитаних батьків стверджують, що ні. Однак 36% батьків вважають, що готова. Ці результати свідчать про індивідуальний підхід і різноманітність думок батьків у визначенні готовності своїх дітей із порушеннями слуху до самостійного життя. Важливо враховувати, що готовність до самостійного життя може бути залежною від багатьох чинників, таких як розвиток комунікаційних навичок, навчання, самообслуговування та здатність адаптуватися до навколишнього середовища.

Стосовно власного доходу у підлітка й молоді з порушеннями слуху, то 68% батьків стверджують, що їхня дитина не розпоряджається власними доходами. Однак 32% батьків вважають навпаки. Ці результати показують, що підходи до управління фінансами дітей із порушеннями слуху можуть бути різними залежно від родинних умов, особистих потреб та можливостей дитини. Для багатьох батьків важливо забезпечити безпеку і підтримку своїм дітям, зокрема у справах, пов'язаних із фінансами. Важливо зазначити, що розвиток фінансової грамотності та навичок управління грошима є важливими аспектами незалежності для підлітків і молоді з порушеннями слуху. Батьки можуть грати ключову роль у підготовці своїх дітей до самостійного життя, включаючи аспекти фінансової незалежності і вміння управляти особистими фінансами.

Результати дослідження показали, що 32% батьків вважають, що контролюють свою дитину з утратою слуху. 52% батьків не завжди контролюють свою дитину з порушеннями слуху. 16% батьків стверджують, що не контролюють. Ці результати свідчать про різні підходи батьків до контролю та нагляду за своєю дитиною з порушеннями слуху. Важливо враховувати індивідуальні потреби і здібності кожної дитини під час прийняття рішення щодо рівня контролю та підтримки з боку батьків. Бажано забезпечувати баланс між наданням свободи та незалежності дитині й забезпеченням необхідної підтримки і допомоги в разі потреби.

На запропоноване питання щодо спільного проживання між батьками і їх дитиною з порушеннями слуху 90% батьків стверджують, що їхня дитина проживає з ними. Лише 6% – окремо. Ці результати вказують на важливість сімейних зв'язків для багатьох батьків дітей із порушеннями слуху. Спільне проживання може сприяти створенню підтримуючого середовища, розвитку дитини та забезпеченню необхідної допомоги і підтримки. Важливо, щоб батьки і діти мали можливість знаходитися в умовах, які найкраще відповідають їхнім потребам і сприяли їхньому щасливому та здоровому розвитку.

#### **Висновки та перспективи дослідження.**

Аналіз отриманих результатів показав, що більшість батьків має позитивне ставлення до своїх дітей із порушеннями слуху і виховують їх з урахуванням особливостей і потреб таких дітей. Підлітки й молодь із порушеннями слуху виховуються батьками в культурі чуючих, культурі Глухих або бікультурно (у культурі Глухих й чуючих одночасно). Опитані батьки стовідсотково приймають своїх дітей із порушеннями слуху та пишаються їхніми досягненнями у житті та навчанні. Опитування виявило недостатню інклюзивну компетентність із боку вчителів закладів загальної освіти, батьків дітей, щочують, і самих дітей із типовим розвитком.

Перспективу подальших досліджень убачаємо у розробленні психоедукаційної програми підвищення рівня знань щодо психологічних особливостей осіб із порушеннями слуху для трьох категорій: викладачів закладів середньої та вищої освіти, учнів та студентів із типовим розвитком та їхніх батьків.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Денищук І.П. Стратегії ефективної взаємодії з батьками осіб з особливими освітніми потребами на рівні закладу освіти. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*. 2023. № 69. С. 80–90. DOI: 10.31652/2412-1142-2023-69-80-90.
2. Чопик Л.І. Проблема прийняття батьками дитини з обмеженими можливостями. *Психологічні*

*засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі неперервної освіти* : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції, 30–31 жовтня 2020 р. / за наук. ред. Л.О. Матохнюк. Вінниця : КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти», 2020. № 3(29). С. 314.

3. Федоришин Г.М. Народження дитини з відхиленнями в розвитку як ненормативна криза сім'ї. *Молодий вчений*. 2015. № 5(4). С. 91–94. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv\\_2015\\_5\(4\)\\_24](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2015_5(4)_24)

4. Ivanashko O., Virna Z., Sipko L. Psychological indicators of emotional safety of parents of children with special needs. *Psychological Prospects Journal*. 2022. № 39. P. 153–165. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-iva>.

5. Пехарева А. Гармонізація самооцінки підлітків з порушеннями слуху засобами інтенсифікації роботи з родиною. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. Вип. 9. С. 202–210. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2021.9.26>.

6. Казачінер О.С., Бойчук Ю.Д. Наукові підходи до класифікації типів родин, що виховують дитину з особливими освітніми потребами. *The 9th International scientific and practical conference «Scientists and existing problems of human development»*, Zagreb, 14–17 Nov. 2023. Zagreb, 2023. 426 p.

7. Федоришин Г.М. Психологічні проблеми сімейного виховання : навчальний посібник. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2013. 224 с.

8. Kumar S. & Rao G. Parental attitudes towards children with hearing impairment. *Asia Pacific Disability Rehabilitation Journal*. 2008. Vol. 19. № 2. P. 113.

9. Sealy J., McMahon C., Sweller N. Parenting Deaf Children: Exploring Relationships Between Resolution of Diagnosis, Parenting Styles and Morale, and Perceived Child Vulnerability. *Journal of Child and Family Studies*. 2023. Vol. 32. № 9. P. 2761–2775. DOI: 10.1007/s10826-023-02579-z.

10. Riddhima U., Ranjan R. Knowledge, Attitude and Practice about Hearing Impairment among the parents of children posted for Cochlear Implantation. *The International Tinnitus Journal*. 2022. Vol. 25. № 2. P. 154–161. DOI: 10.5935/0946-5448.20210028.

11. Overgaard K.R., Oerbeck B., Wagner K., Friis S., Øhre B., & Zeiner P. Youth with hearing loss: Emotional and behavioral problems and quality of life. *International journal of pediatric otorhinolaryngology*. 2021. Vol. 145. 110718. P. 1–7. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijporl.2021.110718>.

## АСЕРТИВНІСТЬ ПСИХОЛОГА ЯК ЧИННИК УСПІШНОСТІ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

### PSYCHOLOGIST ASSERTIVENESS AS A FACTOR IN THE SUCCESSFUL PROVISION OF FIRST PSYCHOLOGICAL AID

У статті проаналізовано роль асертивності психолога. З'ясовано поняття першої психологічної допомоги як широкодоступної соціальної підтримки, яка надається в перші дні кризових станів і включає: ненав'язливе забезпечення практичної підтримки; оцінку потреб і проблем; задоволення базових потреб; слухання особи без тиску на неї; втішання та заспокоєння; доступ до інформації та соціальної підтримки; захист від подальшої шкоди. Перша психологічна допомога є складником готовності суспільства до непередбачених обставин та має на меті надання допомоги тим, хто потрапив у скрутну ситуацію, і формування реакції та реагування суспільства на такі гострі випадки. Підкреслено необхідність урахування фактору депривації, яка впливає на розвиток стресу та травми під час надання першої психологічної допомоги та адаптації терапевтичних методів до потреб клієнта. Висвітлено сутність стресу як реакції організму на будь-який зовнішній чи внутрішній чинник (фізичний, емоційний, психологічний), що спричиняє зміни або вимагає адаптації. Травма визначається як негативний досвід, спричинений різними чинниками: фізичним насильством, аварією, втратою близької людини, тяжкою хворобою або будь-якою іншою ситуацією, яка порушує безпеку особи. Представлено найбільш ефективні стратегії у роботі зі стресом та травмою: КПТ та її методи – колаборації та ідентифікації дистортованих думок; стратегії копінеу та методи глибокого дихання, прогресивної м'язової релаксації, медитації, експозиції та десенситизації та ін.; кризову інтервенцію. Розкрито розроблені авторами статті основні критерії успішності надання першої психологічної допомоги особам, які переживають стрес чи травму: ефективність спілкування, адаптивність стратегій, здатність до ефективного управління стресом, підтримка в прийнятті рішень, послідовність та ефективність інтервенцій, оцінка ризику та безпеки. Акцентовано увагу на необхідності систематичного професійного зростання психолога для успішного надання першої психологічної допомоги.

**Ключові слова:** асертивність, депривація, когнітивно-поведінкова терапія, методи, перша психологічна допомога, стратегії, стрес, травма.

The article analyzes the role of psychologist assertiveness. The concept of first psychological aid is clarified as widely accessible social support provided in the first days of crisis states, including: unintrusive practical assistance; assessment of needs and problems; meeting basic needs; listening to the person without pressure; comforting and reassuring; access to information and social support; protection from further harm. First psychological aid is a component of society's readiness for unforeseen circumstances and aims to provide assistance to those in distress and shape society's response to such acute cases. The necessity of considering the deprivation factor, which affects the development of stress and trauma, when providing first psychological aid and adapting therapeutic methods to the client's needs, is emphasized. The essence of stress is highlighted as the body's response to any external or internal factor (physical, emotional, psychological) that causes changes or requires adaptation. Trauma is defined as negative experience caused by various factors: physical violence, accident, loss of a loved one, severe illness, or any other situation that threatens a person's safety. The most effective strategies in working with stress and trauma are presented: CBT and its methods – collaboration and identification of distorted thoughts; coping strategies and methods of deep breathing, progressive muscle relaxation, meditation, exposure and desensitization, etc.; crisis intervention. The authors of the article have developed the main criteria for the successful provision of first psychological aid to individuals experiencing stress or trauma: effectiveness of communication, adaptability of strategies, ability to effectively manage stress, support in decision-making, consistency and effectiveness of interventions, risk assessment, and safety. Attention is focused on the necessity of systematic professional growth of psychologists for successful provision of first psychological aid.

**Key words:** assertiveness, deprivation, cognitive-behavioral therapy, methods, first psychological aid, strategies, stress, trauma.

УДК 159.9.019.4:159-051  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.37>

#### Ніколаєв Л.О.

к.психол.н., доцент,  
доцент кафедри психології  
Університет Григорія Сковороди  
в Переяславі

#### Руденко О.В.

к.психол.н., доцент,  
завідувачка кафедри психології  
Університет Григорія Сковороди  
в Переяславі

#### Хаметова Л.М.

старший викладач кафедри психології  
Університет Григорія Сковороди  
в Переяславі

**Актуальність теми.** В умовах стрімкого темпу життя, надмірного стресу та загострених ситуацій психологічна допомога сьогодні стає усе більш актуальною, зростає потреба в підтримці, пошуку ефективних стратегій та методів допомоги людям, які потрапили у складні ситуації. Прагнення відчувати себе впевнено, уміти долати труднощі, успішно спілкуватися та взаємодіяти, знаходити компромісні рішення для конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, уміти керувати емоціями, думками і т. п. – із такими та подібними запитами пси-

хологи стикаються щодня у свої професійній діяльності.

Від початку повномасштабного вторгнення рф в Україну всі категорії населення незалежно від віку перебувають у постійному стані напруження та стресу через часті бомбардування, тривоги, інформаційний вплив, невизначеність, що призводить до фізичних травм, втрат близьких та складних емоційних переживань, психологічних розладів тощо. Усе це вимагає від фахівців професійності, асертивності психолога стає невід'ємним чинником успішного

надання першої психологічної допомоги (ППД). Знання, навички психолога, його емоційна стабільність та впевненість, які є показниками асертивності, дають змогу психологу ефективно реагувати на емоційні реакції постраждалого та виявляти вміння впоратися зі складними ситуаціями. У контексті війни перша психологічна допомога є критично важливою для зменшення ймовірності поглиблення проблем, забезпечення психологічної стійкості та підтримки осіб, які потрапили в кризові ситуації, й може допомогти зменшити негативні наслідки, зміцнити опорну систему постраждалих, сприяти взаємопідтримці в спільноті та полегшити процес відновлення. Отже, у світлі сучасних викликів та потреб, де стресові чинники постійно зростають, а відповідно, збільшується і потреба у психологічній підтримці, розвиток асертивності у психологічній практиці стає надзвичайно актуальним, а асертивність психолога – необхідною для ефективного та підтримуючого надання першої психологічної допомоги в умовах стресу та травми.

**Мета статті** – проаналізувати роль асертивності психолога та розробити основні критерії успішності надання ним першої психологічної допомоги особам, які переживають стрес чи травму; розкрити стратегії та методи, що впливають на зменшення симптомів стресу та травми.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Велика увага вітчизняних психологів приділяється проблемам надання психологічної допомоги під час кризових ситуацій для різних верств населення та вікової категорії. Психологію стресу та надання психологічної допомоги в стресових ситуаціях і, відповідно, питання розвитку стресостійкості в кризових умовах вивчають С. Богданов, О. Вознесенська, Л. Наугольник, Е. Псядло та ін. Надання психологічної допомоги в гострих стресових ситуаціях досліджують Н. Мілорадова, О. Моргунов, О. Федоренко та ін. Проблеми кризової інтервенції та інших аспектів психологічної допомоги комбатантам розкривають В. Злишков, Ю. Олійник, Н. Параняк, Л. Процик, А. Романів, О. Тімченко та ін. Із 2014 р., а потім і з повномасштабним вторгненням РФ в Україну збільшилася кількість досліджень із питань надання першої психологічної допомоги. Серед авторів методичних посібників на тему ППД, у тому числі й із висвітленням міжнародного досвіду, – А. Гірник (2017), Я. Каплуненко (2020), О. Моргунов (2022), В. Чернобровкіна (2017) та ін. Найбільш поширеним є «Керівництво ВООЗ з ППД для працівників на місцях (2009), створене відповідно до Резолюції Генеральної Асамблеї ООН (46/182) від 19 грудня 1991 р. щодо зміцнення координації надання невідкладної гуманітарної допомоги в умовах складних надзвичайних ситуацій та сти-

хійних лих. До розроблення цього документа долучилися й інші організації, зокрема Фундація травми війни та World Vision International (Велика Британія) [1, с. 36–37]. Даний посібник схвалено 24 міжнародними громадськими організаціями, ООН, перекладено 33 мовами, у т. ч. й українською. Незважаючи на велику кількість досліджень, залишаються відкритими питання асертивності психолога та її ролі в наданні першої психологічної допомоги при стресах і травмах.

**Виклад основного матеріалу.** Як комплексна психологічна концепція асертивність стала об'єктом досліджень та вивчення в різних галузях психології, включаючи клінічну, соціальну, організаційну та педагогічну, у другій половині ХХ ст. Сам термін «асертивність» походить від латинського слова *asserere* («ствердження» або «відстоювання»), тобто визначається асертивність як здатність особистості виражати свої власні думки та почуття, ураховуючи при цьому потреби та права інших осіб. Своєю чергою, це означає відповідальність за власну поведінку, вміння не звинувачувати інших за проявлену реакцію, здатність висловлювати свої думки без агресії до оточуючих та з повагою до них і до себе. Феномен асертивності став предметом вивчення в 1960-х роках ХХ ст. Уважається, що одним із перших дослідників асертивності був Андрю Сальтер (Andrew Salter), який розглядав це поняття у контексті здоров'я та психологічного благополуччя [10]. Дослідження асертивності включають як теоретичні моделі, так і емпіричні дослідження, спрямовані на розуміння сутності та впливу асертивності на поведінку та взаємодію людей. Так, А. Бандура досліджував вплив асертивності на самопочуття та поведінку людини в соціальних ситуаціях. Він розвинув теорію самоефективності, яка стверджує, що впевненість (як один із аспектів асертивності) у власних можливостях допомагає людині краще впоратися з травмами і стресом. Варто назвати також Е. Еліса, який розвинув концепцію «асертивного права» – переконання, що кожна людина має право висловлювати свої думки, відчуття та потреби, а також установлювати межі у взаємодії з іншими. Видатний психолог розробив стратегії та методи для навчання людей асертивному способу комунікації, який допомагає зниженню стресу, вирішенню конфліктів та ефективній взаємодії з іншими людьми [10].

У контексті даного дослідження ми розглядаємо питання надання ППД при стресі та травмі. Ю. Олійник, Н. Параняк та А. Романів указують, що поняття ППД «уперше зустрічається в 1954 році в колективній праці Американської психіатричної асоціації, де було доведено, що люди зазнають стресового навантаження під час будь-яких катастроф, у тому числі й військових конфліктів» [5, с. 175].

Перша психологічна допомога, визначена ВООЗ, є формою гуманної, підтримуючої та конкретної допомоги, яка адресована тим, хто нещодавно зазнав значного стресу. Цей підхід включає: ненав'язливе забезпечення практичної підтримки; оцінку потреб і проблем; задоволення базових потреб; слухання особи без тиску на неї; втішання та заспокоєння; доступ до інформації та соціальної підтримки; захист від подальшої шкоди [1, с. 37]. Варто зазначити, що ППД становить один із аспектів широкого комплексу підтримки, яка необхідна постраждалим для успішного відновлення після кризової ситуації. Це не лише перші кроки, спрямовані на заспокоєння та допомогу безпосередньо після гострої фази події, а й фундамент для подальшої реабілітації, а також необхідні умови для позитивного переживання, відновлення після кризи та конструктивного оволодіння ситуацією [7, с. 18].

Під час надання ППД та адаптації терапевтичних підходів критично важливим є врахування чинника депривації як відчуття втрати або недостачі чогось важливого, оскільки це може мати серйозний вплив на психічне благополуччя та загальний стан особистості. Роль асертивності в таких ситуаціях полягає у тому, що психолог повинен виявити, які потреби порушені чи недооцінені, – це допоможе йому зорієнтуватися у наданні успішної ППД. Депривація може викликати різноманітні психологічні реакції (тривога, депресія, агресія тощо), а розуміння цих механізмів дає змогу психологу створювати емпатичне та підтримуюче середовище, яке сприятиме відчуттю безпеки, зростанню довіри та сприйняттю психологічної допомоги як ефективною, а також адаптувати стратегії та методи роботи з постраждалими в стресових ситуаціях для максимальної успішності [4; 6; 8].

Від часу, коли Г. Сельє уперше запровадив термін «стрес» і заснував вчення про нього (1936), у науковій літературі виникли різні точки зору на це явище, і сьогодні поняття стресу залишається одним із найбільш спірних та водночас широко вживаних понять у науковому світі [4, с. 6]. Сам науковець під стресом розумів «систему реакцій організму у відповідь на будь-яку вимогу до нього, яка спрямована на створення адаптації чи пристосування організму до труднощів» [4, с. 16]. За визначенням ВООЗ (1972), стрес – це неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники) реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Зі стресом тісно пов'язана травма. Зв'язок між ними полягає у тому, що стрес може бути наслідком травматичних подій, а також спричиняти виникнення травматичних реакцій. Наприклад, людина, яка зазнає великого стресу під час аварії, може розвивати психологічну травму після події. Також стрес може

поглиблювати наслідки травми, ускладнюючи процес зцілення і відновлення. Протягом життя люди переживають потенційно травматичні події, які можуть призвести до психопатологічних проявів та психологічного стресу, включаючи тривожні розлади, пов'язані з травмою [3]. Отже, і стрес, і травма можуть виникати у зовнішніх подіях чи внутрішніх конфліктах та початково можуть бути подібними за своїми проявами, але їхні наслідки і механізми розвитку можуть бути різними.

Згідно з європейською статистикою, близько 2/3 населення Європи пережили хоча б одну травматичну подію у своєму житті. У 1–3% (приблизно 7,7 млн осіб) європейців у 2017 р. діагностували посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Поширеність ПТСР значно варіює залежно від конкретної країни Європи [3]. У психології травма визначається як негативний досвід або подія, спричинена різними чинниками: фізичним насильством, аварією, утратою близької людини, насильством, тяжкою хворобою або будь-якою іншою ситуацією, яка порушує звичний стан речей та безпеку особи [3]. Негайна допомога при травмі є важливою, і на успішність надання ППД значимий вплив має асертивність психолога, оскільки його емпатія, впевненість у професійних діях здатні зменшити негативні наслідки травматичного досвіду та вплинути на початок процесу відновлення психічного та емоційного благополуччя.

Наш власний досвід викладацької та тренерської роботи, діяльність як психологів-консультантів дають змогу визначити стратегії та методи, які впливають на ефективність надання ППД при стресі та травмі.

Розкриємо сутність *когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) як стратегії*, що вважається однією з найефективніших у роботі зі стресом та травмою. Вона базується на ідеї, що наші думки, переконання та поведінка взаємопов'язані, й зміна одного із цих елементів може призвести до зміни інших. КПТ включає у себе різні методи: переосмислення думок, розвиток нових стратегій поведінки, релаксаційні методи та ін. Так, *метод колаборації*, коли обидві сторони (психолог і клієнт) є рівнозначними учасниками процесу, дає їм змогу разом обговорювати цілі й завдання терапії, планувати конкретні дії та їх виконання. Тобто психолог не просто розказує клієнту, що робити, а спільно працює з ним, щоб знайти ефективні стратегії досягнення його мети, – це сприяє встановленню довіри та підвищенню мотивації потерпілого до змін. Сутність *методу ідентифікації дистортованих думок* полягає у тому, що дистортовані думки (когнітивні спотворення) – це неправильні або необ'єктивні способи мислення, які можуть призводити до негативних емоцій і невірних реакцій на події. На нашу

думку, під час надання ППД є сенс психологу приділити достатньо часу на те, щоб постраждалий навчився впізнавати і записувати дистортовані думки, які можуть підтримувати стресові чи травматичні реакції. Перебільшення або мінімізація означатиме, що клієнт переоцінює важливість події чи власної помилки або ж, навпаки, мінімізує свої досягнення. Так зване «все-або-ніщо мислення», тобто бінарне розуміння подій, коли все розглядається як чорне або біле, без проміжних варіантів (наприклад, «я зробив помилку, тому це повний провал»), характеризує швидке узагальнення й висновки на основі обмеженої кількості даних. На цій основі людина може зробити припущення, що після невдачі в одному аспекті життя невдача буде характерною для всіх сфер. Тому важливо вчити клієнта відфільтровувати позитивні події/аспекти життя й брати до уваги саме їх, а не фокусуватися лише на негативних. Таким чином, розпізнавання дистортованих думок сприятиме їхньому усвідомленню та розвитку більш об'єктивного сприйняття подій та ситуацій, що загалом впливатиме на успішність результатів надання ППД. *Стратегії копінгу* сприятимуть ефективному управлінню стресом та адекватній реакції на травматичні події. Доцільно використовувати такі методи: глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація, медитація або практика уваги; розроблення конкретних планів дій для вирішення проблем; експозиція та десенситизація – для розроблення та зміцнення стресостійкості, що допоможе клієнту поетапно звикнути до стресових ситуацій та реагувати на них більш ефективно, та ін.

Ще одна дієва *стратегія* – *кризова інтервенція*, яка дає змогу швидко та ефективно вплинути на гострі травматичні переживання в учасників бойових дій. Л. Процик зазначає: «Утручання в кризу, або кризова інтервенція, – невідкладна психологічна і психотерапевтична допомога людині, яка переживає кризовий стан. Особливостями кризової інтервенції є: короткотривалість, невідкладність, емпатійний контакт, високий рівень активності людини, що надає психологічну допомогу, обмеження цілей, реалістичність, сфокусованість на основній проблемі (на симптоматиці)» [9, с. 196]. Щоб визначити, який метод кризової інтервенції доцільно застосувати, дослідниця рекомендує спочатку провести початкове оцінювання психологічного і психічного стану комбатанта (рівень тривоги, збудження, інтенсивність страху тощо) та оцінку ситуації, що спричинила цей стан, життєвих обставин, а також наявність внутрішніх і зовнішніх ресурсів, попередніх стратегій виходу з кризових станів. Ефективність психологічної підтримки для учасників бойових дій оцінюється через аналіз змін, які сталися з комбатантом під час

терапевтичного спілкування, та його здатність залишатися функціональним у реальному житті. Важливо також урахувати взаємодію між когнітивними, емоційними та поведінковими процесами в особистісному розвитку під час подолання травм [9]. Названі стратегії та методи не лише допомагають потерпілим управляти стресом та реагувати на травматичні події, а й дають їм засоби для подальшого саморозвитку та підтримки психологічного благополуччя. Усе це дає змогу клієнтам відчувати емоційну стійкість та здатність пристосуватися до навколишніх обставин, що, своєю чергою, сприяє процесу зцілення і відновлення після стресових та травматичних подій.

Аналіз ролі асертивності психолога сприяв висновку щодо необхідності його систематичного професійного зростання для успішного надання першої психологічної допомоги. Першим кроком у цьому напрямі можуть стати самоспостереження та відкритість до змін, тобто психологу є сенс почати з аналізу своєї власної поведінки та взаємодії з іншими, щоб зрозуміти, де саме йому може бракувати асертивності. Участь у тренінгах та семінарах з асертивності – це можливість вивчати та вдосконалювати навички ефективної комунікації, вирішення конфліктів тощо, у тому числі й через рольові ігри та симуляції. Звернення за порадою до колег, використання своїх професійних зустрічей та сесій консультування є ще однією можливістю для випробування нових асертивних навичок і стратегій. Отже, розвиток асертивності психолога є процесом постійного самовдосконалення, який дає змогу покращувати якість його роботи та підвищувати ефективність надання ППД клієнтам у будь-яких ситуаціях, включаючи стрес та травму.

Нами розроблено критерії, які, на нашу думку, можуть засвідчувати успішність надання ППД асертивним психологом: *ефективність спілкування* – здатність установлювати емпатичний зв'язок з особою, проявляти турботу і розуміння, сприяти зниженню стану напруги та відчуття безпеки; *адаптивність стратегій* – застосування різноманітних методів і технік, що враховують індивідуальні потреби та особливості постраждалих; *здатність до ефективного управління стресом* – контроль власних емоцій та стресових реакцій для забезпечення продуктивної та спокійної допомоги; *підтримка в прийнятті рішень* – допомога постраждалим у розумінні альтернативних варіантів дій та сприяння їм у прийнятті обґрунтованих рішень; *послідовність та ефективність інтервенцій* – здатність до систематичного та послідовного застосування психологічних інтервенцій із метою досягнення конкретних цілей; *оцінка ризику та безпеки* – визначення потенційних ризиків для постраждалих і забезпечення їхньої безпеки та добробуту під час надання

допомоги. Указані критерії можна варіювати залежно від контексту та конкретної ситуації, але загалом, на нашу думку, вони можуть слугувати на користь забезпечення ефективної та підтримуючої психологічної допомоги.

**Висновки.** Перша психологічна допомога полягає у виявленні, зменшенні та управлінні стресом/психологічним дискомфортом, що виникають унаслідок стресових подій або травматичних ситуацій, і включає: сприяння виявленню та розумінню емоційних реакцій; активну слухову підтримку; застосування стратегій/методів/технік заспокоєння та релаксації; допомогу в установленні позитивних стратегій копінгу та проблемного вирішення. Важливим складником є також створення сприятливого та безпечного середовища, у якому людина може відчути підтримку та розуміння.

Аналіз ролі асертивності психолога в процесі надання першої психологічної допомоги при стресі та травмі дав змогу зробити висновок, що її успішність може бути визначена такими положеннями:

– асертивний психолог краще розуміє та відчуває емоційний стан клієнта;

– асертивний психолог володіє навичками активного слухання, відкритого питання та спрямованого висловлення своїх думок, що сприяє наданню ППД;

– асертивному психологу притаманні відкриті та чесне спілкування, встановлення довіри для ефективної комунікації з клієнтом та виявлення його потреб/цілей/відчуттів, що слугує побудові довіри та емпатії між ним і клієнтом;

– у разі виникнення конфліктних ситуацій або неврівноваженості асертивний психолог здатен ефективно керувати ситуацією, дотримуючись професійних стандартів та залишаючи цілісність процесу надання ППД;

– асертивний психолог допомагає постраждалому розвивати й зміцнювати його самоповагу та впевненість у собі, стимулюючи його до самовиявлення та прийняття власних рішень;

– асертивність психолога може слугувати прикладом для потерпілого, адже фахівець демонструє здатність до впевнених дій, висловлювань власних думок, відстоювання своїх потреб та прагнення до здорових взаємин;

– асертивність допомагає психологу встановлювати та захищати власні кордони, що дає змогу уникати/зменшувати перевтомлення, вигорання тощо.

Таким чином, ефективне та оперативне надання першої психологічної допомоги, асертивність психолога безпосередньо впливають на швидкість відновлення постраждалих, стабілізацію їхнього психологічного стану, допомагають подолати стрес та травму з більшою продуктивністю; можуть значно підвищити якість надання першої психологічної допомоги та сприяти успішному вирішенню проблем, а в подальшому – реабілітацію тих, хто потерпів унаслідок кризових ситуацій.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Каплуненко Я.Ю. Перша психологічна допомога: досвід міжнародних організацій. *Empirio. Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2020. Т. 3. С. 36–41. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/> (дата звернення: 12.05.2024).

2. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

3. Лагутіна С., Субота С. Особливості функціонування пам'яті під час травматичних подій. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2020. 24.01. URL: <https://grobid.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/249> (дата звернення: 10.05.2024).

4. Наугольник Л.Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

5. Олійник Ю.О., Романів А.С., Параняк Н.М. Домедична психологічна допомога в умовах війни. *Габітус*. 2022. Вип. 37. С. 174–179.

6. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях : навчально-практичний посібник / за заг. ред. О.А. Моргунова. Харків : ХНУВС, 2022. 84 с.

7. Перша психологічна допомога : посібник для тренера / уклад. А.М. Гірник, В.А. Чернобровкіна. Київ : Пульсари, 2017. 98 с.

8. Перша психологічна допомога: посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях. Київ : Пульсари, 2017. 106 с.

9. Процик Л.С. Особливості кризової інтервенції як первинного етапу надання психологічної допомоги учасникам бойових дій. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України* : зб. тез Всеукр. міжвід. психол. форуму, м. Київ, 30 червня 2022 р. Київ : Людмила, 2022. С. 196–198.

10. Патерсон Р.Дж. Практичний посібник з асертивності. Київ : Морфеус, 2023. 402 с.



## ПСИХОТРАВМУЮЧІ ЧИННИКИ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ ТА ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

### PSYCHO-TRAUMATIC FACTORS OF EMERGENCY SITUATIONS DURING THE WAR AND FIRST PSYCHOLOGICAL AID

*У статті розглянуто психотравмуючі чинники надзвичайних ситуацій під час війни та особливості надання першої психологічної допомоги людям із різними реакціями на такі події. Проведено аналіз наукових праць з окресленої проблематики. Наведено визначення основних понять, які важливі в рамках статті, проведено їх критичний аналіз та запропоновано власні трактування. Зокрема, розглянуто такі дефініції, як надзвичайна ситуація, надзвичайна ситуація воєнного характеру, психотравмуючі чинники надзвичайних ситуацій, перша психологічна допомога. Виділено види надзвичайних ситуацій (раптові та прогнозовані, навмисні та випадкові, короткочасні та довготривалі, а також техногенного, природнього, біолого-соціального та воєнного характеру). Наведено психотравмуючі чинники надзвичайних ситуацій під час війни, а саме: прямі бойові дії, втрати товаришів та колег, стрес та тривога, порушення нормального життя, травматичні спогади тощо. До кожної категорії наведено приклади та пояснення. Розглянуто передумови виникнення різних реакцій у людей у надзвичайних ситуаціях. Підкреслено необхідність своєчасного надання першої психологічної допомоги для попередження ускладнень, які можуть виникнути внаслідок тривалого перебування у стані гострого стресу. Наведено характеристики, які не належать до першої психологічної допомоги (професійне психологічне консультування, психологічний дебрифінг, психоeduкація, психотерапія). Подано завдання першої психологічної допомоги особам, які зазнали впливу надзвичайної ситуації. Зазначено кінцеву мету надання першої психологічної допомоги – стабілізація стану людини. Запропоновано рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги особам із різними реакціями (плач, ступор, агресія, істерика, гнів, тремор, рухове збудження, байдужість тощо) на надзвичайну подію. Окреслено перспективи та важливість подальших розвідок у досліджуваній царині.*

*хотравмуючі чинники, перша психологічна допомога, кризова реакція.*

*The article deals with the psycho-traumatic factors of emergency situations during war and the peculiarities of providing first psychological aid to people with different reactions to such events. The author analyzes the scientific works on the outlined issues. The definitions of the main concepts that are important within the framework of the article are given, their critical analysis is carried out and the author's own interpretations are proposed. In particular, such definitions as emergency situation, military emergency, psychotraumatic factors of emergency situations, first psychological aid are considered. The types of emergencies (sudden and predictable, intentional and accidental, short-term and long-term, as well as man-made, natural, biological, social and military) are highlighted. The article describes the psycho-traumatic factors of emergencies during the war, namely: direct combat, loss of comrades and colleagues, stress and anxiety, disruption of normal life, traumatic memories, etc. Examples and explanations are provided for each category. The prerequisites for the emergence of different reactions in people in emergency situations are considered. The need for timely first psychological aid is emphasized to prevent complications that may arise from prolonged exposure to acute stress. The characteristics that do not belong to the first psychological aid (professional psychological counseling, psychological debriefing, psychoeducation, psychotherapy) are given. The tasks of first psychological aid to persons affected by an emergency are presented. The ultimate goal of providing first psychological aid – is to stabilize the human condition. Recommendations for providing first psychological aid to persons with different reactions (crying, stupor, aggression, hysteria, anger, tremor, motor excitement, indifference, etc.) to an emergency are proposed. The prospects and importance of further research in this area are outlined.*

**Key words:** emergency, military emergency, psychotraumatic factors, first psychological aid, crisis reaction.

УДК 159.9:616.891.4 (075.8)  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.38>

**Романенкова О.Ю.**

к.мед.н.,  
доцент кафедри практичної психології та соціальних технологій  
ПВНЗ «Європейський університет»

**Павлюк О.Д.**

доктор філософії,  
доцент кафедри соціальної психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка»

#### Постановка проблеми та її актуальність.

Сьогодні кожен наш громадянин та громадянка відчули на собі вплив війни. І не важливо, чи це безпосередньо ті, хто був у самому пеклі воєнних надзвичайних ситуацій чи став їх свідком, так чи інакше війна залишила і продовжує залишати свої руйнівні сліди. Ці наслідки проявляються не тільки у зруйнованих містах, будинках, а й у зруйнованих долях тисяч українців та їх підірваному ментальному здоров'ю. Саме тому кожен має знати основні принципи надання першої психологічної допомоги не тільки за ради порятунку інших, а й задля свого психологічного здоров'я.

Дослідження заявленої теми статті має низку важливих аспектів, які визначають її актуальність, а саме: 1) збереження життя та здоров'я (розуміння психотравмуючих чинників дасть змогу розробляти ефективні стратегії захисту і попередження травматичних наслідків для осіб, що перебувають у зоні бойових дій або є їх свідками); 2) покращення психічного благополуччя населення (вивчення психологічних аспектів військових конфліктів допоможе розробити програми психологічної підтримки та допомоги, спрямовані на зниження рівня стресу, підвищення резилієнтності та забезпе-

чення психічного здоров'я осіб); 3) підвищення ефективності психологічної допомоги (дослідження психотравмуючих чинників дасть змогу покращити методи та підходи до надання першої психологічної допомоги, забезпечуючи більш ефективне відновлення психічного здоров'я постраждалих) тощо.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Варто відзначити, що наукових розвідок, присвячених наданню першої психологічної допомоги людям, які зазнали наслідків надзвичайних ситуацій, до 2022 р. не так і багато. Однак після повномасштабного вторгнення російської федерації, коли вся країна опинилася у війні, дослідження особливостей надання першої психологічної допомоги під час надзвичайних ситуацій стало необхідністю. З'явилося багато науково-практичних посібників, статей, монографій, присвячених наданню першої психологічної допомоги за надзвичайних ситуацій. Зокрема, основою для написання статті стали праці як українських науковців, зокрема А. Боднар, С. Гальцової, А. Гірник, Н. Довгань, О. Кокун, О. Лановенка, І. Мельничук, О. Моргунова, Н. Оніщенко, В. Чорнобривкіна, та ін., так і напрацювання закордонних фахівців, серед яких: Е. Вернберг, Г. Еверлі, Б. Ландой, М. Латінг, Р. Хечанова, А. Штейнберг, А. Якобс.

Проте дотепер залишаються відкритими питання психотравмуючих чинників надзвичайних ситуацій та особливості надання першої психологічної допомоги людям, які по-різному реагують на такі ситуації.

**Мета статті.** Мета статті – узагальнити психотравмуючі чинники надзвичайних ситуацій під час війни та розкрити особливості надання першої психологічної допомоги людям із різними реакціями на такі ситуації.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Надзвичайна ситуація – обстановка на окремій території чи суб'єкті господарювання, яка характеризується порушенням нормальних умов життєдіяльності населення, спричинених катастрофою, аварією, пожежею, стихійним лихом, епідемією, епізоотією, епіфітотією, застосуванням засобів ураження або іншою небезпечною подією, що призвела (може призвести) до виникнення загрози життю або здоров'ю населення, великої кількості загиблих і постраждалих, завдання значних матеріальних збитків, а також до неможливості проживання населення на такій території чи об'єкті, провадження на ній господарської діяльності [5, с. 126].

Подію, яка зумовлена екстремальними обставинами та виходить за межі індивідуального або колективного досвіду, сильно травмує і викликає стрес, прийнято називати надзвичайною ситуацією [3, с. 443].

О. Кокун визначає надзвичайну ситуацію як подію, яка виходить за межі звичайного

людського досвіду, руйнує звичні стереотипи поведінки і спричиняє перебудову структури особистості [2].

Отже, надзвичайна ситуація – це обставина або подія, яка виникає несподівано, швидко розвивається і потенційно може завдати шкоди життю, здоров'ю, майну або навколишньому середовищу.

Надзвичайні ситуації можуть бути рапто-вими і прогнозованими; локальними, місцевими, регіональними, федеральними; навмисними та випадковими; короткочасними і довготривалими. Залежно від джерела походження вони поділяються на надзвичайні ситуації техногенного, природнього, біолого-соціального характеру та воєнного [3, с. 443].

Надзвичайна ситуація воєнного характеру – це порушення нормальних умов життя та діяльності людей на окремій території чи об'єкті на ній або водному об'єкті, спричинене застосуванням звичайної зброї або зброї масового ураження, під час якого виникають вторинні чинники ураження населення, що визначають в окремих нормативних документах [4, с. 3].

Воєнні надзвичайні ситуації пов'язані з наслідками застосування зброї масового ураження або звичайних засобів ураження, під час яких виникають вторинні чинники ураження населення внаслідок зруйнування атомних і гідроелектричних станцій, складів і сховищ радіоактивних та токсичних речовин, нафтопродуктів, вибухівки тощо [1].

Психотравмуючими чинниками надзвичайних ситуацій під час війни, на нашу думку, є такі:

1. Прямі бойові дії. Військові бої, артилерійські обстріли, вибухи, стрілянини та інші форми прямої воєнної діяльності, які можуть призвести до травмування та загибелі людей.

2. Утрата товаришів та колег. Смерть або поранення побратимів, друзів або членів родини може спричинити значну психологічну травму.

3. Стрес та тривога. Постійна загроза для життя та нормального функціонування, постійний стрес і тривога можуть призвести до серйозних психічних проблем.

4. Порушення нормального життя. Евакуація, втрата житла, переслідування, обмеження у волі та інші зміни в умовах життя можуть впливати на психічний стан.

5. Травматичні спогади. Свідчення насильства, жажливі події та інші травматичні враження, які залишаються в пам'яті, можуть спричиняти стрес і травмування.

Варто відзначити, що у більшості країн, у тому числі в Україні, поняття надзвичайної ситуації ототожнюється з такими близькими за змістом термінами, як «екстремальна ситуація», «криза», «кризова ситуація» чи «кризова подія», «стихійне лихо», «катастрофа», «інцидент» тощо. Із психологічного погляду,

насправді, не має значення, який термін правильний, а який – ні. Адже у будь-якому разі за настання такої ситуації людина на неї відповідним чином реагує. Іншими словами, у людей спостерігається кризова реакція – тимчасова втрата психологічної рівноваги.

Так, психотравмуючі чинники надзвичайних ситуацій – це події або обставини, які можуть викликати значний психологічний стрес, травму або дисфункцію у людей, які стикаються з ними.

Відзначимо, що кожна людина по-різному реагує на надзвичайні ситуації, і залежить це від низки передумов, а саме:

- форми, тривалості та тяжкості надзвичайної ситуації;
- загального фізичного та психологічного стану здоров'я;
- попереднього досвіду переживання кризових подій;
- базових переконань особистості;
- наявності цілей та сенсу життя;
- віку, культури, традицій;
- стану та якості міжособистісних відносин;
- своєчасності надання психологічної допомоги тощо.

Відзначимо, що більшість людей у разі виникнення надзвичайної ситуації діє адекватно і послідовно, їхня миттєва реакція визначається, передусім, інстинктами та індивідуальними особливостями, через певний проміжок часу вони здатні самостійно подолати психотравмуючий стрес і не потребують психологічної допомоги. Однак для більшості людей є характерною гостра реакція на стрес, тому їм у край необхідна своєчасна перша психологічна допомога, від ефективності якої залежить подолання наслідків перебування у надзвичайних ситуаціях [3, с. 443].

Перша психологічна допомога, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (WHO) та Міжнародної федерації товариств Червоного Христа (IFRC), є гуманною, підтримуючою, практичною відповіддю або реакцією на іншу людину, яка страждає або потребує підтримки [8].

Американська Національна мережа з питань дитячого травматичного стресу (NCTSN) трактує першу психологічну допомогу як «утручання, засноване на фактичних даних, призначене для зменшення початкового дистресу, спричиненого травматичними подіями, і сприяння коротко- та довгостроковому адаптивному функціонуванню та справляння» [10, с. 383].

Українські науковці В. Чернобровкіна, А. Гірик, подаючи дефініцію першої психологічної допомоги, роблять фокус на видах надзвичайних ситуацій, за яких надається така допомога. Так, науковці відзначають, що перша психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки і практичної допомоги

людям, які зазнали страждання та нужденності у разі нещасного випадку, насильства чи катувань, терористичного акту, втрати близької людини чи інших трагічних подій [6].

Отже, перша психологічна допомога – це підтримка, яка надається людині в момент надзвичайної чи кризової ситуації або після неї для зменшення стресу, подолання травм та сприяння психічному відновленню постраждалих. Однак варто відзначити, що перша психологічна допомога належить до ранньої психологічної підтримки, і для того, щоб її надавати, не обов'язково потрібно бути фахівцем. Достатньо пройти базову підготовку. Зумовлено це тим, що перша психологічна допомога не є:

- професійним психологічним консультуванням;
- психологічним дебрифінгом, на якому людину просять відтворити кризову подію у всіх деталях;
- психоедукацією;
- психотерапією.

Отже, перша психологічна допомога є гуманною, загальнолюдською допомогою, підтримуючим та практичним підходом до осіб, які зазнали впливу надзвичайної чи кризової події [9, с. 89]. Зважаючи на це, завданнями першої психологічної допомоги особам, які зазнали впливу надзвичайної ситуації, є такі:

- сприяти забезпеченню осіб, які можуть стати жертвами насильства чи дискримінації та їх захист від подальшої шкоди;
- заспокоїти, сприяти стабілізації емоційного стану людей у стресі;
- вислухати, але не примушувати говорити;
- підтримати і за можливості посилити у потерпілих почуття власної спроможності допомогти собі й іншим;
- сформувати в людини розуміння того, що кризова подія, свідком або учасником якої вона є, закінчилася;
- зорієнтуватися у потребах і проблемах осіб, надати потрібну інформацію про можливість задоволення їхніх потреб або сприяти отриманню такої інформації з надійного джерела;
- перенаправити осіб до відповідних служб, котрі можуть забезпечити їм необхідну допомогу;
- надати інформацію про можливу подальшу психосоціальну підтримку, ознайомити з ресурсами громадської підтримки [7].

Отже, кінцевою метою надання першої психологічної допомоги є стабілізація стану людини. Але важливо відзначити, що досягається це не психологічними методами, а завдяки присутності поруч іншої людини, активного слухання, словесної підтримки та надання необхідної інформації щодо подальших дій. Тож можемо констатувати, що перша психологічна допомога за своєю суттю не є психологічною, а радше важливою практичною підтримкою однією людиною іншої.

Як зазначалося вище, кожна людина по-різному реагує на надзвичайні ситуації. Як правило, у науковому обігу виділяють три найпоширеніші реакції: бий, біжи та замри. Особи, які можуть потребувати першої психологічної допомоги, часто можуть бути дезорієнтовані, розгублені, несамовиті або збуджені, надзвичайно замкнуті, апатичні або «закриті», надзвичайно дратівливі або злі тощо. І важливо відзначити, що все це нормальні, природні реакції на ненормальні ситуації, які спіткали людину.

У табл. 1 наведено рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги особам із різними реакціями на надзвичайну подію.

Як бачимо, за жодної стресової реакції людини на надзвичайну подію психологічна інтервенція не відбувається. Зважаючи на це,

а також на ті обставини, за яких проживає сьогодні Україна, першу психологічну допомогу мають знати, як надавати, практично всі громадяни нашої держави. Це сьогодні, на жаль, стало вимогою часу.

**Висновки.** Отже, своєчасно надана перша психологічна допомога військовослужбовцям та цивільному населенню під час війни є критично важливою для забезпечення їхнього психічного благополуччя та адаптації після пережитих надзвичайних ситуацій. Тому важливо продовжувати дослідження у даній галузі, зважаючи на всі ті наслідки психотравмуючих ситуацій, які несе війна. Подальші дослідження у царині психотравмуючих чинників під час війни та ефективності першої психологічної допомоги допоможуть удосконалити підходи та методи надання підтримки для постраждалих осіб.

Таблиця 1

**Рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги особам із різними реакціями на надзвичайну ситуацію**

ВАРТО РОБИТИ	НЕ ВАРТО РОБИТИ
<b>ЛЮДИНА ПЛАЧЕ</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Налагодити фізичний контакт, бути поруч.</li> <li>2. Активно слухати.</li> <li>3. Дати час виплакаться.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Залишати наодинці.</li> <li>2. Заспокоювати, змушувати припинити плач.</li> <li>3. Ставити питання.</li> <li>4. Давати поради.</li> </ol>
<b>У ЛЮДИНИ ІСТЕРИКА, ГНІВ, АГРЕСІЯ</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Усамітнитися з людиною або попросити сторонніх відійти від людини.</li> <li>2. Говорити з людиною короткими, чіткими та зрозумілими фразами.</li> <li>3. Запропонувати людині води, теплого чаю.</li> <li>4. Дати людині вихлиснути емоції.</li> <li>5. Бути завжди поруч.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лякати різкими звуками.</li> <li>2. Залякувати, погрожувати, змушувати припинити істерику.</li> <li>3. Маніпулювати людиною, прохати маніпулятивно піти відпочити тощо.</li> <li>4. Знецінювати чи негативно оцінювати дії.</li> </ol>
<b>У ЛЮДИНИ РУХОВЕ ЗБУДЖЕННЯ, МЕТУШЛИВІ, БЕЗЦІЛЬНІ РУХИ</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бути поруч, спостерігати за людиною, аби не заподіяла собі чи комусь шкоди.</li> <li>2. Дати можливість виговоритися.</li> <li>3. Транслювати доброзичливість та спокій.</li> <li>4. Перебуваючи позаду, просунути свої руки людині під пахви, притулити й злегка нахилити на себе. Це активізує вестибулярний рефлекс. Але робити це треба досить обережно і з дозволу людини.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сваритися, сперечатися, засуджувати, звинувачувати чи вдаватися до прямої агресії.</li> <li>2. Ставити запитання.</li> </ol>
<b>У ЛЮДИНИ ТРЕМОР</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Із дозволу людини потрясти її за плечі 10–15 секунд.</li> <li>2. Вкрити людину.</li> <li>3. Запропонувати гарячий чай.</li> <li>4. Запропонувати відійти до безпечного місця.</li> <li>5. Донести, що нормальна реакція тіла, яка минеться.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Залишати наодинці.</li> <li>2. Обіймати та притискати до себе.</li> <li>3. Намагатися заспокоїти чи змушувати припинити тремтіти.</li> </ol>
<b>У ЛЮДИНИ АПАТІЯ, БАЙДУЖІСТЬ</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Запропонувати відпочинок, знайти комфортне місце.</li> <li>2. Забезпечити тактильний контакт (взяти за руки, з дозволу – обійняти).</li> <li>3. Запропонувати гарячого чаю, води.</li> <li>4. Запропонувати прогулятися, щось разом робити.</li> </ol>	<p>Лишати наодинці, аби унеможливити розвиток гнітючих думок, почуття провини.</p>
<b>У ЛЮДИНИ СТУПОР</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Будь-що домогтися реакції, вивести із заціпеніння.</li> <li>2. Зігнути людині пальці на обох руках і притиснути їх до долонь (великі пальці згинати не потрібно). Долоню вільної руки покласти на груди людини. Налаштувати свій подих під ритм її подиху.</li> <li>3. Говорити тихо, можна на вухо. Говорити повільно, чітко та зрозуміло. Можна говорити навіть те, що може викликати сильні емоції, у тому числі негативні.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лишати наодинці, бо людина у такому стані не може про себе подбати.</li> <li>2. Чекати, поки стан просто мине.</li> </ol>

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Березюк О.В., Лемешев М.С. Безпека життєдіяльності : навчальний посібник. Вінниця : ВНТУ, 2011. 204 с.
2. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
3. Мельничук І.Я. Психологічна корекція посттравматичних стресових розладів особистості. *Innovative projects and programs in psychology, pedagogy and education* : Scientific monograph. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2023. С. 443–471.
4. Національний класифікатор України «Класифікатор надзвичайних ситуацій» ДК 019:2010. Київ : Державний комітет України з питань технічного регулювання та споживчої політики, 2010. 23 с.
5. Словник-довідник з екології : навчально-методичний посібник / уклад. О.Г. Лановенко, О.О. Остапшина. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2013. 226 с.
6. Чернобровкіна В.А., Гірник А.М. Перша психологічна допомога : посібник для тренера. Київ : Пульсари, 2017. 96 с.
7. Everly G., Jeffrey Jr., Lating M. The Johns Hopkins Guide to Psychological First Aid. Baltimore : JOHNS HOPKINS UNIVERSITY PRESS, 2022. 267 p.
8. Humanitarian Charter and Minimum Standards in Disaster Response. Geneva : The Sphere Project, 2011. 392 p.
9. Landoy B., Hechanova R., Ramos P., Kintanar N. The application and adaptation of psychological first aid: the Filipino psychologists experience after Typhoon Haiyan. *Philippine Journal of Psychology*. 2015. № 48(2). P. 81–104.
10. Vernberg E.M., Steinberg A.M., Jacobs, A.K., Brymer M.J., Watson P.J., Osofsky J.D., Layne C.M., Pynoos R.S., & Ruzek J.I. Innovations in disaster mental health: Psychological first aid. *Professional Psychology: Research and Practice*. 2008. № 39(4). P. 381–388.

## ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

## GENDER ASPECT OF PROCRASTINATION

У статті розглянуто наукові підходи до феномену прокрастинації та гендерних установок особистості, а також викладено емпіричне дослідження з означених питань. Надано визначення феномену «прокрастинація – це завжди ірраціональне відтермінування важливих рішень із супутнім відчуттям емоційного дискомфорту». Виокремлено п'ять характерних типів прокрастинації: побутову; прийняття рішень; невротичну; академічну; компульсивну. Зазначено напрями наукових досліджень феномену: ситуативних та перманентних причин прокрастинації; психологічних особливостей особистості прокрастинаторів; проявів та наслідків відкладання справ; демографічних та соціально-культурних характеристик прокрастинації.

Установлено, що функцією вираження цінностей є соціальні установки, які дають можливість особистості висловити те, що важливо для неї, й організувати свою поведінку відповідним чином, здійснити ту чи іншу дію, виконати важливу справу або відкласти. Гендерні установки як різновид соціальних установок відображають загальні знання про гендерні ролі, емоційне ставлення у вигляді прийняття або неприйняття моделей поведінки, готовність до поведінки та дії у межах ролі.

Проведено емпіричне дослідження та встановлено значущі зв'язки між показниками шкал гендерних установок та загального рівня структурних компонентів прокрастинації особистості. Показники рівня гендерних установок мають обернений зв'язок із загальним рівнем прокрастинації особистості на рівні 0,01%.

Зроблено висновки: особистість, яка має більш прогресивні погляди та менше гендерних упереджень, частіше відкладає прийняття важливих рішень та реалізацію важливих справ; особистість, яка спирається на традиційні гендерні установки, менш удається до проявів прокрастинації та більш вчасно виконує заплановані справи; збільшення варіантів виборів поведінки призводить до збільшення проявів прокрастинації у сучасному суспільстві; прокрастинація з негативними наслідками постала перед людством завдяки стрімкому розвитку та змінам у суспільстві, у тому числі гендерних уявлень, стереотипів та установок.

**Ключові слова:** особистість, відкладання важливих рішень та справ, установки, ціннісно-мотиваційний конфлікт, трансформація суспільства.

The article discusses scientific approaches to the phenomenon of procrastination and gender attitudes of a person, as well as presents an empirical study on these issues.

The definition of the phenomenon is given: «procrastination is always an irrational postponement of important decisions with an accompanying feeling of emotional discomfort».

Five characteristic types of procrastination are distinguished: domestic; decision-making; neurotic; academic; compulsive.

The directions of scientific research of the phenomenon are indicated: situational and permanent causes of procrastination; psychological characteristics of the personality of procrastinators; manifestations and consequences of procrastination; demographic and socio-cultural characteristics of procrastination.

It has been established that the function of expressing values is social attitudes that enable an individual to express what is important to him or her and to organize his or her behavior accordingly, to perform an action, to complete an important task or to postpone it. Gender attitudes, as a type of social attitudes, reflect general knowledge about gender roles, emotional attitudes in the form of acceptance or rejection of behavioral patterns, and readiness to behave and act within the role.

An empirical study has been conducted and significant relationships have been established between the indicators of the gender attitudes scales and the overall level of the structural components of personality procrastination. Indicators of the level of gender attitudes have an inverse relationship with the overall level of personality procrastination at the level of 0.01%.

Conclusions: a person with more progressive views and less gender bias is more likely to postpone making important decisions and implementing important tasks; a person who relies on traditional gender attitudes is less likely to resort to procrastination and fulfills planned tasks more timely; an increase in the choice of gender-role behavior leads to an increase in procrastination in modern society; procrastination with negative consequences has appeared in humanity due to the rapid development and changes in the

**Key words:** personality, postponement of important decisions and tasks, attitudes, value-motivational conflict, transformation of society.

УДК 159.9.075

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.39>

**Рудоманенко Ю.В.**

доктор філософії за спеціальністю 053 – Психологія, викладач-стажист кафедри теорії та методики практичної психології Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

**Вступ.** Сьогодення – час стрімких трансформацій та викликів для особистості. Прогрес та розвиток суспільства все більше призводять до нових стандартів, переосмислення існуючих цінностей, що призводить до ситуацій невизначеності. Постійно зростає кількість варіантів рольової поведінки, змінюється специфіка гендерних ролей, як результат, значно збільшується кількість варіантів виборів для сучасної людини. При цьому особистість усе частіше відкладає реалізацію важливих рішень

і справ, від чого виникають певні негативні наслідки у вигляді емоційного дискомфорту, зіпсованих відносин та матеріальних збитків. Схильність до прокрастинації розповсюджена у соціумі та постійно зростає, вважається «хворобою сучасності», її переживають люди різних віку і статі, представники різних професій. Феномен проявлений у всіх сферах життєдіяльності та характеризується складністю, оскільки існує багато підходів до розуміння його визначення. Науковці досліджують різні

аспекти феномену «прокрастинація»: ситуативні та перманентні причин прокрастинації; психологічні особливості особистості прокрастинаторів; прояви та наслідки відкладання справ; демографічні та соціально-культурні характеристики прокрастинації. Вивчення означеного питання йде шляхом постійного доповнення попередніх досліджень різних його «граней». Висвітлення питання співвідношення гендерних установок та прокрастинації буде одним із таких внесків щодо поступового отримання цілісної картини феномену «прокрастинація». Тому дослідження з питань, що пояснюють зв'язок прокрастинації з гендерними установками особистості, які регулюють її поведінку відповідно до загальноприйнятих уявлень щодо проявів маскулітності і фемінітності в різних сферах життєдіяльності та визначають мотиваційну готовність діяти або відкласти справи, актуальне та затребуване суспільством задля створення заходів із корекції та превенції проявів та наслідків прокрастинації особистості.

Мета статті – емпірично дослідити вплив рівня гендерних установок на загальний рівень прокрастинації особистості.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** «Прокрастинація – це завжди ірраціональне відтермінування важливих рішень із супутнім відчуттям емоційного дискомфорту» [1, с. 35].

Прокрастинація, як зазначає В.Н. Назарук, є проблемою сучасності та розглядається як конструктивна і неконструктивна поведінка людини, може бути епізодичною і хронічною [2].

«Зв'язок прокрастинації з тривожністю, страхами, перфекціонізмом, стресом можна пояснити через призму психологічних захистів, які повсякчасно допомагають нормальному функціонуванню особистості, а тому мають акцент буденного практикування. Мотиваційні теорії прокрастинації пояснюють її ситуативними факторами непривабливості завдань або відсутності натхнення, а потреби соціальної належності або досягнення вищості також указують на повсякденність та повторюваність у спрямованості до відкладання справ» [3, с. 56].

Дж. Бурка і Л. Юен [4] виділили «причини – страхи» прокрастинації:

1. Страх невдачі, що сприяє уникненню безпосередньої оцінки навичок та здібностей особистості, оскільки виконання завдання затримано або не зроблено.

2. Страх успіху або небажання опинитися у центрі уваги та здобути вищий статус і соціальні переваги.

3. Страх втрати контролю над ситуацією.

Характерні риси феномена прокрастинації за З. Оніпко:

1. Усвідомленість процесу.
2. Активність.
3. Відкладаються неприємні завдання.
4. Негативні емоційні стани.
5. Націленість на результат.

N. Milgram, G. Batori, D. Mowrer виокремили п'ять характерних типів прокрастинації: побутову; прийняття рішень; невротичну; академічну; компульсивну [5].

Відомо також, що прокрастинатори відкладають важливі справи, які мають високу особистісну значущість або цінність. Як зазначено у нашому дослідженні «Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні та негативні прояви і наслідки», «цінності займають місце на перетині мотивації і світоглядних структур свідомості, входять у структуру світогляду особистості і визначають її спрямованість. Цінності відносяться до класу стійких мотиваційних утворень, однак цінність не завжди здатна стати мотивом. Тому у структурі прокрастинації ми розглядаємо ціннісний, а не мотиваційний компонент, бо феномен «прокрастинація» припускає узагалі невиконання дії, тобто відсутність мотивації. У такому разі можемо розглянути ціннісно-мотиваційний конфлікт як стан наявності цінності, але відсутність спонукальної сили мотиву. Також у проявах прокрастинації можемо виявити ціннісний конфлікт, який являє собою ситуацію, коли поставлена необхідність зробити вибір однієї з двох взаємовиключних форм поведінки, віддати перевагу одній з двох цінностей» [6, с. 41].

Дослідники зазначають, що функцією вираження цінностей є також соціальні установки, які дають можливість особистості висловити та зробити те, що важливо для неї, й організувати свою поведінку відповідним чином, здійснити ту чи іншу дію, виконати важливу справу або відкласти.

У сучасності надважливим мотиваційним чинником діяльності особистості є установки. Вони регулюють спрямованість та соціальну поведінку особистості в різних сферах та визначають її професійну мотивацію, що, своєю чергою, визначає потребу реалізувати важливу діяльність. Соціальні установки і формуються в діяльності, і впливають на своєчасне її виконання або ж гальмування [7].

Важливим показником успішної соціалізації є сформована і проявлена гендерна толерантність. Сексизм же – протилежне явище, що виявляється в гендерних установках та поведінці людини. Гендерна ж соціалізація набуває великого значення протягом останніх років у контексті гуманізації українського суспільства та євроінтеграції. Сучасна молодь порівняно з представниками попередніх поколінь більше обізнана з питання гендерних ролей, стереотипів та установок. Проведене емпіричне дослідження Н. Куравської підтверджує,

що більшість молодих респондентів володіє середнім та високим рівнями гендерної соціалізації і є андрогінними. Але ж половині з них притаманні невизначені гендерні установки, а ще менша частина володіє егалітарними установками [8].

Можемо наголосити, що сучасна молодь – трансформційне покоління, яке зазнає швидких змін, коли традиційні гендерні установки поступово втрачають свій вирішальний вплив на життєдіяльність. Але ж, як бачимо з вищезначених досліджень, гендерні питання ще дуже невизначені для студентів, що також може впливати на мотивацію під час виконання важливих справ. Особистість уже має нові цінності та установки, але вони ще не зовсім інтегровані, тому під час прийняття рішень може виникати ціннісно-мотиваційний конфлікт, коли цінність ще не стала мотивом. Тому що стимул може стати рушійною силою лише тоді, коли він із зовнішнього перетворюється на внутрішній.

Також досліджено, що наявність ціннісно-мотиваційного конфлікту призводить до негативних наслідків прокрастинації. Уміння ж виділити головне та виставити пріоритети веде до позитивних наслідків прокрастинації. Чим більше проявлений у особистості ціннісно-мотиваційний конфлікт, тим вище в неї рівень негативних наслідків прокрастинації [9].

Гендерні установки – соціальні установки, вони відображають загальні знання про гендерні ролі, емоційне ставлення у вигляді прийняття або неприйняття моделей поведінки, готовність до поведінки та дій у межах ролі. У них відображені класичні норми статевої поведінки, характерних для чоловіків і жінок як представників соціальних груп. Гендерні установки зберігають і стверджують гендерну ідентичність та дають можливість позиціонувати себе як людину певної статі з певними гендерними знаннями та уявленнями. На поведінку жінок і чоловіків впливає багато чинників, серед яких варто виокремити гендерні стереотипи та гендерні установки. За дослідженням Т. А. Непокупої, «...думки опитаних представників покоління Z – учнів ліцею щодо норм гендерної поведінки крізь призму гендерних установок здебільшого, на нашу думку, є консервативними або традиційними. Проте у питаннях, які віддзеркалюють особливості сучасних соціально-економічних і психологічних трансформацій, спостерігаємо адекватні новим викликам реакції учнів ліцею: вони є прогресивними порівняно з усталено традиційними. При цьому, на нашу думку, відхилення від гендерних установок демонструють більше дівчата порівняно з хлопцями, що у цілому відповідає сучасним тенденціям гендерної рівноправності та все більш активного включення жінки в суспільне життя» [10, с. 9]. Що знов

підтверджує, що сучасна молодь знаходиться у процесі змін гендерних уявлень та установок.

«Змінення традиційних уявлень і стереотипів має полягати в переосмисленні усталених ролей чоловіка й жінки, усвідомленні того, що не існує суто чоловічих і жіночих особливостей. Усім особистостям притаманні сила та слабкість, самостійність і залежність, активність та пасивність – залежно від певних умов і ситуацій» [11, с. 4]. За авторкою, змінення традиційних установок – це процес переосмислення, тобто вибудови нових стандартів та орієнтирів для особистості.

За нашими спостереженнями, процес переосмислення стрімко відбувається в українському суспільстві. Але, окрім нових гендерних уявлень, на особистість ще впливають стереотипи попередніх поколінь. Припускаємо, що в подальшому гендерні упередження втрачатимуть свою силу, та особистість не буде стикатися з ціннісно-мотиваційним конфліктом, який може призводити до відкладання важливих рішень та виконання важливих справ на перетині впливу нових та усталених гендерних установок.

У нашому дослідженні взяли участь 53 студенти, які навчаються на бакалаврському рівні за спеціальністю 053 «Психологія» Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського.

Для дослідження було вибрано методики «Опитувальник гендерних установок» (Gender Bias Quiz) в адаптації Т. А. Костіної та «Опитувальник структурних компонентів прокрастинації» Ю. В. Рудоманенко. Методики відповідають усім належним критеріям для проведення означеного дослідження та є надійними і валідними.

Т. А. Костіна зауважує, що вивчення установок, упереджень і стереотипів, притаманних українському суспільству, має велике теоретичне та практичне значення. Дослідниця зазначає, що переважну більшість наукових гендерних досліджень із гендерних питань спрямовано на висвітлення гендерних упереджень, притаманних суспільству, перед яким постали нові виклики та перспективи. Одним із таких викликів сьогодення є переосмислення гендерних упереджень і стереотипів, притаманних соціуму. Тож методика «Опитувальник гендерних установок» спрямована саме на виявлення рівня гендерних упереджень особистості [12].

На основі авторської концепції структури прокрастинації було створено опитувальник структурних компонентів прокрастинації. Методика «Опитувальник структурних компонентів прокрастинації» призначена для визначення загального рівня вираженості прокрастинації за компонентами: когнітивним, часовим, ціннісним, поведінковим та емоцій-



ним. Загальний рівень прокрастинації дорівнює сумі п'яти показників компонентів. У поданому дослідженні нас цікавив саме загальний рівень прокрастинації особистості, тому значення шкал не аналізувалося.

За допомогою кореляційного аналізу встановлено значущі зв'язки між показниками шкал гендерних установок та загального рівня структурних компонентів прокрастинації особистості.

У табл. 1. наведено дані, які свідчать про співвідношення рівнів гендерних установок та прокрастинації.

Таблиця 1  
**Кореляційні зв'язки між гендерними установками особистості та загальним рівнем прокрастинації особистості**

Методика	«Опитувальник гендерних установок»	
«Опитувальник структурних компонентів прокрастинації»	Шкала	Загальний рівень гендерних установок
	Загальний рівень прокрастинації	0, 359**

Примітка: \*\* – кореляція значима на рівні 0.01

Показники рівня гендерних установок мають обернений зв'язок із загальним рівнем прокрастинації особистості на рівні 0,01%. Це свідчить про те, що за зростання проявів прокрастинації ми бачимо зниження рівня гендерних установок. Тобто особистість, яка має більш прогресивні погляди та менше гендерних упереджень, частіше відкладає реалізацію важливих справ. Навпаки, рівень прокрастинації зменшується за збільшення наявності гендерних установок особистості. Особистість, яка спирається на традиційні гендерні установки, менше вдається до проявів прокрастинації та вчасно виконує заплановані справи.

Отримані результати, з одного боку, дивують тим, що зниження гендерних установок призводить до збільшення рівня прокрастинації, тому що у особистості з низьким рівнем гендерних упереджень, як результат, може виявлятися більше ресурсів у вигляді збільшення варіантів поведінки для здійснення важливої справи. Людина може задіювати під час виконання справи і чоловічі, і жіночі стратегії поведінки, а не лише дотримуватися суто класичних поведінкових стандартів.

Але ж дослідники майже однотайно зазначають, що збільшення варіантів виборів призводить до збільшення проявів прокрастинації у сучасному суспільстві. Наприклад, J. R. Ferragi зазначає: прокрастинація як феномен існував протягом усієї історії людства, але негативних рис набув саме зі зростанням

промисловості, появою новітніх технологій та збільшенням варіантів діяльності, тобто з прогресом суспільства [13]. N. Milgram зростання прокрастинації пов'язав із великою кількістю інформації, виборів, зобов'язань у сучасності та висуванням жорстких термінів для їх виконання. Згідно з працями науковців, менш розвинені аграрні суспільства з традиційними сталими процесами та уявленнями взагалі не страждають від негативних наслідків прокрастинації [14].

Тобто прокрастинація з негативними наслідками постала перед людством завдяки стрімкому розвитку та змінам у суспільстві, у тому числі гендерних уявлень, стереотипів та установок.

**Висновки.** Отже, узагальнення отриманих результатів дослідження надало змогу зробити такі висновки:

1. Сучасна особистість орієнтується на прогресивні нові стандарти сьогодення, які знаходяться лише у процесі впровадження у всі сфери життя людини. Наша держава зазнає важливих змін та трансформацій, але у суспільстві ще багато спірних гендерних питань. Тому особистість може стикатися з невизначеністю та зміною поведінкових стратегій, як результат, перед нею може поставати більший діапазон можливостей, що нерідко призводить до вагань та неспроможності вчасно вибрати один із варіантів.

2. Особистість, яка має більш прогресивні погляди та менше гендерних упереджень, частіше відкладає прийняття важливих рішень та реалізацію важливих справ.

3. Особистість, яка спирається на традиційні гендерні установки, менше вдається до проявів прокрастинації та більш вчасно виконує заплановані справи.

4. Збільшення варіантів виборів поведінки призводить до збільшення проявів прокрастинації у сучасному суспільстві.

5. Прокрастинація з негативними наслідками постала перед людством завдяки стрімкому розвитку та змінам у суспільстві, у тому числі гендерних уявлень, стереотипів та установок.

Плануємо подальше вивчення гендерного аспекту прокрастинації особистості з використанням методів, які дадуть змогу прояснити особливості проявів прокрастинації фемінної, маскуліної та андрогінної особистості.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Рудоманенко Ю.В. Структура прокрастинації особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 3(19). С. 28–38.  
2. Назарук Н.В. Прокрастинація особистості в системі психологічних координат. *Габітус*. 2023. Вип. 49. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/49-2023/10.pdf>  
3. Дворник М.С. Практики відтермінування як соціально-психологічний конструкт. *Наукові часо-*

- писи Університету. Серія 12. Психологічні науки. 2012. Вип. 37(61). URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/26195>
4. Burka J., Yeun L.M. Procrastination: why you do it, what to do about it. Cambridge, MA: Da Capo Press, 1983.
5. Назарук Н.В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2022. № 3. С. 66–70. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.13>
6. Рудоманенко Ю.В. Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні та негативні прояви і наслідки : дис. ... докт. філос. 2023. 271 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/16681/1/Rudomanenko%20luliia.pdf>
7. Цибенко Д.С. Домінуючі установки особистості та їх вплив на успіх у діяльності. 2021. URL: <http://surl.li/rzisd>
8. Куравська Н., Вітюк Н., Пінчук І. Психологічні особливості гендерної соціалізації студентів ЗВО. *Психологія особистості*. 2022. Т. 12. № 1. С. 64–72. DOI: 10.15330/ps.12.1.64-72. URL: [file:///C:/Users/user/Downloads/Mladyslav\\_smetaniak,+11.pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/Mladyslav_smetaniak,+11.pdf)
9. Рудоманенко Ю. Прокрастинація: співвідношення її структурних показників та наслідків для особистості. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. Вип. 13. С. 137–142. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.17>
10. Непокупна Т.А., Шевченко Б.О., Щурик Н.В., Бубнова В.Ю. Емпіричне дослідження гендерних установок як джерело маркетингової інформації про економічну поведінку. *Ефективна економіка*. 2022. № 1. URL: <http://www.economy.nauka.com.ua/?op=1&z=9884>. DOI: 10.32702/2307-2105-2022.1.75.
11. Камінська Н.В., Чернявський С.С., Перунова О.С. Засади розуміння гендеру та гендерної рівності : лекція. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 20 с.
12. Костіна Т.О., Булах І.С. Результати адаптації методики «gender bias quiz» українською мовою. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 2021. № 13. С. 89–94.
13. Ferrari J.R., Johnson J.L., McCown W.G. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. NY: Springer 1995. 268 p. DOI: 10.1007/978-1-4899-0227-6.
14. Milgram N.A. Procrastination: A malady of modern time. *Boletin de Psicologia*. 1992. Vol. 35:83. 102 p.

## SOCIOPSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS AND THEIR INFLUENCE ON THE CONSTRUCTS OF THE PERSONAL SELF-CONCEPT OF SERVICEMEN

### СОЦІОПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ЇХНІЙ ВПЛИВ НА КОНСТРУКТИ ОСОБИСТІСНОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

*The relevance of the problem of studying the sociopsychological characteristics of servicemen and the possible influence of these characteristics on the components of their personal self-concept is determined by significant psychotraumatic factors due to constant encounters with rather extreme and superphysical conditions of military service in active combat operations. Given this situation, military personnel are exposed to significant psycho-emotional and psychophysical stress and overload, which led to the empirical study of the socio-psychological and characteristic characteristics of these individuals and the possibility of their influence on the constructs of the personal "self-concept". The article, which aimed to empirically study the sociopsychological characteristics of military personnel and the possibilities of their influence on the constructs of the personal "self-concept", identified the possibilities of influencing certain constructs of the personal "self-concept" by age, gender and characteristic features, the presence and intensity of combat experience and direct participation in hostilities, conditions of professional duties, the presence and number of injuries, family and communication relationships, psychological overload and other features.*

*The sample of respondents was formed using a traditional survey with a specially designed questionnaire to study the sociopsychological characteristics of military personnel in crisis conditions of active combat operations. This approach is used in most modern empirical studies of combatants. The sample of servicemen consisted of 129 people who received rehabilitation measures.*

*The statistical calculation of the results was carried out using a package of statistical software programs: Microsoft Excel 365, Statsoft Statistica 10.0 and IBM SPSS 25.0 for Windows.*

**Key words:** *military personnel, «self-concept», sociopsychological features, characterological features.*

*Актуальність проблеми вивчення соціопсихологічних особливостей військовослужбовців та можливі впливи даних характеристик*

*на складники їхньої особистісної «Я-концепції» визначається значними психотравмуючими чинниками через постійні зіткнення з досить екстремальними та надфізичними умовами несення військової служби в умовах ведення активних бойових дій. З огляду на дану ситуацію, військовослужбовці наражаються на значні психоемоційні та психофізичні перенапруження і перенавантаження, що й зумовило дослідження емпіричним шляхом соціопсихологічних та характерологічних особливостей цих осіб та можливості їхнього впливу на конструкти особистісної «Я-концепції». У статті, метою якої було емпіричне вивчення соціопсихологічних особливостей військовослужбовців та можливостей їхнього впливу на окремі конструкти особистісної «Я-концепції» віко-статевих та характерологічних особливостей, наявності та інтенсивності бойового досвіду та безпосередньої участі в бойових діях, умов виконання професійних обов'язків, наявності та кількості поранень, родинних та комунікативних взаємовідносин, психологічних перенавантажень та інших особливостей.*

*Вибірка респондентів дослідження була сформована з використанням традиційного опитування за допомогою спеціально розробленого опитувальника вивчення соціопсихологічних особливостей військовослужбовців, що знаходилися в кризових умовах ведення активних бойових дій. Даний підхід використовується в більшості сучасних емпіричних досліджень учасників бойових дій. Вибірку військовослужбовців становили 129 осіб, що отримували реабілітаційні заходи.*

*Статистичний розрахунок отриманих результатів проводився за допомогою пакету статистичних прикладних програм: Microsoft Excel 365, Statsoft Statistica 10.0 та IBM SPSS 25.0 для Windows.*

**Ключові слова:** *військовослужбовці, «Я-концепція», соціопсихологічні особливості, характерологічні особливості.*

UDK 159:9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.40>

**Salnikova T.V.**

Postgraduate Student at the educational and scientific laboratory of extreme and crisis psychology of the research center National University of Civil Defense of Ukraine

**Introduction.** Recently, due to the open military aggression, events full of quite negative and stressful influences have been taking place in our country. This situation has provoked the fact that a rather significant segment of the population of our country almost instantly lost their homes, relatives and friends, jobs, livelihoods, permanent residence and was forced to stay under enemy fire in the area of active hostilities [1]. The impact of these stressors on the health of the population provokes relevant disorders characterized by negative psycho-emotional, psychophysiological and psychophysical reactions and the possible development of psycho-emotional disorders

(psychotraumatic and neurotic disorders, stress reactions, nervous breakdowns, PTSD, etc.), which disrupts all areas of personal life.

Among the entire population that was forced to experience these psycho-emotional and psychophysiological stresses, there is a significant cohort of people who constantly encounter them due to participation in active hostilities [2]. First of all, this contingent includes military personnel of the Armed Forces of Ukraine who defend our country from armed aggression, whose entire professional activity is characterized by a significant impact of psycho-emotional and stressogenic overloads and the effect of various over-

time psychophysical factors due to extremely extreme conditions [3]. Servicemen are forced to constantly face death, the danger of injury, psychophysical and psycho-physiological overloads and other difficulties that have a known destructive impact on their personal sphere, significantly transforming it and changing personal “self-conceptual” components and provoking some pathological distortion [4]. In the future, this situation can cause significant socio-psychological maladjustment of such persons, which is primarily manifested by communicative “distortion” in the surrounding “communicative circle” [5].

**Statement of the problem.** The modern psychological definition of the concept of “self-concept” highlights personal unity and integrity from the standpoint of subjectivization of the inner world, which determines how an individual positions and sees himself in the surrounding society. In defining the conceptual components of this issue, the interest from the point of view of modern psychology is primarily seen in the determinants of the formation of personal motives and drives that form a certain “self-concept” personality and the specifics of its development in different ontogenetic periods of personality formation [6].

The “self-concept” appears as a certain aggregate indicator of the formed ideas of a person about himself or herself and the surrounding society, which includes relevant beliefs, values, assessments and behavioral drives that form an important component of self-awareness, which is directly involved in physical and physiological personal self-regulation [7]. Given that the individual “self-concept” participates in physiological processes of self-regulation, it allows the individual to manage personal communication processes, in a certain way building and training the ability to choose the right behavioral strategy in constantly changing environmental conditions. These processes in a certain way form a “positive” personal representation both for oneself and for others, which has a positive impact on objective personal cognition and self-esteem, the corresponding internal and external “coherence” and forms the prerequisites for the development of positive and rational thinking by operationalizing these processes in terms of personal self-awareness [8].

As for the real life activity of a person, in this process, self-awareness is manifested by the integral structure of individual internal psychological processes and self-expressions (self-knowledge, emotional and value orientations, regulation of behavioral orientations, etc.) in the interaction of a person with the environment, which are responsible for the self-organization of the main structural characteristics of the “self-concept”: emotional and evaluative (“self-attitude”), cognitive (“self-image”) and behavioral (“self-act”), to which Furman adds the fourth structural component – spontaneous and spiritual.

In the study of the personal “I” as an object of society, there are four main components of the concept: spiritual, material, social and bodily,

which form an individual unique personal “image”. Thus, the “spiritual self” is a certain set of religious, philosophical, political, moral and ethical principles and attitudes of a person; the “material self” is everything with which a person identifies himself/herself (personal property, place of residence, family, parents, friends, etc.); the “social self” includes the social role of a person and his/her place in society and social recognition and respect; the “physical self” determines the physical “image” of a person and his/her biological needs [9–11]. All this is fully determined by personal characteristics, which include cognitive, emotional and behavioral concepts that are combined into a personal holistic image, a certain individual “self-concept” that structurally belongs to the individual and plays a certain functional load: synthesizes experience and forms the mental and psychological “core” of the subject in terms of life prospects, accompanies all mental processes and properties and states of the person in his or her professional [12] and everyday activities, “transforms” personal needs and urges into motivated and active activity [13].

A fairly significant number of scientists prove that the “self-concept” has a significant impact on professional personal activity [10]. In the study of the personal “self-concept” of civil servants [14], A. I. Guseva defines their “Professional resource”, which characterizes the personal “self-concept” characteristics that are necessary for effective professional activity:

- intellectual resource: qualitative intellectual expressions and mental abilities that characterize the ability to conduct a dialogue and choose alternative ways of solving problems;
- emotional resource: personal and situational anxiety, emotional and stress-resistant personality and the ability to respond to psychological external and internal influences in a certain psychological way;
- resource of plasticity: the ability to plan activities in advance, insight and a certain “readiness” for changes and innovations (radicalism);
- volitional resource: subordination to existing behavioral norms and rules, business activity and initiative, professional determination, perseverance, risk-taking, ability to make independent decisions and volitional self-control;
- communication resource: the ability to be open and socially active, sociability, collegiality, desire for professional interaction and cooperation, sensitivity and friendliness to others, energy and humanity;
- physical resource: absence of psychological risks and shifts, neurotic and depressive manifestations, aggressive actions and conflict reactions.

In his research, Shevtsov A. identifies the structural elements of the “self-concept” and their characteristics among combatants [15], which was also proved by scientists of the Educational and Research Laboratory of Extreme and Crisis Psychology of the National Center for the

National Defense and Security of Ukraine [16], who pointed out the influence of the “self-physical” component on the possibilities of social adaptation of veterans after participation in hostilities [17–21]. These definitions prove the increasing importance of the “self-physical” construct in the personal structure of the “self-concept” of servicemen and change its structural composition [22, 23], provoking transformational changes in other constructs and causing disharmonization of the “self-concept”.

In our opinion, the level of professional “self-concept” has a significant personal role in the process of personal realization and completely determines the daily activities of a professional. This is especially true for the professional and daily activities of military personnel, especially if they are in active combat, which determines their professional activities in modern realities.

It should be noted that the professional “self-concept” of servicemen as a single and integral element has not been widely studied so far from the existing point of view of the importance of the cognitive concept of a professional, which is responsible for a significant share of the influence on the formation of the professional “self-concept” of servicemen and their professional identity. Because of this, the following professional qualities were given significant priority in terms of the importance of forming the professional qualities of servicemen within the framework of the worldview through the prism of the phenomenon of the professional self-concept: combat and technical abilities, professional knowledge and skills, and other psychophysiological factors that are formed with the consideration of cognitive abilities and are used by a specialist to perform his/her professional duties in a quality manner while performing military service. This has led to the fact that other determinants of a socio-psychological and characteristic nature have been virtually ignored by researchers. Although, moral, ethical, psychological, physical, family and other constructs that form the personal and professional “self-concept” of servicemen also have a significant impact on their professional activities, which is a significant gap in existing modern domestic research [24].

In view of this, we determined the main **purpose of the study**, which was to empirically study the sociopsychological characteristics of military personnel and the possibilities of their influence on the constructs of the personal “self-concept”.

**Research methods and methodology.** The sample of respondents was formed using a traditional survey with a specially designed questionnaire to study the sociopsychological characteristics of military personnel in crisis conditions of active combat operations. This approach is used in most modern empirical studies of combatants. The sample of servicemen consisted of 129 people who received rehabilitation measures.

The statistical calculation of the results was carried out using a package of statistical software

programs: Microsoft Excel 365, Statsoft Statistica 10.0, and IBM SPSS 25.0 for Windows.

The distribution of quantitative traits was assessed visually by the graphical method and using the Kolmogorov-Smirnov, Lillifors, and Shapiro-Wilk criteria. The results showed differences from the normal distribution, so nonparametric statistics were used.

To characterize the central tendency and variability of quantitative features, the mean value (M) and standard square deviation (SD,  $\sigma$ ) were determined. The results were presented as  $M \pm SD$ .

**Results.** In accordance with the main purpose of our study, we empirically analyzed the socio-epidemiological and psycho-characteristic features of servicemen who were under the influence of conditions that were particularly dangerous for their psychophysiological sphere, characterized by a significant impact on the physical, emotional, professional and other constructs of their “self-concept” phenomenon.

Thus, it should be noted that among the entire contingent of respondents who were in crisis conditions of performing their professional duties (being in active combat), their socio-epidemiological characteristics revealed a significant predominance of the male contingent compared to the female (91.5 and 8.5%, respectively) – Table 1. These features determine a significant impact on the physical component of the phenomenon of the “self-concept” of servicemen.

It should be noted that the majority of military personnel belonged to the age group of 30–45 years (49.6%) compared to those under 30 years (25.6%) and 45 years and older (24.8%). In turn, the vast majority of respondents were urban residents (55.0%), as opposed to rural (34.9%) and those living in small towns (0.1%) – Table 1.

In addition, we determined the professional service characteristics of the respondents – Table 2. These characteristics have an impact on the professional self-concept component of servicemen.

Table 1

**Socio-epidemiological characteristics of respondent servicemen in crisis conditions (n = 129; abs., %)**

Indicator	Abs.	%
Gender		
Men	118	91,5
Women	11	8,5
Age		
Up to 30 years	33	25,6
30–45 years	64	49,6
45 and above years	32	24,8
Place of residence		
City	71	55,0
Urban village	13	10,1
Village	45	34,9

Table 2

**Professional service characteristics of the respondent servicemen in crisis conditions (n = 129; abs., %; M ± SD)**

Indicator	Abs.	%
Military rank		
Ordinary	84	65,1
NCOs	22	17,1
Officer	23	17,8
Professional activity		
Years in military service	2,47 ± 3,06 (M ± SD)	
Months in military service since the beginning of the invasion	15,6 ± 6,15 (M ± SD)	
Psychological situation in the team		
Conflicting	4	3,1
Tense	14	10,9
Friendly	48	37,2
Neutral	56	43,4
Unsatisfactory	3	2,3
Other	4	3,1
Performance of professional duties		
Very good	21	16,3
Fine	61	47,3
Satisfactorily	36	27,9
Unsatisfactorily	7	5,4
Other	4	3,1

It was expected that there was a significant prevalence of privates (65.1%) compared to NCOs (17.1%) and officers (17.8%). At the same time, all the surveyed servicemen had a rather long combat experience, having spent a considerable amount of time in active combat (15.6 ± 6.15 months) and being exposed to negative overtime psycho-emotional, physical and physiological overloads that provoked the transformation of their “self-concept” concepts. In general, taking into account the overwhelming majority of mobilized servicemen among the surveyed servicemen, the total period of their service was only 2.47 ± 3.06 years – Table 2.

At the same time, there was a significant proportion of respondents who, in addition to psycho-emotional overload related to the performance of their professional duties, had a tense (10.9%), conflict (3.1%) and unsatisfactory (2.3%) psychological situation in the team. In addition, 37.2% of people considered the psychological environment in the team to be friendly, 43.4% – neutral, and 3.1% – other (Table 2).

In turn, the majority of respondents (47.3%) said that they were coping well with their professional duties, and a smaller part – quite well (16.3%). At the same time, there were servicemen who stated that they were coping with their professional duties mediocly (27.9%) and unsatisfactorily (5.4%) and otherwise (3.1%) – Table 2.

It should be noted that among all respondents, the vast majority had sanguine and phlegmatic personality types (40.3% and 35.7%, respectively), as opposed to melancholic (1.6%) and choleric (12.4%) – Table 3. These typological features were expected to define servicemen as mobile, labile, quick to react, easily experiencing failures and troubles with persistent aspirations, more or less constant mood and weak external expression of mental states and may have been somewhat transformed in response to being in crisis conditions of active combat operations, which indicates the impact on the psychophysical concepts of the personal “self-concept” of servicemen.

In turn, according to the characteristics of the family composition of the respondents’ servicemen who were in crisis conditions of performing their professional duties, we also identified certain features – Table 4. These peculiarities determine the psychological component of the phenomenon of personal “self-concept” of servicemen.

Table 3

**Typological personal characteristics of servicemen-respondents who were in crisis conditions (n = 129; abs., %)**

Personality type	Abs.	%
Melancholic	15	11,6
Choleric	16	12,4
Phlegmatic	46	35,7
Sanguine	52	40,3

Thus, the overwhelming majority of servicemen had a family (80.6%), as opposed to those who did not (19.4%) and lived with a partner (67.4%) compared to those who lived alone (15.5%) or with other family members (with a brother or sister – 3.1%, grandparents – 2.3%, children – 0.8% or other family members – 13.2%) – Table 4.

Table 4

**Characteristics of the family composition of the respondents’ servicemen in crisis conditions (n = 129; abs., %)**

Indicator	Abs.	%
The presence of a family		
Present	104	80,6
Absent	25	19,4
Residence		
Lonely	20	15,5
With partner	87	67,4
Brother/sister	4	3,1
Granny/Grandfather	3	2,3
Children	1	0,8
Other	17	13,2

In turn, in the family circle, a friendly (71.3%) and neutral (17.8%) psychological situation was most often reported, as opposed to a tense (4.7%) and unsatisfactory (5.4%) one – Table 5. These features also have a significant impact on the psychological concept of the phenomenon of the personal “self-concept” of servicemen.

Table 5  
**Characteristics of the family atmosphere of servicemen-respondents in crisis conditions (n = 129; abs., %)**

Indicator	Abs.	%
Psychological situation at home		
Conflicted	1	0,8
Tense	6	4,7
Friendly	92	71,3
Neutral	23	17,8
Unsatisfactory	7	5,4
Common in the family		
Discussion of problems	62	48,1
Making decisions	78	60,5
Walking around	66	51,2
Communication on various topics	74	57,4
Other	4	3,1
Material level		
High	5	3,9
Above average	14	10,9
Average	81	62,8
Below average	23	17,8
Low	4	3,1
Very low	2	1,6

At the same time, the majority of respondents noted good family communications. Thus, respondents most often noted joint decision-making (60.5%) and communication on various topics (57.4%), walks (51.2%) and discussion of problems (48.1%). The vast majority of servicemen reported their material conditions as average (62.8%) and below average (17.8%). Only 3.9% and 10.9% of respondents reported high and above average material conditions, respectively, and 3.1% and 1.6% of servicemen reported low and rather low material conditions, respectively (Table 5).

In turn, the majority of respondents noted tobacco abuse (61.2%) and a fairly significant number (9.3%) indicated alcohol abuse. At the same time, a third of respondents (33.3%) had no bad habits at all, and a small number (3.1%) reported vape and drug (0.8%) and other (1.6%) substance abuse. The average duration of harmful habits was  $11.99 \pm 11.41$  years (Table 6). These characteristics determine the impact on the physical component of the phenomenon of the personal self-concept of servicemen.

Table 6

**Characteristics of the prevalence of harmful habits of servicemen-respondents in crisis conditions (n = 129; abs., %; M ± SD)**

Bad habits	Abs.	%
Absent	43	33,3
Smoking	79	61,2
Vapes	4	3,1
Alcohol	12	9,3
Narcotic substances	1	0,8
Other	2	1,6
Duration of bad habits, years	$11,99 \pm 11,41$ (M ± SD)	

In addition, the respondents noted certain psychological and professional peculiarities of performing their professional duties, indicating a rather high frequency of stressful situations in the performance of their professional duties, which 20.9% of respondents face 1–2 times a week and 20.2% every day. At the same time, 14.7% of respondents noted their frequency several times a month, 11.6% – several times in six months, 7.0% – 1–2 times a week, and 25.6% of respondents did not experience stressful situations – Table 7. These concepts affect the psychological, professional and physical components of the personal self-concept of servicemen.

At the same time, the majority of respondents noted a long period of participation in active hostilities. Thus, 34.9% stated up to 6 months of such participation, 31.0% – more than 12 months, and 24.0% – 6–12 months. Only 10.1% of respondents did not take direct part in active combat operations (Table 7).

It should be noted that almost half (49.6%) of the respondents served directly on the contact line, and 20.2% – on the first line. In addition, 11.6 and 0.8 percent of respondents served on the second and third lines of defense, respectively, and 14.0 and 3.9 percent of respondents reported serving in the rear and other places of service (Table 7).

In turn, only 36.4% of respondents stated that they had no injuries, while the vast majority of respondents (50.4%) reported having one injury, as opposed to two (10.9%), three (1.6%) and four or more (0.8%). At the same time, 21.7 percent reported significant severity of injury, and 18.6 percent reported moderate severity. Light injuries were reported by 23.3% of respondents (Table 7).

In addition, we have identified the characteristics of night rest and general health of the respondents – Table 8. These characteristics have a direct impact on the physical component of the personal self-concept of servicemen and women, directly affecting the professional concept.

For example, a significant number of respondents noted the presence of health deterioration due to changes in weather conditions. Very frequent deterioration was reported by 16.3% of respondents, and frequent deterioration – by

Table 7

**Characteristics of the performance of their professional duties by respondents-servicemen who were in crisis conditions (n = 129; abs., %)**

Indicator	Abs.	%
Frequency of stress reactions		
Absent	33	25,6
Every day	26	20,2
1–2 times a week	27	20,9
Several times a month	19	14,7
1–2 times a month	9	7,0
Several for six months	15	11,6
Duration of participation in active hostilities		
Not participating	13	10,1
Up to 6 months	45	34,9
6–12 months	31	24,0
More than 12 months	40	31,0
Military service on the:		
The line of contact	64	49,6
The first line	26	20,2
Second line	15	11,6
The third line	1	0,8
Rear placement	18	14,0
Other	5	3,9
Number of injuries		
Absent	47	36,4
1	65	50,4
2	14	10,9
3	2	1,6
4 and more	1	0,8
Severity of the last injury		
Absent	47	36,4
Serious	28	21,7
Moderate severity	24	18,6
Light	30	23,3

15.5%. At the same time, 35.7% and 10.9% of respondents rarely and very rarely reported deterioration, and 21.7% of respondents reported no deterioration (Table 8).

It should be noted that a significant number of the surveyed servicemen (43.4%) reported rather insufficient (up to 6 hours) and low (6–8 hours, 50.4%) duration of night sleep. In contrast, a rather small number of respondents (4.7% and 1.6%, respectively) considered the duration of night sleep to be sufficient (8–10 hours and more than 10 hours) (Table 8).

In terms of the qualitative characteristics of nighttime rest, the respondents also reported low scores. Thus, the majority of respondents felt only half-rested after a night's sleep (58.9%) and the majority did not feel rested at all (14.7%). At the same time, 21.7% of respondents reported feeling completely rested after sleep, and 4.7% reported other feelings. It should also be noted that only

Table 8

**Characteristics of recreation and general health of servicemen-respondents who were in crisis conditions (n = 129; abs., %)**

Indicator	Abs.	%
Deterioration of health in response to weather changes		
Not available	28	21,7
Very often	21	16,3
Often	20	15,5
Rarely	46	35,7
Very rarely	14	10,9
Length of nightly sleep		
Up to 6 hours	56	43,4
6–8 hours	65	50,4
8–10 hours	6	4,7
10 and more hours	2	1,6
The degree of rest after sleep		
Fully	28	21,7
Halfway	76	58,9
Not at all	19	14,7
Other	6	4,7
Quality of sleep		
Sufficient	39	30,2
Insufficient	31	24,0
Restless	34	26,4
Insomnia	16	12,4
Bad dreams	15	11,6

30.2% of respondents reported sufficient sleep, and the majority of them reported insufficient sleep (24.0%) or restlessness (26.4%) or insomnia (12.4%) or bad dreams (11.6%) – Table 8.

**Conclusions.** The conducted empirical study of the sociopsychological and characteristic features of servicemen identified the possibilities of influencing certain constructs of the personal “self-concept” by age, gender and characteristic features, the presence and intensity of combat experience and direct participation in hostilities, conditions of professional duties, the presence and number of injuries, family and communication relationships, psychological overload and other features.

**BIBLIOGRAPHY:**

1. Грицевич Т.Л., Капінус О.С., Мацевко Т.М., Ткачук П.П. Соціально-психологічні технології управління військовими колективами : навчально-методичний посібник. Львів : НАСВ, 2018. 256 с.
2. Лесков В.О. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців із районів військових конфліктів : автореф. дис. ... канд. псих. наук. Хмельницький, 2008. 22 с. ; Ануфрієва Н.М., Зелінська Т.Н., Туриніна О.Л. Соціальна психологія : навчально-методичний комплекс. Київ : МАУП, 2006. 200 с.



3. Комар З. Психологічна стійкість воїна : підручник для військових психологів. Київ : Stabilization Support Services, 2017. 184 с.
4. Крутько С.В. Психологічні особливості професійної «Я-концепції» особистості. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського*. 2013. № 3–4. С. 89–94.
5. Іващенко С.Н., Шахліна Л.Я., Лазарева О.Б. Особливості побудови фазової моделі фізичної реабілітації військовослужбовців, що постраждали внаслідок бойових дій. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2016. Вип. 3(72). С. 63–67.
6. Степанов О.М. Психологічна енциклопедія. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
7. Якубова Л. Структурно-функціональна модель соціальної реабілітації осіб, що повернулися із зони АТО. *Молодь і ринок*. 2017. № 5(148). С. 50–54.
8. Kochubinskaya T.M. The scientific heritage. Budapest. Hungary. 2019. P. 37–41.
9. Гуменюк О.Є. Спонтанно-духовна організація «Я-концепції» універсума : лекція. Тернопіль : Економічна думка, 2003. 40 с.
10. Роджерс К. Клиенто-центрированная терапия / пер. с англ. Киев : Ваклер, 1997. 320 с.
11. Швалб Ю.М., Тищенко Л.В. Майбутнє і сьогодення студентів з обмеженими функціональними можливостями: психологічні аспекти : монографія. Київ : Основа, 2015. С. 62–63.
12. Каламаж Р.В. Психологія формування професійної «Я-концепції» майбутніх юристів : дис. ... докт. психол. наук. Київ, 2010. 440 с.
13. Максименко С.Д. Поняття особистості у психології. *Психологія і особистість*. 2016. № 1. С. 11–17.
14. Каламаж Р.В. Психологія формування професійної «Я-концепції» майбутніх юристів : дис. ... докт. психол. наук. Київ, 2010. 440 с.
15. Шевцов А.Г. Освітні основи реабілітології : монографія. Київ : Леся, 2009. 483 с.
16. Оніщенко Н.В., Тімченко О.В. Психологічні наслідки перебування рятувальників у зоні проведення антитерористичної операції : монографія. Харків : НУЦЗУ, 2019. 176 с.
17. Чухрій І.В. Образ фізичного «Я» ветеранів антитерористичної операції з порушеннями функцій опорно-рухового апарату. Реабілітація учасників бойових дій в Україні: досвід та перспективи. *III Всеукр. наук.-практ. конф. Хмельницький*, 2018. С. 66–69.
18. Чухрій І.В. Особливості розвитку образу тіла у осіб із порушеннями функцій опорно-рухового апарату. *Психологічний часопис*. 2017. № 5(9). С. 163–172. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch\\_2017\\_5\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2017_5_16)
19. Чухрій І.В. Особливості розвитку професійної ідентичності молоді з обмеженнями функцій життєдіяльності. *Освіта дітей з особливими потребами: від інституалізації до інклюзії* : зб. тез доп. Вінниця : Планер, 2016. С. 357–360.
20. Чухрій І.В. Формування образу тіла у молоді з порушенням функцій опорно-рухового апарату. *Міжнародний психіатричний, психотерапевтичний та психоаналітичний журнал*. 2017. Т. 10. № 1–2(35–36). С. 85–89.
21. Чухрій І.В. Психологічні особливості професійної ідентичності молодих людей з обмеженнями функцій опорно-рухового апарату. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. № 6. С. 191–196.
22. Романенко О.В. Особливості формування Я-образу у школярів із церебральним паралічем : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2003. 18 с.
23. Шевцов А.Г. Освітні основи реабілітології : монографія. Київ : Леся, 2009. 483 с.
24. Научитель О.Д., Гулий Ю.І., Садіков Г.М. Психологічна структура професійної «Я-концепції» військовослужбовців із різним типом професійної ідентичності. *Гуманітарний часопис*. 2019. № 4. С. 130–139. DOI: 10.32620/gch.2019.4.14.

## ПСИХОЛОГІЧНА КРИЗА ЯК ЧИННИК СЕКСУАЛЬНОЇ ДИСФУНКЦІЇ У ЧОЛОВІКІВ

### PSYCHOLOGICAL CRISIS AS A FACTOR OF SEXUAL DYSFUNCTION IN MEN

У статті розкрито поняття психологічної кризи як стану емоційного напруження та дезорієнтації, коли особа втрачає внутрішню рівновагу та не може впоратися з важкими життєвими обставинами чи подіями. Установлено, що криза може бути спровокована різними причинами, серед яких: стрес, травма, втрата близької людини, конфліктні ситуації, невдачі у житті або низка негативних подій. Зосереджено увагу на тому, що психологічна криза може відігравати суттєву роль у виникненні сексуальних дисфункцій у чоловіків.

З'ясовано основні типи сексуальної дисфункції у чоловіків: розлади сексуального бажання, розлади сексуального збудження, оргазмічні розлади та ін. Висвітлено фізіологічні та психологічні причини сексуальної дисфункції у чоловіків. Серед фізіологічних є судинні захворювання, неврологічні розлади, гормональний дисбаланс, хронічні захворювання, алкоголь і наркотики, медикаменти та ін. До класу психологічних причин відносяться стрес, тривога, депресія, проблеми у відносинах із партнером, фінансові проблеми та ін. Виявлено, що серед видів психологічної підтримки для чоловіків із проблемами сексуальної функції важливою є підтримка фахівця (психолога, психотерапевта, сексолога), оскільки професіонал здатен фахово допомогти розібратися у причинах проблем і за потреби розробити індивідуальний план профілактики чи лікування. Зменшенню стресу і покращенню емоційного самопочуття допоможе відкрите та відверте обговорення проблеми з партнером. Фізична активність та здоровий спосіб життя, зокрема заняття спортом та здорове харчування, також мають сенс у питанні покращення загального стану здоров'я та сексуальної функції.

Проаналізовано та розкрито методи психологічної підтримки чоловіків при сексуальній дисфункції у кризових періодах їхнього життя: когнітивно-поведінкова терапія, сексуальна терапія, психоосвіта, навчання комунікаційним навичкам, техніки релаксації, вправи на збудження, психодинамічна терапія, здоровий спосіб життя, метод глибокого дихання, медитація, йога, метод прогресивної м'язової релаксації та ін.

**Ключові слова:** методи, сексуальне здоров'я, сексуальна дисфункція, стрес, психологічна криза, психотерапія, чоловіки.

The article reveals the concept of psychological crisis as a state of emotional tension and disorientation when a person loses his inner balance and cannot cope with difficult life circumstances or events. It has been established that a crisis can be triggered by various reasons: stress, trauma, loss of a loved one, conflict situations, and failures in life or a series of negative events. Attention is focused on the fact that psychological crisis can play a significant role in the occurrence of sexual dysfunctions in men.

The main types of sexual dysfunction in men have been clarified: disorders of sexual desire, disorders of sexual arousal, orgasmic disorders, etc. Physiological and psychological causes of sexual dysfunction in men are highlighted. Physiological ones include vascular diseases, neurological disorders, hormonal imbalances, chronic diseases, alcohol and drugs, medications, etc. The class of psychological causes includes stress, anxiety, depression, problems in relations with a partner, financial problems, etc. It was found that among the types of psychological support for men with problems of sexual function, the support of a specialist (psychologist, psychotherapist, and sexologist) is important, because a professional is able to professionally help understand the causes of problems and, if necessary, develop an individual prevention or treatment plan. An open and frank discussion of the problem with a partner will help to reduce stress and improve emotional well-being. Physical activity and a healthy lifestyle, including exercise and a healthy diet, also make sense in improving overall health and sexual function.

Methods of psychological support for men with sexual dysfunction in crisis periods of their lives were analyzed and revealed: cognitive-behavioral therapy, sexual therapy, psycho-education, training in communication skills, relaxation techniques, arousal exercises, psychodynamic therapy, healthy lifestyle, deep breathing method, meditation, yoga, and the method of progressive muscle relaxation, etc.

**Key words:** methods, sexual health, sexual dysfunction, stress, psychological crisis, psychotherapy, men.

УДК 159.9-022.326.5]:616--008.6-055.1  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.41>

#### Хомич Г.О.

к.психол.н., професор,  
професор кафедри психології  
Університет Григорія Сковороди  
в Переяславі

#### Чижма Д.М.

к.психол.н.,  
доцент кафедри психології  
Університет Григорія Сковороди  
в Переяславі

**Актуальність теми.** Психологічна криза особистості може відігравати суттєву роль у виникненні сексуальних дисфункцій у чоловіків. Актуалізується дана тема через потенційний вплив психічних аспектів на сексуальне здоров'я та функціонування чоловіків. Тобто для запобігання/профілактики та лікування сексуальних дисфункцій у чоловіків важливо розглядати не лише фізичні аспекти, а й звертати увагу на психологічний стан особистості, її емоційний комфорт та психологічну стабіль-

ність. Розуміння та вирішення психологічних проблем можуть сприяти полегшенню сексуального функціонування та поліпшенню якості життя чоловіків.

Чинниками спричинення психологічної кризи чоловіків можуть стати стрес (призводить до порушень психічного стану), тривога (відчуття напруги та нездатність розслабитися), низька самооцінка (викликає внутрішню напругу та конфлікти), утрата сенсу життя, проблеми з ідентичністю (відчуття невпевненості у влас-

ному «я», конфлікти між реальною самооцінкою та бажаною можуть створювати психологічний дисбаланс) тощо. Важливим чинником є також відсутність емоційної підтримки. Брак емоційної підтримки та розуміння з боку близьких людей може спричиняти почуття важкості у вирішенні проблем та подоланні кризових ситуацій, що впливає на психологічний стан і в результаті на сексуальне здоров'я чоловіка. Названі причини можуть відбиватися на сексуальному житті чоловіків, спричиняючи сексуальні дисфункції, такі як еректильна дисфункція, проблеми з лібідо та оргазмом, низька сексуальна задоволеність та ін.

Отже, психологічні аспекти серед комплексних причин настання сексуальної дисфункції у чоловіків відіграють важливу роль, й вивчення, пошук та аналіз різних підходів та методів психологічної допомоги чоловікам із сексуальною дисфункцією можуть допомогти в розумінні та розв'язанні цих проблем, що має суттєве значення для підвищення загального здоров'я та якості життя чоловіків.

**Мета статті** – проаналізувати та розкрити методи психологічної підтримки чоловіків при сексуальній дисфункції у кризових періодах їхнього життя.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Проблеми психологічної кризи, її типи, ресурси подолання кризи, питання психологічної реабілітації вивчають І. Бринза, М. Будіянський, І. Булах, О. Вдовіченко, О. Звіряка, Ю. Кашпур, М. Лисенко, І. Мігальчан, Л. Ніколаєв, О. Педченко, Л. Процик, О. Руденко, О. Самусенко, І. Соколова, С. Степанова, О. Фролова, І. Черезова та ін. Серед вітчизняних науковців теоретичні питання сексології, сексуального здоров'я тощо досліджують Н. Бойко, В. Виноградов, Б. Ворник, Н. Георгієвська, І. Горпинченко, Ю. Гуженко, Г. Кожина, В. Кришталь, І. Лещина, І. Литвиненко та ін. Різні аспекти сексуальних розладів, зокрема сексуальної дисфункції у чоловіків, розглядають М. Гасюк, Г. Зубкова, Є. Кришталь, О. Луценко, В. Лучицький, Є. Лучицький, В. Марченко, А. Молотокас, А. Проскурня, В. Рибальченко, І. Складанна, О. Федик та ін.

**Виклад основного матеріалу.** Психологічна криза – це стан емоційного напруження та дезорієнтації, коли особа втрачає внутрішню рівновагу та не може впоратися з важкими життєвими обставинами чи подіями. У період психологічної кризи людина може відчувати сильний стрес, тривогу, безпорадність, втрату інтересу до життя, утому, погіршення самопочуття та інші симптоми. Важливо шукати підтримку та допомогу у таких ситуаціях, зокрема звертатися до психолога чи психотерапевта, які можуть надати професійну допомогу у подоланні кризового стану та відновленні психічного благополуччя.

Криза у психології – «це своєрідна реакція особистості на ситуації, що вимагають від неї зміни способу буття (життєвого стилю, способу мислення, ставлення до себе, навколишнього світу і основних екзистенціальних проблем)» [7, с. 1348]. Психологи, які досліджують проблему психологічних криз, зокрема І. Мігальчан, Л. Ніколаєв та О. Руденко, вказують, що «перебіг кризи залежить ... від здатності особистості мобілізувати свої внутрішні та зовнішні ресурси, а також активізувати копінги. Іншими словами, подолання кризи ... залежить від психологічних особливостей особистості» [7, с. 1348]. Для розуміння психологічної кризи як одного з важливих чинників виникнення сексуальної дисфункції у чоловіків розкриємо поняття сексуального здоров'я. Ю. Гуженко вважає, що найбільш сучасне і позитивне трактування зроблено професором медицини І. Горпинченком, який визначає сексуальне здоров'я як комплекс «соматичних, емоційних, інтелектуальних та соціальних аспектів статевого існування людини, що позитивно збагачує особистість, підвищує комунікабельність людини та її здатність до кохання» [9, с. 19]. Відповідно, сексуальна дисфункція у чоловіків є порушенням, яке впливає на здатність чоловіка брати участь у сексуальній активності й насолоджуватися нею. Ці порушення можуть виникати на будь-якому етапі сексуального циклу: збудження, плато, оргазм або розслаблення.

Сексуальна дисфункція у чоловіків включає декілька основних типів, кожен з яких має свої особливості, причини та прояви:

– *Розлади сексуального бажання* – характеризуються зниженим або відсутнім сексуальним бажанням/інтересом до сексуальної активності, що може бути наслідком як фізіологічних, так і психологічних причин.

– *Розлади сексуального збудження* – еректильна дисфункція (ЕД), за визначенням Ю. Гурженка, – це «постійна або тимчасова нездатність досягнути чи зберегти ерекцію, достатню для проведення успішного статевого акту». Науковець акцентує увагу, що лише близько 8% чоловіків, які страждають на ЕД, звертаються за допомогою і лікуються у лікаря [9, с. 20], при цьому ЕД вважається найпоширенішою формою сексуальної дисфункції у чоловіків. Причини можуть бути фізіологічними (захворювання серця, діабет), психологічними (стрес, депресія) або змішаними.

– *Оргазмічні розлади* включають затримку оргазму (нездатність досягти оргазму або значна затримка у його досягненні, незважаючи на адекватну сексуальну стимуляцію та збудження) та передчасну еякуляцію (неконтрольоване і раннє настання оргазму та еякуляції під час сексуальної активності), що викликає стрес і незадоволення як у чоловіка, так і його

партнера. Розладами, пов'язаними з болем під час сексу, є диспареунія – біль під час статевого акту, що може бути викликаний фізичними чи психологічними причинами [8].

Сексуальна дисфункція у чоловіків може мати різні причини – фізіологічні та/або психологічні. Серед *фізіологічних причин* фахівці називають такі: судинні захворювання – атеросклероз, що обмежує кровотік до пеніса; неврологічні розлади – пошкодження нервів через діабет, розсіяний склероз або інші стани; гормональний дисбаланс – низький рівень тестостерону; хронічні захворювання – діабет, хвороби серця, гіпертонія; алкоголь та наркотики – надмірне вживання може призвести до сексуальних проблем; медикаменти – деякі ліки можуть мати побічні ефекти, які впливають на сексуальну функцію [8]. На сексуальне здоров'я чоловіків різко вплинула пандемія COVID-19, зокрема стрес, спричинений пандемією, також можна вважати чинником, що сприяє проблемам з ерекцією у чоловіків. Є. Луцицький, Г. Зубкова, В. Рибальченко та ін. вважають, що COVID-19 можна розглядати як довготерміновий стресор, який може викликати або поглиблювати порушення ерекції через посилення емоційного стресу. Негативні аспекти пандемії, такі як соціальна ізоляція, фізичне та психологічне напруження, емоційний стрес (впливає на роботу нервової системи та гормональний фон), неспокій щодо здоров'я та майбутнього тощо, можуть призводити до зниження сексуального бажання та функції у чоловіків [4]. За результатами проведеного дослідження названими науковцями у пацієнтів із COVID-19 еректильну дисфункцію діагностували у 3,3 рази частіше [4].

*Психологічними причинами* є: стрес і тривога – стрес, визваний роботою, фінансові проблеми або інші життєві стреси можуть впливати на сексуальне бажання і здатність досягати ерекції; депресія – знижує загальний інтерес до життя, включаючи сексуальну активність; проблеми у відносинах – конфлікти, комунікаційні проблеми, недовіра, невиправдана агресія та нездатність обговорювати сексуальні потреби тощо. Названі проблеми можуть бути посилені під час пандемії, коли стрес та соціальна ізоляція впливатимуть на збільшення конфліктів та погіршення комунікації між партнерами, на сексуальну небажаність і небажання інтимності; психологічні травми – негативний сексуальний досвід у минулому чи травми можуть впливати на нинішнє сексуальне функціонування та інші психологічні причини [6; 9].

Профілактика та лікування сексуальної дисфункції включає різні підходи залежно від причини та типу порушення. Медикаментозна терапія – ліки для поліпшення ерекції, гормональна терапія, антидепресанти. Щодо психо-

терапії вона є важливим складником лікування сексуальних дисфункцій, оскільки багато із цих проблем можуть мати коріння у психологічних чи емоційних аспектах. Н. Георгієвська, В. Кришталь та ін. вказують на обов'язковість дотримання принципу етапності/послідовності в проведенні психотерапії з тими, хто має сексуальні розлади, «щоб кожне лікувальне заняття було логічним продовженням попередніх і передумовами для наступного. Цим визначається не лише найближча результативність, а й стійкість лікувального ефекту психотерапії» [6, с. 69]. Побудова психотерапії при сексуальних розладах, вказують науковці, передбачає три етапи:

1. Формування здорових психологічних установок – проведення психотерапевтичних бесід для усунення неправильних уявлень про норму і патологію статевої функції, песимістичних оцінок власної хвороби та перспектив, а також відповідних поведінкових тенденцій.

2. Усунення невротичних реакцій – спрямування психотерапії на усунення особистісної реакції хворих на їхню власну статеву неповноцінність.

3. Відновлення та активізація статевої функції [6, с. 69].

Зазначимо, що методи, техніки та прийоми психотерапевтичної корекції мають бути індивідуалізованими, залежно від конкретних варіантів сексуальної дисгармонії. Серед видів психологічної підтримки для чоловіків із проблемами сексуальної функції варто визнати пошук підтримки від психолога або сексолога, оскільки професіонал здатен фахово допомогти розібратися у причинах проблем і за потреби розробити індивідуальний план профілактики чи лікування. Відкрите та відверте обговорення проблеми з партнером чи фахівцем сприятиме зменшенню стресу і може покращити емоційне самопочуття. Фізична активність та здоровий спосіб життя, зокрема заняття спортом та здорове харчування, також мають сенс у питаннях поліпшення загального стану здоров'я та сексуальної функції. Важливо працювати над позитивним мисленням і переконаннями для подолання негативних думок, що допомагає покращувати самооцінку та впевненість. Експериментування з новими способами задоволення – ще один крок до відновлення інтересу до сексу [2; 5].

Далі розкриємо методи, які можуть бути використані для профілактики/лікування сексуальних дисфункцій у чоловіків:

*Когнітивно-поведінкова терапія* (КПТ) спрямована на зміну негативних думок, переконань та поведінки, які можуть впливати на сексуальну функцію. «Як метод КПТ характеризується, насамперед, тим, що терапевтична робота відбувається відповідно до формулювання кожного випадку у рамках когнітивної

теорії. КПТ побудована на ефективному партнерстві та співпраці між терапевтом і пацієнтом, якому відводиться активна роль у вирішенні своїх проблем та досягненні поставлених цілей» [7, с. 1355]. КПТ допомагає клієнту розробити нові, здорові стратегії вирішення проблем та покращити самопочуття. Основна мета КПТ полягає у тому, щоб допомогти чоловікам змінити свої шкідливі думки і переконання, які можуть виникати у зв'язку з їхньою сексуальною дисфункцією. Етапи роботи психолога/психотерапевта можуть бути такі: ідентифікація шкідливих думок – допомога клієнту виявити негативні думки і переконання, пов'язані з його сексуальною функцією; переоцінка та переформулювання думок – пом'якшення і переосмислення шкідливих думок, що може призвести до поліпшення сексуальної функції; вивчення поведінкових стратегій – розвиток нових стратегій поведінки, які сприятимуть покращенню сексуальної функції; експерименти – проведення експериментів для перевірки правильності думок і переконань клієнта щодо його сексуальної функції. Отже, КПТ може бути ефективним методом лікування для чоловіків із різними видами сексуальних дисфункцій, зокрема еректильною дисфункцією, передчасною еякуляцією та іншими проблемами [7; 8].

*Сексуальна терапія* для чоловіків із сексуальною дисфункцією – це форма психотерапії, що спрямована на допомогу чоловікам у вирішенні їхніх проблем і труднощів у сексуальній сфері. Основна мета сексуальної терапії – допомогти чоловікам поліпшити якість їхнього сексуального життя, збільшити задоволення від сексу та покращити відносини з партнером. Під час сексуальної терапії можуть використовуватися різноманітні методи/стратегії: когнітивно-поведінкова терапія, психоосвіта, комунікаційні навички, релаксація, вправи на збудження тощо. Важливим складником такої терапії є сприяння взаєморозумінню з партнером і сприяння його підтримці в процесі вирішення конкретних проблем.

*Психодинамічна терапія* ґрунтується на принципах психодинамічної теорії, розвинутої Зигмундом Фройдом. У контексті сексуальної дисфункції у чоловіків психодинамічна терапія може бути корисною для розкриття глибинних психічних процесів та конфліктів, які можуть лежати в основі сексуальних проблем; для дослідження невідомих або прихованих мотивів, переконань і емоцій, які можуть впливати на їхню сексуальну функцію. Психодинамічна терапія також може включати роботу з дитинством, раннім досвідом та взаємовідносинами з батьками, які можуть мати вплив на сексуальну життєву ситуацію дорослої людини. Цей погляд передбачає, що усвідомлення і розуміння минулих подій може допомогти напра-

цювати нові способи мислення та поведінки у сексуальних ситуаціях

*Метод зміни способу життя для чоловіків із сексуальною дисфункцією* – це комплексний підхід, спрямований на поліпшення сексуального здоров'я та якості життя. Основна ідея полягає у тому, щоб змінити певні аспекти життя, які можуть впливати на сексуальну функцію та задоволення від сексу. Здоровий спосіб життя включає правильне харчування, регулярну фізичну активність, відмову від шкідливих звичок (наприклад, куріння, надмірне вживання алкоголю), а також достатню кількість відпочинку і сну. Доцільно користуватися інформаційною підтримкою, оскільки доступ до корисної інформації про сексуальне здоров'я, методи лікування сексуальних дисфункцій та способи поліпшення якості сексуального життя здатні впливати на позитивний результат [1; 3; 8; 10]. Для підтримки фізичної активності, яка матиме позитивний вплив на сексуальну функцію, доцільно використовувати різні методи релаксації, серед них:

– *Метод глибокого дихання* – спрямований на заспокоєння нервової системи та зниження рівня стресу, покращення кисневого живлення організму та поліпшення загального самопочуття. Потрібно виконати такі кроки: 1. Сісти чи лягти в зручному положенні і сконцентрувати увагу на своєму диханні. 2. Почати дихати повільно та глибоко через ніс, заповнюючи спочатку живіт, потім груди. 3. Затримувати дихання на кілька секунд після повного вдиху або видиху. 4. Поступово видихати повітря через рот, стараючись повністю видихнути повітря з легень. 5. Повторювати цей процес стільки, скільки зручно, у цілому бажано довести до 5–10 хвилин [1, с. 114].

– *Метод прогресивної м'язової релаксації* – спрямований на зменшення м'язової напруги в організмі й включає послідовне напруження і розслаблення м'язів різних частин тіла, що сприяє загальному розслабленню. Алгоритм релаксації такий: 1. Підготовка – необхідно сісти чи лягти в зручному положенні, розслабитися, зосередити увагу на своєму диханні. 2. Зосередження – почати потрібно з одного кінця тіла (наприклад, стопи) і по черзі напружувати та розслабляти м'язи. Спочатку напружити м'язи на 5–10 секунд, а потім розслабити їх протягом 20–30 секунд. 3. Поступовий перехід – продовжувати цей процес, переходячи від стоп до щиколоток, стегон, живота, рук, плечей та шиї: напружувати та розслабляти м'язи кожної частини тіла. 4. Увага на відчуття – під час розслаблення м'язів потрібно звертати увагу на відчуття легкості та спокою, які вони приносять. 5. Повторювати весь ланцюжок вправ протягом 10–15 хвилин [1, с. 114].

Окрім методів, які ми проаналізували та розкрили, варто назвати медитацію, техніки

позитивного мислення, йогу, техніки візуалізації та ін. При цьому важливо пам'ятати, що кожна ситуація є індивідуальною, й консультація фахівців для отримання персоналізованої підтримки для зменшення стресу/тривожності у чоловіків та покращення сексуальної функції та досягнення бажаних результатів є обов'язковим етапом.

**Висновки.** Вивчення та аналіз наукових джерел із проблеми дослідження – психологічна криза як важливий чинник сексуальної дисфункції у чоловіків – дали змогу виявити та розкрити методи, які можуть бути використані для профілактики/лікування сексуальних дисфункцій у чоловіків. Когнітивно-поведінкова терапія суттєво впливатиме на зміну негативних думок, переконань та поведінки, які можуть впливати на сексуальну функцію у чоловіків. Покращити якість сексуального життя чоловіків, збільшити задоволення від сексу та поліпшити їхні відносини з партнером можливо за застосування сексуальної терапії, яка, своєю чергою, використовує різноманітні методи і стратегії, такі як когнітивно-поведінкова терапія, психоосвіта, навчання комунікаційним навичкам, техніки релаксації, вправи на збудження та ін. Важливим складником сексуальної терапії є сприяння взаєморозумінню з партнером і підтримка його у процесі вирішення проблем, а робота з обома партнерами може допомогти у виявленні та розв'язанні проблем, сприяючи створенню здорових сексуальних відносин. Психодинамічну терапію доцільно використовувати, коли потрібно провести роботу з дитинством, раннім досвідом та взаємовідносинами з батьками, які можуть мати вплив на сексуальну життєву ситуацію дорослої людини. Надзвичайно корисною є зміна способу життя на здоровий – це означає, що нормою життя мають стати правильне харчування, відмова від шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків тощо), достатня кількість відпочинку і сну, регулярна фізична активність, яка може включати метод глибокого дихання, медитацію, йогу, метод прогресивної м'язової релаксації та ін.

Отже, розуміння сутності сексуальної дисфункції у чоловіків та причин її виникнення є ключем до її ефективної профілактики та лікування з метою подолання психологічної кризи і в результаті – поліпшення якості життя чоловіків, що, врешті-решт, відбиватиметься на їхніх партнерах.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Психологічна реабілітація і супровід ветеранів війни: досвід Ізраїлю / О.В. Вдовіченко та ін. *Zeszyty naukowe wyższej szkoły technicznej w katowicach*. 2023. №16. С. 107–118. URL: <http://www.wydawnictwo.wst.pl/> (дата звернення: 20.05.2024).
2. Внутрішня картина сексуального здоров'я людини / М. Гасюк та ін. *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. Київ : Педагогічна думка, 2016. С. 167–201.
3. Звіряка О.М. Особливості фізичної реабілітації у кризових станах: психологічний аспект. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : збірник наукових праць / за ред. С.Б. Кузикової, І.М. Щербакової. Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2016. С. 328–331.
4. Еректильна дисфункція у чоловіків, які перехворіли на COVID-19 / Є.В. Лучицький та ін. *Здоров'я чоловіка*. 2022. № 4(83). С. 47–53.
5. Молотокас А.А., Проскурня А.С. Сексуальна дисфункція у осіб із депресивними розладами. *Габітус*. 2023. № 55. С. 178–181.
6. Робочий зошит для самостійної роботи студентів медичного факультету з курсу «Основи сексології та сексопатології» / упоряд. Г.М. Кожина, Н.В. Георгієвська, І.В. Лещина, В.Є. Кришталь. Харків : ХНМУ, 2018. 85 с.
7. Руденко О.В., Ніколаєв Л.О., Мігальчан І.О. Феномен кризи середнього віку та її подолання засобами психологічного консультування. *Наукові перспективи*. 2023. № 11(41). С. 1345–1359.
8. Сексопатологія / за ред. Є.В. Кришталь, Б.М. Ворник. 2012. 925 с.
9. Семінар «MED-Kompass: Курс на інновації. Все про здоров'я чоловіків. *Здоров'я чоловіка*. 2021. № 1(76). С. 19–23. URL: <https://health-man.com.ua/> (дата звернення: 12.05.2024).
10. Щербакова І.М. Освітньо-виховні технології психолого-педагогічної допомоги студентам у кризових ситуаціях. *Психологічні науки*. 2012. Вип. 37(61). С. 167–170.

## ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ У ПОЛЬЩІ

### IMPACT OF WAR ON THE MENTAL HEALTH OF FORCED MIGRANTS IN POLAND

Війна є потужним стресором високої інтенсивності, що спонукає мільйони людей шукати порятунку у безпечних місцях. У результаті широкомасштабного російського вторгнення в Україну в лютому 2022 р. мільйони українців стали біженцями у Європі. Значна частина стала вимушено переселеними особами в територіально близькій Польщі.

Теоретичний аналіз проблеми біженців та переселенців у досвіді інших країн дав змогу побачити, що військові конфлікти можуть викликати у людей означеної категорії різні прояви, такі як тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад та ін. Ці стани можуть призвести до проблем зі здоров'ям, як фізичним, так і психічним, а також вплинути на адаптацію до нових умов життя.

У зв'язку з переліченим нами було вирішено дослідити психічний стан українців, що зазнали вимушеного переселення до Польщі, станом на березень 2024 р.

У дослідженні взяло участь 32 учасники, із них 5 чоловіків та 27 жінок. Учасникам було запропоновано пройти опитування в Google-формі. Усі опитані є вимушено переселеними до Польщі внаслідок повномасштабного вторгнення.

Дослідження проводилося з використанням чотирьох методик: шкали посттравматичного стресового розладу (PCL-5), шкали Бека (BDI) для оцінки ступеня вираженості депресивних симптомів, методики «Само-оцінка психічних станів» (за Г. Айзенком), визначення рівня суб'єктивного відчуття самотності за методикою, розробленою Д. Расселом та М. Фергюсоном.

Так, нами було встановлено, що результати дослідження узгоджуються з даними літератури та вказують, що через два роки від початку повномасштабної війни найбільше українські вимушені переселенці в Польщі страждають від ознак ПТСР, високого рівня депресії, середньої тривожності, ригідності та агресивності.

Упродовж нашого дослідження плануємо провести аналогічні виміри навесні 2025 р. та порівняти динаміку адаптивних процесів.

**Ключові слова:** вимушені переселенці, біженці, адаптація, війна, психічне здоров'я, стрес, депресія, посттравматичний стресовий розлад, тривожність, самотність.

The war is a significant, high-intensity stressor that drives millions of people to seek refuge in places of safety. As a result of the large-scale Russian invasion of Ukraine in February 2022, millions of Ukrainians became refugees in Europe. A significant part became forced migrants in the territorially close Poland.

The theoretical analysis of the problem of refugees and forced migrants in the experience of other countries allowed us to see that military conflicts can cause various manifestations in people of this category, such as anxiety, depression, post-traumatic stress disorder, and others. These conditions can lead to health issues, both physical and mental, and affect adaptation to the new living conditions.

In connection with the mentioned above, we decided to investigate the mental state of Ukrainians who were forced to relocate to Poland as of March 2024.

32 participants took part in the study: 5 men and 27 women. Participants were asked to complete a survey in a Google form. All interviewees were relocated to Poland as a result of a full-scale invasion.

The study was conducted using four methods: the Posttraumatic Stress Disorder Checklist (PCL-5), Beck's Depression Inventory (BDI) for assessing the severity of depressive symptoms, the Self-Esteem of Mental States (according to Eysenck), UCLA Loneliness Scale by D. Russell and M. Ferguson.

Thus, it was shown that the obtained results are consistent with the data in the literature and indicate that two years after the start of the full-scale war, Ukrainian forced migrants in Poland suffer from PTSD symptoms, high levels of depression, moderate anxiety, rigidity, and aggressiveness.

During our research, we plan to conduct similar measurements in the spring of 2025 and compare the dynamics of adaptive processes.

**Key words:** forced migrants, refugees, adaptation, war, mental health, stress, depression, post-traumatic stress disorder, anxiety, loneliness.

УДК 159.937:94:246.3:159.91

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.42>

**Шабанова Н.В.**

магістрантка  
Інституту післядипломної освіти  
Київський національний університет  
імені Тараса Шевченка

**Трофімов А.Ю.**

к.психол.н., доцент,  
доцент кафедри психології розвитку  
Київський національний університет  
імені Тараса Шевченка

**Вступ.** Війни та військові конфлікти призводять до різноманітних фізичних страждань, порушень психічного здоров'я та вимушеного переміщення населення. 24 лютого 2022 р. цивілізований світ зіштовхнувся з величезною загрозою і побачив жахливі наслідки вторгнення в Україну. Люди вимушено залишили свої домівки у пошуку порятунку.

Десятки мільйонів українців були переміщені всередині країни та за кордон, що спричинило одну з найбільших міграційних криз століття. Понад 5 млн українських біженців

отримали тимчасовий захист у Європі [15]. Приблизно 17% українців втратили зв'язок із друзями та родичами і не знають, як планувати своє майбутнє.

Першою країною, яка розкрила свої обійми для порятунку українців, стала Польща. Вона і сьогодні є однією з лідируючих за кількістю українських вимушених переселенців. Це пояснюється тісним спільним історичним, соціальним, ментальним досвідом та налагодженою економічною співпрацею, професійними і родинними зв'язками українців і поляків до

війни. Аналізуючи специфіку вимушеної міграції українців, дослідники підкреслюють, що ситуація переселення мала непрогнозований та спонтанний характер, що вже саме по собі спричиняє стан дезадаптації. Після прибуття у приймаючу країну людям доводиться долати різні кризи, адже після переїзду настає період неминучої вимушеної психологічної адаптації в умовах іншого соціокультурного та мовного середовища.

Згідно з опитуваннями, за кордоном більшість українських біженців стикаються з відчуттям втрати рідного дому, звичного способу життя, зі страхом за себе та близьких, невпевненістю у завтрашньому дні, почуттям самотності та провини, відчуттям своєї неоптимальності.

Водночас ученими виявлено, що показники поширеності психічних розладів тісно пов'язані зі ступенем травматизації, тривалістю перебування у стані військових дій чи в окупації, вчасністю надання фахової фізичної, медичної, психологічної допомоги і підтримки. Понад 60% цивільного населення з воюючих країн, згідно з дослідженнями, мали симптоми тяжкої депресії, тривожності, посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Автори дослідження пишуть, що чим далі опитані знаходяться від бойових дій, тим більше виражені у них емоційні симптоми. Імовірно, це пов'язано з так званою травмою свідка, яка може виникати під час перегляду новин та пов'язана з відчуттям безпорадності через перебування в умовно безпечному місці [2, с. 3].

Актуальними постають і питання, пов'язані з можливістю пом'якшення впливу потрясінь, пов'язаних із війною та міграцією. Важливо з'ясувати, які є особисті та соціальні ресурси біженців, вимушено переміщених осіб, що дає їм змогу долати період дифузії та неузгодженості власної ідентичності, на яких засадах ґрунтується їхня резильєнтність (здатність до самовідновлення), яке сенсове наповнення така здатність має для зазначених осіб.

**Мета дослідження** – проаналізувати психоемоційні аспекти переживання травматичного досвіду українськими вимушено переміщеними особами (ВПО) в Польщі через два роки від початку повномасштабного вторгнення.

#### **Завдання дослідження:**

1. Провести аналіз літературних джерел та наукових досліджень, що стосуються впливу війни на психічне здоров'я осіб, які були вимушено переміщені внаслідок вторгнення.

2. Здійснити емпіричне дослідження шляхом проведення опитування українських біженців у Польщі станом на березень 2024 р. (тобто через два роки від початку повномасштабного вторгнення) задля встановлення динаміки процесів.

**Методи та організація дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань у роботі використано методи теоретичного й емпіричного дослідження:

а) *теоретичні методи* (аналіз, порівняння, узагальнення) дали можливість науково-теоретичного обґрунтування отриманих нами даних;

б) *емпіричні методи дослідження*, що проводилося з використанням чотирьох методик: шкали посттравматичного стресового розладу (PCL-5), шкали Бека (BDI) для оцінки ступеня вираженості депресивних симптомів, методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком), визначення рівня суб'єктивного відчуття самотності за методикою, розробленою Д. Расселом та М. Фергюсоном.

**Вибірка дослідження.** У дослідженні взяло участь 32 учасники, із них 5 чоловіків та 27 жінок. Учасникам було запропоновано анонімно та конфіденційно пройти опитування у Google-формі. Усі опитані є вимушено переселеними до Польщі внаслідок повномасштабного вторгнення Росії в Україну 24 лютого 2022 р. Дослідження проводилося впродовж лютого-березня 2024 р. Анкетна частина включала в себе питання, що стосувалися статі та періоду проживання на території Польщі (до одного року, більше одного року, близько двох років). Вік досліджуваних – від 25 до 50 років.

**Аналіз літературних джерел та наукових досліджень.** Війна є серйозною проблемою громадського здоров'я з величезними наслідками для психічного здоров'я. Цивільні особи, які постраждали від війни, мають більший ризик розвитку проблем із психічним здоров'ям, аніж учасники бойових дій [19].

Дослідження показали, що переживання таких травматичних подій, які передбачають загрозу життю чи тілесній цілісності людини чи іншої людини, безпосередньо підвищує ризик психічних розладів: у людей, які безпосередньо чи опосередковано взаємодіяли з війною, можуть розвинути серйозні проблеми з фізичним і психічним здоров'ям.

Тривога, депресія та посттравматичний стресовий розлад є найпоширенішими проблемами психічного здоров'я, про які повідомляє населення, яке постраждало від війни. Близько 86% сирійців вважають, що війна є основною причиною їхніх психічних проблем. Серйозні посттравматичні симптоми спостерігалися серед дорослих палестинців, які брали участь у Великому марші повернення в секторі Газа.

Окрім того, перебування під час війни в Афганістані було пов'язане зі збільшенням поширеності посттравматичного стресового розладу та суїцидальних спроб [18, с. 1]. Згодом люди з нещодавною історією впливу травматичних подій мають високий ризик розвитку ПТСР. Вплив війни на психічне здоров'я може бути тривалим і мати наслідки на все життя: за повідомленнями, люди, які пере-



жили Другу світову війну, мали високу поширеність посттравматичного стресового розладу навіть через 50 років після війни [17, с. 1]. Окрім того, люди в районах, схильних до війни, таких як Ізраїль і Палестина, з високою ймовірністю страждатимуть від тривалих негативних наслідків для психічного здоров'я, таких як дистрес, тривога та депресія.

Серед психологічних наслідків російського вторгнення в Україну, що триває, є підвищений рівень стресу. Реакція стресу на травматичні події може бути гострою або хронічною. Гострий стрес характеризується інтенсивними емоційними реакціями на травматичну подію, як правило, протягом одного місяця після переживання. Однак деякі особи, які пережили травму, залишаються в групі ризику пережити тривалий стрес.

Україна посідає перше місце у Європі за кількістю людей, які страждають на депресію. Вимушене переселення є чинником ризику розвитку депресії. Доведено, що ймовірність розвитку депресії серед переміщених осіб в 5,1 рази вища, ніж у загальній популяції. Вимушена міграція асоційована з підвищеним ризиком адиктивної поведінки [14].

ПТСР часто поширений серед людей, які пережили такий травматичний досвід, як війна. Країни, які постраждали від війни, повідомляють про високий рівень посттравматичного стресового розладу: внутрішньо переміщені особи та біженці є основними жертвами посттравматичного стресового розладу, оскільки вони активно повторно переживають травматичні події [16].

Зміщення уваги людей від війни допомогло зменшити психологічний тягар, пов'язаний із нею: серед українських біженців спроби залишитися та провести час із близькими є найпоширенішою стратегією подолання стресу, викликаного війною [21].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження було проведено за допомогою анонімного опитування, у якому взяли участь 32 дорослі респонденти, що переїхали з України до Польщі після 24.02.22 і залишалися там на момент збору даних.

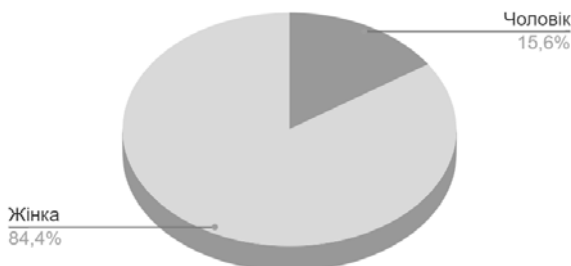


Рис. 1. Стать учасників опитування

Як видно з рис. 1, розподіл за статтю учасників становить 84,4% жінок та 15,6% чоловіків. Згідно з відповідями респондентів, 25% проживають у Польщі менше одного року, 18,8% – більше одного року та 56,2% – близько двох років (рис. 2).

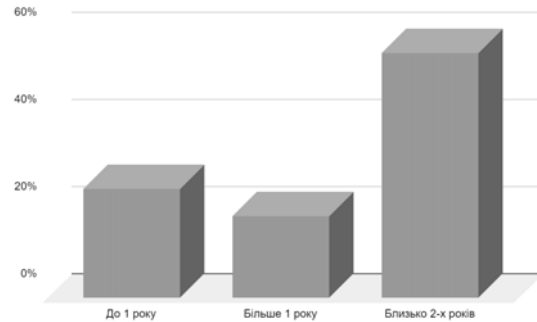


Рис. 2. Тривалість проживання на території Польщі

На першому етапі дослідження ми з'ясували особливості вираженості симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) за опитувальником PCL-5 (DSM-5). Нами було вибрано підхід за підрахунком загальної кількості балів, коли досліджуваний загалом набирає 33 або більше балів, аби симптоми вважалися значущими [13].

Таблиця 1

Результати опитування за шкалою PCL-5

	Чоловіки (n = 5)	Жінки (n = 27)	Загальна вибірка (n = 32)
Ознаки ПТСР	40% (2 особи)	44,44% (12 осіб)	43,75% (14 осіб)

Таким чином, проведене діагностичне дослідження за шкалою посттравматичного стресового розладу PCL-5 дає змогу припустити наявність імовірного ПТСР у 43,75% респондентів. Мінімальна кількість балів становила 3, максимальна – 62.

Для оцінки ступеня вираженості депресивних симптомів ми використовували шкалу Бека (BDI).

Таблиця 2

Результати опитування за шкалою Бека

Кількість балів	Ступінь депресії	Чоловіки (n = 5)	Жінки (n = 27)	Загальна вибірка (n = 32)
0–4 бали	Депресія відсутня	20% (1 особа)	14,8% (4 особи)	15,6% (5 осіб)
5–7 бали	Легкий ступінь депресії	-	-	-
8–15 бали	Середній ступінь депресії	20% (1 особа)	18,5% (5 осіб)	18,75% (6 осіб)
16 і більше балів	Високий ступінь депресії	60% (3 особи)	66,6% (18 осіб)	65,6% (21 особа)

Оскільки методика дає змогу виявити наявність депресії та ступінь тяжкості депресивних розладів, нами було встановлено, що із загальної вибірки 15,6% учасників не мали ознак депресії, 18,75% мали ознаки депресії середнього ступеня, 65,6% – ознаки високого ступеня депресії. Легкий ступінь депресії не був зафіксований у жодного з учасників [20, с. 56].

У ході аналізу літературних даних нами було з'ясовано, що існує значна кореляція між рівнем ПТСР та депресією. Дослідження цих явищ у дітей та підлітків встановили, що особи, які мають ПТСР, часто відчувають також симптоми депресії. Посттравматичний стресовий розлад і депресія мають подібні ризикові чинники, такі як переживання травматичних подій або хронічних стресових ситуацій [5, с. 20].

Обидва стани можуть взаємно підсилювати один одного. До прикладу, симптоми ПТСР, такі як нав'язливі спогади про травматичну подію, уникнення обставин, що нагадують про неї, та підвищена тривожність, можуть сприяти розвитку або погіршенню депресії. Водночас депресія може посилити почуття безпорадності та безнадії, які часто супроводжують ПТСР.

Висока поширеність спільної діагностики ПТСР та депресії спонукає до обговорення їхніх взаємних причинно-наслідкових зв'язків. Симптоми депресії можуть бути частиною проявів ПТСР або вказувати на коморбідні з ПТСР стани, такі як гіперкінетичні та тривожні розлади, які існували до травми. Це створює умови для можливості діагностування ПТСР разом із рецидивуючою депресією чи іншим психічним розладом, який проявився після травматичного досвіду.

V. A. Stander та ін. (2014), досліджуючи виникнення коморбідності депресії та ПТСР у групі ветеранів війни, з'ясували, що між цими розладами існує складний двосторонній зв'язок, де кожен із них може виступати як каталізатор розвитку іншого [23, с. 87]. Огляд різних досліджень підтверджує можливість розглядати депресію та ПТСР як окремі розлади, що взаємно впливають на динаміку розвитку одне одного.

Тож для визначення зв'язку між цими психічними станами у вимушено переміщених осіб у Польщі ми застосували коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. Установлено, що коефіцієнт Пірсона становить  $r=+0,664$ . Таким чином, за загальною класифікацією кореляційних зв'язків має місце середня за силою позитивна кореляція.

Наступним етапом роботи було використання методики «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком), що дає змогу оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність) особистості [12, с. 235].

Згідно з отриманими результатами, низький рівень тривожності був притаманний 28,1% респондентів, високий рівень мали 12,5%. Найчастіше учасники мали середній рівень тривожності, а саме 59,4% із загальної вибірки. Низький і середній рівні фрустрації мали 43,75% респондентів загальної вибірки. У чоловіків високого рівня фрустрації не виявлено. Серед жінок високий рівень фрустрації мали 14,8% опитаних.

Респонденти демонстрували переважно середні показники за шкалою агресивності за методикою «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком): агресивність низького рівня виявлена у 37,5% респондентів, середнього – у 56,25%, високого – у 6,25%. Кількісні показники низького рівня ригідності в загальній вибірці становлять 25%, середнього – 62,5%, високого – 12,5%. У жінок переважає середній рівень ригідності (70,4%), тоді як чоловіки переважно мали низький чи високий (по 40%). Таким чином, вимушені переселенці можуть демонструвати занижену самооцінку, намагатися уникати труднощів, боятися невдач, мати сильно виражену ригідність, демонструвати негнучкість у поведінці, поглядах, переконаннях, схильність уперто відстоювати свою точку зору, навіть якщо вона неконструктивна.

Для діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності вибрано методику, розроблену Д. Расселом та М. Фергюсоном [6, с. 6]. Її результати представлено в табл. 4.

Таблиця 3

**Розподіл за статтю вибірки досліджуваних за методикою «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)**

	Чоловіки (n = 5)			Жінки (n = 27)			Загальна вибірка (n = 32)		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Тривожність	20% (1 ос.)	60% (3 ос.)	20% (1 ос.)	11,1% (3 ос.)	59,3% (16 ос.)	29,6% (8 ос.)	12,5% (4 ос.)	59,4% (19 ос.)	28,1% (9 ос.)
Фрустрація	-	60% (3 ос.)	40% (2 ос.)	14,8% (4 ос.)	40,7% (11 ос.)	40% (2 ос.)	12,5% (4 ос.)	43,75% (14 ос.)	43,7% (14 ос.)
Агресивність	20% (1 ос.)	40% (2 ос.)	40% (2 ос.)	3,7% (1 ос.)	59,3% (18 ос.)	37% (10 ос.)	6,25% (2 ос.)	56,25% (20 ос.)	37,5% (8 ос.)
Ригідність	40% (2 ос.)	20% (1 ос.)	40% (2 ос.)	7,4% (2 ос.)	70,4% (19 ос.)	22,2% (6 осіб)	12,5% (4 ос.)	62,5% (20 ос.)	25% (8 ос.)

Таблиця 4

**Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності**

Кількість балів	Рівень самотності	Чоловіки (n = 5)	Жінки (n = 27)	Загальна вибірка (n = 32)
0–20 балів	Низький	40% (2 особи)	55,6% (15 осіб)	53,1% (17 осіб)
20–40 балів	Середній	60% (3 особи)	33,3% (9 осіб)	37,5% (12 осіб)
40–60 балів	Високий	-	11,1% (3 особи)	9,4% (3 особи)

Як бачимо, високий рівень відчуття самотності у чоловіків відсутній, а у жінок становить 11,1%. Кількісні показники середнього рівня суб'єктивного відчуття самотності у чоловіків становлять 60%, у жінок – 33,3%. Низький рівень установлено у 40% чоловіків та у жінок – 53,1%. За загальними показниками низький рівень суб'єктивного відчуття самотності переважає.

**Висновки.** Теоретичний аналіз проблеми біженців та переселенців на досвіді інших країн дав змогу побачити, що військові конфлікти можуть викликати у людей даної категорії такі прояви, як тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад та ін. Ці стани можуть призвести до проблем із психічним здоров'ям, а також вплинути на адаптацію до нових умов життя.

Оскільки вивчення емоційного стану біженців та переселенців є важливим кроком у наданні їм підтримки та допомоги, нами було емпірично встановлено, що через два роки від початку повномасштабної війни найбільше вимушені переселенці в Польщі страждають від ознак ПТСР, високого рівня депресії, середньої тривожності, ригідності та агресивності.

Хоча в багатьох випадках психічне здоров'я переселенців підтримується за рахунок зміцнення соціальних контактів, окрім цього, за необхідності має надаватися професійно обґрунтована психотерапевтична допомога.

Перспективу **подальших досліджень** ми вбачаємо в продовженні досліджень наслідків військових дій в Україні серед українських переселенців у Польщі та вдосконаленні методів психологічної допомоги в різних сферах їхньої життєдіяльності, а також у розробленні ефективних підходів до профілактики та подолання виявлених порушень.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Актуальні проблеми психології. Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2022. Вип. 22. С. 177.
2. Бахмутова Л., Неска А. Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. V. Вип. 22. С. 3–18.
3. Лагода Д.О., Данильчук Г.О., Венгер Я.І. Скринінг тривожно-депресивних розладів серед лікарів-ін-

тернів Південного регіону України. *Україна. Здоров'я нації*. 2023. № 2(72), С. 42–47.

4. Мішина О.В., Путятін Г.Г. Депресивні розлади і ризик суїциду українського населення внаслідок російської агресії. *Discussion and Development of Modern Scientific Research*. 2022. С. 261–264.

5. Напрєєнко О.К., Марценковський Д.І. Депресія при посттравматичному стресовому розладі у дітей та підлітків. *НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2019. № 7. С. 20–28.

6. Подкоритова Л., Макарук І. Емпіричне дослідження особливостей переживання самотності підлітками. *Scientific Journal «Psychology Travels»*. 2023. Issue 3. С. 6–16.

7. Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки Донецького університету*. 2013. С. 206–214.

8. Правовий захист постраждалих від воєнних злочинів Росії. URL: [fromhttps://ratinggroup.ua/files/ratinggroup/reg\\_files/rg\\_ukraine\\_justice\\_022023.pdf](https://ratinggroup.ua/files/ratinggroup/reg_files/rg_ukraine_justice_022023.pdf)

9. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник / уклад. М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Вид. 2-е, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. С. 616.

10. Солдатенко А.В. Особливості психічних станів осіб юнацького віку, які проживають у різних за населеністю містах. *Electronic Institutional Repository of the National Aviation University of Ukraine*, 2022. URL: <https://er.nau.edu.ua/>

11. Трофімов А., Цикаленко О., Заболотна В. Толерантність до невизначеності в умовах ведення сучасного бізнесу. *Kyiv journal of modern psychology and psychotherapy*. 2022. С. 80–95.

12. Шпортун О.М., Гнатенко Н.А. Особливості стану тривожності у хворих на невротичні розлади. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я* : збірник матеріалів конференції. 2019. С. 235–239.

13. Bezsheiko V. Адаптація Шкали для клінічної діагностики ПТСР та опитувальника «Перелік симптомів ПТСР» для української популяції. *PMGP*, 2016. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/8>

14. Chaaya С., Thambi V.D., Sabuncu Ö. Ukraine–Russia crisis and its impacts on the mental health of Ukrainian young people during the COVID-19 pandemic. *Ann Med Surg*, 2022. URL: [https://journals.lww.com/annals-of-medicine-and-surgery/fulltext/2022/07000/ukraine\\_russia\\_crisis\\_and\\_its\\_impacts\\_on\\_the.105.aspx](https://journals.lww.com/annals-of-medicine-and-surgery/fulltext/2022/07000/ukraine_russia_crisis_and_its_impacts_on_the.105.aspx)

15. Countries featured in the Refugee Response Plan. URL: <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>

16. J. Johnson. R., Antonaccio O., Botchkovar E. War trauma and PTSD in Ukraine's civilian population:

comparing urban-dwelling to internally displaced persons. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 2022. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34596712/>

17. Kleber R.J. Trauma and public mental health: a focused review. *Front Psychiatry*, 2019. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6603306/>

18. Kovess-Masfety V., Keyes K., Karam E. A national survey on depressive and anxiety disorders in Afghanistan: a highly traumatized population. *BMC Psychiatry*, 2021. URL: [https://www.researchgate.net/publication/352666193\\_A\\_national\\_survey\\_on\\_depressive\\_and\\_anxiety\\_disorders\\_in\\_Afghanistan\\_A\\_highly\\_traumatized\\_population](https://www.researchgate.net/publication/352666193_A_national_survey_on_depressive_and_anxiety_disorders_in_Afghanistan_A_highly_traumatized_population)

19. Kurapov A., Kalaitzaki A., Keller V. The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. *Front Psychiatry*, 2023. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37575573/>

20. Nikitchuk, U. The Psychometric properties of the Ukrainian Version of the Beck Depression Inventory-I Determined with a Student Sample. *Psychological Journal*, 2020. P. 56–68.

21. Oviedo L., Seryczyńska B., Torralba J. Coping and resilience strategies among Ukraine war refugees. *Int J Environ Res Public Health*, 2022. URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/20/13094>

22. Pfeiffer E., Garbade M., Sachser C. Traumatic events and posttraumatic stress symptoms in a treatment-seeking sample of Ukrainian children during the war. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 2024. Volume 18, Article number: 25. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38336707/>

23. Stander V.A., Thomsen C.J., Highfill-McRoy R.M. Etiology of depression comorbidity in combat-related PTSD: a review of the literature. *National Institutes of Health*, 2014. P. 87–98.

## КОМПОНЕНТИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТІСНОГО АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ДРУЖИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

### COMPONENTS AND FEATURES OF THE PERSONAL ADAPTATION POTENTIAL OF WIVES OF COMBATANTS IN WARTIME CONDITIONS

Статтю присвячено теоретико-методологічному аналізу компонентів та особливостей особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій в умовах війни. Особистісний адаптаційний потенціал визначається як комплекс психологічних, фізіологічних та соціальних характеристик, що забезпечують здатність індивіда ефективно адаптуватися до змінних умов зовнішнього середовища.

Особливу увагу приділено дослідженню адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій, оскільки на них впливають постійні стрес-фактори, зумовлені війною та переживаннями за життя і здоров'я мобілізованих чоловіків. Дружини можуть зазнавати тривалого стресу, емоційного виснаження та вторинної травматизації. В умовах війни важливо вивчати чинники, які впливають на їхній адаптаційний потенціал. Серед таких чинників виокремлено сферу діяльності, соціальну підтримку, здатність до саморефлексії та пошуку ресурсів, наявність копінг-стратегій, вплив попереднього досвіду та здатність бачити причинно-наслідкові зв'язки.

Зазначено важливість ціннісно-сенсових ресурсів, таких як надія, душевна сила (мужність) та раціональна віра. Ці ресурси є ключовими для подолання життєвих перешкод та сприяють особистісному зростанню.

Висновки статті акцентують увагу на багатокомпонентності адаптаційного потенціалу, включаючи фізіологічні, когнітивні, мотиваційно-вольові складники, вплив соціуму, попереднього досвіду, здатність до саморефлексії та пошуку ресурсів. Для ефективної адаптації дружин учасників бойових дій необхідно враховувати ці різноманітні чинники, що допомагають зберегти стійкість і впевненість у складних життєвих умовах.

**Ключові слова:** особистісний адаптаційний потенціал, компоненти адаптації, ресурси

особистості, дружини учасників бойових дій, війна.

The article is dedicated to the theoretical and methodological analysis of the components and characteristics of the personal adaptive potential of the wives of combatants in wartime conditions. Personal adaptive potential is defined as a complex of psychological, physiological, and social characteristics that ensure an individual's ability to effectively adapt to changing environmental conditions.

Special attention is given to the study of the adaptive potential of the wives of combatants, as they are influenced by constant stress factors caused by the war and concerns for the life and health of their mobilized husbands. Wives may experience prolonged stress, emotional exhaustion, and secondary traumatization. In wartime conditions, it is crucial to study the factors that influence their adaptive potential. Among such factors are activity sphere, social support, ability to self-reflect and seek resources, availability of coping strategies, influence of previous experience, and the ability to see cause-and-effect relationships.

The article also highlights the importance of value-meaning resources such as hope, mental strength (courage), and rational faith. These resources are key to overcoming life's obstacles and fostering personal growth.

The conclusions of the article emphasize the multi-component nature of adaptive potential, including physiological, cognitive, motivational-volitional components, the influence of the social environment, previous experience, the ability to self-reflect, and resource seeking. For the effective adaptation of the wives of combatants, it is necessary to consider these diverse factors, which help maintain resilience and confidence in challenging life conditions.

**Key words:** personal adaptation potential, adaptation components, personal resources, wives of combatants, war.

УДК 159.923:316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.

2024.61.43

**Шинкарьова Л.В.**

аспірантка

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

**Актуальність.** Українське суспільство вже понад десять років стикається з викликами, спричиненими російською збройною агресією, а потім повномасштабним вторгненням. У мирний час особистість може планувати своє майбутнє та будувати перспективи, тоді як у період війни значно зростає чинник невизначеності. Війна є однією з причин глибокої травматизації, оскільки руйнує базові життєві опори та вносить різкі, неочікувані зміни. Отже, питання пошуку внутрішніх та зовнішніх ресурсів для стабілізації фізичного та емоційного стану, а також розвитку особистісного адаптаційного потенціалу є надзвичайно важливим.

Особливо актуальним є дослідження цього питання в контексті роботи із сім'ями військо-

вослужбовців. За даними Міністерства у справах ветеранів України, станом на 12 вересня 2022 р. в країні налічується майже 500 тис учасників бойових дій, і їхня кількість зростає [5], тому не втрачає своєї актуальності вивчення психологічних інструментів для підтримки сімей захисників. Важливо досліджувати механізми, що допомагають дружинам учасників бойових дій знаходити ресурси, підтримувати себе, родину та своїх чоловіків-військовослужбовців.

Теоретичні та емпіричні дослідження викликів, з якими стикаються родини бійців, та ресурсів для їхньої адаптації до складних життєвих ситуацій представлені як у зарубіжних, так і в українських наукових роботах. Зокрема,

цикл розгортання, що характеризує емоційний стан та поведінкові прояви сім'ї в період виконання бойового завдання, розглядається в роботах К. Логана та С. Пінкуса. Труднощі, з якими стикаються дружини демобілізованих бійців, зокрема вторинну травматизацію, тривалу дію стресу та емоційне напруження у жінок, які дочекалися повернення чоловіків із фронту, досліджувала Н. Журавльова. Закордонні вчені Дж. Девіс, Т. Кнапп, С. Ньюман, К. Сторм висвітлили основні виклики, з якими стикаються дружини військовослужбовців, та методи їх підтримки. Роль психологічної підтримки дружин та сімей учасників бойових дій досліджували О. Орловська та Н. Умеренкова. У роботах Н. Денісевич описано психотерапевтичні стратегії для дружин демобілізованих військових та членів їхніх сімей.

У зазначених наукових роботах розглянуто проблематику впливу бойових дій на родини та роль сім'ї в адаптації військовослужбовця. Проте питання адаптаційного потенціалу, який допомагає дружинам пристосуватися до змінених умов життєдіяльності, залишається відкритим та мало дослідженим.

**Мета** роботи – дослідити компоненти та особливості адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Напружена ситуація на полі бою, зростання кількості поранених та загиблих як серед військових, так і серед цивільного населення призводить до поступової втрати почуття стабільності та прогнозованості життя. Багато людей відчувають невпевненість у майбутньому, зростання неспокою, тривоги, посилення загального напруження та зниження працездатності. Може зростати відчуття безпорадності, незахищеності та апатії [7, с. 68]. Сім'ї учасників бойових дій переживають ці стани з більшою інтенсивністю, оскільки відчувають брак зв'язку та безпеку не лише за власне життя, а й за життя близької людини, яка перебуває на фронті та знаходиться у зоні ризику. Отже, підвищується ймовірність прояву стресу та вторинної травматизації.

За Г. Сельє, стрес – це загальна неспецифічна реакція організму на будь-який вплив. Стрес характеризується напругою, яка мобілізує та активізує організм для подальшої боротьби з чинниками негативних емоцій [12]. Проте повномасштабне вторгнення триває уже понад два роки, і дія стрес-факторів не припиняється весь цей час, що призводить до фізичного виснаження організму та психологічного напруження.

Ще одним викликом, із яким можуть стикатися дружини бійців, є вторинна травматизація. Вона може виникати в процесі надання допомоги або за умови, коли людина бажає допомогти й пропонує емоційну підтримку

іншій особі, яка пережила складну життєву ситуацію. Вторинна травма є процесом, у якій залучено сильні почуття та особисті способи захисту від них. Вона може супроводжуватися переживанням жаху та безпорадності. Взаємодія з людиною, емоційний стан якої є дисгармонійним, може призводити до різних емоційних проблем: порушення концентрації уваги, підвищення рівня симптомів депресії та тривоги. На фізіологічному рівні це може проявлятися больовими синдромами та проблемами зі сном. Н. Журавльова у своїх дослідженнях звертає увагу на те, що у подружніх стосунках, де чоловік має досвід участі у бойових діях, дружина може переживати вплив вторинної травми, коли слухає досвід бійця, співпереживає, спостерігає його емоційні реакції та прагне підтримати [1, с. 129–131].

Проте дружини бійців стикаються не лише з психологічними викликами, а й із низкою соціальних, економічних та юридичних проблем: браком підтримки з боку оточення, необхідністю самостійної турботи про дітей та батьків похилого віку, потребою в закупівлі спорядження. Усі ці труднощі впливають на процес адаптації дружин учасників бойових дій до складних життєвих ситуацій [9, с. 197]. Отже, важливо дослідити не лише чинники, що можуть виснажувати організм, а й ті, що підтримують та допомагають пристосуватися до змінених умов життєдіяльності.

Для дослідження чинників, які підтримують дружин бійців, необхідно звернутися до визначення особистісного адаптаційного потенціалу. Зокрема, О. Литвиненко зазначає, що адаптаційний потенціал є інтегральним утворенням, яке охоплює систему психологічних, соціально-психологічних та психічних властивостей і якостей, що активізують особистість до зміни поведінки в нових умовах життєдіяльності. Адаптаційний потенціал тісно переплітається із загальним розвитком особистості. Тому адаптацію неможливо відокремити від усього процесу становлення особистості, що відбувається під час її взаємодії з оточуючим світом [4, с. 74]. О. Кокун також розглядає адаптаційний потенціал як інтегральну характеристику, зазначаючи, що на ефективність пристосування до змін впливають різні чинники: психічне здоров'я, конституційні, вроджені та набуті чинники, які визначають структуру особистості. Таким чином, адаптаційний потенціал визначає величину масштабу чинників зовнішнього середовища, до яких організм індивіда здатен пристосуватися [3]. Адаптаційний потенціал містить набір психологічних, соціально-психологічних та конституційних чинників, що впливають на реакції організму в складних життєвих обставинах.

Проте це далеко не вичерпний перелік характеристик, які можуть входити до адап-

таційного потенціалу особистості. Р. Шварцер говорить про такі компоненти, як мотивація та діяльність особистості. Дослідник убачає в основі адаптивності три когнітивні процеси: очікування результатів, сприйняття ризиків та переконання у самоефективності. Саме вони допомагають проаналізувати ситуацію, знайти свої сильні боки та варіанти виходу зі змінених умов життєдіяльності [11, с. 22].

У працях О. Кокуна виділяються чотири компоненти адаптації: активаційний – органічні й функціональні витрати, спрямовані на досягнення значущих для суб'єкта цілей; когнітивний – дія когнітивних процесів для вироблення найбільш ефективних способів опрацювання інформації; емоційний – характеризується динамікою емоційних переживань, які є суб'єктивними показниками ефективності процесу пристосування; мотиваційно-вольові процеси – забезпечують координацію всіх інших компонентів, надаючи процесу адаптації стійкості й безперервності [3, с. 47].

За Т. Титаренко, добре адаптована особистість уміє спілкуватися, відчуває потреби інших та цінує власні інтереси. Вона готова розділяти спільні цілі, уподобання з оточенням, розвиватися професійно та передавати свої знання. Така особистість готова налагоджувати конструктивну взаємодію, уміє розв'язувати конфлікти та не провокує їх виникнення. Соціальне середовище вона сприймає як природне для себе, не уникаючи контактів, розуміє свої цінності та пріоритети, не впадає у патологічну залежність від інших людей [7, с. 40]. Отже, адаптація не може відбуватися відірвано від соціуму. Важливою є здатність особистості встановлювати та підтримувати контакт з іншими, при цьому аналізуючи свої потреби та переконання.

Для детальнішого розуміння структури та чинників, які впливають на рівень адаптаційного потенціалу особистості, доцільно звернутися до досліджень В. Кобильченка. Учений запропонував двокомпонентну модель адаптаційного потенціалу, що складається з рефлексивного та ресурсного компонентів. Рефлексивний – забезпечує загальну готовність особистості до пристосування у складних умовах, включає здатність установлювати соціальний контакт, розуміння співрозмовника та формування ставлення до себе. Ресурсний компонент, своєю чергою, надає необхідний інструментарій, включаючи наявність соціального досвіду та володіння поведінковими патернами, що сприяють адаптації до складних умов. Ресурси є засобами, які забезпечують діяльність особистості через біофізичні, психофізіологічні характеристики, особистісні якості та компетентності [2, с. 72].

Також розширений перелік складників адаптаційного потенціалу представлений у роботах

О. Сафіна та Ю. Кузьменко. Учені визначають психологічні характеристики, що утворюють адаптаційний потенціал: локус контролю, який виявляється у суб'єктивній упевненості у власній здатності долати складні життєві обставини; психологічна зрілість, що проявляється у виваженому ставленні до власного життя, прийнятті свого минулого, свідомій оцінці теперішнього та майбутнього; когнітивні ресурси, які ґрунтуються на знаннях механізмів та закономірностей певних явищ і ймовірності їх виникнення; здатність до суб'єктивного ймовірнісного прогнозування, що допомагає аналізувати ситуації та будувати план дій для уникнення негативних наслідків або мінімізації їхнього впливу; упевненість у соціальній підтримці та об'єктивній можливості подолання складних подій [6, с. 206–207].

Таким чином, досліджуючи різні трактування науковців, можна говорити про багатоконтактність адаптаційного потенціалу, що включає фізіологічні чинники, когнітивні, мотиваційно-вольовий складник, вплив соціуму, урахування попереднього досвіду, здатність до саморефлексії та пошуку ресурсів. Виходячи з вищеописаних теоретичних позицій, варто зазначити, що їх об'єднує трактування адаптаційного потенціалу як особливості, якості, за допомогою якої у суб'єкта підвищується стійкість до впливу психотравматичних чинників і він здатен пристосуватися до нових обставин у житті.

У контексті бойових дій важливо звернути увагу на концепції, що безпосередньо розкривають роль ресурсів для подолання складних життєвих ситуацій через призму війни. Український учений Т. Титаренко виокремлює провідні ресурси особистості, такі як позитивні стосунки в значущих спільнотах, система цінностей, самореалізованість, креативність, стресостійкість. Проте війна впливає на ці ресурси та поступово виснажує їх [7, с. 31]. Також у цьому контексті доцільно розглядати типологію ресурсів за Е. Фроммом, який описав три психологічні категорії, ключові для подолання життєвих перешкод:

- надія – здатність приймати майбутнє, саморозвиток і бачення перспектив, що спонукають до особистісного зростання;
- душевна сила (мужність) – здатність чинити опір загрозам, відстоювати свою точку зору та говорити «ні», відчуття віри та надії;
- раціональна віра – усвідомлення існування безлічі можливостей, уміння вчасно їх виявити й використовувати [8].

Аналізуючи роботи Е. Фромма, можна прослідкувати їх зв'язок із працями австрійського вченого В. Франкла, який також мав досвід переживання війни. Основною рушійною силою особистості, на думку В. Франкла, є вміння шукати й знаходити сенс життя. Інди-

від може віднайти сенси у творчій роботі, яка створює нове та збагачує життя; переживанні цінностей, що допомагають брати від навколишнього світу щось важливе для особистості. Значним джерелом сенсів є позиція особистості щодо долі, яку вона не може змінити [10].

На нашу думку, надія, що проявляється у пошуку можливостей, взаємопов'язана з творчою роботою, мета якої – створення нового. Душевна сила корелює з позицією особистості, а сфера цінностей – із раціональною вірою. Досліджуючи сферу ресурсів, що впливають на адаптаційний потенціал, ми погоджуємося з думкою, що у складних життєвих ситуаціях вагомими є не лише зовнішні ресурси, а й сфера цінностей, переконань особистості, прийняття ситуації та пошуку в ній своєї ролі. Наявність ціннісно-сенсових ресурсів надає індивіду відчуття опори та впевненості у собі.

Підсумовуючи теоретико-методологічний аналіз праць науковців, можемо зробити висновок про багатокomпонентність особистісного адаптаційного потенціалу. Узагальнюючи, можна виокремити три ключові напрями:

1. фізичний – передбачає відчуття безпеки та задовільний фізичний стан фз можливістю знаходити час для відпочинку та сну;

2. психологічний – включає особистісні характеристики, такі як Я-концепція, емоційно-вольова саморегуляція, когнітивно-поведінкові компоненти та сфера психологічних ресурсів;

3. соціальний – підтримка близьких, можливість професійного розвитку, участь у волонтерській діяльності, відчуття себе активним суб'єктом (рис. 1).

Ці компоненти визначають здатність особистості до ефективної адаптації в умовах постійного стресу та змін, пов'язаних із бойовими діями.

Компоненти особистісного адаптаційного потенціалу дружин УБД		
Фізичний	Психологічний	Соціальний
– Безпека для життя – Задовільний фізичний стан	– Я-концепція (самоповага, самооцінка, locus-контролю) – Емоційно-вольова саморегуляція – Когнітивно-поведінковий компонент (копінг-поведінка, наявність попереднього досвіду) – Психологічні ресурси (система цінностей, сфера сенсів, душевна сила)	– Підтримка близьких – Наявність роботи, зайнятості

**Рис. 1. Компоненти особистісного адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій**

Перспективою подальших досліджень є вивчення на емпіричному рівні особистісного

адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій в умовах війни, дослідження чинників, що виснажують та уповільнюють процес адаптації, а також ключових опор, які додають енергії та можливостей для пристосування до змінених умов життєдіяльності.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Журавльова Н.Ю. Особливості вторинної травматизації у дружин ветеранів війни: орієнтири психологічної допомоги. *Актуальні проблеми психології Т. III: Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. С. 124–151.
2. Кобильченко В. Адаптаційний потенціал особистості як внутрішній чинник успішної адаптації молодших школярів із порушеннями зору. *Вектор трансформації*. 2019. № 3. С. 64–75.
3. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
4. Литвиненко О.Д. Адаптаційний потенціал як система адаптивностей особистості. *Психологічні науки*. 2018. № 2. С. 74–81.
5. Мінветеранів. В Україні налічується майже 500 тисяч учасників бойових дій. <https://mva.gov.ua/ua/news/v-ukrayini-nalichuyetsya-majzhe-500-tisyach-uchasnikiv-bojovih-dij-minveteraniv-zapustilo-veb-storinku-zi-statistikoyu>
6. Сафін О., Кузьменко Ю. Особливі умови життєдіяльності та адаптаційний потенціал особистості: психологічний аспект. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія «Психологічні науки»*. 2016. № 1(3). С. 195–209.
7. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
8. Фромм Е. Втеча від свободи. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. 288 с.
9. Шинкарьова Л., Сорокіна О. Соціально-психологічні проблеми дружин учасників бойових дій. *VI Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Актуальні проблеми практичної психології»*. 2020. С. 192–197.
10. Frankl V. Man's Search For Meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust / Viktor Frankl. – London. Sydney. Auckland. Johannesburg : Rider, 2004. 160 p.
11. Schwarzer R., Taubert S. Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In: Fydenberg, E., editor. *Beyond Coping: Meeting Goals, Visions and Challenges*. – London: Oxford University Press, 2002. P. 19–35.
12. Selye H. 1974. *Stress without distress*. Philadelphia, PA: J.B. Lippincott Co.



## СЕКЦІЯ 7 ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

### ПРОФЕСІОГРАФІЯ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ДЕРЖАВНОЇ МИТНОЇ СЛУЖБИ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОГО ВІДБОРУ

### PROFESSIONAL ACTIVITIES OF STATE CUSTOMS SERVICE EMPLOYEES AND PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF PROFESSIONAL SELECTION

Статтю присвячено дослідженню професійного психологічного відбору працівників Державної митної служби та розгляду психологічних детермінант професійного відбору. Створення концептуальної моделі формування дослідження психологічних детермінант професійного відбору працівників Державної митної служби передбачає ретельне операціоналізування поняття «митна справа», аналіз системи митних органів України та визначення особливостей професійної діяльності працівників митниці, включаючи ключові компоненти. Подальша конкретизація універсальних аспектів роботи фахівців митної служби незалежно від їхньої спеціалізації дасть змогу класифікувати психологічні чинники, що визначають їх професійну ефективність, та розробити концептуальну модель психологічних детермінант професійного відбору працівників Державної митної служби. На основі концептуальних моделей інших авторів та диспозиційних теорій особистості розроблено авторську концепцію моделі психологічних детермінант професійного відбору працівників Державної митної служби. Вона відрізняється тим, що враховує як інструментальні, так і особистісно-змістовні психологічні чинники, що впливають на професійну діяльність митників. У роботі також розроблена професіограма працівника Державної митної служби, що відповідає структурі, запропонованій Національною академією внутрішніх справ. Вона включає вичерпні характеристики умов професійної діяльності, соціально-психологічних чинників, змісту роботи та психофізичного стану працівника. Психограма професії описує професійно значущі якості, критерії та протипоказання для виконання відповідної діяльності. Структура розробленої психограму для митників включає їхні морально-ділові, пізнавальні, емоційно-вольові, комунікативні якості, особистісні властивості та характеристики мотиваційно-ціннісної сфери.

**Ключові слова:** професійно-психологічний відбір, Державна митна служба, професійна діяльність, психологічні детермінанти професійно-психологічного відбору, професіограма, психограма, професійно важливі якості.

The article is devoted to the study of professional psychological selection of employees of the state customs service and consideration of psychological determinants of professional selection. The creation of a conceptual model for the formation of a study of psychological determinants of the professional selection of employees of the state customs service involves a thorough operationalization of the concept of «customs affairs», an analysis of the system of customs authorities of Ukraine and the determination of the peculiarities of the professional activity of customs employees, including key components. Further specification of the universal aspects of the work of customs service specialists, regardless of their specialization, will allow to classify psychological factors that determine their professional effectiveness, and to develop a conceptual model of psychological determinants of the professional selection of state customs service employees. On the basis of conceptual models of other authors and dispositional theories of personality, the author's concept of the model of psychological determinants of the professional selection of employees of the state customs service was developed. It differs in that it takes into account both instrumental and personally meaningful psychological factors affecting the professional activity of customs officials. The work also developed the professional profile of the employee of the state customs service, which corresponds to the structure proposed by the National Academy of Internal Affairs. It includes comprehensive characteristics of conditions of professional activity, socio-psychological factors, content of work and psychophysical state of the employee. The psychogram of the profession describes the professionally significant qualities, criteria and contraindications for performing the relevant activity. The structure of the developed psychogram for customs officers includes their moral-business, cognitive, emotional-volitional, communicative qualities, personal properties and characteristics of the motivational-value sphere.

**Key words:** professional and psychological selection, state customs service, professional activity, psychological determinants of professional and psychological selection, professionogram, psychogram, professionally important qualities.

УДК 159.9:331.546  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.44>

#### Берташ М.І.

аспірантка кафедри психології  
Державний торговельно-економічний  
університет

#### Корольчук М.С.

д.психол.н., професор,  
професор кафедри психології  
Державний торговельно-економічний  
університет

**Актуальність дослідження.** Професійний психологічний відбір є важливим складником управління персоналом та формування ефективного колективу в сучасних державних та приватних організаціях. Ця процедура має

за мету визначення та відбір кандидатів, які найбільше відповідають вимогам конкретної посади та організаційної культури підприємства. У світлі зростаючих вимог до якості праці та конкуренції на ринку праці усвідомлення

ролі професійного психологічного відбору та його належна організація стають критичними для успішного функціонування підприємства.

Специфіка професійного психологічного відбору полягає у тому, що цей процес спрямований на виявлення не лише професійних, а й психологічних компетенцій кандидатів. Цим він відрізняється від професійного відбору та фактично являє собою його різновид. Сучасні організації все більше розуміють, що успішна діяльність команди визначається не лише навичками та знаннями працівників, а й їхнім психологічним профілем та здатністю адаптуватися до різноманітних ситуацій, що можуть траплятися у робочому середовищі [10].

Дослідженню питання відбору на митну службу присвячено роботи таких учених і практиків, як В. Авер'янов, О. Лазор, В. Луговий, С. Серьогін, І. Шпекторенко, В. Ченцов та ін. Кожен із них висвітлює окремі аспекти проблеми професійного відбору, але водночас існує значна кількість моментів, у яких їхнє бачення даної проблеми збігається. Правові питання відбору на митну службу, аналіз обмежень та вимог щодо прийому та правове регулювання процедури відбору розкрито в працях таких учених-практиків, як Бережнюк, Ю. Кунев, А. Пилипенко. Значний науковий внесок у розвиток практик професійного відбору фахівців для різних галузей зробили С. Василенко, С. Миронець, М. Корольчук, О. Тімченко та ін. У працях Л. Карамушки, В. Клименка, М. Корольчука, В. Крайнюк, С. Максименка сформульовано основні принципи обґрунтування й розроблення методик професійного психологічного відбору та психологічної діагностики професійно важливих якостей [3, с. 106–109].

Усе ж, незважаючи на доволі широкий спектр досліджень, присвячених питанням процедури та технологій відбору, ті аспекти проблеми, що стосуються специфіки проходження служби саме в митних органах, залишаються не до кінця розкритими та потребують більш детального аналізу.

Професійний відбір – важливий складник професійного середовища митника. Відбір являє собою систему, що включає кадрові технології, зорієнтовані на встановлення, вивчення та оцінку професійної придатності претендента на посаду в митному органі та передбачення його можливостей щодо досягнення необхідного рівня майстерності й виконання покладених обов'язків.

З огляду на функціонуючу нині процедуру відбору до митних органів, можна зробити висновок про її тривалість та складність. Дана технологія відбору є системною та ґрунтовною, але дещо неефективною. Для того щоб відповідати вимогам, установленим до державних службовців, претендент повинен мати також особливі морально-психологічні якості, такі як емоційна стійкість та витривалість, ініціативність, принциповість, чесність, вихо-

ваність, тактовність. У процедурі відбору не використовуються технології, що безпосередньо спрямовані на встановлення ціннісних орієнтирів претендента.

Украї важливим під час професійного відбору є врахування критеріїв, за якими він здійснюється. Так, доцільним є врахування, окрім професійного критерію, медичного, фізіологічного та психологічного критеріїв. На жаль, недостатня увага приділяється врахуванню психологічного критерію. Це значний недолік функціонуючої нині процедури відбору, який можна вирішити, застосовуючи такі кадрові технології, як психологічна характеристика та індивідуальна діагностика, побудова професійно-аналітичних діаграм, прогнозів успішності майбутнього митника. Застосування перелічених технологій допоможе отримати інформацію про ціннісні орієнтації особи, її мотиви та інтереси, що, безперечно, важливо для посилення в майбутньому професійної мотивації.

**Метою** є аналіз змісту психологічних детермінант здійснення професійного відбору, особливостей професійної діяльності працівників Державної митної служби, розроблення авторської професіограми та психограми працівників Державної митної служби.

**Об'єкт дослідження:** професійний відбір і професіографія як психологічна категорія.

**Предмет дослідження:** професіографія діяльності працівників Державної митної служби та психологічні детермінанти професійного відбору.

Виклад основного матеріалу. Створення концептуальної моделі формування дослідження психологічних детермінант професійного психологічного відбору працівників Державної митної служби передбачає операціоналізацію поняття «митна справа», розгляд системи митних органів України, визначення особливостей професійної діяльності працівників Державної митної служби, зокрема її ключових компонентів. Конкретизація універсальних компонентів професійної діяльності фахівців митної служби незалежно від їхньої спеціалізації дасть змогу класифікувати психологічні детермінанти їхньої професійної ефективності та, відповідно, створити концептуальну модель психологічних детермінант професійно-психологічного відбору працівників Державної митної служби.

С. Ківалов та Б. Кормич визначають поняття митної справи як діяльність держави та її компетентних органів щодо встановлення тарифних та нетарифних обмежень стосовно переміщення товарів через митний кордон і контроль за їх виконанням із метою упровадження державної митної політики [2, с. 8].

Науковці виділяють такі особливості мотиваційної сфери професійної діяльності працівника митної служби: множинність, різноманіття мотивів, що підтримують і посилюють мотивацію у різних умовах і обставинах професійної діяльності. Це передбачає присутність моти-

вів розуміння професії митного службовця, мотивів, орієнтованих на сам процес фахової діяльності у митній сфері, діяльнісно-результуючих мотивів, мотивів престижу професії у суспільстві, соціальної співпраці в професії, а також мотивів прояву особистості в професії, мотивів розвитку і самореалізації особистості, переважання соціально значущих мотивів, таких як користь суспільству за допомогою даної професії, стійка мотивація досягнути успіху; переважання конструктивної спрямованості мотиваційної сфери праці за відсутності деструктивної мотивації, що стримує розвиток професійної діяльності; гнучкість, сприйнятливості до змін залежно від умов професійної діяльності, логіки саморозвитку людини [10, с. 125].

К. Кушніренко зазначає, що у професіографічному аналізі дослідники виділяють три основні напрями: перший – операціонально-технологічний, другий – операторно-технологічний і третій – суб’єктно-діяльнісний. Операціонально-технологічний підхід включає сукупність усіх знань, навичок та вмінь, описуваних за технічними і психофізіологічними параметрами професії. Конкретна професія розглядається як сума професійних актів, які вимагають розвитку певних здібностей, на підставі чого працівники опановують професійні знання, навички та вміння. Операторно-технологічний напрям у професіографії забезпечує аналіз професійної діяльності як цілісної, високоорганізованої динамічної системи, що включає вивчення двох компонентів: суб’єкта

праці (людину) й об’єкта праці (робоче місце). Зазначені компоненти розглядаються у взаємозв’язках із технічними, техніко-економічними, соціально-психологічними, юридичними умовами функціонування на трьох рівнях системного аналізу: нормативно-параметричному, морфологічному і функціональному, а також базуються на діяльнісному підході у психології. Суб’єктно-діяльнісний підхід дає можливість розкрити психологічну сутність праці особистості з урахуванням позитивних моментів перших двох підходів [5, с. 147–148].

Спираючись на представлені концептуальні моделі інших авторів, диспозиційні теорії структури особистості, класифікацію психологічних детермінант професійного психологічного відбору (рис. 1), було розроблено авторську концептуальну модель психологічних детермінант професійного психологічного відбору працівників Державної митної служби. У створеній моделі враховано ключові компоненти його фахової діяльності та психологічний «субстрат», що лежить в основі успішної реалізації кожного з компонентів (табл. 1).

Особливістю побудованої моделі є те, що в ній виділено низку інструментальних та особистісно-змістовних психологічних детермінант здійснення професійної діяльності працівниками митниці. Інструментальні психологічні детермінанти забезпечують виконання операціонально-технічного боку митної справи, успішне оволодіння професійно значущими знаннями, вміннями та навичками. Особистісно-змістовні психологічні детермінанти визна-

Таблиця 1

**Концептуальна модель психологічних детермінант професійного психологічного відбору працівників Державної митної служби**

Компоненти професійної діяльності фахівця митної служби	Інструментальні психологічні детермінанти			Особистісно-змістовні психологічні детермінанти	
	Когнітивні	Емоційні	Саморегуляційні	Мотиваційно-ціннісні	Диспозиційно-характерологічні
Моніторингово-контрольний (орієнтаційно-пошуковий)	Стійкість, концентрація уваги, розвинена оперативна пам’ять, логічне мислення	Емоційна стабільність, урівноваженість	Наполегливість, рішучість, сміливість	Усвідомлення важливості та сформована мотивація до моніторингово-контрольної діяльності	Сумлінність, відповідальність, чесність
Комунікативний (кооперативний)	Когнітивні здібності, що лежать в основі соціального інтелекту, кмітливість	Переважання позитивної афективності, емпатія, емоційний інтелект	Стриманість у спілкуванні, самоконтроль комунікативних проявів	Переважання цінностей гуманності та справедливості	Доброзичливість, екстраверсія, неконформізм
Організаційний (нормативно-стимулюючий)	Розподіл уваги, оперативність мислення, комбінаторно-аналітичні здібності, системність мислення	Емоційне переключення, стабільність та адекватність емоційних переживань	Стресостійкість, самовладання	Сприйняття себе як частини організаційної системи, наявність кар’єрних амбіцій	Адаптивність, готовність до співпраці, обачність, обережність, відповідальність

Примітка: розроблено автором

чають інтенсивність здійснення професійної діяльності, ставлення до професійної діяльності, колег та клієнтів (табл. 1).

Ю. Іванченко, звертає увагу на нерівномірність висвітлення юридичних, правових та психологічних аспектів професійної діяльності працівників митної служби. Зокрема, зазначає, що у професійній діяльності митників юридичні та правові її аспекти відображені у цілій низці законів, наказів та посадових інструкцій. Однак необхідно підкреслити, що інспектори митниці, виконуючи свої службові обов'язки, здійснюють це в системі «людина – людина». Тому необхідним компонентом їхньої професійної діяльності є психологічний складник зазначеної системи. Відповідно, аналіз їхньої службової діяльності має включати не лише юридичні, а й психологічні аспекти. Тобто для вирішення проблеми підвищення професійного психологічного відбору митників актуальним є дослідження її специфіки з психологічних позицій. Запропонована нами концептуальна модель якраз і спрямована на вирішення цього завдання.

Показники та критерії сформованості психологічних детермінант професійного психологічного відбору.

Критерієм виділення психологічних детермінант професійного психологічного відбору працівників Державної митної служби є їхній безпосередній або опосередкований вплив на ефективність та результативність професійної діяльності відповідних державних службовців. Розроблена концептуальна модель психологічних детермінант професійного психологічного відбору працівників Державної митної служби дає змогу ставити питання про їхні конкретні показники та критерії сформованості. Водночас необхідно враховувати, що бажані психологічні характеристики є похідними від об'єктивних характеристик самої професії (зміст професійної діяльності та умови, у яких вона здійснюється), що визначають перелік конкретних вимог до фахівця. Для розкриття складної системи об'єктивних вимог професії та бажаних психологічних параметрів, які мають бути притаманні відповідному фахівцю, із метою підвищення якості професійного психологічного відбору використовується метод професіографії. Тому виділення показників та критеріїв сформованості психологічних детермінант професійного психологічного відбору працівників митниці не уявляється можливими без створення професіограми працівника митних органів, а також без розроблення його психограми, яка є складовою частиною професіограми.

Понятійно-категоріальний апарат професіографії включає такі категорії: професіографія, професіограма, психограма, професійна придатність. Професіографія визначається як описово-технічна і психофізіологічна характеристика різних видів професійної діяльності. Професіограма – це сукупність соціально-е-

кономічних, технологічних, психофізіологічних знань про професію та організацію праці. Психограма – психологічний портрет професії, що містить комплекс психологічних функцій, що забезпечують успішність професійної діяльності. Професійна придатність – така конфігурація, особистісних, індивідуально-психологічних, психофізіологічних властивостей індивіда, що забезпечують його відповідність вимогам професії та успішне вирішення завдань професійної діяльності [10, с. 76].

Зокрема, І. Приходько зазначає, що сутність професіограми полягає у систематизованому описі характеристик конкретної професійної діяльності (завдань, функцій, результатів, умов праці тощо), соціальних, психологічних та інших вимог до суб'єкта професії й, виходячи з них, у визначенні необхідних професійно важливих якостей особистості, що становлять основу професійної придатності людини. Ці відомості мають міститися в ключовому компоненті будь-якої професіограми – психограмі, тобто описі психологічних особливостей конкретної професійної діяльності та професійно важливих особистісних якостей [1, с. 27–28].

Оцінку складності кожної спеціальності можна здобути з офіційних та інших документів, таких як інструкції, настанови, керівництва щодо експлуатації технічних засобів, нормативні документи щодо підготовки та визначення рівня кваліфікації фахівців тощо. Інформація, яка включає дані про динаміку продуктивності праці та якості продукції, рухливості кадрів, співвідношення фахівців із високими і низькими показниками трудової діяльності, а також факти аварій, спричинених персоналом, і дані про травматизм тощо, дають підстави орієнтовно вирішувати питання про необхідність чи недоцільність проведення професійного відбору для конкретних професій [1, с. 27].

Сучасна психологічна наука переповнена рекомендаціями щодо використання технологій та алгоритмів створення професіограм у рамках розроблення системи професійного психологічного відбору фахівців різного профілю та спеціалізації. Сьогодні науковцями розроблено дуже багато шаблонів та структур професіограм, що передбачають висвітлення різних аспектів професійної діяльності та особистості фахівця [3; 4; 9]. Незмінним у них є те, що всі вони містять у своїй структурі такий елемент, як психограма.

Професіограма працівника Державної митної служби представлена в табл. 2 і включає вичерпну характеристику таких структурних частин, як умови професійної діяльності, соціально-психологічні чинники діяльності, зміст професійної діяльності, психофізичні стани суб'єкта діяльності, психограма професії – професійно значущі якості та критерії, протипоказання до виконання відповідної професійної діяльності.

Необхідно зауважити, що в контексті нашого дослідження найбільш значущою є така ком-

понента професіограми, як психограма. У випадку з працівниками митниці вона являє собою досить розлогий комплекс психологічних параметрів, характеристик та індивідуально-психологічних властивостей, що зумовлює необхідність її деталізованого представлення в самостійній та окремії від загальної психограми площині. Однак це не означає, що психограма у нашій інтерпретації припинила бути структурною частиною професіограми. Серед фахівців із професійно-психологічного відбору загальноприйнятим є те, що психограма є невід'ємною частиною професіограми, і ми її також повністю поділяємо. Наш авторський варіант психограми представлено в табл. 3. Доцільно більш детально пояснити наявні у психограмі групи психологічних параметрів та якостей.

У джерельній базі можна знайти вже готові психограми працівника Державної митної служби. Зокрема, психограми митних працівників представлено у дисертаціях Ю. Іванченко, О. Павленко, В. Подляшаника [6–8].

Однак, на нашу думку, більш удалим варіантом виділення групи психологічних параметрів та якостей для психограми є той, що представлений у статті С. Корсун та Л. Якимішиної, яка присвячена професіографічному опису діяльності детектива Національного антикорупцій-

ного бюро України [4]. Зазначені науковці ключовими пунктами аналізу для професіограми вважають морально-ділові якості, пізнавальні якості, комунікативні якості, особистісні властивості, характеристики мотиваційно-ціннісної сфери [4, с. 247–248].

Тому для створення авторської психограми працівника митної державної служби було вибрано ті ж самі групи психологічних параметрів та якостей. До запропонованих С. Корсун та Л. Якимішиною груп психологічних параметрів та якостей ми ще додали емоційно-вольові якості (табл. 3).

Таким чином, було проаналізовано особливості професійної діяльності працівників Державної митної служби та розроблено авторську професіограму, психограму та концептуальну модель дослідження психологічних детермінант здійснення професійного відбору працівників Державної митної служби.

**Висновки.** Спираючись на представлені концептуальні моделі інших авторів, диспозиційні теорії структури особистості, класифікацію психологічних детермінант професійного психологічного відбору, розроблено авторську концептуальну модель психологічних детермінант професійного психологічного відбору працівників Державної митної служби. У створеній моделі враховано ключові компоненти

Таблиця 2

**Професіограма працівника Державної митної служби**

Блоки професіограми	Характеристика
Умови професійної діяльності	Спеціально обладнані робочі місця (митний піст); ненормований робочий день; робота на вулиці, що чергується роботою у приміщеннях із різним мікрокліматом; висока вірогідність роботи у незвичайних; нестандартних умовах (наприклад, у транспорті, відрядження, виїзди, рейди, участь у спеціальних операціях тощо); робота з комп'ютерною технікою та документацією; використання засобів зв'язку та технічних засобів митного контролю; взаємодія зі службовими собаками, зброєю та спеціальною технікою
Соціально-психологічні чинники діяльності	Висока ступінь відповідальності; спеціальна митна підготовка (знання нормативно-правової бази, специфіки оформлення документів, маршрутів контрабанди, психологічних особливостей контрабандистів); переважання групових видів діяльності; інтенсивність соціальних контактів; наявність жорсткої субординації; необхідність високої професійної мотивації; підвищена небезпека; приналежність до воєнізованих формувань; висока вірогідність конфронтації; підвищений рівень стресогенності на робочому місці; пильний контроль із боку державних органів та суспільства; робота в умовах регулярного психологічного тиску з боку злочинних угруповань; стислі терміни опрацювання професійно важливої інформації та її значний обсяг
Зміст професійної діяльності	Забезпечення дотримання митного законодавства; захист інтересів та прав держави; фізичних та юридичних осіб під час здійснення митного контролю та оформлення; організація та проведення оперативно-розшукової діяльності; контроль за переміщенням товарів і транспортних засобів через митний кордон; боротьба з контрабандою та незаконним обігом культурних цінностей, наркотиків, зброї та боєприпасів; охорона митного кордону та митної інфраструктури
Психофізичні стани суб'єкта діяльності	Висока динаміка зміни психофізичного стану працівника; психоемоційне напруження; постійний вольовий контроль та самоконтроль; утомля; відчуття небезпеки, що підвищує вірогідність тривожних станів; монотонія; стан інформаційного перенавантаження; висока залежність ефективності роботи від стану емоційної сфери працівника; можливе зниження уважності і працездатності в другій половині зміни і в нічний час
Психограма професії	Представлено в таблиці 3
Протипоказання до виконання відповідної професійної діяльності	Емоційна лабільність та нестійкість; яскраво виражені акцентуації характеру або психопатії; наявність адикцій (алкогольна або наркотична залежність); незадовільний стан здоров'я, зокрема наявність захворювань нервової системи, психічних захворювань, порушень опорно-рухового апарату; недостатній рівень фізичної підготовки

Примітка: розроблено автором

## Психограма митного працівника

Група психологічних параметрів та якостей	Характеристика
Морально-ділові якості	Досконале володіння фаховими знаннями та постійне підвищення кваліфікації; гарне володіння письмовою та усною мовою; готовність до різкої зміни видів діяльності; адаптивність; чуйність; готовність до співпраці; просоціальність; відповідальність; холонокровність; посидючість; пильність; уміння не розголошувати таємну інформацію, пов'язану зі службовою діяльністю; чітке дотримання посадових інструкцій; творчий підхід до роботи; порядність; патріотизм; принциповість
Пізнавальні якості	Висока якість сприйняття; адекватна робота всіх аналізаторів із бажаним переважанням зорового каналу сприйняття; висока стійкість та розподіл уваги; оперативне переключення уваги; значний обсяг та концентрація уваги; достатній обсяг; швидкість; точність та тривалість запам'ятовування (особливо зовнішності інших людей); оперативність та реалістичність мислення; переважання практичного, а не теоретичного мислення; розсудливість та раціональність у прийнятті рішень; спостережливість; зосередженість; розвинене логічне та критичне мислення
Емоційно-вольові якості	Розвинені самовладання та саморегуляція; чіткість цілепокладання; емоційна стійкість та зрілість на всіх рівнях функціонування емоційно-вольової сфери (біосоціальному, мотиваційному, афективному, інтелектуальному); стриманість; здатність до швидкої мобілізації в екстремальних умовах
Комунікативні якості	Схильність до роботи з людьми; екстравертованість; активність у груповій роботі; організаторські здібності; володіння культурою взаємин; навички безконфліктного спілкування; повага до оточуючих; високий розвиток комунікативної, перцептивної та інтерактивної функцій міжособистісної взаємодії
Особистісні властивості	Цілеспрямованість; акуратність; чесність; наполегливість; рішучість; сміливість; упевненість у собі; постійність; обережність
Характеристики мотиваційно-ціннісної сфери	Виражений інтерес до митної справи; усвідомлення цінності репутації та престижу митної справи; прагнення до самовдосконалення; мотиваційна стійкість; спрямованість на протистояння злочинними впливам; усвідомлення цінності справедливості; дотримання професійної етики

Примітка: розроблено автором

його фахової діяльності та психологічний «субстрат», що лежить в основі успішної реалізації кожного з компонентів. Особливістю побудованої моделі є те, що в ній виділено шерег інструментальних та особистісно-змістовних психологічних детермінант здійснення професійної діяльності працівниками митниці, а також розроблено психограму та професіограму працівника Державної митної служби відповідно до структури, запропонованої в Національній академії внутрішніх справ, що включає вичерпну характеристику таких структурних частин як умови професійної діяльності, соціально-психологічні чинники діяльності, зміст професійної діяльності, психофізичні стани суб'єкта діяльності.

## ЛІТЕРАТУРА:

1. Автоматизація професійного психологічного відбору кандидатів на військову службу в Національну гвардію України : монографія / Я.В. Мацегора та ін. ; за заг. ред. І.І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2020. 339 с. URL: [http://books.ndcnangu.co.ua/knigi/Monografija\\_avtomatizacija\\_psihologjocznego\\_vjodboru.pdf](http://books.ndcnangu.co.ua/knigi/Monografija_avtomatizacija_psihologjocznego_vjodboru.pdf) (дата звернення: 09.11.2023).
2. Ківалов С.В., Кормич Б.А. Митна політика України : підручник. Одеса : Юрид. літ., 2002. 265 с.
3. Корольчук М.С., Крайнюк В. Теорія і практика професійного психологічного відбору : навчальний посібник. Київ : Ніка-Центр, 2010. С. 106–109.
4. Корсун С.І., Якимишина Л.І. Професіографічний опис діяльності детектива національного антикорупційного бюро України. *Габітус*. 2020. Вип. 14. С. 244–249. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.41>. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2020/14-2020/43.pdf> (дата звернення: 17.11.2023).
5. Кушніренко К.О. Концептуальна модель психологічних особливостей професіографії діяльності спеціалістів банківської сфери. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2017. Вип. 48. С. 143–150.
6. Павленко О.О. Формування комунікативної компетенції фахівців митної служби в системі неперервної професійної освіти : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Луганськ, 2010. 40 с.
7. Подляшаник В.В. Психологічна інтерпретація соціально складних ситуацій у діяльності співробітників митної служби. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2007. Т. 9. Ч. 1. С. 344–349.
8. Подляшаник В.В. Психологічний зміст діяльності особового складу оперативних підрозділів митниці. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. *Філософія. Психологія. Педагогіка*. Київ : Політехніка, 2006. С. 85–87.
9. Савченко Г.В. Професійно-психологічна готовність особистості до соціономічних особливостей суддівської діяльності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2017. 221 с.
10. Удод М.О. Психологічні особливості професійного відбору фахівців екстреної медичної допомоги та медицини катастроф : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04. Київ, 2021. 207 с.

## ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЯК ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ІНЖЕНЕРІВ

### INDIVIDUAL-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS AS PRECONDITIONS FOR THE FORMATION OF THE PROFESSIONAL RESPONSIBILITY OF ENGINEERS

Статтю присвячено аналізу індивідуально-психологічних особливостей особистості, які відіграють важливу роль у формуванні професійної відповідальності інженерів. Роботу побудовано на основі порівняльного аналізу західних науково-теоретичних досліджень щодо проблеми професійної відповідальності фахівця, включаючи сучасні. У роботі професійна відповідальність розглядається як комплексна якість, що включає усвідомлення моральних та етичних зобов'язань, здатність до самостійного прийняття рішень, а також готовність нести відповідальність за результати своєї діяльності. Стаття містить результати теоретичного аналізу індивідуально-психологічних особливостей особистості, таких як: особистісні риси (сумлінність, емоційна стабільність), когнітивні навички (здатність до критичного мислення та вирішення проблем), а також соціально-психологічні чинники (вплив колективу та міжособистісні взаємини). Проаналізовано теоретичні аспекти дослідження взаємозв'язку мотивації, локусу контролю, саморегуляції та відповідальності особистості. Розвиток цих регулятивних процесів може бути ключем до покращення етичної поведінки та прийняття відповідальних рішень у професійній діяльності. Проведене дослідження дало змогу виявити, що динаміка протікання психічних процесів може суттєво впливати на прояв відповідальності у професійній діяльності майбутніх інженерів. Розгляд сучасних досліджень у галузі менеджменту та організаційної психології вказує на те, що етичне лідерство може впливати на формування етичних цінностей та стандартів у працівників. Додатковий аналіз показав, що цей вплив є медіованим через розвиток внутрішніх етичних цінностей у працівників. Перспективу подальших досліджень убачаємо в подальшому вивченні сприятливих психолого-педагогічних умов розвитку професійної відповідальності майбутніх інженерів.

**Ключові слова:** професійна відповідальність, інженер, темперамент, характер, самокритика, дисциплінованість, спрямованість на досягнення, внутрішня мотивація, самореалізація.

The article is dedicated to the analysis of individual psychological characteristics of personality that play a significant role in the formation of professional responsibility in engineers. The work is based on a comparative analysis of Western theoretical studies on the issue of professional responsibility of specialists, including contemporary ones. In this work, professional responsibility is considered as a complex quality that includes the awareness of moral and ethical obligations, the ability to make independent decisions, and the willingness to take responsibility for the results of one's activities. The article contains the results of a theoretical analysis of individual psychological characteristics of personality such as personal traits (conscientiousness, emotional stability), cognitive skills (critical thinking and problem-solving ability), as well as socio-psychological factors (influence of the collective and interpersonal relationships). The article analyzes theoretical aspects of the study of the interrelationship between motivation, locus of control, self-regulation, and personal responsibility. The development of these regulatory processes can be key to improving ethical behavior and making responsible decisions in professional activities. The conducted research has made it possible to identify that the dynamics of mental processes can significantly influence the manifestation of responsibility in the professional activities of future engineers. The review of contemporary studies in the fields of management and organizational psychology indicates that ethical leadership can influence the formation of ethical values and standards in employees. Additional analysis showed that this influence is mediated by the development of internal ethical values in employees. Prospects for further research are seen in the continued study of favorable psychological and pedagogical conditions for the development of professional responsibility in future engineers.

**Key words:** professional responsibility, engineer, temperament, character, self-criticism, discipline, achievement orientation, internal motivation, self-realization.

УДК 159.9:172.37.03:334.7  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.45>

#### Штефан І.М.

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

**Постановка проблеми.** У сучасному світі, де технології швидко розвиваються і вимоги до фахівців постійно зростають, формування професійної відповідальності стає ключовим елементом підготовки майбутніх інженерів. Розвиток інженерної сфери є надзвичайно важливим для прогресу технологій та розвитку суспільства у цілому. Однак окрім технічних знань і навичок, успішна кар'єра в інженерії також вимагає від особистості високої професійної

відповідальності фахівця, яка є способом його психологічної регуляції діяльності, що здійснюється свідомо і добровільно й проявляється у дотриманні норм та інтересів суспільства, у внутрішніх зобов'язаннях, добросовісності, сумлінності, етичній поведінці та самоконтролі. Це означає здатність розуміти і виконувати свої обов'язки з відповідальністю перед собою, своїм оточенням і суспільством. Індивідуально-психологічні особливості особистості

відіграють ключову роль у формуванні професійної відповідальності майбутніх інженерів. Проте сьогодні проблема професійної відповідальності особистості, зокрема внутрішніх чинників її розвитку, залишається ще недостатньо вивченою, що зумовлює висвітлення поставлених питань у даній статті.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Основоположними для досягнення мети стали наукові праці Ганса Айзенка, Едварда Десі, Річарда Райана, Пола Коста, Роберта МакКрея та ін., що присвячені розкриттю наявних зв'язків між рисами характеру, темпераментом та спрямованістю із відповідальністю особистості. У дослідженнях Г. Айзенка було встановлено, що носіям флегматичного типу темпераменту притаманний стабільний і збалансований підхід до роботи. Вони надійні, ретельно аналізують інформацію та діють обережно, що робить їх відповідальними співробітниками [1, с. 62]. Одним із чинників, що справляє вплив на рівень відповідальності, є характер. Дж. Сміт наводить дані про прямий позитивний зв'язок між окремими рисами характеру та рівнем відповідальності. Ним було виявлено, що фахівці з високим рівнем самокритики часто прагнуть до відповідальності та відзначаються високими стандартами професійної етики, вони активно працюють над самовдосконаленням і віддані своїм завданням [8, с. 115]. Дослідження Пола Коста та Роберта МакКрея доводять, що дисципліновані фахівці часто демонструють високий рівень відповідальності, дотримуються графіків та виконують завдання вчасно [4, с. 91]. Фахівці з внутрішньою мотивацією та спрямованістю на досягнення часто проявляють високий рівень відповідальності. Вони активно займаються саморозвитком, прагнуть до професійного росту та зосереджені на досягненні результатів [4, с. 92]. Більшість як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників відзначають пряму односпрямовану залежність ступеня виразності чинника тривожності і професійної відповідальності [5].

**Мета статті** – здійснити аналіз найбільш важливих особистісних передумов професійної відповідальності інженерів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У сучасному світі інженери відіграють ключову роль у розвитку технологій та інфраструктури, що вимагає від них прояву високого рівня професійної відповідальності. Професійна відповідальність є важливою якістю, яка забезпечує здатність інженера приймати обґрунтовані рішення, діяти етично і нести відповідальність за результати своєї діяльності. Даний концепт охоплює широкий спектр характеристик, включаючи усвідомлення моральних та етичних зобов'язань, здатність до самостійного прийняття рішень і готовність

відповідати за наслідки своїх дій. Відповідальність є невід'ємним складником професійної компетентності, що визначає успішність інженера у виконанні своїх обов'язків.

Проведемо аналіз досліджень, що присвячені вивченню впливу індивідуально-психологічних особливостей на процес формування професійної відповідальності майбутніх інженерів, із метою визначення методів, які можуть сприяти оптимізації цього процесу. Неповторна своєрідність психіки кожної людини репрезентує динамічне поєднання психічних процесів (відчуття, сприймання, уявлення, пам'ять, мислення, уява, увага, воля), станів (емоційні – настрої, афекти, тривога; вольові – рішучість, розгубленість; пізнавальні – зосередженість, замисленість тощо) і властивостей (темперамент, характер, здібності, світогляд, знання, переконання) особистості, яке відрізняє одну людину від іншої.

Існує кілька варіантів класифікацій індивідуально-психологічних особливостей особистості, які зумовлюють прояв та розвиток професійної відповідальності. Так, у дослідницькій роботі О. В. Лазорко виявлено апостеріорну п'ятифакторну модель соціальної відповідальності особистості, яка містить: а) громадянську свідомість, що включає відповідальність перед суспільством, добробут, благополуччя людства, усвідомлення важливості бути громадянином своєї країни, патріотизм; б) законосвідомість, що відображається в уявленнях особистості про право, закон, оцінки, настановлення та проявляється в правовій регуляції поведінки; в) рефлексію наслідків своїх дій, яка виявляється в осмисленні ситуації, мотивів, аналізі подій, процесі прийняття рішень, схильності до самоаналізу в різних життєвих ситуаціях; г) моральну свідомість, де виділено моральні судження (що людина говорить про етичні ситуації), етичну поведінку (як людина себе поводить) та моральні почуття (що відчуває людина в етичній ситуації); г) альтруїзм – схильність до самопожертвування, надання переваг інтересам інших людей, відчуття щастя. Сучасні дослідження, проведені в галузі психології, демонструють, що індивідуальні характеристики особистості мають значний вплив на рівень соціальної відповідальності у професійній сфері [5].

Дослідження О. В. Лазорко привертає увагу до апостеріорної п'ятифакторної моделі соціальної відповідальності особистості, яка включає низку ключових аспектів. Основні компоненти цієї моделі охоплюють громадянську свідомість, законосвідомість, рефлексію наслідків своїх дій, моральну свідомість та альтруїзм. Громадянська свідомість відображає відповідальність перед суспільством та добробутом людства. Це включає усвідомлення важливості бути активним громадянином своєї



країни та прояв патріотизму. Рефлексія наслідків своїх дій включає у себе осмислення ситуацій, мотивів, аналіз подій та процес прийняття рішень, що може відбуватися через самоаналіз у різних життєвих ситуаціях. Моральна свідомість складається з моральних суджень, етичної поведінки та моральних почуттів, які виявляються у різних етичних ситуаціях. І, нарешті, альтруїзм виявляється у схильності до самопожертвування, наданні переваг інтересам інших людей та відчутті щастя через це. Перелічені компоненти моделі соціальної відповідальності взаємодіють та впливають на рівень відповідальності особистості у професійній сфері. Такі особи можуть виявляти вищий рівень соціальної відповідальності.

Дослідницею було виявлено статистично значущі зв'язки соціальної відповідальності з інтернальною спрямованістю особистості ( $r = 0,3136$  при  $p = 0,001$ ), нормативністю поведінки ( $r = 0,3453$  при  $p = 0,001$ ), самоконтролем ( $r = 0,2277$  при  $p = 0,002$ ), доброзичливістю ( $r = 0,2656$  при  $p = 0,001$ ), свідомістю ( $r = 0,2643$  при  $p = 0,001$ ). З'ясовано, що особи, які мають більш високі показники за означеними характеристиками, демонструють більш високий рівень соціальної відповідальності [5, с. 17].

Дослідження, проведені в рамках теорії «великої п'ятірки» особистості, показують, що деякі особливості, такі як свідомість, доброзичливість та внутрішня мотивація, можуть бути суттєвими прогностичними показниками відповідальної поведінки на робочому місці. Дослідження показало статистично значущі зв'язки між соціальною відповідальністю та іншими особистісними характеристиками: соціальна відповідальність – інтернальною спрямованістю:  $r = 0,3136$ ,  $p < 0,001$ ; соціальна відповідальність – нормативністю поведінки:  $r = 0,3453$ ,  $p < 0,001$ ; соціальна відповідальність – самоконтролем:  $r = 0,2277$ ,  $p = 0,002$ ; соціальна відповідальність – доброзичливістю:  $r = 0,2656$ ,  $p < 0,001$ ; соціальна відповідальність – свідомістю:  $r = 0,2643$ ,  $p < 0,001$ . Представлені дані свідчать про те, що особи, які мають більш високі показники інтеральної спрямованості, нормативної поведінки, самоконтролю, доброзичливості та свідомості, також демонструють більш високий рівень соціальної відповідальності [4, с. 92].

Наукові праці таких авторів, як Роберт Хогарт та Константин Водсон, також відзначають важливість саморегуляції та внутрішньої мотивації у контексті професійної відповідальності. Вони підкреслюють, що розвиток цих регулятивних процесів може бути ключем до покращення етичної поведінки та прийняття відповідальних рішень у професійній діяльності. Конкретно, внутрішня мотивація корелює з рівнем відповідальності на робочому місці на рівні  $r = 0,589$  ( $p < 0,001$ ), тоді як саморегуляція

показала кореляцію на рівні  $r = 0,451$  ( $p < 0,01$ ). Ці результати підтверджують важливість цих регулятивних процесів у формуванні етичної поведінки та відповідального прийняття рішень у професійній сфері [10, с. 215].

Розглянемо ще один аспект, який може впливати на прояв та розвиток професійної відповідальності особистості, – це роль етичного лідерства в організації. Сучасні дослідження у галузі менеджменту та організаційної психології вказують на те, що етичне лідерство може впливати на формування етичних цінностей та стандартів у працівників. Дослідження, проведене у 2023 р. Кетрін Сміт та колегами, показало статистично значущий вплив етичного лідерства на формування етичних цінностей та стандартів у працівників організацій. Результати аналізу регресійних моделей показали, що існує позитивний і значущий вплив етичного лідерства на етичну поведінку працівників ( $\beta = 0,589$ ,  $p < 0,001$ ) [9, с. 76].

Додатковий аналіз показав, що цей вплив є медіованим через розвиток внутрішніх етичних цінностей у працівників ( $\beta = 0,327$ ,  $p < 0,01$ ) [9, с. 77]. Таким чином, дослідження підтверджує гіпотезу про важливість етичного лідерства як чинника, що сприяє формуванню етичної культури в організаціях.

Етичний лідер виступає як приклад для своїх підлеглих, відображаючи у своїй поведінці та рішеннях високі стандарти моралі та відповідальності. Він активно сприяє розвитку етичної культури в організації, надаючи підтримку та стимулюючи працівників до виконання своїх обов'язків із відповідальністю та інтегритетом.

Згідно з дослідженням Лорі Джонс та співавторів, етичні лідери створюють емоційно позитивне середовище, де працівники відчувають підтримку, взаємоповагу та довіру. Це сприяє зниженню рівня конфліктів та підвищенню командного духу. Наприклад, за даними їхнього дослідження, команди з етичними лідерами проявляли вищий рівень співпраці та творчості, що відобразалося в покращенні результативності роботи ( $r = 0,65$ ,  $p < 0,001$ ) [3, с. 152].

Додатково, робота Елізабет Сміт та колег підтвердила, що етичне лідерство сприяє підвищенню рівня мотивації працівників. Етичні лідери надихають своїх підлеглих своїм прикладом та стимулюють їх до досягнення високих стандартів, що призводить до збільшення внутрішньої мотивації працівників, що, своєю чергою, позитивно впливає на їх продуктивність та результативність ( $r = 0,73$ ,  $p < 0,001$ ) [3, с. 174]. Тобто значення коефіцієнтів кореляції ( $r$ ) вказують на статистично значущі та позитивні зв'язки між етичним лідерством і співпрацею/творчістю (для першого дослідження) та мотивацією працівників (для другого дослідження).

Дослідження, проведене Майклом Брауном та співавторами, показало, що етичні лідери мають суттєвий вплив на психологічний клімат в організації. Вони сприяють формуванню етичної культури, де працівники відчувають себе захищеними та поважаними. Результати аналізу даних показали статистично значущий позитивний зв'язок між етичним лідерством і задоволеністю працівників ( $r = 0.60$ ,  $p < 0.001$ ). [2, с. 224]. Це підтверджує, що етичне лідерство сприяє створенню позитивного та здорового робочого середовища, що впливає на загальний настрій та продуктивність персоналу.

У роботі Джеймса Міллера та його колег було виявлено, що етичні лідери мають важливий вплив на розвиток організаційної довіри. Їхня здатність демонструвати чесність, інтегритет та справедливість збільшує рівень довіри серед працівників. Аналіз даних показав статистично значущий позитивний зв'язок між етичним лідерством та рівнем довіри в організації ( $r = 0.55$ ,  $p < 0.001$ ) [6, с. 108]. Можна вважати, що етичні лідери сприяють формуванню довіри в колективі, що відображається на якості взаємовідносин та ефективності роботи.

Результати дослідження, проведеного Кейтлін Морріс та співавторами, показали, що етичне лідерство має значний вплив на забезпечення організаційного здоров'я та благополуччя працівників. Вони виявили статистично значущий позитивний зв'язок між етичним лідерством та рівнем задоволеності працівників в організації ( $r = 0.62$ ,  $p < 0.001$ ). Тобто можна вважати, що етичні лідери сприяють створенню сприятливого середовища, де працівники почуваються задоволеними та підтриманими, що може позитивно впливати на їхні самопочуття та продуктивність [7, с. 192].

Отже, дослідження показують, що організації, де існує ефективне етичне лідерство, мають більшу схильність до розвитку етичної поведінки та відповідальності серед своїх працівників. Етичні лідери створюють атмосферу довіри та взаємоповаги, що сприяє покращенню ефективності та успішності організації у цілому. Розвиток етичного лідерства може бути важливим чинником у формуванні відповідальної та етичної поведінки у професійній сфері. Урахування цього аспекту дає змогу організаціям сприяти розвитку культури відповідальності та етики, що, своєю чергою, сприяє підвищенню якості роботи та підтриманню довгострокового успіху організації.

Доцільно додати, що етичне лідерство та розвиток етичної поведінки є ключовими аспектами для всіх видів організацій і професійних груп. Технічні спеціалісти, інженери, програмісти та інші фахівці з технічних галузей також можуть бути під впливом етичного лідерства та сприяти етичній поведінці у своїх орга-

нізаціях. Етичне лідерство має значення для всіх, хто працює у професійному середовищі незалежно від їхньої конкретної спеціальності.

Теоретичний аналіз показав, що індивідуально-психологічні особливості, такі як особистісні риси, мотивація, психологічні особливості сприйняття та мислення, впливають на ефективність та швидкість процесу формування професійної відповідальності. Проте мотивація є ключовим чинником, що впливає на формування професійної відповідальності. Фахівці з високим рівнем внутрішньої мотивації мають більше стимулів до відповідального виконання своїх обов'язків. Внутрішня мотивація підсилює прагнення до самовдосконалення та дотримання етичних норм у професійній діяльності. Психологічні особливості сприйняття та мислення також впливають на процес формування професійної відповідальності. До них належать критичне мислення, яке дає змогу аналізувати ситуації з різних боків, виявляти потенційні проблеми та знаходити оптимальні рішення, що сприяє відповідальному підходу до прийняття рішень; здатність до саморегуляції: саморегуляція включає вміння контролювати свої емоції та поведінку, що є важливим для відповідального виконання професійних обов'язків. Фахівці, які володіють високим рівнем саморегуляції, здатні краще організовувати свою діяльність і відповідально ставитися до своїх завдань. Доцільно додати, що особистісні риси, які включають у себе рівень самостійності, відповідальності та відкритості до нового досвіду, можуть сприяти або перешкоджати в процесі освоєння нових професійних навичок.

Сумлінність як риса особистості тісно пов'язана з професійною відповідальністю. Вона включає у себе такі аспекти, як організованість, наполегливість та уважність до деталей. Сумлінна особистість має більшу схильність до виконання своїх обов'язків на високому рівні та дотримання етичних норм. Емоційно стабільні особистості краще справляються зі стресом і тиском, що є важливим чинником у професійній діяльності інженера. Вони здатні приймати обґрунтовані рішення навіть у складних ситуаціях, що підвищує рівень їхньої відповідальності. Здатність до критичного мислення дає змогу інженерам оцінювати ситуації з різних боків, виявляти потенційні проблеми та знаходити оптимальні рішення. Це сприяє формуванню відповідальності за прийняті рішення та їхні наслідки. Інженерна діяльність передбачає постійне вирішення технічних та організаційних проблем. Здатність ефективно розв'язувати проблеми є ключовим складником професійної відповідальності, оскільки вимагає не лише технічних знань, а й етичного підходу до наслідків своїх дій. Інженери часто працюють у команді, що вимагає уміння співпрацювати,

комунікувати та розуміти інших. Ефективна взаємодія у колективі сприяє формуванню почуття відповідальності за спільні результати та підтримання високих етичних стандартів. Налагоджені міжособистісні стосунки допомагають створити підтримуюче середовище, де майбутні інженери можуть розвивати свої професійні навички та відповідальність. Позитивні стосунки з колегами та наставниками сприяють формуванню етичних цінностей та відповідального ставлення до роботи.

**Висновки з проведеного дослідження.**

Індивідуально-психологічні передумови відіграють важливу роль у формуванні професійної відповідальності інженерів. Громадянська свідомість, законосвідомість, рефлексія наслідків дій, моральна свідомість та альтруїзм істотно впливають на рівень відповідальності особистості. Виявлено, що професіонали з вищими показниками цих якостей виявляють більшу схильність до відповідальної поведінки та ухвалення важливих рішень. Особистісні риси, когнітивні здібності та соціально-психологічні особистості визначають здатність інженера усвідомлено виконувати свої професійні обов'язки, приймати обґрунтовані рішення та нести відповідальність за їхні наслідки.

Урахування цих чинників в освітніх програмах сприятиме ефективному розвитку професійної відповідальності у студентів інженерних спеціальностей, що є запорукою їхньої успішної професійної діяльності в майбутньому.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Айзенк Г. Дослідження особистості та її вплив на професійну відповідальність. Київ : Наукова думка, 1967. С. 45–67.
2. Браун М., Джонс Л. Вплив етичного лідерства на психологічний клімат в організації та задоволеність працівників. Львів : Літопис, 2011. С. 220–240.
3. Джонс Л., Сміт К. Взаємозв'язок етичного лідерства з організаційною культурою та поведінкою працівників. Харків : Право, 2013. С. 150–175.
4. Коста П., МакКрей Р. Дослідження в рамках теорії «Великої П'ятірки» та її вплив на соціальну відповідальність особистості. Одеса : Астропринт, 1992. С. 78–94.
5. Лазорко О.В. Психологічні детермінанти відповідальності менеджерів промислового підприємства : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2007. 17 с.
6. Міллер Д. Етичне лідерство та розвиток довіри в організації. Донецьк : Донеччина, 2005. С. 105–120.
7. Морріс К. Вплив етичного лідерства на організаційне здоров'я та благополуччя працівників. Луцьк : Вежа, 2017. С. 180–200.
8. Сміт Дж. Роль етичного лідерства у формуванні етичних цінностей та стандартів у працівників. Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2015. С. 112–130.
9. Сміт К. Роль саморегуляції та внутрішньої мотивації у контексті етичного лідерства. Запоріжжя : Дике поле, 2019. С. 75–92.
10. Хогарт Р., Водсон К. Аналіз індивідуально-психологічних особливостей, які впливають на професійну відповідальність. Львів : Каменярь, 2008. С. 205–220.

## СЕКЦІЯ 8

### СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

## ВИКОРИСТАННЯ ГЛІНОТЕРАПІЇ ЯК МЕТОДУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

### USE OF CLAYTHERAPY AS A METHOD OF PSYCHOLOGICAL REHABILITATION AND MENTAL HEALTH SUPPORT OF PARTICIPANTS IN MILITARY ACTIONS

Статтю присвячено інноваційним методам психологічної підтримки і реабілітації ветеранів. Визначено, що через виклики сьогодення збільшується потреба у сучасних методах психологічної підтримки учасників бойових дій, родин військових. Відображено дослідження та оцінку ефективності використання глінотерапії як методу психологічної реабілітації та підтримки психічного здоров'я військовослужбовців. Розглянуто приклади успішного застосування глінотерапії у військових контекстах в інших країнах та адаптацію цих практик в Україні. Акцентовано увагу на тому, що травматичний досвід в армії, як фізичний, так і психологічний, призводить до нав'язливих спогадів і тривожних фізіологічних симптомів, які можуть перешкоджати розвитку інтегрованої післявоєнної ідентичності, особливо коли військовослужбовці переходять із бойових умов назад у громадянське життя. Визначено, що використання арттерапії для пацієнтів із травмами не тільки може обійти психологічні захисні механізми, а й активізувати невербальні частини мозку, що дає змогу опрацювати травматичний досвід на глибокому рівні. Виявлено, що глінотерапія надає значний позитивний вплив на емоційний стан та психічне здоров'я ветеранів. Робота з глиною допомагає їм пережити і висловити емоції, що глибоко вкоренилися; зменшити рівень тривожності та депресії; поліпшити навички саморегуляції та управління стресом; відновити почуття контролю та самооцінки. Константовано, що психологічна підтримка військових методами глінотерапії допомагає змінити актуальні стани та знизити симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР); зменшити депресивні симптоми через емоційне самовираження; знизити рівень тривожності завдяки релаксативним властивостям роботи з глиною; поліпшити здатність управляти своїми емоціями та реагувати на стресові ситуації. Наголошено, що глінотерапія сприяє інтеграції травматичних спогадів, полегшуючи психологічне відновлення та поліпшуючи загальний емоційний стан, та створює безпечний простір для експресії, допомагаючи військовим знайти внутрішній баланс та емоційну стабільність.

**Ключові слова:** глінотерапія, психологічна

реабілітація, психічне здоров'я, військовослужбовці, військовий конфлікт, відновлення.

The article is devoted to innovative methods of psychological support and rehabilitation of veterans. It is determined that due to the challenges of today, the need for modern methods of psychological support for combatants and military families is increasing. The research and evaluation of the effectiveness of the use of clay therapy as a method of psychological rehabilitation and support of mental health of military personnel are presented. Examples of successful use of clay therapy in military contexts in other countries and the adaptation of these practices in Ukraine are considered. It is emphasised that traumatic experiences in the army, both physical and psychological, lead to intrusive memories and disturbing physiological symptoms that can impede the development of an integrated post-war identity, especially when servicemen and women transition from combat conditions back to civilian life. It has been determined that the use of art therapy for patients with trauma can not only bypass psychological defence mechanisms, but also activate non-verbal parts of the brain, which allows processing traumatic experiences on a deeper level. Claytherapy has been shown to have a significant positive impact on the emotional state and mental health of veterans. Working with clay helps them to experience and express deep-rooted emotions; reduce anxiety and depression; improve self-regulation and stress management skills; and restore a sense of control and self-esteem. It is stated that psychological support for the military using claytherapy methods helps to change current conditions and reduce the symptoms of post-traumatic stress disorder (PTSD); reduce depressive symptoms through emotional expression; reduce anxiety due to the relaxation properties of working with clay; improve the ability to manage their emotions and respond to stressful situations. It is emphasised that clay therapy promotes the integration of traumatic memories, facilitating psychological recovery and improving the overall emotional state, and creates a safe space for expression, helping the military to find inner balance and emotional stability.

**Key words:** claytherapy, psychological rehabilitation, mental health, military personnel, military conflict, recovery.

УДК 159.923.2:057.36  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.46>

#### Друзь О.В.

д.мед.н.,  
головний психіатр Міністерства оборони України, полковник медичної служби, начальник клініки психіатричної (з палатами для наркологічних хворих) Національний військово-медичний клінічний центр «Головний військовий клінічний госпіталь» Міністерства оборони України

#### Черненко І.О.

к.мед.н.,  
підполковник медичної служби, лікар клініки психіатричної (з палатами для наркологічних хворих) Національний військово-медичний клінічний центр «Головний військовий клінічний госпіталь» Міністерства оборони України

#### Пергаменщик О.В.

заступник голови  
Національна спілка художників України

Україна, зазнаючи викликів через військовий конфлікт, активно розвиває галузь військової психології. Сьогодні в умовах воєнного

стану це одне з найактуальніших питань сучасної психологічної науки. Збільшується потреба у сучасних методах психологічної підтримки

учасників бойових дій, родин військових. Ця галузь вирізняється унікальністю через урахування специфічних особливостей військової діяльності, яка пов'язана з екстремальними умовами та високим рівнем стресу. Важливими етапами стали військові конфлікти на Сході України з 2014 р., що стимулювало розвиток військової психології, зокрема у питаннях посттравматичного стресового розладу (ПТСР). У сучасній військовій психології значна увага приділяється інноваційним методам психодіагностики та терапії, використанню технологій віртуальної реальності для тренування стресостійкості, а також інтеграції психологічних знань у підготовку командирів і лідерів. Це сприяє створенню більш ефективних та адаптованих до реалій методів підтримки військових, що допомагає знизити рівень психологічних травм і покращити загальну боєздатність підрозділів. Військова психологія зосереджується на дослідженні та підтримці психічного здоров'я військовослужбовців, що включає підготовку до бойових дій, адаптацію до військового середовища, а також реабілітацію після повернення із зони бойових дій. Розвиток військової психології є ключовим елементом забезпечення боєздатності та психічного здоров'я військових. Співпраця з іншими країнами дає змогу підвищити ефективність надання психологічної допомоги військовим та їхнім сім'ям, забезпечуючи належний рівень підтримки та реабілітації. Вивчаючи зарубіжний досвід науковців щодо психологічної підтримки і реабілітації ветеранів, було створено арттерапевтичну програму з використанням глінотерапії для учасників бойових дій із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) та іншими психологічними проблемами.

Зарубіжний досвід використання глінотерапії з ветеранами демонструє значний потенціал цього методу щодо допомоги ветеранам у справі психологічних наслідків військової служби. Так, у Сполучених Штатах глінотерапія часто використовується в рамках програм для ветеранів із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) та іншими психологічними проблемами. Програми, такі як Healing Arts Program у Ветеранській адміністрації США, пропонують ветеранам різні форми арттерапії, включаючи глину, для допомоги у справі з травматичними спогадами та стресом. У Великій Британії арттерапія, включаючи глінотерапію, також широко використовується для роботи з ветеранами. Деякі благодійні організації, такі як Combat Stress, пропонують програми арттерапії для ветеранів, щоб допомогти їм у справі з емоційними та психологічними труднощами, пов'язаними з військовою службою. У Канаді існують організації, такі як Wounded Warriors Canada, які також упроваджують арттерапію, включаючи глінотерапію, у свої програми

підтримки ветеранів. Ці програми спрямовані на допомогу ветеранам в обробці процесу зцілення після військової служби. В Австралії також існують дослідження та програми, які використовують арттерапію, включаючи глінотерапію, для підтримки ветеранів. Ці програми зазвичай проводяться у співпраці з ветеранськими асоціаціями та психологічними службами. У багатьох випадках глінотерапія використовується у поєднанні з іншими формами терапії та підтримки, такими як когнітивно-поведінкова терапія або групові сесії підтримки. Закордонний досвід показує, що глінотерапія може бути частиною ефективної та комплексної програми підтримки ветеранів, допомагаючи їм в обробці травматичних спогадів, зниженні стресу та покращенні загального емоційного благополуччя.

**Метою** статті є дослідження та оцінка ефективності використання глінотерапії як методу психологічної реабілітації та підтримки психічного здоров'я військовослужбовців; розгляд прикладів успішного застосування глінотерапії у військових контекстах в інших країнах та адаптації цих практик в Україні.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Для військовослужбовців досвід фізичних та психологічних травм виходить далеко за межі поля бою. ПТСР проявляється через симптоми чотирьох основних категорій: повторне переживання, уникнення, заціпеніння та зміни у збудженні, що може призвести до проблем із балансуванням завдань повсякденного життя. Окрім того, емоційні частини, які були активовані під час початкової травматичної події, застрягли в режимах захисту або підвищеної пильності та в обставинах повсякденного життя і можуть багато разів виходити на поверхню через, здавалося б, невинні стимули, практично не усвідомлюючи цього з боку людини. Люди, що пережили травму, можуть відчувати раптові переходи від станів нормальної свідомості до гіпо- або гіперзбудження, і це може викликати різкі зміни в поведінці, афектах, чутливості до болю й усвідомленні себе і навколишнього середовища.

Українська вчена Л. О. Прокоф'єва вивчала вплив бойового стресу на психологічний стан учасників бойових дій. За результатами дослідження авторки бойовий стрес надмірної сили може спричиняти значні зміни, що проявляються у різних формах. На індивідуальному рівні ці прояви можуть включати різке неадекватне підвищення або зниження бойової активності; різке підвищення емоційності або емоційне заціпеніння; деструктивну мотивацію або демотивацію до бойової діяльності; різке зниження дисциплінованості та відповідальності за виконання завдань; порушення моральних норм спілкування з оточуючими; дезорієнтацію у просторі та часі; відчуття

нереальності ситуації; гнівливність, роздратованість та агресивність; пригніченість і апатію; безнадійність; втрату сенсу життя і появу суїцидальних думок; панічні настрої. На груповому рівні негативні прояви включають значне погіршення соціально-психологічного клімату, зниження згуртованості та взаємодопомоги, зростання конфліктності, поширення панічних настроїв і негативного ставлення до виконання завдань. Учена акцентує увагу на тому, що надмірний бойовий стрес також може призводити до розвитку довготривалих психологічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожні розлади та депресія. Вплив стресу на фізичне здоров'я не менш значущий, оскільки він може викликати психосоматичні захворювання, проблеми із серцево-судинною системою, порушення сну та хронічну втому. У соціальному контексті бойовий стрес може впливати на взаємини військових з їхніми сім'ями та близькими, призводити до ізоляції, втрати соціальних зв'язків та підтримки. Це, своєю чергою, може погіршувати процес реінтеграції військових у мирне життя після повернення з бойових дій [5].

Травматичний досвід в армії, як фізичний, так і психологічний, може призвести до нав'язливих спогадів і тривожних фізіологічних симптомів, які можуть перешкоджати розвитку інтегрованої післявоєнної ідентичності, особливо коли військовослужбовці переходять із бойових умов назад у громадянське життя [11].

Кларк і Маккей (Clark & Mackay) (2016) наголошують, що нав'язливі спогади, наприклад пов'язані з травмою, можуть викликати повторне переживання почуттів, які можуть посилити емоційну та когнітивну дисрегуляцію, котра вже широко поширена у повсякденному житті військовослужбовців. Дослідження показали, що травматичні спогади кодуються невербально, часто в образах, а не в словах [9]. Кларк і Маккей визначили зв'язок між уявними образами та емоційними і фізичними реакціями тіла. Їхні дослідження показують, що перегляд зображень об'єкта або події у думці впливає на частоту серцевих скорочень, дихання та шкірні відчуття [9]. Цей результат указує на цінність використання невербального лікування, такого як арттерапія, як частини інтегрованої моделі лікування військової травми [18].

Декер (Decker) (2019) із групою колег провели рандомізоване контрольоване дослідження, у якому порівнювали експериментальну групу ветеранів із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), спричиненим бойовими діями, які отримували арттерапію у поєднанні з когнітивно-поведінковою терапією (КПТ), із контрольною групою, котра отримувала лише КПТ та підтримуючу психотерапію. Дослідження показало статистично

значуще зниження балів за шкалою ПТСР-військового списку (PCL-M) та опитувальнику депресії Бека-II (BDI-II) у тих, хто отримував арттерапію на додаток до КПТ. Також було відзначено підвищення сприйняття користі від лікування серед учасників експериментальної групи [10].

Учені Гант і Трипп (Gantt & Tripp) (2016) припустили, що використання арттерапії для пацієнтів із травмами не тільки може обійти психологічні захисні механізми, а й активізувати невербальні частини мозку, що дає змогу опрацювати травматичний досвід на глибшому рівні. Арттерапія сприяє вираженню емоцій та переживань, які важко вербалізувати, таким чином надаючи можливість пацієнтам опрацювати свої внутрішні конфлікти та травми більш ефективно [13].

Одним з ефективних видів арттерапії щодо роботи з травмою, ПТСР є глінотерапія. Глінотерапія як метод психотерапії знайшла своє застосування завдяки працям кількох учених та практиків, які досліджували її терапевтичні ефекти та впроваджували у свою практику. Маргарет Наумбург, американська арттерапевтка, уважала, що художнє самовираження може бути засобом спілкування з несвідомим. Вона активно використовувала різні художні матеріали, включаючи глину, у роботі з пацієнтами [12].

Едіт Крамер – ще одна важлива постать у галузі арттерапії, яка активно використовувала глину. Вона розвивала підхід, званий «арт як терапія», у якому акцент робився на процесі творчості та її терапевтичному ефекті [3].

Патриція Шелленбергер, працюючи з військовими ветеранами, використовувала глину як засіб для вираження та обробки травматичних спогадів та емоцій. Вона виявила, що робота з глиною дає змогу ветеранам більш глибоко та ефективно виражати й обробляти травматичні спогади та емоції, які часто важко висловити словами. Цей підхід використовує тактильну природу глини для полегшення невербального вираження та емоційного звільнення, забезпечуючи унікальне й потужне терапевтичне середовище.

Робота Патриції зосереджена на символічних і проєктивних аспектах глінотерапії, що дає змогу ветеранам екстерналізувати та маніпулювати своїм досвідом у відчутній формі. Цей процес не лише допомагає в емоційній регуляції, а й покращує самосвідомість і сприяє більш глибоким терапевтичним бесідам. Фізичний акт формування глини служить заземлюючою діяльністю, допомагаючи ветеранам відновити зв'язок зі своїм тілом і теперішнім моментом, що може бути особливо корисним для тих, хто страждає від посттравматичного стресового розладу та тривоги. Шелленбергер наголошує на важливості невербального спілкування

у терапії. Вона вважає, що глина як тактильний та пластичний матеріал дає змогу ветеранам висловити почуття та спогади, які не можуть бути передані словами. Це особливо важливо для тих, хто пережив травматичні події та стикається з труднощами у вербальній комунікації. У своїх сесіях Патриція створює безпечний та підтримуючий простір, де ветерани можуть вільно експериментувати з глиною. Цей процес дає їм змогу поступово звільнитися від емоційних блоків та травм. Шелленбергер успішно інтегрує глинотерапію з іншими психотерапевтичними методами, такими як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) та психодинамічна терапія. Це забезпечує комплексний підхід до лікування ПТСР та інших психологічних проблем, із якими стикаються ветерани. Патриція Шелленбергер виявила, що глинотерапія надає значний позитивний вплив на емоційний стан та психічне здоров'я ветеранів. Робота з глиною допомагає їм пережити і висловити емоції, що глибоко вкоренилися; зменшити рівень тривожності та депресії; поліпшити навички саморегуляції та управління стресом; відновити почуття контролю та самооцінки. Завдяки своєму підходу Шелленбергер зробила значний внесок у розуміння та розвиток глинотерапії як ефективного засобу допомоги ветеранам, які страждають від наслідків бойових травм [17].

Відомий експерт у галузі травматерапії та експресивної арттерапії Кеті Малкіоді наголошує на інтеграції нейророзвитку та нейробіології в експресивну арттерапію, звертаючись до травми як до психологічного та фізичного досвіду. Її підхід включає підтримку саморегуляції, підвищення стійкості та сприяння позитивній прихильності й безпеці через творче самовираження. У своїх дослідженнях Малкіоді підкреслює чуттєву та невербальну природу експресивного мистецтва, яке допомагає людям переробляти травматичні спогади та емоції, які часто важко сформулювати лише словами. Цей підхід використовує природну здатність тіла до сенсорної та кінестетичної комунікації, забезпечуючи шлях до емоційного та психологічного зцілення [15].

Ці вчені та практики зробили значний внесок у розвиток та розуміння глинотерапії, допомагаючи інтегрувати цей метод у широкий спектр психотерапевтичних підходів.

Імплементация закордонного досвіду глинотерапії у роботі психолога з ветеранами включає вивчення успішних методів, матеріалів і технік, які використовуються в закордонних програмах, і їх адаптацію до нашої української культури та умов. Важливим кроком у цьому напрямі є і підготовка спеціалістів, і розроблення інфраструктури для проведення програм глинотерапії, включаючи доступ до відповідних приміщень і матеріалів (глини, інструменти), а також необхідного обладнання.

Програми повинні бути спеціально націлені на потреби військових, ветеранів, урахувавши їхній досвід військової служби та можливі психологічні травми. Регулярна оцінка ефективності програми психологічної підтримки з використанням глинотерапії серед ветеранів, у тому числі збір зворотного зв'язку з учасниками, дасть змогу визначити зміну показників психологічного благополуччя та емоційного стану. Адаптація закордонного досвіду глинотерапії до українських умов і потреб може стати цінним інструментом у наданні ефективної психологічної підтримки учасникам військових конфліктів і ветеранам в Україні.

В Україні арттерапевти активно працюють із військовими, допомагаючи їм долати психічні травми через творчість. Так, спираючись на напрацьований під час військових дій в Ізраїлі досвід психологів, українська дослідниця, членкиня правління ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Київ) О. Скарн описала алгоритм та детальний опис протоколу «Чотири стихії» (базовий протокол був розроблений Елан Шапіро (Elan Shapiro)), що дає змогу людині швидко досягнути стабільного психоемоційного стану у складних ситуаціях. У своєму дослідженні вчена акцентувала увагу на тому, що арттерапевтичні техніки є дієвим інструментом психологічної допомоги постраждалим від воєнних дій [8].

Водночас українська дослідниця, арттерапевтка О. Вознесенська використовує методи арттерапії для роботи з переселенцями, військовими та постраждалими від бойових дій. Вона зазначає, що творчий процес, такий як малювання або ліплення з глини, дає змогу висловити і звільнитися від накопичених емоцій, які важко висловити словами. Арттерапія допомагає вивільнити негативні емоції, полегшуючи психологічний стан учасників [1].

За словами дослідниці, національною особливістю українців є не раціональне вирішення внутрішньопсихічних конфліктів, а орієнтація на емоційно-образне переживання. Це важливе обґрунтування щодо використання арттерапії для подолання наслідків колективного травмування, що сприятиме формуванню нової спільної колективної пам'яті з гордістю та взаємопідтримкою, відновлюючи нову надію на сьогоднішнє та майбутнє. Колективне травмування, спричинене сучасною війною, усе ще триває, адже триває сама війна. Вознесенська вважає, що арттерапія дає змогу висловлювати біль і звільнитися від нього, сприяючи емоційному зціленню. Авторка вважає, що ефективною стратегією відновлення психічного здоров'я особистості та суспільства є самовираження через творчість, яка «надає можливості опанувати почуття, стати творцем, а отже, повернути собі певний контроль над своїм життям» [2, с. 25].

Арттерапія довела свою ефективність у роботі з психічними травмами, допомагаючи військовим і цивільним пережити та інтегрувати важкі емоційні переживання через творчі методи, зокрема з використанням глинотерапії. Українські вчені, такі як О. Вознесенська, О. Скар, М. Сидоркіна, П. Горностаї, продовжують розвивати й упроваджувати ці підходи, надаючи необхідну підтримку військовим і потерпілим від війни, допомагаючи їм відновити емоційний баланс та психологічне здоров'я. Арттерапія допомагає військовим виразити травматичні переживання, які важко передати словами. Робота з матеріалами, такими як глина і фарби, сприяє зменшенню стресу і тривожності. Творчий процес допомагає інтегрувати та обробити негативні емоції, сприяючи емоційному зміцненню [6].

Арттерапія використовує механізм проєкції, що дає змогу клієнтам виявляти та відображати свої внутрішні переживання через творчий процес. Кожен художній витвір, створений під час сеансу, стає метафорою внутрішнього світу клієнта. Такий підхід до емоційної сфери людини через метафоричне вираження допомагає актуалізувати та усвідомити емоційні та поведінкові патерни, які їй властиві. Це сприяє глибшому розумінню себе, дає змогу виявити приховані емоції та конфлікти, а також знайти шляхи їх вирішення.

Членкиня Арттерапевтичної асоціації, психолог І. Ропачка є авторкою арттерапевтичної методики «Послання симптому», основною якою є глинотерапія. На думку авторки, під час роботи з глиною, створеним образом з глини, людина усвідомлює приховані власні потреби через перехід із тілесного страждання на актуальне страждання. «Саме глина здатна прийняти на себе негативні емоції клієнта. У роботі з глиною є можливість спрямувати ці емоції від себе на матеріал і при цьому відчувати безпеку» [7]. Опис клієнтських випадків І. Ропачкої ілюструє ефективність використання глинотерапії у роботі практичного психолога щодо подолання травматичного досвіду та усвідомлення власних емоційних станів.

На думку науковців Львівського державного університету внутрішніх справ Н. Калька, З. Ковальчук, глина є чудовим посередником у комунікації людини зі своїми переживаннями, сприяє усвідомленню клієнтом власних проблем. Вона допомагає розвивати навички управління часом і діями. Цей матеріал, чутливий до емоцій та переживань, ефективно сприяє вираженню таких почуттів, як гнів, агресія, страх і тривога. Дослідниці наголошують, що глинотерапія допомагає подолати апатію та безініціативність, сформуванню активну життєву позицію та мотивацію, знімає бар'єри стосовно страху самовираження, підсилює переконання у власній успішності та впливає на формування позитивної «Я-концепції» [4].

Цінність глинотерапії у роботі з військовими полягає у тому, що психолог під час роботи з глиною супроводжує у їх роботі над травматичним досвідом, допомагає обробити травматичні спогади та емоції, покращуючи їхній психічний стан. Це ефективний спосіб для військових висловити та обробити свої емоції, переживання та травми, пов'язані з військовими діями. Арттерапія надає їм спосіб каналізувати ці емоції та переживання через творчий процес, не обов'язково вдаючись до слів. Цей підхід, підкріплений нейробіологічними доказами його ефективності зменшення почуття стресу та посилення почуття спокою, використовувався для лікування військових із початку ХХ ст.

Таким чином, глина допомагає військовим висловити глибокі емоції і переживання, які складно передати словами. Це особливо важливо для тих, хто пережив травматичні події і має труднощі з вербалізацією своїх відчуттів. Глинотерапія сприяє інтеграції травматичних спогадів і емоцій, полегшуючи їх обробку та зміцнення. Це дає змогу військовим поступово звільнитися від негативних переживань. Робота з глиною має заспокійливий і релаксаційний ефект, що сприяє зниженню стресу і тривожності. Цей процес допомагає зняти напругу та відновити психічний баланс. Групові сесії глинотерапії створюють можливість для взаємодії і підтримки серед військових, що сприяє почуттю спільності та взаєморозуміння.

Отже, психологічна підтримка військових методами глинотерапії допомагає змінити актуальні стани та знизити симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР); зменшити депресивні симптоми через емоційне самовираження; знизити рівень тривожності завдяки релаксаційним властивостям роботи з глиною; поліпшити здатність управляти своїми емоціями та реагувати на стресові ситуації. Глинотерапія сприяє інтеграції травматичних спогадів, полегшуючи психологічне відновлення та поліпшуючи загальний емоційний стан і створює безпечний простір для експресії, допомагаючи військовим та переселенцям знайти внутрішній баланс і емоційну стабільність.

Проведення подальших досліджень з оцінкою ефективності глинотерапії в українському контексті дасть змогу виявити найбільш ефективні методи і підходи для психологічної підтримки учасників військових дій.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Вознесенська О. Фенікс, що народжується з попелу: посттравматичне зростання засобами арттерапії. *Простір арттерапії*. 2019. Т. 2. №. 26. С. 52–62.
2. Вознесенська О., Робело-Тимченко Н. Арттерапія в роботі з колективною травмою. *Редакційна колегія*. 2023. С. 4–26.



3. Крамер Е. Мистецтво як терапія. URL: <https://www.luchernosheina.com/post>
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арттерапії : навчально-методичний посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
5. Прокоф'єва Л.О. Вплив бойового стресу на психологічний стан учасників бойових дій. *Габітус*. 2024. Вип. 58. С. 239–243.
6. Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни : матеріали ХХ Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції, 31 березня – 2 квітня 2023 р. / за наук. ред. О.Л. Вознесенської, Л.О. Подкоритової. Київ, 2023. С. 19–22. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2023/03/arttherapy-zbrn-23.pdf>
7. Ропецька І. Арттерапевтична методика «Послання симптому». *Простір арттерапії*. 2023. Вип. 1(33). С. 73–84.
8. Скар О. Виклики війни: ідентичність та інструменти роботи психолога (тіло як ресурс). *Простір арттерапії*. 2022. Вип. 1(31). С. 89–100.
9. Clark IA, Holmes EA, Woolrich MW, Mackay CE. Intrusive memories to traumatic footage: the neural basis of their encoding and involuntary recall. *Psychol Med*. 2016. Feb; 46(3):505–18. doi: 10.1017/S0033291715002007.
10. Decker KP, Deaver SP, Abbey W, Campbell M, Turpin K. Quantitative improvement in treatment outcome for combat-related posttraumatic stress disorder with complementary art therapy: a randomized controlled trial. *Art therapy*, 2019. 10.1080/07421656.2018.1540822
11. DeLucia J.M. Art Therapy Services to Support Veterans' Transition to Civilian Life: Studio and Gallery. *Art therapy*, 33 (1), 2016. p. 4–12. 10.1080/07421656.2016.1127113
12. Dynamically oriented art therapy; its principles and practices, illustrated with three case studies. Margaret Naumburg. <https://search.worldcat.org/title/dynamically-oriented-art-therapy-its-principles-and-practices-illustrated-with-three-case-studies/oclc/606783?page=citation>
13. Gantt L., Tripp T. Art therapy, trauma, and neuroscience, 2016. P. 67–99.
14. Gershanoff A. Основи допомоги ближньому у кризових ситуаціях : матеріали навчального онлайн-семінару. Україна – Ізраїль, 2022.
15. King J.L. (ed.) Art Therapy, Trauma, and Neurobiology: Theoretical and Practical Perspective. *Routledge*, New York, NY, 2016. P. 67–99.
16. Lobban, J. The invisible wound: Veterans' art therapy. *International Journal of Art Therapy: Inscape*. Volume 19. Issue 1. January 2014. P. 3–18. 10.1080/17454832.2012.725547
17. Patricia Shellenberger. Healing Arts. <https://global.oup.com/academic/search?q=+Healing+Arts>
18. Shapiro E. 4 Elements Exercise. *Journal of EMDR Practice and Research*. 2012. 1(2). P. 113–115.

У статті досліджуються особливості психологічної пропаганди у військових конфліктах. Установлено, що під поняттям «інформаційна війна» розуміють форму інформаційного протистояння між різними суб'єктами, такими як держави, неурядові організації, економічні та інші структури для завдання шкоди інформаційній сфері опонента та захисту власної інформаційної сфери. З'ясовано, що під пропагандою розуміють механізм психологічного маніпулювання громадськістю з метою служіння інтересам держави, особливо в контексті військових дій. Зазначено, що основною метою пропаганди є вплив на систему ідейних, суспільних та політичних установок особистості, де цей вплив може реалізовуватися шляхом формування нових установок або посилення/послаблення існуючих. Обґрунтовано, що пропаганда набуває великого значення в умовах інформаційної війни, оскільки успішне створення та реалізація пропагандистських заходів можуть забезпечити значну перевагу над противником. Визначено, що психологічна пропаганда виступає як важливий інструмент впливу на маси, що, своєю чергою, протегує формуванню певного ставлення до певних подій та ситуацій. У результаті проведеного дослідження встановлено, що основні цілі психологічної пропаганди у військових конфліктах полягають у виклику страху серед населення шляхом демонізації противника та використання показової жорстокості; посіви недовіри до власного командування, побратимів та союзників, що призводить до дезорганізації та роззубленості у власних рядах; виклику бажання капітуляції або укладення компромісів за будь-яку ціну, що сприяє зниженню морального духу та військової готовності; прискоренні розколу суспільства шляхом підтримки внутрішніх конфліктів та пошуку ворогів усередині країни. На основі проведеного дослідження сформовано основні функції психологічної пропаганди у воєнному контексті: функція мобілізації, дезінформаційна функція, дестабілізуюча функція, психологічна функція, функція підтримки морального духу, деморалізаційна та дипломатична функції. Висновки та рекомендації автора можуть бути використані для розроблення навчальних програм та курсів із психологічної війни та інформаційної безпеки, а також підвищення обізнаності громадськості щодо методів впливу та маніпуляцій у сучасному інформаційному середовищі.

**Ключові слова:** пропаганда, психологічна пропаганда, інформаційна війна, військові конфлікти.

The article examines the peculiarities of psychological propaganda in military conflicts. It was established that the concept of «information war» is understood as a form of informational confrontation between various subjects, such as states, non-governmental organizations, economic and other structures to cause damage to the opponent's information sphere and to protect one's own information sphere. It was found that propaganda is understood as a mechanism of psychological manipulation of the public in order to serve the interests of the state, especially in the context of military operations. It is important to note that the main purpose of propaganda is to influence the system of ideological, social and political attitudes of an individual, where this influence can be realized by forming new attitudes or strengthening/weakening existing ones. It is worth noting that propaganda becomes important in the conditions of information warfare, since the successful creation and implementation of propaganda measures can provide a significant advantage over the enemy. It was determined that psychological propaganda acts as an important tool of influence on the masses, which, in turn, protects the formation of a certain attitude to certain events and situations. As a result of the research, it was established that the main goals of psychological propaganda in military conflicts are to cause fear among the population by demonizing the enemy and using demonstrative cruelty; sowing distrust in one's own command, comrades and allies, which leads to disorganization and confusion in one's own ranks; causing the desire to surrender or compromise at any cost, which contributes to lowering morale and military readiness; accelerating the division of society by supporting internal conflicts and finding enemies within the country. Based on the research, the main functions of psychological propaganda in the military context were formed: mobilization function, disinformation function, destabilizing function, psychological function, morale support function, demoralizing and diplomatic functions. The author's conclusions and recommendations can be utilized for the development of educational programs and courses on psychological warfare and information security, as well as for increasing public awareness of the methods of influence and manipulation in the modern information environment.

**Key words:** propaganda, psychological propaganda, information war, military conflicts.

УДК 355.019.7:316.6:159.947.5  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.47>

**Зеленін В.В.**

к.психол.н., доцент,  
професор кафедри психології  
Український державний університет  
імені Михайла Драгоманова

**Вступ.** У зв'язку зі складністю та динамічністю сучасних військових конфліктів психологічний аспект стає надзвичайно важливим у формуванні стратегій ведення війни та впливу на суспільство. Військові конфлікти сучасності включають у себе не лише збройні дії на полі

бою, а й активне використання психологічних методів впливу на суспільство та противника через психологічну пропаганду. Одним із ключових інструментів у цьому контексті є психологічна пропаганда, котра спрямована на маніпулювання свідомістю та емоціями людей

із метою досягнення військових, політичних та ідеологічних цілей. Роль психологічної пропаганди у військових конфліктах набуває усе більшої актуальності та значущості в сучасному світі, де інформаційні технології та медіа займають центральне місце у формуванні світової думки.

Аналіз феномену психологічної пропаганди як складного багатовимірного явища становить одне з найбільш актуальних завдань сучасних міждисциплінарних досліджень. Особливу увагу в умовах війни займає психологічна пропаганда, оскільки вона відіграє ключову роль у формуванні суспільної думки, мобілізації громадян та військових, а також впливає на моральний стан і мотивацію бійців. Розгляд питання про значення психологічної пропаганди у часи війни, її природи та наслідків для обох конфліктуючих сторін стає досить важливим. У зв'язку із цим актуальним завданням є дослідження ролі психологічної пропаганди у військових конфліктах, щоб зрозуміти, як цей інструмент впливає на психологічний стан учасників конфлікту, масову свідомість суспільства та його відношення до війни.

Тематику дослідження ролі психологічної пропаганди у військових конфліктах досліджує незначна кількість науковців. Зокрема, О. М. Кузьмук та В. В. Любчук [1] виявили, що соціальний дискурс пропаганди відіграє значну роль у формуванні загальної думки та впливу на суспільство, а також звернули увагу на важливість розуміння та аналізу пропагандистських стратегій для ефективної протидії такому впливу; Я. Малик [2] у своєму дослідженні розкриває основні стратегії та методи, які використовуються в інформаційній війні, та їхній вплив на Україну. Результати його дослідження вказують на важливість забезпечення інформаційної безпеки та розуміння загроз інформаційної війни для національної безпеки України; Р. Алгулієв, Ю. Імамвердієв, Р. Махмудов, Р. Алігулієв [3] досліджують питання інформаційної безпеки як важливого компонента національної безпеки, зокрема розглядаючи ризики та загрози інформаційного простору. Результати дослідження дають змогу зрозуміти важливість захисту інформації від негативних впливів та розроблення ефективних стратегій інформаційної безпеки для забезпечення стабільності та безпеки суспільства; О. Ю. Дроздов [4] аналізує картографічну пропаганду як один із методів інформаційно-психологічної війни, розкриваючи її вплив на сприйняття інформації та формування уявлень про конфліктні події. Результати його роботи показують, що картографічна пропаганда може впливати на емоційну реакцію та погляди суспільства на конфлікт, підсилюючи

або змінюючи його сприйняття; Ж. З. Денисюк [5] вивчає стратегії пропаганди та контрпропаганди в контексті державної інформаційної політики, надаючи уявлення про те, як вони використовуються для формування думки суспільства та реалізації політичних цілей. Дослідження Ж.З. Денисюк дають змогу зрозуміти, як ці стратегії використовуються для впливу на громадську думку та досягнення політичних цілей.

Метою роботи є дослідження ролі психологічної пропаганди у військових конфліктах для розкриття її впливу на психологічний стан учасників конфлікту, масову свідомість суспільства та його відношення до війни. Для досягнення мети визначено такі завдання: 1. визначити сутність понять «інформаційна війна», «пропаганда» та «психологічна пропаганда»; 2. проаналізувати види психологічної пропаганди; 3. визначити функції психологічної пропаганди у воєнному контексті. Під час проведення дослідження були використані загальнонаукові й спеціальні методи дослідження, зокрема аналіз і синтез, порівняння, узагальнення, системно-структурний аналіз.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Із 24 лютого 2022 р. світ став свідком повномасштабного військового вторгнення Російської Федерації на територію суверенної України, що стало актом агресії та порушенням міжнародного права. У військових конфліктах, окрім безпосередніх воєнних дій, важливу роль відіграє психологічна сфера, яка включає у себе інформаційний фронт. Паралельно з активним функціонуванням військового фронту, де Збройні сили України виконують свій конституційно закріплений обов'язок, паралельно почав функціонувати інформаційний фронт. Цей фронт виступає як важливий складник психологічної пропаганди, яка має на меті формування психологічного переконання, морально-психологічного піднесення національного духу для підтримки громадян у часи війни, мобілізацію ресурсів та формування єдиного фронту проти загрози.

У XXI ст. поширення загроз гібридних війн вимагає від державних інституцій упровадження спеціальних заходів для зміцнення національної безпеки, а також для протидії пропаганді та поширенню фейків. Останні міжнародні події свідчать про те, що поняття безпеки виходить за межі окремих країн, у зв'язку із цим необхідно активно шукати політичні, економічні та інші рішення для створення комплексної системи безпеки. Перехід до такого підходу дасть змогу зменшити вплив інформаційного тероризму, кібервійни та кіберзлочинності, що особливо важливо для інформаційної політики держави, яка перебуває у стані війни [1].

У зв'язку із цим необхідно проаналізувати сутність поняття «інформаційна війна», яке, згідно з тлумаченням багатьох науковців, є формою інформаційного протистояння між різними суб'єктами, такими як держави, неурядові організації, економічні та інші структури, з метою завдання шкоди інформаційній сфері опонента та захисту власної інформаційної сфери [2].

Інформаційна війна є невід'ємним складником як національної, так і військової безпеки, відображаючи тісну взаємодію між збройними конфліктами та маніпулюванням інформацією. Історія підтверджує, що в будь-яку епоху, окрім війн, використовувалися інформаційні засоби та інформаційні атаки для маніпулювання громадською думкою, впливу на переконання та сприйняття, зміни стратегій і тактик, розповсюдження дезінформації та підривання довіри до противника, а також мобілізації мас для підтримки власної армії чи політичного режиму. Сторона, яка ефективно використовує цей інструмент, отримує значні переваги у досягненні своїх цілей. Одним з основних завдань інформаційної війни поруч із воєнними діями є поширення провокаційної дезінформації, спрямованої на виклик паніки, розчарування та хаосу серед противника або всього населення, що стає можливим завдяки широким можливостям інформаційно-комунікаційних технологій. У зв'язку із цим одним із ключових аспектів інформаційної безпеки є готовність до інформаційної війни та вжиття відповідних заходів для її запобігання у разі реальних загроз [3].

Розповсюдження інформації з метою впливу на цінності цільової аудиторії, систему переконань, сприйняття, емоції, мотивацію, міркування та поведінку через ЗМІ та соціальні медіа націлене на досягнення певних військових ефектів у когнітивній сфері. Мета цього впливу може бути різноманітною і включати формування певних уявлень, інформування про певні події чи позиції, зміну ставлення, маніпуляцію мисленням, розкриття істини або приховування її, зменшення підтримки, стимулювання розвитку певних дій або реакцій, обман, примус, стримування, мобілізацію аудиторії або переконання в певних ідеях чи поглядах [6]. У зв'язку із цим варто відзначити, що однією з пропагандистських технологій формування масової геополітичної свідомості, яка здійснюється за допомогою методів інформаційно-психологічної війни, є так звана «пропаганда» [4].

У контексті розгляду ролі пропаганди у військових конфліктах важливо визначити сутність поняття психологічної пропаганди, яка виступає як важливий інструмент впливу на маси, що, своєю чергою, протегує формуванню

певного ставлення до певних подій та ситуацій. Психологічна пропаганда визначається як набір психологічних методів, які спрямовані на зміну переконань та ставлення людей. Варто відзначити, що психологічна пропаганда здійснює вплив на когнітивну систему та емоційну сферу людей, спрямовуючи їхню поведінку в певному напрямі [7].

Класичне розуміння пропаганди підкреслює важливість мобілізації психології мас та їхньої активної чи пасивної участі у певних діях або справах. Відповідно до цього твердження, пропаганда визначається як система методів, які використовує організована група з метою залучення масової аудиторії до активної чи пасивної участі у своїх заходах, використовуючи психологічні маніпуляції та організаційні зусилля [8]. Сучасні трактування поняття пропаганди здебільшого асоціюються з процесом маніпулювання масовою психологією з метою досягнення певних пропагандистських цілей. Д. С. Барсамян відзначає, що пропаганда являє собою активне мобілізування інформації та аргументів із метою переконання людей у певній точці зору [9]. Н. Сноу визначає пропаганду як інструмент психологічної війни, яка спрямована на здійснення впливу на поведінку та дії людей у спосіб, який є сумісним із цілями національних інтересів держави, із метою формування чи підтримки певних ідеологічних, політичних чи соціальних установок та цінностей [10].

Як відзначає Ж. Денисюк, пропаганда є ефективним засобом інформаційно-психологічних воєн, тобто існує певне протистояння сторін, що виникає унаслідок конфлікту інтересів, що здійснюється шляхом умисного впливу на свідомість опонента, наприклад народу, колективу чи окремої особи, із метою когнітивного придушення і/або підпорядкування за допомогою застосування диференційованих заходів інформаційно-психологічного захисту від подібного впливу [5].

Таким чином, пропаганда здебільшого розглядається як механізм психологічного маніпулювання громадськістю з метою служіння інтересам держави, особливо в контексті військових дій. Важливо відзначити, що основною метою пропаганди є вплив на систему ідейних, суспільних та політичних установок особистості, де даний вплив може реалізовуватися шляхом формування нових установок або посилення/послаблення існуючих. Окрім того, інформація подається так, щоб отримувач був мотивований передати її далі.

На рис. 1 зображено диференційовані простори пропагандистського впливу, що використовуються для маніпулювання думкою та переконаннями громадян, які включають як масштабні, так і індивідуальні рівні впливу.



**Рис. 1. Простори пропагандистського впливу**

Примітки: власна розробка автора

Пропаганда, що відбувається у різних сферах інформаційного простору, має такі форми:

1. Світовий інформаційний простір пропаганди, який впливає на міжнародні відносини та формує думку міжнародної спільноти через глобальні медіа, міжнародні організації та політичних лідерів.

2. Міждержавний інформаційний простір пропаганди використовується країнами для зміцнення власної позиції, дискредитації супротивників та досягнення політичних цілей через офіційні заяви та дипломатичні канали.

3. Внутрішньодержавний інформаційний простір пропаганди спрямований на здійснення впливу на власне населення через політичні кампанії, розповсюдження державної ідеології та дії урядових структур.

4. Міжгруповий інформаційний простір пропаганди використовується для маніпулювання взаєминами між соціальними, етнічними або культурними групами через пропаганду, яка спрямована на підтримку або дискредитацію цих груп.

5. Інформаційний простір пропаганди «між особистістю та групою» орієнтований на взаємодію між окремими особами та соціальними групами, який спрямований на маніпулювання індивідуальними переконаннями, цінностями та ставленням до групових процесів у межах певної спільноти.

6. Міжособистісний інформаційний простір пропаганди відповідає за маніпуляцію взаєминами між окремими особами у політичних, економічних або особистих сферах через вплив на родинні, колегіальні або інші соціальні взаємини.

7. Внутрішньоособистісний інформаційний простір пропаганди спрямований на вплив на індивідуальні переконання та психологічний стан конкретної особи через релігійну, політичну або культурну пропаганду [11].

Варто відзначити, що простори пропагандистського впливу виявляють їх важливість у формуванні громадської думки та взаємодії між суб'єктами влади та населенням, де від світового до міжособистісного рівня пропа-

ганда здійснює вплив на переконання, поведінку та сприйняття світу.

Важливими характеристиками пропаганди є її інтерпретаційний характер та використання емоційно забарвлених даних у повідомленнях. Такий підхід звільняє людину від необхідності, а також можливості робити власні висновки щодо наданих фактів. Основною метою отримувача інформації стає лише ознайомлення з нею, не враховуючи можливості критичного аналізу або самостійного визначення позиції [12].

Пропаганда набуває великого значення в умовах інформаційної війни, оскільки успішне створення та реалізація пропагандистських заходів можуть забезпечити значну перевагу над противником. У воєнних конфліктах психологічна пропаганда використовується для формування відповідного сприйняття бойових подій, мобілізації громадян та підтримки військових. Пропаганда використовує різноманітні засоби комунікації та стратегії, щоб змінити переконання та ставлення людей до війни, конфлікту тощо, щоб мобілізувати їхню підтримку та сприяти досягненню стратегічних цілей в умовах воєнного протистояння [7].

Щодо психології мислення людей, то вони, як правило, використовують стереотипні ментальні моделі та поведінкові шаблони, які не піддаються критичному аналізу, утверджуючи тим самим основу для упереджень і стереотипів [13]. Згідно з концепціями та методами психологічної пропаганди, за досягнення змін у поведінці особи за допомогою психологічних маніпуляцій, керуючись її вкоріненими переконаннями та ставленнями, фактично відбувається захоплення свідомості, ураховуючи тимчасове пригнічення її критичного мислення.

Історично склалося так, що психологічна пропаганда здебільшого використовувалася правлячими елітами ще з часів становлення держав або суспільств із чисельністю понад мільйон осіб [14]. Цей підхід до впливу на свідомість та переконання індивідів був розповсюджений у всіх суспільствах світу протягом новітньої історії людства [15].

Незважаючи на переконання, пропаганда виявилася найбільш ефективною саме в демократичних режимах, де терпимість та повага до різних думок і способів життя є важливими аспектами демократичної культури та поведінки. Однак пропаганда може стати загрозою для демократії, оскільки її прихована мета полягає у тому, щоб спровокувати активну чи пасивну участь без демократичного обговорення, що є основою політичного ядра вільного суспільства. Як форма масового переконання пропаганда найбільш ефективна, коли вона пригнічує критичне мислення, виступаючи як природна альтернатива та єдиний метод мислення та дії, яка заснована на певних думках, переконаннях, цінностях та цілях.

Психологічна пропаганда може сприяти створенню політичного контексту, який буде сприятливим для зміни уявлень, через так зване попереднє переконання. Пропаганда може змінювати думки безпосередньо за допомогою друкованих та електронних засобів масової інформації або політичної пропаганди, а також вона може досягати своїх цілей підступно, приховуючи свої справжні наміри таким чином, що громадськість лише частково усвідомлює, що нею маніпулюють. Історик З. Земан виділяє такі види пропаганди:

1. *Біла пропаганда* – характеризується тим, що в ній використовуються заходи, які спрямовані на підкреслення певних аспектів або інформаційних подій. Відмінною особливістю даної категорії пропаганди є те, що вся інформація надається з джерелами, які вказуються для підтвердження достовірності поданих фактів або думок.

2. *Сіра пропаганда* – характеризується маніпулятивним або оманливим характером інформації, при цьому без вказання на конкретні джерела. Даний тип пропаганди може включати в себе різноманітні маніпулятивні та маніпуляційні методи для впливу на уявлення і переконання аудиторії без явного наводження підтверджень.

3. *Чорна пропаганда* – полягає у поширенні інформації, яка видається від імені ворога або третіх осіб, не пов'язаних з авторами пропагандистських матеріалів. Даний тип пропаганди має на меті порушити довіру аудиторії до інформації або особи, яка її поширює, а також її ціль полягає у тому, аби викликати паніку, конфлікти та недовіру [16].

Історично склалося так, що пропаганда під час війни може мати різні джерела та форми виявлення. Зазвичай вона походить від верхніх ешелонів уряду і відома як вертикальна пропаганда. Однак пропаганда може виникати знизу у внутрішній динаміці організованої групи чи установи та набувати форми горизонтальної пропаганди, наприклад від квазіурядових аналітичних центрів, редакцій газет чи активістів політичних груп [8].

Із психологічної перспективи пропаганда під час війни діє підступно, використовуючи людські упередження та стереотипи, що посилюють віру у величезну змовницьку мережу, де інший суб'єкт стає об'єктом зловісності. Люди сприймають психологічні характеристики «ворога» як особистісні, загальноновизнані та стійкі. З іншого боку, «ворог» колективно демонізується за допомогою стереотипів та спрощень, що є формою психодинамічної, параноїдальної проекції, тоді як власна сторона розглядається як добра. Цей процес створення стереотипів або надмірного узагальнення щодо категорій людей та їхніх переконань, а також спрощення подій та їхніх причин до однієї або двох змінних описується в рамках

психодинамічної системи як форма параноїдальної проекції, що розпалюється глибокими страхами та ненавистю.

Згідно з психодинамічною перспективою, людина проектує свої негативні почуття на інших, при цьому основними почуттями є параноя або всепроникаюча недовіра та підозрілість до інших без достатньої фактичної бази [17]. Засоби масової інформації, включаючи як друковані, так і недруковані (телебачення, радіо, Інтернет, соціальні медіа, газети та журнали), посилюють психологічний вплив пропаганди.

Визнання важливості державного контролю та просування національних інтересів через пропаганду, особливо через засоби масової інформації, є доречним та актуальним у сучасному політичному контексті. Розповсюдження ідеологічних поглядів, підтримка внутрішньої стабільності та мобілізація суспільства можливі завдяки ефективному використанню масових медіа. Роль засобів масової інформації є надзвичайно важливою, оскільки вони часто є головними каналами для розповсюдження внутрішньої пропаганди або комунікації із власним народом.

Із психологічної перспективи використання пропагандистських методів у військових конфліктах може включати різні стратегії для впливу на свідомість та переконання учасників і спостерігачів. Ці стратегії можуть варіюватися від відволікання уваги від реальних військових утрат до використання білої пропаганди, що полягає у цензурі фотографій або відеоматеріалів із бойових дій та перебільшенні військових успіхів. Зокрема, у пропагандистських кампаніях проти ворога спостерігається використання широкомасштабних заходів: зламані офіційні та стратегічні вебсайти РФ; поширення на цифровому телебаченні в РФ правду про війну в Україні; блокування російських ресурсів, які поширювали брехню та пропаганду [18–20], публікація постів у соціальних мережах із метою деморалізації ворожих військ і змушення їх капітулювати [21].

Війна в Україні надала багато прикладів застосування психологічної пропаганди, які спрямовувалися на культивування страху, тривоги та ненависті серед етнічних росіян та іншого неукраїнського населення країни [22]. Основні цілі психологічної пропаганди у військових конфліктах полягають у намаганні ворога нав'язати різні психологічні стани та переконання серед населення для досягнення стратегічних цілей. Серед цих цілей варто відзначити такі:

1. Виклик страху серед населення шляхом демонізації противника та використання показової жорстокості.

2. Посів недовіри до власного командування, побратимів і союзників, що призводить до дезорганізації та розгубленості у власних рядах.

3. Виклик бажання капітуляції або укладення компромісів за будь-яку ціну, що сприяє зниженню морального духу та військової готовності.

4. Прискорення розколу суспільства шляхом підтримки внутрішніх конфліктів та пошуку ворогів усередині країни [16].

Проросійські голоси систематично маніпулювали та розповсюджували інформацію про звірства, приписуючи їх українській армії. Серед цих вигаданих звинувачень були масові могили закатованих цивільних, яких навіть використовували для торгівлі органами, спалювання врожаю для голодування, вербування дітей-солдатів, використання важкої зброї проти мирного населення та вчинення актів канібалізму. Варто відзначити, що фактично такі звірства були здійснені армією Російської Федерації на території України [21].

Для досягнення цих цілей використовуються різноманітні засоби психологічного тиску, зокрема:

– військові дії, що демонструють як показову жорстокість, так і гуманність до цивільного населення та військовополонених;

– економічні санкції, блокади, ембарго та фінансові впливи, які негативно впливають

на економічну стабільність та соціальні умови противника;

– дипломатичні маніпуляції, що включають укладання таємних союзів, інтриги та роз'єднання міжнародних альянсів;

– інформаційні атаки, включаючи використання маніпуляції та ботоферм для поширення фальшивих новин та дезінформації.

Прикладами психологічної пропаганди у військових конфліктах, наприклад, є використання факту повного оточення захисників Маріуполя або окупації Херсона для посилення емоційного впливу на аудиторію; інформаційні повідомлення про невдачі у координації дій між різними військовими частинами або неправильне розподілення ресурсів, а також меседжі, які акцентують на конфліктах між різними регіонами України (наприклад, між Сходом та Заходом країни), що спонукають до розколу в суспільстві та створюють напруженість між населенням тощо [23].

Інформаційний простір відіграє важливу роль у формуванні громадської думки та управлінні суспільством в умовах війни, де психологічні прийоми пропаганди стають надзвичайно важливими (рис. 2).

Основні прийоми психологічної пропаганди	
→	1. <i>Знецінення</i> : Маніпулятор штучно знижує значення обговорення питання, щоб дискредитувати аргументи опонента.
→	2. <i>Підвищення цінності</i> : Цей прийом полягає у тому, щоб підвищити цінність своїх висловів та знизити значення аргументів опонента.
→	3. <i>Дискредитація ідеї опонента</i> : Маніпулятор намагається відвести увагу від обговорюваної ідеї, зміщуючи акцент на особисті якості опонента.
→	4. <i>Подвійні стандарти</i> : Маніпулятор оцінює факти залежно від їх вигідності для особистих цілей.
→	5. <i>Гра слів</i> : Використання мовних прийомів для створення певних асоціацій або зміни значення висловлювань.
→	6. <i>Нерелевантність</i> : Маніпулятор відволікає увагу від обговорюваного питання, представляючи неналежну інформацію.
→	7. <i>«Солом'яне опудало»</i> : Маніпулятор присвоює опоненту фіктивні погляди або дії.
→	8. <i>«Крижана гора»</i> : Застереження або залякування опонента тим, що навіть незначний крок може мати серйозні наслідки.
→	9. <i>«Пастка точності»</i> : Використання сумнівних статистичних даних для підтримки своїх тверджень.
→	10. <i>«Чорна кішка»</i> : Приписування невдач і помилок непричетним особам.
→	11. <i>Поєднання</i> достовірної та недостовірної інформації в одному твердженні.
→	12. <i>«Три Так»</i> : Провокування опонента відповісти «так» на перші два запитання з метою отримання позитивної відповіді на третє, ключове для маніпулятора.

**Рис. 2. Основні прийоми психологічної пропаганди**

Примітки: сформовано автором на основі [24]

У військових конфліктах розуміння психологічних прийомів пропаганди є ключовим для критичного оцінювання інформації та пошук об'єктивних джерел даних із метою збереження своєї інтелектуальної незалежності та вільного вибору.

Таким чином, можемо зазначити, що у військових конфліктах психологічна пропаганда відіграє критичну роль у формуванні суспільної думки, мотивації та психологічного стану воїнів та цілого населення. Основні функції психологічної пропаганди у воєнному контексті включають:

1. Функцію мобілізації – полягає у тому, що психологічна пропаганда спрямована на мобілізацію громадян та військових до участі у війні, підтримки воєнних дій і зміцнення військового духу.

2. Дезінформаційну функцію – передбачає поширення неправдивої або перекрученої інформації з метою введення в оману противника або власного населення. Ця функція може включати розповсюдження фейкових новин, маніпуляцію фактами або приховування важливої інформації, перекручення подій та створення необхідного образу ворога.

3. Дестабілізуючу функцію – спрямована на створення психологічних напруг та конфліктів у ворожому таборі або серед власного населення, що може призвести до розпалювання міжетнічних або міжрегіональних конфліктів, залучення уваги до внутрішніх проблем країни або підкреслення недовіри до влади.

4. Психологічну функцію – відображає спробу впливу на психологічний стан противника, зміцнення віри у свою перемогу та підірвання морально-психологічного стану противника, що може бути досягнуто шляхом показу силових досягнень, підкреслення переваг власних сил або розповсюдження психологічного тиску на противника з метою збільшення його втоми, невпевненості та сприяти виникненню дезертирства, що може вплинути на ефективність його дій.

5. Функцію підтримки морального духу – спрямована на створення позитивного настрою та підтримку морального духу власних військ і населення, що сприяє підсиленню віри у перемогу та може посилити внутрішню єдність поміж населення.

6. Деморалізаційну функцію – передбачає використання пропаганди для поширення інформації про поразки, втрати та негативні аспекти діяльності противника з метою підірвати його моральний дух і вплинути на його бойові можливості.

6. Дипломатичну функцію – полягає у створенні позитивного настрою для мирного вирішення конфлікту шляхом підготовки суспільства до компромісу та примирення, що може включати зменшення агресивності й підтримку ідеї мирного врегулювання.

Таким чином, психологічна пропаганда відіграє важливу роль у воєнних конфліктах, оскільки здійснює вплив на емоційний, психологічний і моральний стан населення та військових, а також має відповідний ефект на загальний хід воєнних подій.

**Висновки.** На основі проведеного аналізу можемо стверджувати, що роль психологічної пропаганди у військових конфліктах є надзвичайно значущою і визначальною для впливу на масову свідомість та мотивацію учасників конфлікту. Установлено, що пропаганда є формою інформаційної зброї, яка спрямована на маніпулювання масовою свідомістю та нав'язування потрібної ідеології. Основна характеристика психологічної пропаганди полягає у її впливі на почуття та емоції населення, зокрема страх та любов, замість когнітивного аспекту. Керування людськими емоціями є значно легшим завданням порівняно з маніпулюванням розумом, що робить вплив психологічної пропаганди у військових конфліктах на населення дуже ефективним.

Практичне значення проведеного дослідження полягає у тому, що висновки та рекомендації автора можуть бути використані для розроблення навчальних програм та курсів із психологічної війни та інформаційної безпеки, які спрямовані на підготовку фахівців цієї сфери, а також підвищення обізнаності громадськості щодо методів впливу та маніпуляцій у сучасному інформаційному середовищі. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення ефективності різних стратегій психологічної пропаганди та контрпропаганди у різних конфліктних ситуаціях. Окрім того, важливим напрямом досліджень може стати вивчення психологічних механізмів, які покладені в основу ефективності психологічної пропаганди, таких як механізми впливу на емоції, переконання та сприйняття. Розуміння цих аспектів може допомогти розробити більш ефективні стратегії комунікації та впливу в умовах військових конфліктів.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Кузьмук О.М., Любчук В.В. Пропаганда як зброя: соціальний дискурс. *Publishing House «Baltija Publishing»*. 2022. С. 976–982. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-223-4-121>.
2. Малик Я. Інформаційна війна і Україна. *Демократичне врядування*. 2015. Вип. 15. URL: <https://science.lpnu.ua/uk/dg/vsi-vypusky/vypusk-15-2015/informaciynna-viyna-i-ukrayina> (дата звернення: 15.02.2024).
3. Alguliyev R., Imamverdiyev Y., Mahmudov R., Aliguliyev R. Information security as a national security component. *Information Security Journal: A Global Perspective*, 2020. Vol. 30. P. 1–18. DOI: 10.1080/19393555.2020.1795323 (date of access: 15.02.2024).



4. Nissen E. The Weaponization of Social Media. @Characteristics\_of\_Contemporary\_Conflicts. Royal Danish Defence College, 2015. 148 p.
5. Дроздов О.Ю. Картографічна пропаганда як метод інформаційно-психологічної війни. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Київ, 12–13 лютого 2016 р. Київ, 2016. С. 39–42.
6. Pratkanis A., Aronson E. Age of propaganda: The everyday use and abuse of persuasion. NY : W. H. Freeman, 2001. 432 p.
7. Ellul J. Propaganda: The formation of men's attitudes. NY: Vintage Books, 1965.
8. Barsamian D. Stenographers to power: Media and propaganda. Monroee, ME: Common Courage Press, 1992. 352 p.
9. Snow N. (2002). Propaganda, Inc: Selling America's culture to the world, 3(2).
10. Денисюк Ж.З. Пропаганда та контрпропаганда в контексті стратегій державної інформаційної політики. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Державне управління»*. 2021. № 2. Т. 32(71). С. 46–51.
11. Горбань Ю.О. Інформаційна війна проти України та засоби її ведення. *Вісник Національної академії державного управління при Президентові України*. 2015. № 1. С. 136–141.
12. Jones J.M. (1999). Prejudice and racism (2nd ed.). NY: McGraw-Hill.
13. Diamond J. Guns, germs, and steel: The fate of human societies. NY: Scribner, 1997. 480 p.
14. Tzu S., Minford J., Porter R., Raver L. The art of war: Barnes & Noble, 2004. 256 p.
15. Белей Л. Пропаганда: історія питання. *Uchoose*. 2021. URL: <https://uchoose.uacrisis.org/propaganda-istoriya-pytannya/> (дата звернення: 15.02.2024).
16. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (4th ed., text revision). Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2000. 943 p.
17. Міністерство культури та інформаційної політики України. URL: <https://mkp.gov.ua/> (дата звернення: 15.02.2024).
18. Міністерство цифрової трансформації України. URL: <https://thedigital.gov.ua/> (дата звернення: 15.02.2024).
19. Урядовий портал. URL: <https://www.kmu.gov.ua/> (дата звернення: 15.02.2024).
20. Seitz Dr.J. Propaganda and War. *SOJ Psychol*, 2018. Vol. 5(2). P. 1–7. DOI: <http://dx.doi.org/10.15226/2374-6874/5/2/0015>.
21. Opinions Russia's top 100 lies about Ukraine. *StopFake*. 2014. URL: <http://www.stopfake.org/en/russia-s-top-100-lies-aboutukraine> (дата звернення: 15.02.2024).
22. Белей Л. (2022). Пропаганда, психологічна війна й ІПСО. *UCHOOSE*. URL: <https://uchoose.uacrisis.org/propaganda-psychologichna-vijna-j-ipsol> (дата звернення: 15.02.2024).
23. Андрущенко Т.В., Зеленін В.В. Психологія політичної пропаганди. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів. Київ : Гнозис, 2022. 100 с.
24. Бойко О.Д. Політичне маніпулювання : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2010. 432 с.

## ПОЛІТИЧНА СВІДОМІСТЬ УКРАЇНЦІВ ПІД ВПЛИВОМ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ 2014–202? РОКІВ

### THE POLITICAL CONSCIOUSNESS OF UKRAINIANS UNDER THE INFLUENCE OF THE RUSSIAN-UKRAINIAN WAR 2014–202? YEARS

Проаналізовано динаміку суспільно-політичних настроїв українців у період із 2014 до кінця 2024 р. Розглянуто динаміку довіри українців до державних та політичних інститутів: ЗСУ, президента, уряду, парламенту, поліції, прокуратури, Церкви, судів, місцевих органів влади. Установлено, що, незважаючи на кардинальні зміни в суспільно-політичних настроях, політична свідомість більшості українців усе ще переважно зосереджена на побутових питаннях. Досліджено особливості політичної свідомості населення на сучасному етапі розвитку України. Визначено, що зросла потреба громадян у мирі, стабільності, достатку та інших базових цінностях. Підкреслено, що політична свідомість має безпосередній вплив на політичні дії населення та визначає функціонування політичної системи України. Відзначено незначне, проте помітне зростання рівня задоволеності життям в українців навіть під час повномасштабної війни і переважання відсотка тих українців, які вірять у перемогу. Установлено відносно більшість тих, хто вірить у перемогу, перемога – це вигнання військ країни-агресора з усієї території нашої держави та відновлення кордонів станом на січень 2014 р. Висловлено припущення, що політична свідомість українців може трансформуватися у масову. Запропоновано шляхи запобігання цьому явищу: вживання комплексних заходів, спрямованих на підтримку психоемоційного стабілізування суспільства, робота над розвитком критичного мислення та побудовою об'єктивного інформаційного простору, зміцнення демократичних інституцій та верховенства права, розвиток політичної освіти та активної громадянської позиції українців. Установлено, що залобігання трансформації політичної свідомості у масову – це комплексне завдання, яке потребує постійних зусиль із боку влади, громадянського суспільства, ЗМІ та міжнародної спільноти.

**Ключові слова:** політична психологія, політична свідомість, політична культура, соціальні інститути, політичні настрої.

Analyzed the changes in the socio-political consciousness of Ukrainians from 2014 to 2024 and found that, despite a radical change in socio-political attitudes, the political consciousness of the majority of Ukrainians functions mainly at the everyday level. The dynamics of Ukrainians' trust in state and political institutions: the Armed Forces, the president, the government, the parliament, the police, the prosecutor's office, the church, courts, and local authorities are considered. The characteristics of the political consciousness of the population at the present stage of Ukraine's development have been identified and it has been found that the need for peace, stability, prosperity and other things has increased. It is emphasized that political consciousness influences the political actions of the population and determines the functioning of the political system of Ukraine. A slight, but noticeable increase in the level of life satisfaction among Ukrainians was established even during a full-scale war and the predominance of the unwinding of those Ukrainians who believe in victory. It has been established that the refusal of those who believe in victory, victory is the expulsion of the military aggressor country from the entire territory of our state and the restoration of borders as of January 2014. Ways to prevent the transformation of political consciousness into a mass one are proposed: the use of complex measures aimed at supporting the psycho-emotional stabilization of society, work on the development of critical thinking and the construction of an objective information space, the strengthening of democratic institutions and the rule of law, the development of political education and active citizenship of Ukrainians. It has been established that preventing the transformation of political consciousness into a mass one is a complex task that requires constant efforts on the part of the authorities, civil society, mass media and the international community.

**Key words:** political psychology, political consciousness, political culture, social institutions, political attitudes.

УДК 32.019.52

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.48>

#### Посвістак О.А.

д.психол.н.,  
доцентка кафедри  
філософії і політології  
Хмельницький національний  
університет

#### Шепелла В.Ю.

магістр  
гуманітарно-педагогічного факультету  
Хмельницький національний  
університет

#### Паламарчук М.О.

магістр гуманітарно-педагогічного  
факультету  
Хмельницький національний  
університет

**Вступ.** Аналіз зміни політичної свідомості українців в умовах російсько-української війни 2014–202? років є складним, але важливим завданням. Він має велике значення для розуміння динаміки українського суспільства, оцінки ефективності політики та підтримки демократичних інституцій. Це дає змогу ідентифікувати ключові чинники, які впливають на політичну свідомість, може допомогти передбачити майбутні політичні тенденції та краще підготуватися до них. Окрім того, аналіз зміни політичної свідомості дає змогу визначити, наскільки політика відповідає потребам та очі-

куванням українського суспільства, та ідентифікувати сфери, які потребують поліпшення. Проведений аналіз наукових досліджень [11; 12; 14; 15] дає змогу дійти висновку про детермінацію політичної поведінки українців переважно емоціями, швидкоплинними настроями, а не холодним раціоналізмом. Політичні події, такі як Майдан або перемога на виборах певних політиків, часто супроводжуються завищеними очікуваннями, які згодом змінюються розчаруванням. Це може призвести до дестабілізації політичної системи. Зважаючи на те, що політична свідомість тісно

пов'язана з функціонуванням політичної системи, вивчення настроїв українців щодо політичних процесів може допомогти зрозуміти характер взаємодії суспільства із владою.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання даної проблеми.** Політична свідомість є предметом наукових інтересів фахівців різних галузей науки. Класичні дослідження Г. Алмонда, С. Верби, М. Дюверже, М. Кроз'є лягли в основу сучасного наукового доробку. Говорячи про зарубіжних дослідників, насамперед варто згадати роботу колективу науковців Паризького центру політичних досліджень Школи дослідження комунікації в Амстердамі та Школи комунікації в Анненбурзі, опубліковану в 2024 р. Вони розробили причинно-наслідкову модель, яка розглядає складну динаміку між психологічними схильностями та політичними установками [1]. Актуальними для України сьогодні є аналіз проблем психологічної конструкції критичної свідомості мігрантів [3], аналіз способів підвищення політичної свідомості [4], співвідношення легітимності та політичної свідомості [5]. Останнім часом усе більше уваги приділяється аналізу ролі соціальних мереж у формуванні політичної свідомості. Facebook є домінуючою платформою соціальних мереж, що робить його предметом пильної уваги дослідників, які вивчають вплив цих платформ на політику [6–9], Twitter [2] тощо.

Говорячи про вітчизняних дослідників проблеми, слід згадати актуальні в контексті нашої роботи дослідження формування політичної свідомості особистості в умовах повномасштабної війни О. Венгер та О. Постол [11], аналіз С. Дембіцьким індивідуальних та соціетальних цінностей під час війни [12], вивчення змін політичної ідентичності українців під впливом війни Н. Кононенко та В. Зеленько [15], вивчення ролі політичної свідомості нового «Покоління X, Y, Z» у розбудові українського суспільства І. Цурканової [10] тощо. Останні дослідження свідчать про те, що українська наука активно розвивається в контексті світових трендів. Зокрема, українські вчені не оминають увагою актуальну тему впливу соціальних мереж на формування політичної свідомості, проводячи власні дослідження у цій галузі (О. Заславська) [13], вивчають еволюцію політичних орієнтирів українського суспільства (О. Посвістак) [16] тощо.

Метою дослідження є аналіз зміни суспільно-політичної свідомості українців із 2014 до початку 2024 р. та визначення особливостей політичної свідомості українців на сучасному етапі.

Політична система формує у людей певні знання, цінності, переконання та емоції, що загалом становлять політичну свідомість. Ці компоненти формуються протягом життя під впливом оточення та участі в політичному

житті. Впливати на владу суспільство може через вибори, протести чи підтримку політики. Тому вивчення динаміки суспільно-політичної свідомості є важливим для збереження стабільності, адже воно дає змогу виявляти проблеми та коригувати політику. Вплив політичної свідомості суспільства на політичні відносини як усередині країни, так і на міжнародній арені є незаперечним. Для кращого розуміння сутності та особливостей політичної свідомості важливо проаналізувати політичну культуру, яка є її складником, а також структуру орієнтацій, що формуються на основі оцінки громадянами політичної ситуації у країні та діяльності влади. Ці орієнтації можна поділити на три групи. Когнітивні орієнтації ґрунтуються на знаннях індивіда про політичну систему, її роль, функції, рішення, дії, можливості та способи впливу на прийняття політичних рішень. Емоційні орієнтації охоплюють почуття, пов'язані з політичною системою, її структурою, роллю, функціями та політичними діями. Оцінні орієнтації складаються із суджень, поглядів та уявлень про політичну систему, її роль та функції, ґрунтуючись на інформації та емоціях. Важливо зазначити, що політична свідомість та політична культура тісно пов'язані та взаємодоповнюють одна одну. Аналіз цих двох феноменів дає можливість глибше зрозуміти політичні процеси та тенденції у суспільстві.

Під час дослідження динаміки суспільно-політичної свідомості важливо проаналізувати активність українців на виборах. Явка виборців – це один із ключових показників політичної участі, який дає можливість відстежити динаміку зацікавленості громадян у політичних процесах.

Низька явка на президентських виборах 2014 р. (близько 60%) свідчила про пасивність населення. Зростання явки до 73% на виборах 2019 р. дає підстави говорити про ймовірне збільшення політичної активності, однак не можна однозначно стверджувати, що це свідчить про безпосереднє зростання політичної свідомості. Зростання явки може бути зумовлене й іншими чинниками, наприклад зміною політичного клімату, зацікавленістю в конкретних кандидатах або емоційним підйомом у суспільстві. Аналізуючи стан політичної свідомості українців, Г. Зеленько та Н. Кононенко [15] доводять наявність кризи ідентичності: низький рівень довіри до політичних партій, громадських організацій та державних інституцій, суспільна аномія, а також радикалізація політичної сцени. Окрім того, існують різкі та часто протилежні зовнішньополітичні орієнтації, відсутність усвідомлення власної громадянської ідентичності, самоідентифікація за регіональною ознакою, криза мовної та релігійної ідентичності. Саме криза ідентичності призвела до різкого зростання популістичних настроїв та широкого

розчарування в суспільстві. Ці настрої досягли кульмінації під час президентських та парламентських виборів 2019 р. Виборці тоді зробили ставку на Володимира Зеленського, несистемного кандидата без досвіду роботи в політиці. Він балотувався від партії «Слуга Народу», яка була створена впоспіх як політичний проект. Саме масова недовіра до традиційних інститутів і політиків стала ключовою причиною феномену Зеленського.

Проведений аналіз опитувань громадської думки [17–23] та наукових досліджень [10–16] дає змогу виокремити особливості політичної свідомості українців. Насамперед, це низький рівень довіри до державних інституцій: населення не вірить, що влада здатна ефективно вирішувати проблеми та захищати інтереси громадян; окрім того, існує глибока недовіра до державних органів, адже люди не впевнені, що ті діють на благо суспільства. Динаміка довіри до державних та політичних інституцій в Україні (2014–2024) змінювалася по-різному (табл. 1). Зазвичай довіра до президента завжди зростала одразу після виборів, а потім знижувалася до мінімальних значень у кінці каденції. Щоправда, опитування фіксують різке зростання довіри до президента на початку повномасштабної війни (84%), однак до початку 2024 р. її рівень стрімко падає (54%). Разом із тим зазначимо, що це все одно один із найвищих показників за роки незалежності. Довіра до уряду традиційно корелює з довірою до президента. Довіра до парламенту традиційно залишається досить низькою. Вона трохи зросла після революції 2014 р. – до 8,6%, на початку повномасштабної війни – до 35%, однак відразу після зростання розпочалося стрімке падіння. Довіра до прокуратури та судів як до, так і після 2014 р. постійно перебувала на дуже низькому рівні – лише 5–7%, однак можемо відзначити три точки підйому, пов’язані з президентськими виборами 2019 р., початком повномасштабної війни

і початком 2024 р. (табл. 1). Довіра до поліції так само змінювалася хвилеподібно і зростала у виокремлених вище точках до 45%, 58% і 58% відповідно. Найвищий рівень довіри українці висловлюють Збройним силам. А з початку повномасштабної війни армія має у суспільстві абсолютну довіру: відсоток підтримки тримається на рівні 95–96%.

Ще однією особливістю є ігнорування законних способів розв’язання конфліктів: люди часто вдаються до радикальних дій та емоційних реакцій замість того, щоб шукати конструктивні шляхи вирішення проблем. Свідченням пріоритету емоційних регуляторів політичної діяльності є прийняття українцями політичних рішень під впливом емоцій, а не внаслідок критичного аналізу. Об’єктивна оцінка ситуації поступається впливу емоцій гніву, страху або обурення.

Результатом аналізу довіри до державних та політичних інститутів може бути висновок про тенденцію до недовіри до політичних інституцій. Це підтверджують численні дослідження, які свідчать про те, що значна частина населення розчарована в діях влади. Недовіра українців до політичних структур, які вони самі обирають, стає стійкою тенденцією. Ця недовіра виникає вже одразу після виборів. Окрім того, українці схильні до персоніфікації політики. Під час виборів вони голосують не так за програму партії чи ідеологію, як за конкретного лідера та очолювану ним партію. Це свідчить про те, що в політичній поведінці українців емоції домінують над раціональним мисленням. Їхня політична свідомість нестабільна. Оскільки рівень політичної свідомості населення значно впливає на політичну систему й життя суспільства, важливо не лише враховувати цю тенденцію, а й шукати ефективні способи її корекції.

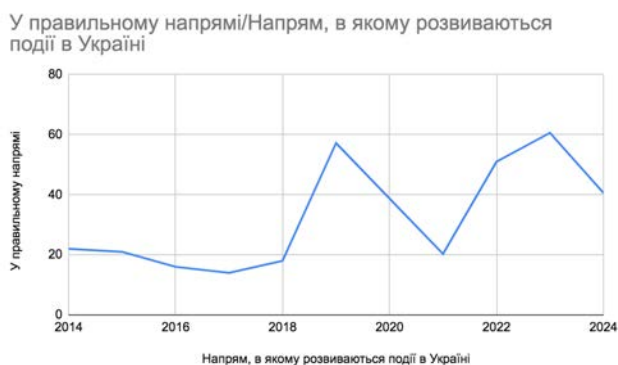
Відповідь на багато питань стосовно стану політичної свідомості українців дає вивчення того, що, на їхню думку, найбільше загрожує Україні. Результати опитування, проведеного

Таблиця 1  
**Динаміка довіри українців до державних та політичних інститутів (2014–2024 рр.), % [17; 22; 23]**

Державні та політичні інститути	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
ЗСУ	39,7	41,0	41,8	46,0	43,0	71	66	72	96	96	95
Поліція	6,5	6,5	12,1	22,8	12,5	45	34	30	58	41	58
Прокуратура	4,8	5,2	5,7	9,2	8,1	18,7			21	9	25
Суди	5,3	6,2	6,4	7,9	7,1	12,9	7,4		25	12	18
Президент	33,9	17,6	10,6	11,2	7,8	62	32	27	84	62	54
Верховна Рада	8,6	8,3	5,7	5,3	4,7	13,4	12	11	35	15	23
Уряд	17,2	8,7	6,5	7,1	7,2	38,8	14	14	52	26	29
Місцеві органи влади	18,7	16,1	19,8	27,9	18,4						43
Церква						65	55	51	44	38	61

у лютому 2024 р. соціологічною групою «Рейтинг» спільно з Міжнародним республіканським інститутом, свідчать, що наші співвітчизники найбільшу загрозу вбачають у корупції (51% опитаних), а воєнну агресію Росії ставлять на друге місце (46%). Небезпечними також вважають економічну кризу та її наслідки (11%), відсутність кваліфікованих менеджерів в уряді та органах державної влади (10%), безвідповідальність влади (4%). Для порівняння: у 2019 р. українці найбільше побоювалися масового виїзду українців за кордон (56%), економічного занепаду (45%), погіршення здоров'я нації, повномасштабної війни з Росією, зростання злочинності тощо (від 30% до 40%) [21].

У 2024 р. більшість українців (40,6%) усе ще переконана, що події в Україні розвиваються у правильному напрямі. Для порівняння: 22% – у 2014 р., 15% – у 2015 р., 16% – у 2016 р., 14% – у 2017 р., 18% – у 2018 р. Діаграма 1 фіксує найвищі показники у 2019 та 2023 рр.



**Діаграма 1. Оцінка українцями напрямку руху подій у країні [20]**

Водночас на початку 2024 р. 38,0% опитаних були переконані, що події в Україні роз-

виваються у неправильному напрямі. Починаючи з 2014 р. ця цифра змінювалася так: 58% – у 2014 р., 68% – у 2015 р., 67% – у 2016 р. 74% – у 2017 р., 70% – у 2018 р. [19]. Опитування фіксують найнижчий показник у 2019 р.

Українці емоційно реагують на зміни в державі. Табл. 2 демонструє, що їхні оцінки напрямку розвитку країни швидко змінюються. Ці зміни залежать від того, наскільки події відповідають очікуванням людей. Наприкінці 2019 р. вперше зафіксовано однакову частку респондентів, які вважають, що Україна рухається у правильному напрямку, та тих, хто дотримується протилежної думки. Це суттєво відрізняється від ситуації на момент приходу до влади нового керівництва. Далі фіксуємо подальше зниження позитивних настроїв населення, згодом, на початку повномасштабної війни, бачимо сплеск позитивних настроїв з їх подальшим зниженням із початку 2024 р.

Хвилеподібно змінюється частка тих, хто переконаний, що Україна здатна подолати існуючі проблеми та труднощі протягом найближчих кількох років (2021 р. такі становили 17,7%, у 2022 р. – 40,6 %, у 2023 р. – 49,4%, а за даними опитування 2024 р. – 32,8%). Така сама тенденція характерна для тих, хто вважає, що країна здатна їх подолати у більш віддаленій перспективі: йдеться про 54,4%, 42,6%, 35,9% і 42,2% відповідно та що не спроможна їх подолати: 17,6%, 5,2%, 3,4% і 9,0% відповідно (табл. 3).

Аналіз опитувань громадської думки дає змогу дійти висновку про те, що за останні десять років, до початку повномасштабної війни, рівень задоволеності життям в українців поступово зростав. У 2017 та 2022 рр. він був вищим, ніж у 2011 р., сягнувши 5,1 та 5,2 бали відповідно за 10-бальною шкалою, де 1 означає абсолютне невдоволення, а 10 – абсолютне задоволення життям. Однак

Таблиця 2

**Оцінка українцями напрямку руху подій у країні [20–23]**

Напрямок, у якому розвиваються події в Україні	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2021	2022	2023	2024
У правильному	22	21	16	14	18	57,2	20,3	51,0	60,6	40,6
У неправильному	58	60	67	74	70	16,8	65,5	27,8	21,0	38,0
Важко відповісти	21	-	17	12	12	26,0	14,2	21,3	18,5	21,4

Таблиця 3

**Як Ви вважаєте, чи здатна Україна подолати існуючі проблеми та труднощі? [22; 23]**

	Здатна подолати протягом найближчих кількох років	Здатна подолати у більш віддаленій перспективі	Не здатна	Важко відповісти
2021 р.	17.7	54.4	17.6	10.3
2022 р.	40.6	42.6	5.2	11.6
2023 р.	49.4	35.9	3.4	11.3
2024 р.	32.8	42.2	9.0	16.1

у січні 2024 р. порівняно з 2022 р. цей показник дещо знизився – до 4,7 бали, а вже у березні 2024 р. спостерігалось певне зростання, яке сягнуло 4,9 бали [24].

Важливим для розуміння тих змін, що відбуваються у свідомості українців, є дослідження їхнього ставлення до перемоги. У березні 2024 р. переважає більшість українців (83%) очікувала на перемогу у війні. Цей показник трохи вищий на Заході країни (87,5%) порівняно зі Сходом та Півднем (78%). Не вірять у перемогу 11% опитаних, причому найменше число таких людей на Заході (8%) та найбільше – на Сході (15%). Порівняно з попередніми опитуваннями очікувані терміни перемоги стають більш розмитими. За даними останнього опитування, лише 22% з тих, хто вірить у перемогу, очікують її до кінця цього року. Натомість у лютому-березні 2023 р. 50% респондентів прогнозували перемогу до кінця 2023 р. 34,5% опитаних вважають, що перемога настане через 1–2 роки. Цей показник також трохи вищий, ніж у лютому-березні 2023 р. (26%). 17% опитаних очікують на перемогу протягом 3–5 років (7% у лютому-березні 2023 р.), 4% – протягом 5 років і більше (1% у лютому-березні 2023 р.), а 0,8% – «навіть чи за мого життя» (0,4% у лютому-березні 2023 р.). Кількість людей, які не знають, коли саме очікувати на перемогу, також зросла. Цей показник становить 21% порівняно з 15% у лютому-березні 2023 р. [24].

Надзвичайно гострим є питання про те, що можна вважати перемогою. Для 45,5% тих, хто вірить у перемогу, перемога – це вигнання військ країни-агресора з усієї території нашої держави та відновлення кордонів станом на січень 2014 р. Для 23% перемога пов'язана із знищенням російської армії та розпадом Росії. Для 11% перемога – це відновлення статус-кво станом на 23 лютого 2022 р., для 9% – звільнення усієї території України, крім Криму, а для 6% – припинення війни, навіть за умови перебування російської армії на територіях, захоплених унаслідок повномасштабного вторгнення [25].

У процесі аналізу наведених вище даних постає питання: чи можна політичну свідомість українців назвати масовою? Масовій політичній свідомості притаманні емоційна зарядженість, спрощеність складних питань, нетерпимість до інакомислення, відсутність критичного мислення тощо. Можна говорити про схильність до сильних емоцій, таких як гнів, страх або ненависть, які можуть затьмарити критичне мислення. Складні політичні та соціальні проблеми зводяться до простих чорно-білих уявлень, що веде до поляризації та упередженості. Індивіди з масовою свідомістю часто не сприймають альтернативні точки зору і можуть удаватися до агресії або насильства проти

тих, хто з ними не згоден. Окрім того, індивіди схильні сліпо довіряти харизматичним лідерам або авторитетним фігурам, навіть якщо їхні дії або слова суперечать здоровому глузду чи моральним нормам. Масова політична свідомість функціонує на рівні підсвідомості. Проведений аналіз результатів опитувань громадської думки свідчить, що політична свідомість українців на сучасному етапі нестійка, політичні погляди змінюються хвилеподібно. З огляду на це, проблема підняття її рівня стає все гострішою. Війна, безумовно, створює сприятливі умови для трансформації політичної свідомості у масову. Нервозність, страх, гнів, розчарування, відчуття несправедливості та невпевненості у майбутньому можуть штовхати людей до спрощеного сприйняття дійсності, емоційних реакцій, сліпого довірення авторитетам та некритичного ставлення до інформації. Щоб протистояти цим тенденціям, важливо вживати комплексних заходів, спрямованих на підтримку психоемоційного стабілізування суспільства – це і забезпечення доступності психологічної допомоги для людей, які постраждали від війни, проведення інформаційних кампаній, спрямованих на підвищення психологічної стійкості населення, пояснення механізмів психологічного впливу та навчання методам самопомоги, створення атмосфери єднання та підтримки шляхом розширення та зміцнення соціальних мереж, волонтерських рухів, груп взаємодопомоги, що сприяють єднанню людей та почуттю спільності. Працювати над розвитком критичного мислення та створення об'єктивного інформаційного простору через боротьбу з дезінформацією та пропагандою, підтримку незалежних ЗМІ та розвиток медіаграмотності може стати ще одним кроком на шляху до запобігання масовізації політичної культури. Так само ефективною може стати робота, спрямована на зміцнення демократичних інституцій та верховенства права: забезпечення прозорості та підзвітності влади, боротьба з корупцією тощо. І найважливішим вважаємо розвиток політичної освіти та заохочення активної громадянської позиції для підвищення рівня політичної культури громадян України. Саме через політичну освіту можна ефективно закріпити у свідомості такі важливі поняття, як «відповідальність», «політична активність», «законослухняність», «толерантність» тощо.

**Висновки.** Проведений аналіз опитувань громадської думки та наукових досліджень дає змогу дійти висновку про хвилеподібну зміну настроїв в українському суспільстві. Війна, безумовно, оголила й загострила існуючі проблеми. Переважання емоцій над раціональним, несформоване критичне мислення, апатія до політики та брак знань у цій сфері створюють сприятливий ґрунт для маніпу-

ляцій. Завдання побудови демократичного суспільства потребує від кожного громадянина усвідомлення власної відповідальності за долю країни. Тому формування політичної свідомості та культури поведінки за допомогою політичної освіти стає нагальною потребою. Важливо вживати комплексних заходів, спрямованих на підтримку психоемоційного стабілізування суспільства, працювати над розвитком критичного мислення та побудовою об'єктивного інформаційного простору, дбати про зміцнення демократичних інституцій та верховенства права, розвивати політичну освіту та активну громадянську позицію українців. Слід зазначити, що запобігання трансформації політичної свідомості у масову – це комплексне завдання, яке потребує постійних зусиль із боку влади, громадянського суспільства, ЗМІ та міжнародної спільноти. Лише спільними зусиллями можна створити атмосферу, у якій люди зможуть критично мислити, об'єктивно оцінювати інформацію, діяти відповідально та сприяти розвитку демократії.

#### ЛІТЕРАТУРА:

- Arceneaux K., Bakker B.N., Fasching N., Lelkes Y. A critical evaluation and research agenda for the study of psychological dispositions and political attitudes. *Political Psychology*. 2024. URL: <https://doi.org/10.1111/pops.12958>
- Birmingham A., Smeaton A.F. 'Classifying sentiment in microblogs: is brevity an advantage?'. In *Proceedings of the 19th ACM international conference on Information and knowledge management, CIKM*. New York, 2010. P. 1833–1836.
- Cadenas G.A., Liliana Campos L., Minero L. The psychology of critical consciousness among immigrants. *Current Opinion in Psychology*. 2022. Vol. 47. URL: <http://surl.li/uagky>.
- Sauviat L. In search for political consciousness: the role of workers' education. *International Labour Office ; Global Labour University (GLU)*. 2015, 36. P. 71– 92.
- Shokri M. Legitimacy and Theory of Political Consciousness: Evaluating Political Act of Aggression. *Journal of Political Sciences & Public Affairs*, 2016, 4(1). P. 2–8.
- Tariro N. Building Political Consciousness and Ideology through Social Media. *World Youth Movement for Democracy*. 2018. URL: <http://surl.li/uagsv>
- Zúñiga G., Jung N., Valenzuela S. Social media use for news and individuals' social capital, civic engagement and political participation. *Journal of Computer- Mediated Communication*, 2012, 17(3). P. 319–336.
- Miller V. Phatic culture and the status quo Reconsidering the purpose of social media activism. *The International Journal of Research into New Media Technologies*, 2017, 23(3). P. 1–19.
- Oremus W. Who Controls Your Facebook feed. *Slate*. 2016. URL: <http://surl.li/uagtm>
- Цурканова І. Політична свідомість нового «Покоління X, Y, Z» у розбудові українського суспільства. *Регіональні студії*. 2022. № 29. С. 110–113.
- Венгер О., Постол О. Формування політичної свідомості в умовах повномасштабної російсько-української війни. *Філософія політики*. 2023. № 16(93). С. 95–102.
- Дембіцький С. Індивідуальні та соціальні цінності під час війни: актуальність, структура та вплив. *Національна безпека і оборона*. 2022. № 3–4. С. 93–102.
- Заславська О.О. Засоби масової інформації як інструмент моделювання політичної свідомості у виборчій кампанії (на матеріалах президентських і парламентських виборів 2004–2006 рр.) : автореф. дис. ... канд. політ. наук. Київ, 2008. 17 с.
- Зайко Л.Я. Мас-медіа як чинник формування суспільної свідомості: соціально-філософський аналіз : автореф. дис. ... канд. філос. наук. Житомир, 2019. 17 с.
- Зеленько Г., Кононенко Н. Як російська військова агресія змінила політичну ідентичність українців. *Національна безпека і оборона*. 2022. № 3–4. С. 108–114.
- Посвістак О.А. Зміни суспільно-політичних настроїв українців з 2014 до середини 2019 р. *Гілея*. 2020. № 148(9). С. 64–68.
- Пресреліз «Моніторинг 2018: основні тенденції змін громадської думки (13–29 вересня 2018 р.)». URL: <http://surl.li/uagor>
- Пресреліз «Оцінка громадянами ситуації в країні та діяльності влади, рівень довіри до соціальних інститутів та політиків (1–7 листопада 2019 р.)». URL: <http://surl.li/uagox>
- Пресреліз «Підсумки-2018: громадська думка (19–25 грудня 2018 р.)» URL: <https://dif.org.ua/article/pidsumki-2018-gromadska-dumka>
- Пресреліз «Підсумки-2019: громадська думка (13–18 грудня 2019 р.)». URL: <https://dif.org.ua/article/pidsumki-2019-gromadska-dumka>
- Пресреліз «Українці назвали найбільш актуальні загрози: опитування (19–22 жовтня 2019 р.)». URL: <http://surl.li/uagrđ>
- Пресреліз «Динаміка довіри соціальним інституціям у 2021–2023 роках». URL: <http://surl.li/uagrñ>
- Пресреліз «Оцінка громадянами ситуації в країні та дій влади. Довіра до соціальних інститутів, політиків, посадовців та громадських діячів (січень 2024 р.)». URL: <http://surl.li/uaffi>
- Пресреліз «Оцінка ситуації в економічній сфері, соціальне самопочуття громадян, віра в перемену (січень 2024 р.)». URL: <http://surl.li/uafez>
- Пресреліз «Оцінка ситуації в країні, довіра до соціальних інститутів, віра в перемену, ставлення до виборів (березень 2024 р.)». URL: <http://surl.li/uafkc>

## ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ

## PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF FORCED MIGRATION

У статті висвітлено ключові аспекти адаптації біженців в умовах вимушеної міграції. Здійснено теоретичний аналіз розуміння змісту та сутності вимушеної міграції, а також визначено соціально-психологічні чинники, які впливають на адаптацію громадян України за кордоном, а саме в Німеччині, у зв'язку з початком військової агресії РФ проти України. Міграція визначається як складний та багатоаспектний феномен, що включає у себе зміну місця проживання на тривалий час чи назавжди залежно від типу міграції. Визначено, що внаслідок міграції інформація про кількість вимушених переміщених мігрантів постійно змінюється, тобто знаходиться у постійній динаміці. Проведено статистичне дослідження та здійснено інтерпретацію результатів за допомогою методу діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса – Даймонда (в адаптації А.К. Осницького) для визначення рівня психологічної адаптації для різних вікових категорій. Наголошено, що ситуація вимушеної міграції негативно впливає на демографічну ситуацію в країні та значно впливає на економічне, політичне та соціальне життя суспільства, що зумовлює нестабільність. Установлено, що масштаби таких переміщень свідчать про загрозу сталому розвитку держави. Міграційні потоки є певним індикатором населення щодо певних змін, які спричинені економічними, політичними та стихійними чинниками. Перша група – це економічні чинники, пов'язані з пошуком кращих умов життя з метою працевлаштування. Друга група – політичні чинники, здебільшого пов'язані з війнами, зміною державних кордонів, дискримінацією певних соціальних груп населення. Остання група чинників – стихійні, пов'язані з природними катастрофами, стихійними лихами. Також зазначено, що процес міграції неконтрольований, що може мати негативні наслідки, такі як нестача трудових ресурсів, перенаселення, виникнення певних етнічних конфліктів. Наголошено на нерозривному зв'язку процесу міграції та подальшої адаптації особи щодо стійкості до умов середовища та рівня пристосування до них.

**Ключові слова:** акультурація, вимушена міграція, інтеграція, культурний шок, психічне здоров'я, психологічна адаптація, українські біженці.

The article highlights the key aspects of adaptation of refugees in conditions of forced migration. A theoretical analysis of the understanding of the content and essence of forced migration was also carried out, as well as socio-psychological factors that affect the adaptation of Ukrainian citizens abroad, namely in Germany in connection with the beginning of the Russian military aggression against Ukraine, are determined. Migration is defined as a complex and multifaceted phenomenon, which includes a change of residence for a long time or permanently, depending on the type of migration. It is determined that as a result of migration, information on the number of forcibly displaced migrants is constantly changing, that is, it is in constant dynamics. In the article, a statistical study was conducted and the results were interpreted using the Rogers-Diamond diagnostic method of socio-psychological adaptation (adapted by A. K. Osnytskyi) to determine the level of psychological adaptation for different age categories. The first group is economic factors related to the search for better living conditions for the purpose of employment. The second group – political factors in most cases are associated with wars, changes in state borders, and discrimination against certain social groups. The last group of factors is natural, related to natural disasters, natural disasters. It is also noted that the migration process is uncontrolled, which can have negative consequences, such as a lack of labor resources, overpopulation, and the emergence of certain ethnic conflicts. The article emphasizes the inextricable connection between the process of migration and the subsequent adaptation of a person with respect to resistance to environmental conditions and the level of adaptation to them.

**Key words:** acculturation, forced migration, integration, culture shock, mental health, psychological adaptation, Ukrainian refugees.

УДК 159.98:314.15  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.49>

**Ташматов В.А.**

к.психол.н., доцент,  
доцент кафедри психології  
Національний університет  
«Одеська юридична академія»

**Папінян В.В.**

асистент кафедри психології  
Національний університет  
«Одеська юридична академія»

**Вільгельмська С.Ю.**

здобувачка IV курсу  
Національний університет  
«Одеська юридична академія»

**Актуальність теми.** Проблема вивчення психологічної адаптації вимушених українських мігрантів набула актуальності в останні роки через військові дії на території України. Сьогодні кожен четвертий українець стає біженцем або мігрантом, стикаючись із різними психологічними проблемами. Одним із перших є відчуття втрати, пов'язане з втратою рідної країни, безпеки та стабільності. Вимушена міграція також призводить до почуття ізоляції, самотності, а втрата звичаїв та традицій порушує внутрішню єдність та самоідентифікацію. Під час міграції виникає також відчуття провини, особливо якщо родичі чи близькі померли або залишилися

в країні. Ці чинники лише загострюють психоемоційний стан під час і без того складного процесу адаптації у новому середовищі, що, своєю чергою, призводить до негативних емоцій і стресу та впливає на рівень психологічної адаптації.

**Мета дослідження** – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження рівня психологічної адаптації українських біженців різного віку у Німеччині в умовах вимушеної міграції.

**Об'єкт дослідження** – психологічна адаптація українських біженців.

**Предмет дослідження** – рівень психологічної адаптації українських біженців у Німеччині різних вікових категорій.



Таблиця 1

**Соціально-демографічні показники учасників, які брали участь у дослідженні (n=30)**

Показники		Абс. ч.	%
Вік	13–19	10	33,33
	20–39	10	33,33
	40–60	10	33,33
Стать	Жіноча	15	50
	Чоловіча	15	50

\*Абс. ч. – абсолютна частота

**Методологія дослідження.** Під час виконання дослідження були застосовані різноманітні методи: метод теоретичного аналізу та узагальнення наукових першоджерел за досліджуваною проблематикою; метод анкетування; системно-структурний метод. Окрім того, застосовувалися методи математичної та статистичної обробки даних та їх інтерпретації, аналізу отриманих результатів. Дані для дослідження було зібрано за допомогою методики діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса – Даймонда (в адаптації А.К. Осницького) для визначення рівня психологічної адаптації для різних вікових категорій [1, с. 43–56].

**Учасники дослідження.** В емпіричному дослідженні взяли участь українські біженці різних статі та віку, які проживають на території Німеччини від 24 лютого 2022 р., у кількості 30 осіб. Серед респондентів 10 осіб віком від 13 до 19 років, 10 осіб – від 20 до 35–39 років та 10 – від 40 до 60 років.

**Процедура та інструменти.** Для проведення дослідження за нашою темою був використаний «Опитувальник соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса, Р. Даймонд (Carl R. Rogers, Rosalind F. Dymond) в адаптації О. К. Осницького (Осницкий, 2004). В оригіналі методики К. Роджерсом і Р. Даймонд виділено шість шкал: адаптація, прийняття інших, інтернальність, самосприйняття, емоційний комфорт і прагнення до домінування; натомість О. Осницкий визначає вісім показників: адаптивність/дезадаптивність; шкала брехні; прийняття себе/неприйняття себе; прийняття інших/неприйняття інших; емоційний комфорт/емоційний дискомфорт; внутрішній контроль/зовнішній контроль; домінування/конформність; ескапізм (утеча від проблем).

Методика спрямована на діагностику рівня соціально-психологічної адаптації особистості, чинниками дезадаптації можуть бути: низький рівень самоприйняття; низький рівень прийняття інших; емоційний дискомфорт; екстернальність; прагнення до домінування.

Статистична обробка даних відбувалася за допомогою програмного забезпечення MS Excel; розраховане середнє арифметичне значення за всіма шкалами для кожної вікової категорії; проведено однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) за показниками інтегральних шкал для виявлення взаємозв'язків між даними шкал та віком.

**Результати дослідження.** Результати розподілення учасників дослідження за соціально-демографічними показниками зазначено в табл. 1.

За даними таблиці можна зазначити, що наявність однакової кількості учасників у кожній віковій категорії сприяє рівновазі та об'єктивності в дослідженні. Однакова кількість чоловіків і жінок допомагає уникнути статевого перекосу в результатах дослідження, що також

дає змогу забезпечити об'єктивність аналізу.

За допомогою програмного забезпечення MS Excel розраховано середні арифметичні значення за всіма шкалами до кожного віку, а також розраховано середнє арифметичне значення норми до кожного з показників, використовуючи норми, які зазначено в праці А. К. Осницького «Визначення характеристик соціальної адаптації». Результати розрахунку зазначено в табл. 2.

Розглянемо результати розрахунку більш детально.

На основі показників «Адаптивність» та «Деадаптивність» ми можемо зробити висновок, що рівень адаптації в період юності та період молодості має несуттєву різницю, усього 1 пункт, однак період зрілості вже значно відрізняється від показників юності на 54,3 пункти та від періоду молодості – на 53,3 пункти. Із цього можна зробити висновок, що періоди юності та молодості мають більш успішну адаптацію, ніж період дорослості, у який входять особи від 40 до 60 років.

За показником «Прийняття себе» ми наочно можемо побачити суттєву різницю в показниках між віковими категоріями юності й молодості та особами дорослого віку. Це свідчить про те, що в більш дорослому віці у теперішніх умовах є певні труднощі в оцінюванні своїх якостей, здібностей і можливостей. Особи віком від 40 до 60 років за стикання з труднощами нижче оцінюють свої здібності та менше з чим можуть упоратися.

Між віковими категоріями юності та молодості ми бачимо незначну різницю на відміну від показника вікової категорії дорослості/зрілості, де показник «Прийняття інших» відрізняється на 10,6 та 10,1 пункти відповідно. Це може вказувати на те, що у цьому віці в умовах вимушеної міграції люди дорослого віку мають певні складнощі у встановленні та підтримці міжособистісних відносин. Це може бути пов'язане зі складнощами або небажанням у сприйнятті чи розумінні емоцій, потреб і перспектив інших людей. Це також може вказувати на те, що люди цієї вікової категорії на відміну від інших категорій можуть уникати будь-яких соціальних взаємодій.

Під час розгляду показників за шкалами емоційного комфорту та дискомфорту можемо зазначити, що з плином віку спостерігається зниження емоційного комфорту. Середній показник спадає від 24,4 у період юності до 14,7 у період дорослості. На відміну від емоційного комфорту емоційний дискомфорт збільшується з віком. Середній показник зростає від 17,4 у період юності до 29,2 у період дорослості. Це може свідчити про те, що з віком люди можуть стикатися з більшими труднощами та стресом в умовах вимушеної міграції, що викликає негативні емоції та дискомфорт.

Під час розгляду показників за шкалою «Рівень внутрішнього контролю» бачимо несуттєву різницю між показниками в періоди юності та молодості, однак період дорослості/зрілості вже суттєво відрізняється, що може свідчити про можливі проблеми із внутрішньою саморегуляцією, відчуттям власного контролю над життям та рівнем внутрішньої впевненості у дорослому віці. Це може мати вплив на психологічний стан і соціальну адаптацію дорослих осіб. Низький рівень внутрішнього контролю може також указувати на тенденцію дорослих до зовнішнього локус-контролю, коли вони віддають перевагу впливу зовнішніх чинників або випадковості над власними зусиллями та рішеннями. Це припущення підтверджують також показники за шкалою «Зовнішній контроль», де досліджувані віком від 40 до 60 років набрали найвищі бали порівняно з іншими віковими періодами. Це може мати негативний вплив на рівень самопочуття, емоційний стан та загальний рівень задоволення від життя.

На показниках за шкалою «Домінування» ми також можемо спостерігати незначну різницю між періодами юності та молодості, тобто в досліджуваних віком від 13 до 39 років, але можемо відзначити помітну різницю між цими двома віковими періодами та періодом дорослості, який відрізняється більш низьким показником за цією шкалою. Низькі показники можуть указувати на знижену тенденцію до прояву лідерських якостей та впливу на інших людей у віці від 40 до 60 років. Це може свідчити про зміну підходу до соціальних відносин та прийняття більш адаптивного стилю комунікації, що спрямований на співпрацю та спільне прийняття рішень, а не на активне домінування або контроль над іншими. Такий підхід може бути пов'язаний зі зрілістю та бажанням зберегти гармонійні взаємини з оточуючими людьми. Ці результати також підкріплюються показниками полярної шкали «Відомість», у якій період дорослості/зрілості набрав найбільшу кількість балів. А ось період юності набрав найменшу кількість балів за шкалою «Відомість» та найбільшу кількість – за шкалою «Домінування», тож можна припустити, що це пов'язано з обмеженою самосвідомістю та недостатнім розумінням власної особистості та своїх потреб, характерних якостей та можливостей. Цей віковий проміжок характеризується як період пошуку власної ідентичності та самовизначення, коли особистість тільки починає формуватися і розвиватися. Тому можна припустити, що у людей віком від 13 до 19 років ще не виникло ясного усвідомлення своїх цілей, бажань та інтересів, що може призвести до певної невпевненості у власних здібностях та відчуття неста-

Таблиця 2

**Показники соціально-психологічної адаптації (n=30)**

Показники соціально-психологічної адаптації	Середнє значення норм соціально-психологічної адаптації	Середнє значення показників у віковому періоді юність (від 13 до 19 років)	Середнє значення показників у віковому періоді молодість (від 20 до 39 років)	Середнє значення показників у віковому періоді дорослість/зрілість (від 40 до 60 років)
Адаптивність	119	139,7	138,7	85,4
Дезадаптивність	118	83,9	89,3	134,1
Прийняття себе	37	45,6	44,9	30,3
Неприйняття себе	24,5	15	14,3	22,8
Прийняття інших	21	25	24,5	14,4
Неприйняття інших	24,5	19,5	20	28,3
Емоційний комфорт	24,5	24,4	21,1	14,7
Емоційний дискомфорт	24,5	17,4	19,8	29,2
Внутрішній контроль	45,5	55	60	45
Зовнішній контроль	31,5	21,5	24,7	33,1
Домінування	10,5	12,2	12	9
Відомість	21	17,6	19,6	21,3
Ескапізм	17,5	15	13,3	19,8

більності. Високі показники за шкалою «Домінування», характерні для цієї вікової групи, можуть також указувати на певну схильність до конфліктів та непокори.

За даними розрахунку середніх значень за шкалою «Ескапізм» можна зазначити, що період молодості, який зазначається віком від 20 до 39 років, характеризується найнижчим показником утечі від проблем, що свідчить про те, що особи у цьому віковому періоді виявляють більшу готовність до вирішення проблем та стикаються з ними без відкладання або уникнення. Це може бути пов'язано з більшою впевненістю у собі та своїх силах та відповідальністю за своє життя. Найбільше значення показника становить група досліджуваних віком від 40 до 60 років, що може вказувати на те, що в дорослому віці може існувати більша потреба у втечі від стресу, проблем або неприємних ситуацій через накопичення відповідальності та труднощів, пов'язаних із розвитком кар'єри, сімейними обов'язками та іншими аспектами дорослого життя. Високі показники ескапізму можуть указувати на те, що деякі люди у цьому віці віддають перевагу втечі від проблем шляхом уникнення чи відкладання їх вирішення. Це може бути спробою зменшити вплив стресу, негативних емоцій та почуттів на психічне становище в умовах вимушеної міграції.

Тож, підводячи підсумки за середніми даними шкал кожного вікового періоду, можна зазначити, що період юності характеризується найвищими показниками адаптивності, прийняття себе, прийняття інших, емоційного комфорту та домінування. Показники за шкалами внутрішнього контролю та ескапізму демонструють середні значення, що може свідчити про загальний високий рівень адаптивності серед підлітків і молоді в період між 13 та 19 роками.

Період молодості відзначається середніми показниками майже за всіма шкалами, окрім шкал «Внутрішній контроль» та «Ескапізм», де показник внутрішнього контролю є найвищим, а показник ескапізму – найнижчим. Цей віковий період є близьким за значеннями до періоду юності, що свідчить про подібний рівень адаптованості серед учасників дослідження віком від 20 до 39 років.

На відміну від цих двох вікових періодів період дорослості/зрілості характеризується низькими показниками за шкалами «Адаптивність», «Прийняття себе», «Прийняття інших», «Емоційний комфорт», «Внутрішній контроль» та «Домінування» і, навпаки, високим показником за шкалою ескапізму. Усе це вказує на те, що середня адаптивність серед людей цієї вікової категорії може бути значно нижчою порівняно з молодшими віковими групами, а отже, досліджувані українські біженці віком від 40 до 60 років мають загалом низький рівень адаптації до нового середовища. На основі цього можна зазначити, що вік має вплив на рівень психологічної адаптації в українських біженців в умовах вимушеної міграції.

Наступним кроком у дослідженні на з'ясування рівня психологічної адаптації серед українських біженців різного віку був розрахунок та інтерпретація за даними методики. Було розраховано інтегральні показники за формулами, які представлено в табл. 3.

Таблиця 3

Адаптація $A = \frac{a}{a + b} \times 100\%$	Самоприйняття $S = \frac{a}{a + 1.6b} \times 100\%$
Прийняття інших $L = \frac{1.2a}{1.2a + b} \times 100\%$	Емоційний комфорт $E = \frac{a}{a + b} \times 100\%$
Інтернальність $I = \frac{a}{a + 1.4b} \times 100\%$	Прагнення до домінування $D = \frac{2a}{2a + b} \times 100\%$

Далі за кожною віковою групою (юність, молодість, дорослість/зрілість) був розрахований середній показник до кожного з шести інтегральних показників. Отримані дані представлено в табл. 4.

За даними розрахунку середніх значень інтегральних показників був проведений однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA (ANalysis Of VAriance). До кожного інтегрального показника було зазначено нульову гіпотезу про відсутність різниці між показником та різними віковими категоріями та зазначено рівень значущості ( $p < 0,05$ ). У разі якщо р-значення менше, ніж установлений рівень значущості, то нульова гіпотеза відкидається. Результати розрахунку представлено в табл. 5.

Таблиця 4

**Середні значення за інтегральними показниками**

Віковий період	Середні значення за інтегральними показниками					
	Адаптивність	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прагнення до домінування
Юність від 13 до 19	0,63	0,67	0,61	0,61	0,66	0,59
Молодість від 20 до 39	0,61	0,67	0,60	0,53	0,64	0,56
Дорослість від 40 до 60	0,38	0,44	0,37	0,33	0,49	0,45

На основі результатів однофакторного дисперсійного аналізу за інтегральним показником адаптації можна зробити висновок, що існують статистично значущі відмінності залежно від віку ( $p = 0,03$ ;  $p < 0,05$ ). Отримане значення F-критерію (9,42) перевищує критичне значення (7,7), що свідчить про статистичну значущість залежності між віком та інтегральним показником адаптації. Таким чином, можна припустити, що вік впливає на інтегральний показник адаптації.

Інтегральний показник самоприйняття також демонструє статистично значущу залежність від віку ( $p = 0,03$ ;  $p < 0,05$ ). Рівень значущості ( $p$ -значення) 0,037476413 менше 0,05, це означає, що імовірність того, що спостережувані відмінності в середніх значеннях виникли випадково, становить лише 3,75%. Тому з упевненістю 96,25% можна стверджувати, що дані свідчать про реальну різницю між групами. Отримане значення F-критерію (9,39) перевищує критичне значення (7,7), що також свідчить про статистичну значущість залежності між віком та інтегральним показником самоприйняття.

Результати аналізу інтегрального показника прийняття інших також показують статистично значущу залежність від віку ( $p = 0,03$ ;  $p < 0,05$ ). Отримане значення критерію F (9,43) перевищує критичне значення (7,7), що підтверджує цю залежність.

За результатами аналізу інтегрального показника «Емоційний комфорт», можемо зазначити, що рівень значущості становить 0,037106573, що є менше, ніж 0,05, що свідчить про статистичну значущість результатів. Ці дані означають, що імовірність того, що спостережувані відмінності в середніх значеннях виникли випадково, лише 3,71%. Тож у 96,29% можна казати, що отримані нами дані свідчать про дійсну різницю між групами. Отримане значення критерію F (9,45) також перевищує критичне (7,7), що підтверджує цей висновок.

За результатами дослідження інтегрального показника інтернальності встановлено статистично значущий вплив ( $p = 0,03$ ;  $p < 0,05$ ), що вказує на те, що відмінності в середніх значеннях виникли випадково, становить лише 3,75%. Тож можна зробити висновок, що існує статистичне значення різниці між показниками інтерналь-

ності залежно від віку. Також значення критерію F (9,39) перевищують критичне (7,7), що також вказує на те, що вік істотно впливає на досліджуваний фактор, тобто рівень інтернальності.

Результати аналізу показують статистично значущий вплив віку на прагнення до домінування ( $p = 0,03$ ;  $p < 0,05$ ), який підтверджується перевищенням отриманого значення критерію F (9,43) над критичним (7,7). Це свідчить про значну залежність між групами.

**Висновки.** За розрахунком середніх показників за всіма шкалами в різних вікових періодах з'ясовано, що підлітки та молодь у віці від 13 до 19 років виявляють найвищі показники адаптивності, прийняття себе, прийняття інших, емоційного комфорту та домінування. Показники внутрішнього контролю та ескапізму в цьому віці демонструють середні значення, що свідчить про загальний високий рівень адаптивності серед даної групи. У період молодості (20–39 років) спостерігається середній рівень показників за більшістю шкал за винятком внутрішнього контролю та ескапізму, де показники виявляються найвищими та найнижчими відповідно. Це свідчить про схожий рівень адаптованості з підлітками та молоддю. У період дорослості/зрілості (40–60 років) спостерігається низький рівень показників за більшістю шкал винятком ескапізму, де показник виявляється найвищим. Це вказує на значно нижчий рівень адаптивності у цій віковій групі порівняно з молодшими. За результатами дослідження, проведеного за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу, встановлено, що вік має статистично значущий вплив на досліджувані показники.

Адаптація до нового середовища є складним процесом, який пов'язаний із пристосуванням до нових соціокультурних норм, вивчення мови, змінами в соціальному оточенні та побутовими аспектами. Цей процес супроводжується нервовим напруженням та потребує вирішення численних викликів. Велика кількість чинників, які впливають на адаптацію, є перспективою подальших досліджень із цієї теми.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Осницький А.К. Визначення характеристик соціальної адаптації. *Психологія та школа*. 2004. № 1. С. 43–56.

Таблиця 5

**Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA)**

Назва шкал	ANOVA			
	F	F – критичне	p – значення	Рівень значущості
Адаптивність	9,42	7,70	0,03	$p < 0,05$
Самоприйняття	9,39	7,70	0,03	$p < 0,05$
Прийняття інших	9,43	7,70	0,03	$p < 0,05$
Емоційний комфорт	9,45	7,70	0,03	$p < 0,05$
Інтернальність (внутрішній контроль)	9,39	7,70	0,03	$p < 0,05$
Прагнення до домінування	9,43	7,70	0,03	$p < 0,05$

## СТРАТЕГІЯ БОРОТЬБИ З НЕГАТИВНИМИ СТРЕСОВИМИ РОЗЛАДАМИ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

### STRATEGY FOR FIGHTING NEGATIVE STRESS DISORDERS IN POLICE OFFICERS

У статті розглянуто тему стратегії боротьби з негативними стресовими розладами у поліцейських. Установлено, що термін «стрес» походить від латинського слова *stress*, що означає «напруга», «тиск» або «навантаження». Використання цього терміна у фізіології та психології почалося у XX ст. Однак поняття стресу виникло як підхід до розуміння взаємодії між організмом і його оточенням ще в XIX ст. Автором теорії стресу став видатний фізіолог Ганс Сельє, який почав дослідження з фізіології стресу у 1930-х роках і вперше сформулював поняття «адаптаційний синдром», що описував реакцію організму на стресори (чинники, що викликають стрес) та описав стрес як «неспецифічну реакцію організму на всі вимоги, що йому пред'являються». Він виділив три стадії стресу: стадію тривоги і мобілізації, стадію опору та стадію виснаження. Також вивчення впливу психологічного та фізіологічного стресу займався Річард Лазарус, американський психолог, що зробив величезний внесок у розуміння психології стресу та способів, якими люди реагують на стресові ситуації. Він вважається одним із провідних дослідників та теоретиків у цій сфері. Однією з найважливіших концепцій Лазаруса є його теорія стресу-депресії. Він стверджував, що не сама ситуація викликає стрес, а відповідь людини на неї. Крім того, було вивчено безпосередньо вплив стресу на роботу поліцейського та психологічні складники стресу. Установлено, що стрес – це така зміна в організмі поліцейського, яка виникає унаслідок складності впоратися з певною конкретною ситуацією, а також це обов'язкова наявність важкої стресової ситуації, яку називають стресором. Стресори поділяються на фізичні, психічні, соціальні та особистісні. Описано фізіологічні симптоми стресу та зазначено, що ці симптоми являють собою соматичні реакції організму. Також визначено перелік психічних та поведінкових симптомів проявів реакції на стрес. Описані професійні вимоги, які висуваються до поліцейського у сучасному житті, а також особливості впливу стресових чинників на роботу поліцейського. Указано рекомендовані заходи самопомоги поліцейського, що спрямовані на самопрофілактику негативним проявам стресу. Це допомагає викликати позитивні емоції, що відновлюють ресурси, необхідні для боротьби зі стресом.

**Ключові слова:** поліцейський, стрес, стресори, заходи самопрофілактики, фізіологія, види стресу.

The article deals with the strategy of combating negative stress disorders in police officers. It was established that the term «stress» comes from the Latin word «stress», which means «tension», «pressure» or «load». The use of this term in physiology and psychology began in the 20th century. However, the concept of stress arose as an approach to understanding the interaction between the organism and its environment as early as the 19th century. The author of the theory of stress was the outstanding physiologist Hans Selye, who began research on the physiology of stress in the 1930s and first formulated the concept of «adaptation syndrome», which described the body's reaction to stressors (factors that cause stress) and described stress as «a non-specific reaction of the body to all the demands placed on him». He distinguished three stages of stress: the stage of anxiety and mobilization, the stage of resistance and the stage of exhaustion. Richard Lazarus, an American psychologist, also studied the impact of psychological and physiological stress, who made a huge contribution to understanding the psychology of stress and the ways in which people react to stressful situations. He is considered one of the leading researchers and theorists in this area. One of the most important concepts of Lazarus is his stress-depression theory. He argued that it is not the situation itself that causes stress, but rather the person's response to it. In addition, the impact of stress on the work of a policeman and the psychological components of stress were studied directly. It has been established that stress is a change in the body of a police officer that occurs as a result of difficulties in coping with a certain specific situation, and it is also the mandatory presence of a difficult stressful situation, which is called a stressor. Stressors are divided into physical, mental, social and personal. Physiological symptoms of stress are described and it is stated that these symptoms are somatic reactions of the body. A list of mental and behavioral symptoms of stress reaction is also defined. The professional requirements that are put forward to the police officer in modern life, as well as the specifics of the impact of stress factors on the police officer's work are described. Recommended self-help measures for police officers aimed at self-prevention of negative manifestations of stress are also indicated. It helps to evoke positive emotions that restore the resources needed to fight stress.

**Key words:** police officer, stress, stressors, self-prevention measures, physiology, types of stress.

УДК 159.944.4:351.74  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.50>

**Ташматов В.А.**  
к.психол.н., доцент,  
доцент кафедри психології  
Національний університет  
«Одеська юридична академія»

**Папінян В.В.**  
асистент кафедри психології  
Національний університет  
«Одеська юридична академія»

Узагалі тема стресу, впливу цього психофізіологічного явища на організм людини, а також боротьба з негативними наслідками стресу є предметом вивчення представниками багатьох напрямів психологічної науки сучасності.

У нашій роботі ми розглянемо безпосередній негативний вплив стресових чинників на поліцейського, результат цього впливу та особливості боротьби із стресовими розладами. Адаже якісне виконання поліцейським своїх

професійних обов'язків є запорукою спокійного життя населення будь-якої країни.

Термін «стрес» походить від латинського слова *stress*, що означає «напруга», «тиск» або «навантаження». Використання цього терміна в контексті фізіології та психології почалося у XX ст. Однак поняття стресу виникло як підхід до розуміння взаємодії між організмом і його оточенням ще в XIX ст. Перші згадки про стрес у контексті фізіології відносяться до робіт американського фізіолога Волтера Брейлова, який у 1930-х роках вивчав вплив фізичних чинників на організм. Але справжній прорив у розумінні стресу був зроблений канадським фізіологом Гансом Сельє. Він вважається «батьком» сучасного вчення про стрес. Сельє почав дослідження з фізіології стресу у 1930-х роках і вперше сформулював поняття «адаптаційний синдром», що описував реакцію організму на стресори (чинники, що викликають стрес) та описав стрес як «неспецифічну реакцію організму на всі вимоги, що йому пред'являються» [1].

Ганс Сельє у своїх роботах виділив три стадії реакції на стрес [2]:

**Стадія тривоги та мобілізації** – ця фаза починається етапом шоку, несподіванки, загального психічного та соматичного потрясіння і призводить до мобілізації захисних механізмів. На цьому етапі відбувається сприйняття, орієнтація та оцінка ситуації і власних можливостей, а також концентрація енергії.

**Фаза опору** – на цій фазі організм пристосовується до роботи в більш екстремальних умовах, відмінних від нормального стану, періодично він стає стійким до руйнівного впливу специфічних (вибраних) стресорів. Суть розумових і біологічних зусиль на цій фазі полягає в інтеграції та підтримці балансу, порушеного зміненими вимогами середовища. На цьому етапі також спостерігається значне зниження активності процесів, які розпочалися на етапі тривоги.

**Фаза виснаження** – під впливом тривалого перебування в екстремальних ситуаціях порушуються і блокуються адаптаційні механізми. Знову виникають тривожні реакції, активація ендокринної системи, спроби підлаштуватися під ситуацію, які, однак, не приносять результатів. Причина стресу – вичерпання адаптивних енергетичних ресурсів. Якщо вичерпані лише поточні енергетичні ресурси, то ми маємо справу з простим функціональним дисбалансом організму. Однак якщо вичерпуються запаси глибокої, кінцевої і важко поповнюваної енергії, то відбувається блокування функцій організму, що може призвести до край негативно психологічних наслідків, як-от вигорання [3], вплив на здоров'я, зокрема й небезпечний для життя.

Вивченням впливу психологічного та фізіологічного стресу займалися багато видатних

науковців. Річард Лазарус (1922–2002) – американський психолог зробив величезний внесок у розуміння психології стресу та способів, якими люди реагують на стресові ситуації. Він вважається одним із провідних дослідників та теоретиків у цій сфері. Однією з найважливіших концепцій Лазаруса є його теорія стресу-депресії. Він стверджував, що не сама ситуація викликає стрес, а відповідь людини на неї. Ця відповідь залежить від того, як індивід оцінює стресор і здійснює з ним управління. Лазарус розглядав стрес як результат взаємодії між людиною й оточенням, а не просто як об'єктивну подію. Досліджуючи стрес, Лазарус також вивчав механізми копіngu (способів управління стресом), такі як проблемні та емоційні копіng-стратегії. Він розрізняв активні та пасивні способи копіngu та вивчав їхні наслідки для психічного здоров'я. Загалом Річард Лазарус зробив значний внесок у розуміння та теорію стресу, а його дослідження стали основою для подальших робіт у цій сфері.

Роберт Сапольські (народився в 1957 р.) – американський біолог та нейроендокринолог відомий своїми дослідженнями у галузі стресу та його впливу на здоров'я. Він є професором нейробіології, генетики та неврології в Університеті Стенфорда. Сапольські вивчає вплив стресу на фізіологію та поведінку, зосереджуючись на взаємодії між гормональною системою та нервовою системою. Він досліджує, як стрес впливає на організм на різних рівнях – від молекулярного до поведінкового. Один із важливих внесків Сапольські полягає у тому, що він досліджує не лише короткострокові ефекти стресу, а й його довгострокові наслідки, такі як вплив на імунну систему, серцево-судинні захворювання та інші аспекти здоров'я. Окрім того, Сапольські досліджує роль стресу в поведінці та соціальних взаємодіях у тварин та людей. Його робота показала, що стрес може впливати на соціальну ієрархію, поведінку розмноження та багато інших аспектів поведінки. Узагальнюючи, Роберт Сапольські відомий своїми важливими дослідженнями у галузі стресу та його впливу на фізіологію, поведінку та здоров'я людини.

Розглядаючи безпосередньо вплив стресу на роботу поліцейського, необхідно відзначити такі психологічні складники. По-перше, стрес – це така зміна в організмі поліцейського, яка виникає унаслідок складностей упоратися з певною конкретною ситуацією. По-друге, це обов'язкова наявність важкої стресової ситуації, яку називають стресором.

Стресори умовно можна поділити так:

#### 1. Фізичні:

- зміна атмосферної температури під час охорони громадського порядку;
- шум від пострілу, під час затримання озброєного злочинця;

- надмірне фізичне навантаження під час затримання правопорушника, що вчиняє активний супротив;

- надмірне освітлення під час регулювання дорожнього руху;

- негативний вплив надзвичайної ситуації (землетрус, пожежа, повінь, дорожньо-транспортна пригода, техногенна аварія та ін.).

### **2. Психічні:**

- страх слідчого щодо невчасно проведеної слідчої дії;

- утрата контролю над натовпом, що вчиняє протиправні дії, поліцейськими поліції особливого призначення;

- перевантаження роботою поліцейським офіцером громад, що має у своєму обслуговуванні географічно віддалені один від одного населені пункти;

- негативний вплив авторитарного керівника;

- міжособистісні конфлікти в колективі поліцейських.

### **3. Соціальні:**

- загибель колег;

- неналежне матеріальне забезпечення;

- негативне ставлення населення до поліцейських.

### **4. Особистісні:**

- несправедливе отримання стягнення;

- нездана атестація з професійної підготовки;

- переведення на посаду, яка не відповідає темпераменту поліцейського (оперуповноваженого кримінальної поліції з вираженим темпераментом холерика за станом здоров'я призначають на посаду співробітника кадрового підрозділу);

- конфлікти з членами родини, розлучення.

Поліцейський, як і будь-яка інша людина, під дією стресорів рефлексує на це по-різному. Усе залежить від резильєнтності та особистісних психофізіологічних характеристик. Така реакція на стрес проявляється різноманітними симптомами, які можна умовно розділити на фізіологічні, психологічні та поведінкові.

**Фізіологічні симптоми** стресу – це чисто фізична (соматична) реакція організму людини, яка в себе включає:

- зниження імунітету (часті інфекції, застуди, погіршення самопочуття);

- головний біль, біль у хребті (особливо в шиї);

- прискорене серцебиття, підвищення артеріального тиску;

- посилене кровопостачання м'язової системи;

- звуження кровоносних судин травної системи та шкірного покриву;

- підвищення кількості деяких гормонів у крові та сечі;

- підвищене потовиділення;

- сухість у роті;

- здавлювання в горлі;

- приступи холоду і жару, озноб;

- підвищення чутливості рецепторів;

- підвищення секреторної функції гіпофіза (адренкортикотропний гормон АКТГ) і надниркових залоз (адреналін, норадреналін);

- прискорене дихання, відчуття нестачі повітря, прискорене серцебиття;

- розширені зіниці;

- блювота, діарея [4].

**Психологічні симптоми** на стресори можуть проявлятися такими реакціями, як:

- відчуття напруги, роздратування, нервозність;

- страх, тривога перед невизначеною загрозою;

- ізоляція або надмірні, обтяжливі міжособистісні контакти;

- відчуття безпорадності, апатії, безглуздості, пригнічення, депресії;

- порушення концентрації уваги, запам'ятовування і пригадування, а також процесів творчого мислення;

- труднощі в процесі ухвалення рішень;

- неадекватна самооцінка (зазвичай занижена), невіра в себе;

- вербальна та фізична агресія;

- надмірна чутливість до критики, надмірна підозрілість;

- порушення сну;

- загальна втома;

- відчуття виснаження.

**Поведінкові симптоми** (моторні і соціальні) проявляються так:

- рухова гіперактивність, імпульсивність;

- періодичне підвищення рухової активності і здатності до фізичних зусиль, що призводить потім до зниження активності;

- хаотична, неритмічна, нечітка мова, заїкання;

- нервові тики, нав'язливі рухи і думки;

- збільшення або зменшення соціальних взаємодій;

- міжособистісні конфлікти в сім'ї й на роботі;

- підвищена сприйнятливості до шкідливих звичок;

- зниження працездатності та продуктивності.

У нашій роботі ми акцентуємо увагу саме на професійному стресі поліцейського. Сьогодні існує багато теорій виникнення професійного стресу. Одна з них запропонована Робертом Караском. Він посилається на теорію Лазаруса і каже, що стрес виникає, коли ми маємо справу з високими вимогами та з одночасною нездатністю діяти вільно, коли не володіємо потрібними навичками. Рівень стресу визначається самим працівником, він оцінює власні можливості справлятися зі стресом та вимоги, які до нього висуваються [4].

У цьому сенсі необхідно спроектувати теорію Роберта Караска на формування професійного стресу у поліцейських. Робота поліцейського – соціоцентрована та вкрай відповідальна функція органів державної влади. Поліцейський повинен відповідати високим вимогам (інтелектуальним, фізичним, вольовим, моральним, когнітивним), при цьому розуміти свою особисту відповідальність за дотримання таких вимог та мати бажання їх дотримання. Але інколи відповідність комплексу таких вимог не відповідає реаліям. Так, за приблизно середнього рівня досить високої фізичної підготовки випускників вищих навчальних закладів зі специфічними умовами навчання тривалий термін служби на різних посадах показує зовсім різний рівень фізичної готовності до виконання різноманітних поліцейських завдань. Наприклад, поліцейський аналітичного підрозділу поліції, що на практиці не застосовує прийоми самозахисту за затримання, не зможе за необхідності якісно затримати правопорушника. Або командир взводу поліції особливого призначення, що має таку ж освіту, як і слідчий, і прослужив на посаді більше п'яти років, не зможе якісно провести та задокументувати слідчу дію у разі необхідності. Ці приклади показують, що поліцейські не завжди можуть діяти вільно через відсутність достатніх навичок. Конфлікт «хочу, але не можу» і призводить до виникнення стресу. Такий самий стресоутворюючий конфлікт може виникнути у слідчого, коли він не може отримати дозвіл на проведення окремих слідчих чи негласних слідчих дій із чисто технічних причин (помилка в рішенні суду, відмова суду через надумані мотиви та ін.).

Розглядаючи питання впливу стресу на роботу поліцейського, ми говоримо лише про негативний стрес, який у літературі називається дистресом. Адже протилежний бік стресу – це еустрес, або позитивний стрес. Такий стрес мотивує нас і дає сили діяти. Він стимулює творчі прояви в робочій діяльності поліцейського та позитивно впливає на безпосереднє захоплення процесом. Ба більше, він потрібен нам для ефективної роботи. Такий вид стресу може виникнути у поліцейського під час отримання підвищення на посаді, у спеціальному званні, під час отримання премії.

Наслідки тривалого або дуже сильного одномоментного індивідуального стресу у поліцейських можуть бути вкрай серйозними. Ці наслідки можуть проявитися на соматичному рівні та призвести до різноманітних серцево-судинних захворювань, проблем зі шлунком, хронічного головного болю, а також до проблем зі сном і апетитом. Психологічні наслідки дистресу призводять до різних адикцій (наркоманія, алкоголізм, ігроманія), депресивних розладів, розладів особистості та невротичних розладів.

Як небезпечний наслідок хронічного або надмірного стресу можливо окремо виділити: посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), гострий стресовий розлад (ГСР) та професійне вигорання.

Боротьбу зі стресом сучасні психологи розглядають у трьох контекстах: як процес, стратегію та як стиль. Процес, що складається із серії стратегій, які змінюються з часом та пов'язані зі змінами характеристик ситуації й змінами психофізичного стану індивіда, називають копінг. Представники цього підходу – Річард Лазарус і Сьюзен Фолкман – стверджували, що цей процес «включає постійні зміни когнітивних і поведінкових зусиль із метою оволодіти певними зовнішніми і внутрішніми вимогами, які індивід розглядає як надмірне навантаження або перевищення його ресурсів». Цей підхід підкреслює особливу оцінку ситуації людиною, унаслідок чого вона докладає низку зусиль для контролю стресу.

Щоб упоратися зі стресом, поліцейському потрібно зосередити свої зусилля на зміні того значення, яке він надає ситуації, й пошукати в ній позитивні аспекти. Це допомагає викликати позитивні емоції, що відновлюють ресурси, необхідні для боротьби зі стресом. Потрібно докласти когнітивних та поведінкових зусиль у кожній конкретній стресовій ситуації. Когнітивний підхід може в себе включати, наприклад, або роздуми над різними шляхами вирішення проблеми, або так зване когнітивне уникнення (спроба забути все негативне). Поведінковий шлях подолання стресу може охоплювати складання та виконання плану конкретних дій, при цьому дотримуючись усіх пунктів плану.

Існує велика кількість методик боротьби зі стресом. Ми ж представимо найбільш адаптивні, на нашу думку, методики, які може застосувати поліцейський у своєму повсякденному житті. Такими методиками є:

- почати робити звичні речі трохи по-іншому (під час руху на роботу чи з неї трохи змінити маршрут);
- обов'язково робити короточасні перерви в роботі, які дають можливість відволіктися;
- менш особистісно сприймати функціональні обов'язки (не плутати з халатним відношенням до служби);
- завжди шукати позитивні боки життя, концентруючи увагу на тому, що добре і що приносить задоволення;
- навчитися пізнати себе (нове хобі, нові друзі);
- застосовувати різноманітні дихальні практики (метод глибокого дихання, дихання по квадрату);
- фізичне навантаження (заняття спортом, фізична праця);



- тепла ванна;
- прослуховування розслаблюючої музики;
- включити саморуйнівну поведінку (алкоголь, адикції);
- віртуальний тур VAKOG. Це абревіатура від: visual – візуальний, auditory – слуховий, kinesthetic – кінестетичний, olfactory – нюховий, gustatory – смаковий. Цей метод полягає у переміщенні в уявну картину і переживанні якоїсь ситуації за допомогою всіх своїх чуттів (уявити себе в реальному чи вигаданому місці, де буде приємно відпочивати);
- дотримання балансу між роботою та відпочинком, адже будь-якому організму після фізичного чи психологічного навантаження потрібне відновлення. Його відсутність призводить до перевтоми;
- дієта, адже правильне харчування забезпечує такі елементи, як вітамін В6, вітамін С, магній і триптофан, які необхідні для синтезу серотоніну – гормону, що відповідає також і за гарний настрій. Триптофан також бере участь у синтезі мелатоніну, який регулює добовий ритм організму і потрібен для нормального сну. При цьому потрібно враховувати, що повинно бути п'ятиразове харчування невеликими порціями;
- сон. Кількість потрібного сну коливається в широких межах – від 4 до 10 годин і найчастіше у дорослої людини становить близько 5–7,5 годин на добу;
- релаксаційні тренінги. Це може бути аутогенний тренінг (грец. «первинний», «автоматичний»), складається з шести комплексів

вправ і базується на самонавіюванні, тобто викликанні наступних відчуттів шляхом їх уявлення [6].

Резюмуючи, можемо зробити такий висновок. Розуміючи соціоцентрованість професії, особливості професійної діяльності, яка часто пов'язана із загрозою життю та здоров'ю, потрібно виховувати в рамках навчальної та практичної підготовки поліцейського таку важливу властивість, як резильєнтність. Також поліцейський повинен уміти проводити самопрофілактичні заходи, спрямовані на попередження шкідливого впливу стресових чинників, адже ментально здоровий правоохоронець є однією із запорук нашої безпеки.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Selye H., *Stres okiełznany*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1977. Selye H., *Stress without Distress*, J.B. Lippincott, Philadelphia 1974.
2. Borkowski J., *Radzenie sobie ze stresem a poczucie tożsamości*, Elipsa, Warszawa 2001.
3. Okła W., Steuden S., *Psychologiczne aspekty zespołu wypalenia*, *Roczniki Psychologiczne* 1998, 1: 119–130.
4. Dudek B. i in., *Stres związany z pracą a teoria zachowania zasobów* Stevana Hobfolla, *Medycyna Pracy* 2007, 58 (4): 317–325.
5. Наугольник Л.Б. *Психологія стресу* : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
6. Розов В.І. *Психологія екстремальних ситуацій* : адаптивність до стресу та психологічне забезпечення : науково-практичний посібник. Київ : КНТ, 2024. 711 с.

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СПРИЙНЯТТЯ ТА РЕПРЕЗЕНТАЦІЇ КОРЕЙСЬКОЇ ПОПКУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ

### SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PERCEPTION AND REPRESENTATION OF KOREAN POP CULTURE IN UKRAINE

Статтю присвячено аналізу особливостей сприйняття українцями корейської поп-культури, яка активно поширюється в Україні, особливо серед молоді, котра є споживачем попкультурних продуктів. Запропоновані цінності, моделі поведінки, стереотипи та правила, за якими функціонує корейська попкультура, ймовірно, будуть впливати на формування особистості українців, які активно залучені у цю попкультуру. Саме тому важливим є вивчення особливостей того, як репрезентована корейська попкультура в Україні.

Здійснено теоретичний аналіз особливостей соціально-психологічного сприйняття корейської попкультури, проаналізовано її основні характеристики: масовість (орієнтованість на широку аудиторію), комерціалізація (передбачає отримання фінансової вигоди), орієнтованість на розважальний формат (є способом відпочинку та емоційного розвантаження), гнучкість (забезпечує адаптивність під потреби споживачів), різноманітність та вплив на цінності та ідентичність. Окреслено аспекти позитивного та негативного впливу, який може здійснювати корейська попкультура на особистість її споживача.

Виокремлено особливості репрезентації корейської попкультури в українському культурному просторі. Найбільш вагомими її виявами в Україні є сфера музики, кінематографу, дорам, мови, їжі, стилю та особливих об'єднань споживачів цієї попкультури – фан-спільнот. Кожна із цих сфер характеризується особливим набором цінностей, певними продуктами (зокрема, художніми), які поширюються завдяки засобам масової інформації.

Робота підкреслює важливість вивчення соціально-психологічних аспектів сприйняття та репрезентації корейської попкультури в Україні для кращого розуміння культурних трансформацій та особистісних змін українців, які є споживачами цієї попкультури.

**Ключові слова:** попкультура, корейська хвиля, корейська попкультура, К-поп,

дорама, фан-спільнота.

The article analyzes how Ukrainians perceive Korean pop culture, which has been actively spreading in Ukraine, especially among young consumers. The proposed values, behaviors, stereotypes, and rules of Korean pop culture likely influence the personality development of Ukrainians actively involved with it. Therefore, studying how Korean pop culture is represented in Ukraine is crucial.

The article carries out a theoretical analysis of the peculiarities of the socio-psychological perception of Korean pop culture, examining its key characteristics: mass appeal, commercialization (aiming for financial gain), entertainment focus (providing relaxation and emotional release), flexibility (adapting to consumer needs), diversity, and impact on values and identity. Aspects of the positive and negative impact that Korean pop culture can have on the personality of its consumer are also outlined.

The article highlights features of Korean pop culture's representation in the Ukrainian cultural space. Its most significant manifestations in Ukraine are the sphere of music, cinematography, drama, language, food, style and special associations of consumers of this pop culture – fan communities. Each of these spheres is characterized by a special set of values, certain products (especially artistic ones) that are distributed thanks to mass media.

The work emphasizes the importance of studying the socio-psychological aspects of the perception and representation of Korean pop culture in Ukraine for a better understanding of cultural transformations and personal changes of Ukrainians who are consumers of this pop culture.

**Key words:** pop culture, Korean wave, Korean pop culture, K-pop, drama, fan community.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.51>

**Хорошун К.Ю.**

аспірантка факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

**Вступ.** Завдяки процесам глобалізації культури актуальними стають дослідження особливостей функціонування цих культурних та попкультурних проявів у різних країнах. Коли культура певної країни починає поширюватися за межі цієї країни, вона неминуче переживатиме певні зміни, що будуть зумовлені новим середовищем, у яке потрапляє ця культура. Так ми можемо сказати і про корейську попкультуру, яка знайшла своє поширення поза межами Республіки Корея. Передусім, сучасна попкультура Кореї зазнала американського впливу після закінчення корейської

війни (1950–1953 рр.) та з її повоєнним відновленням. У подальшому свій внесок у розуміння корейської попкультури додавали й інші країни, зокрема однією з таких країн є Україна. Особливого поширення корейська попкультура на території України зазнала приблизно з 2012 р.

Разом із поширенням корейської попкультури в Україні важливим є розуміння культури споживання продуктів, які продукуються попкультурою та несуть певний вплив на формування особистості українців. Культурою споживання ми можемо назвати певне відо-

браження настановлень, ціннісних орієнтацій, переконань та ставлень індивіда під час його споживчої діяльності. Ґрунтуючись на тому, що корейська попкультура містить у собі набір специфічних цінностей, переконань, моделей поведінки, норм та правил, ми можемо сказати про створення особливого контексту для формування культури споживання продуктів корейської попкультури для українців. Цей контекст базується на основних складниках попкультури, що переважають в Україні.

Г. Шамбровський у своїх роботах виділив чинники, що впливають на формування культури споживання особистості, а саме внутрішні і зовнішні соціальні, економічні та психологічні. Окрім того, важливим є поєднання конкретного економічного, політичного, ідеологічного та соціально-психологічного аспектів того середовища, у якому перебуває людина. Завдяки цьому створюється унікальний соціально-психологічний тип особистості споживача, який характеризується особливим типом мислення, сприйняття, а також відчуттям соціального та особистісного благополуччя [7]. Ми можемо прослідкувати формування такого типу споживача під впливом корейської попкультури.

Розуміння соціально-психологічних аспектів сприйняття та репрезентації корейської попкультури в Україні є важливим для дослідження культурних трансформацій та їхнього впливу на формування особистості українців.

Метою статті є теоретичний аналіз та обґрунтування особливостей соціально-психологічного сприйняття корейської попкультури в українському інформаційному просторі та виокремлення основних векторів прояву корейської попкультури в Україні.

Поставлена мета дає змогу визначити такі завдання дослідження: узагальнення наукового доробку вчених стосовно корейської попкультури, охарактеризування соціально-психологічних аспектів сприйняття корейської попкультури в Україні, аналіз векторів прояву корейської попкультури в українському культурному просторі.

Під час написання статті було застосовано загальнонаукові методи дослідження, а саме аналіз, синтез та порівняння.

**Основний матеріал.** Актуальність цього дослідження підкреслює той факт, що нині корейська попкультура продовжує власний шлях популяризації на території України, посилюючи цікавість до себе. Усе більше молоді, захоплюючись певним аспектом корейської попкультури, сприяє її популяризації та закріпленню в Україні.

Явище попкультури набуло широкого поширення завдяки потребам людей у приналежності та спільності, комерціалізації та глобалізаційним процесам. Попкультура задовольняє потребу людей у розвагах та відволіканні від проблем повсякденного життя. Завдяки попкультурним продуктам створюється

нова, більш безпечна реальність для її споживачів. Попкультура по-справжньому буде популярною, коли вона створює й утримує певну особливу структуру, яка найточніше її охарактеризує та допоможе вирізнити серед інших.

У дослідженні за основу ми взяли тлумачення поняття «попкультура», запропоноване Ю. П. Дрابعюком. Попкультура – це певний комплекс духовних цінностей та культурних потреб, що тісно пов'язані з розвитком засобів комунікації та науково-технічним прогресом загалом. Орієнтація попкультури відбувається на усереднені смаки аудиторії та характеризується певними стандартизованими художніми продуктами, які поширюються завдяки засобам масової комунікації [2].

На відміну від елітарної культури (що орієнтована на невелику групу людей зі специфічними смаками, відповідними духовними запитами та досить високим інтелектуальним рівнем) попкультура більш доступна, не вимагає спеціальних знань чи освіти, більш демократична та відкрита до нових ідей та творчості, а також більш динамічна, розважальна й охоплює всі сфери людського буття [1].

Однією з популярних у світі попкультур є корейська.

Корейська попкультура – це широкий спектр культурних явищ (таких як побут, розваги), що виникли в Республіці Корея та здобули значну популярність і мають комерційну успішність у всьому світі. Її вплив відчувається в таких сферах, як музика, кіно, телебачення, мода, краса, їжа, мова та технології. Для зовнішнього спостерігача ця попкультура несе в собі набір певних закодованих знаків та сенсів, які будуть найбільш зрозумілими лише для людей, які залучені у цю попкультуру (тобто людей, які є її споживачами). Корейська попкультура має самобутній та неповторний характер, виконує чимало функцій, які є не лише суто естетичними та розважальними, а й виконують виховну, інтегративну та ідеологічну функції [6].

Корейська попкультура включає у себе головні аспекти, що притаманні попкультурі:

- масовість – орієнтованість на широку аудиторію по всьому світу, вона не обмежена географічними кордонами, вироблення контенту, який можна легко сприйняти та поширити, трендовість корейської попкультури завдяки ЗМІ, мережі Інтернет;

- комерціалізація – тісний зв'язок з індустрією розваг та комерційною вигодою завдяки просуванню брендів, товарів та інших продуктів, які продукуються попкультурною;

- легкість та розважальний формат – корейська попкультура пропонує споживачам легкий та доступний спосіб відпочинку та емоційного розвантаження, може стати джерелом отримання задоволення і позитивних емоцій;

- гнучкість – корейська попкультура, вбираючи в себе певні тренди від інших країн або

формує власні, може змінюватися, модернізуватися та відповідати актуальним потребам споживачів;

– вплив на цінності та ідентичність – закладені в корейську попкультуру цінності можуть впливати на формування ціннісної сфери її споживачів, також вона може формувати певні стереотипи, пропонувати певні моделі поведінки та стимулювати споживання;

– різноманітність та динамічність – корейська попкультура охоплює широкий спектр жанрів, форм та напрямів, постійно розвивається та змінюється, пропонуючи споживачам нові актуальні форми та контекст, зберігаючи при цьому свою цікавість і неповторність.

Процес поширення корейського культурного продукту отримав власну назву від пекінських журналістів, що характеризували його популярність у Китаї, – Корейська хвиля (анг. Hallyu, укр. Халлю). Виникнення та формування корейської хвилі можна простежити з 1990-х років минулого століття. У цей період у країнах Східної Азії почали активно популяризуватися корейські музичні гурти та телевізійні продукти (кіно та серіали). Цей процес не зупинився лише на країнах Азії й сьогодні активно поширюється в інших частинах світу, що говорить про глобальність феномену корейської хвилі. Варто зазначити, що ця популяризація сприяла тому, що корейська хвиля має значний вплив на світову культуру. Наслідком подібної популярності є інтерес звичайних споживачів до вивчення корейської мови, культури та науки [5].

Поняття хвилі дає нам зрозуміти, що процес поширення відбувався поступово з певною періодичністю. Українська науковиця Катерина Матвеева виокремила основні періоди розвитку корейської хвилі у світі [3]:

– із 1990-х – до початку 2000-х років. Перша корейська хвиля (Hallyu 1.0) пов'язана зі зростанням популярності корейської музики (k-pop) та телесеріалів (k-drama) у країнах Азії (Китай, Японія, Тайвань тощо);

– середина 2000-х – початок 2010-х років. Друга корейська хвиля (Hallyu 2.0) пов'язана зі зростанням популярності завдяки глобалізації та сучасним технологіям поза межами Азії, зокрема в країнах Європи та Північній Америці. У цей період зростає інтерес до корейської їжі, моди та краси;

– із 2010-х – до 2019 р. Третя корейська хвиля (Hallyu 3.0) пов'язана з глобальною популярністю k-pop (зокрема, з популярністю гуртів BTS, BLACKPINK, TWICE, EXO та ін.) та співпрацею корейських артистів зі світовими брендами, різними медіакомпаніями;

– із 2019 р. Четверта корейська хвиля (Hallyu 4.0) пов'язана з глобалізацією корейських ЗМІ, посиленням ваги стрімінгових сервісів, переважанням онлайн-спілкування та індивідуальним підходом до аудиторії через

різноманітність продукції, що продукується попкультурою.

Чинниками, що пов'язані з процесом становлення корейської хвилі, є розвиток економіки Республіки Корея та особлива державна політика уряду країни, що була спрямована на виокремлення та посилення корейського продукту в світі, посилення власної репутації. Така активна залученість у процес розвитку сигналізує про спрямованість корейського уряду на розвиток власного культурного бренду, посилення іміджу та можливостей впливу на світову економіку і культуру.

Основним механізмом, завдяки якому корейська попкультура поширюється, є мережа Інтернет. Тому процес прийняття корейської попкультури в Україні відбувається опосередковано завдяки розвитку медіа- та Інтернет-інфраструктури. Важливими осередками поширення можемо виділити соціальні мережі (такі як Instagram, X, Tik-tok), у яких активно публікуються новини, створюються спільноти для обміну думок та поширення контенту. Також варто зазначити вплив лідерів думок, який також здійснюється у соціальних мережах. Це можуть бути впливові люди, блогери, знаменитості з України, які є шанувальниками корейської попкультури та популяризують, розповідають про неї в Україні. Або такими лідерами стають корейські зірки (актори, співаки, блогери, інфлюенсери), які є першоджерелом та транслюють через себе певні наративи корейської попкультури.

#### **Репрезентація корейської попкультури в українському інформаційному просторі.**

Зазнаючи певних змін, корейська попкультура має свій вияв в українському інформаційному просторі. Ці зміни зумовлені політичним, економічним станом, особливостями сприймання, мислення та потребами українців, які є споживачами цієї попкультури. Завдяки переосмисленню філософії корейської попкультури в Україні створюється потужний вторинний ринок, на якому шанувальники створюють власні унікальні культурні продукти, додаючи нові сенси. Такими новими культурними продуктами є танцювальні та пісенні кавери, художня та писемна творчість тощо. Цей процес допомагає посилити позитивний імідж корейської попкультури та залучити нових шанувальників.

Найбільш значного поширення корейська попкультура в Україні здобула після 2012 р. з популярністю пісні PSY – Gangnam style, а також після зростання популярності корейського поп-гурту BTS починаючи з 2017–2018 рр. (коли виходили їхні альбоми You Never Walk Alone та Love Yourself). Можемо відзначити особливе збільшення кількості шанувальників, які захопилися корейською попкультурою лише завдяки BTS, що і створило особливу атмосферу в третій хвилі популярності корейської попкультури.

Отже, репрезентація корейської попкультури в Україні відбувається в таких векторах:

– k-pop – музика (пісні, виступи корейських артистів та кавер денс (cover dance) як вторинна продукція шанувальників, пісенні альбоми та фотокартки, феномен айдола (idol), взаємодія з артистами/айдолами, парасоціальність цих взаємин);

– k-drama & k-movie – дорама & кінематограф (передача історій, гендерних ролей, культурних норм, стереотипів, правил та моделей поведінки, розуміння стилю життя корейців, яке відрізняється від українців);

– fan community – фандоми (онлайн-спільноти, де панують дружні взаємини, відбувається обмін вторинними культурними продуктами, надається підтримка та формується відчуття приналежності; такі об'єднання дарують відчуття безпеки та прийнятності, допомагають соціалізуватися);

– k-language – мова (передача культурних цінностей, настанов, об'єднання через мову, а також завдяки вивченню мови полегшується доступ до контенту та інших складників попкультури);

– k-style – мода та краса (включає у себе естетику та тренди, тенденції моди, стилю, стандарти краси, норми ставлень до себе, певним чином формує упередження стосовно зовнішнього вигляду);

– k-food – їжа (новий гастрономічний досвід, покращує культурне розуміння, будує місточки до традиційної корейської культури);

– k-technology – технології (проникають у повсякденне життя, несуть у собі інноваційність, підтримують імідж та сприяють зростанню глобального впливу).

Найбільш вагомий внесок у розвиток та становлення корейської попкультури здійснив саме k-pop як музичний жанр, що поєднує у собі різні стилі музики, такі як поп, рок, джаз, фольк, диско тощо. Він передає основну філософію та має специфічні характеристики: гібридне звучання (поєднання традиційного звучання з елементами звучання із західним впливом), унікальний стиль (неповторні образи, у яких виступають айдоли), хореографія (пісні супроводжуються специфічним танцем, який потім можуть повторювати шанувальники, це явище cover dance).

В Україні найбільшу популярність отримав поп-гурт BTS, шанувальників якого називають A.R.M.Y. (армі). Як і BTS, кожен гурт має власні стиль, колір, гасло та назву офіційної фан-спільноти. Тому серед шанувальників k-pop є певні відмінності залежно від того, який гурт є найулюбленишим та до якого фанклубу вони себе відносять.

Учасників гуртів, виконавців називають айдолами (idol). Сучасна культура k-pop-айдолів зародилася в 1990-х роках, коли корейська попкультура збирала величезну кількість при-

хильників. Цей образ є провідним і дотепер. Корейські виконавці, артисти (айдоли) сприяють просуванню та популяризації корейської продукції у світі (засобів догляду, технологій, гаджетів, одягу тощо). Артисти мають бути ідеальними у співі та танцях, а також відповідати стандартам краси, витримувати фізичне та психологічне навантаження, яке збільшується з поширенням їхньої популярності. Тому айдоли є справжніми культурними діячами, які мають вплив на культурну та громадську думку [4]. Гурти складаються переважно з 4–12 учасників, здебільшого окремо чоловічі і жіночі, які мають унікальний концепт, котрий будується через соціальні мережі, телебачення та взаємини з фанатами. У піснях айдоли можуть як передавати власну філософію, піднімати важливі суспільні питання (такі як любов до себе, проблема самогубства, депресії, важливість дружби та підтримки), так і виконувати роль суто виконавців, співаючи комерціалізовані пісні, що спрямовані більше на популяризацію k-pop та не несуть глибокого філософського змісту.

Також значними складниками є кінематограф та серіали, які називають дорама (від японського drama). Часто дорами зосереджені на історії кохання, сімейних зв'язках, дружніх взаєминах, що є поєднанням ідей традиційного конфуціанства із західним матеріалізмом та індивідуалізмом. Персонажі здебільшого ідеалізовані з корейськими персонажами-чоловіками, які описані як красиві, розумні, багаті та шукають «справжнє кохання». Це сприяло популяризації дорам серед жінок. Жіночого персонажа можна охарактеризувати як красиву, тендітну, бідну жінку, яка прагне досягти чогось у житті власними силами. Частіше за все дорами мають легкий романтично-пригодницький сюжет, що завершується позитивно [4]. Завдяки перегляду дорам та кінофільмів засвоюються нові норми поведінки, формуються гендерні ролі, розширюється кругозір, розвивається емпатія, засвоюються нові цінності та відбувається процес навчання на помилках персонажів. Перегляд дорам може бути способом відволікання від проблем повсякденного життя та розслаблення. Популяризація стрімінгових платформ, таких як Netflix, та їх активна співпраця з корейськими компаніями полегшують споживачам шлях до споживання цього попкультурного продукту.

Закономірним також є об'єднання шанувальників корейської попкультури у певні фан-спільноти. Перебуваючи у спільному полі корейської попкультури, особистість знаходить нові шляхи, завдяки яким може регулювати власні емоції, знаходити підтримку та прийняття, розширювати свій кругозір та спектр моделей реагування. Таке об'єднання має вплив на формування особистості та становлення власного Я. Також варто зазначити, що перебування у полі корейської попкультури впливає на перебіг процесу соціалізації особистості.

Під впливом корейських лідерів думок у шанувальників корейської попкультури формується поняття стилю, стандартів краси. Відбувається зміна сприйняття власного тіла, що може супроводжуватися негативними переживаннями через неможливість досягнути певного запропонованого ідеалу або може допомогти сформулювати адекватне сприйняття власного тіла. Прикладом формування позитивного впливу є компанія гурту BTS – Love Yourself (2018 р.).

Завдяки популяризації корейського попкультурного продукту зростає зацікавленість споживачів у вивченні мови як важливого складника культури (та попкультури зокрема). Мова є засобом спілкування, самовираження та ідентифікації, тому використання мовних зворотів із корейської попкультури допомагає вирізняти особистість, розширювати словниковий запас та впливає на процес самосприйняття. Вивчення нової мови створює нові нейронні зв'язки, збільшує словниковий запас та покращує навички спілкування.

Ще одною точкою дотику є можливість познайомитися з корейською культурою та традиціями через їжу, відчути автентичні смаки та аромати, які є невід'ємною частиною корейської попкультури. Ознайомлення з традиційною кухнею допомагає краще зрозуміти звичаї, цінності та культурні норми. Цей процес ми також можемо назвати інтерактивним способом заглибитися у світ корейської попкультури. Посилення інтересу до корейської кухні також сприяє її появі в дорамах та кінематографі.

Корейська кухня стає доступною завдяки появі різноманітних корейських ресторанів, які пропонують автентичні та авторські корейські страви в Україні. Завдяки куштуванню їжі формується новий емоційний зв'язок із корейською попкультурою.

Проаналізувавши структурні компоненти корейської попкультури в Україні, можемо виділити чинники, що сприяють її популярності:

- Доступність та поширення контенту корейської попкультури через мережу Інтернет та інші комунікаційні технології, легкість доступу до попкультури.

- Привабливість та естетична цінність корейської попкультури, зокрема k-pop-музики, танців та моди, які пропонують новий набір цінностей.

- Імідж k-pop-зірок (айдолів) як успішних, талановитих та красивих людей, створення нових еталонів, на які можна рівнятися.

- Цінності та ідеали, що транслюються контентом корейської попкультури, такі як дружба, саморозвиток та позитивне мислення.

- Створення фанатського об'єднання, яке формує відчуття приналежності та прийнятості, допомагає розвивати творчі здібності.

Один із дослідників корейської попкультури, Роальд Малінгкей, до причин популярності відносить особливе оптимістичне забарвлення цієї

попкультури. Особливо її позитивна представленість у піснях k-pop, у яких піднімаються питання дружби, переживання любові, піклування про себе. Важливим є те, що корейська попкультура не містить яскравих політичних чи релігійних послань, сексуалізованості (хоча останніми роками цей пункт потребує перегляду), пропаганди агресії та наркотиків, що робить її приємною альтернативою на протигагу іншим попкультурам, які мають у собі такі елементи.

**Соціально-психологічні аспекти сприйняття корейської попкультури в Україні.** Зважаючи на структуру корейської попкультури в Україні, можемо говорити про її неоднозначне сприйняття. Частина населення ми можемо назвати шанувальниками (фанатами) корейської попкультури, зокрема це молодь та підлітки, а частина буде доволі прискіпливо ставитися до неї. Це викликано нерозумінням її психологічних складників та особливостей впливу на людину. Корейська попкультура може сприйматись як чужорідна, невідповідна часу та буде відкидатися. Таке неприйняття говорить про неготовність відкритися новому досвіду, незацікавленість або орієнтацію на власну культуру.

У випадку із зацікавленістю цією попкультурою особистість задовольняє потребу в пошуку власної ідентичності. Найбільш яскраво цей пошук відбувається в підлітковому та юнацькому віці, коли молодь шукає себе та своє місце у світі, знаходячи в корейській попкультурі певні зразки для наслідування та відчуття єднання з однодумцями. Важливо врахувати і емоційне задоволення, яке отримують фанати корейської попкультури. Продукти цієї попкультури (пісні, дорами, фільми тощо) часто емоційно заряджені та пропонують споживачам пережити різні емоції. Також за допомогою цих продуктів можна навчитися регулювати власний емоційний стан (піднімаючи собі настрій або одержуючи певну підтримку).

Цікавими є дослідження вчених Nur Ayuni Mohd Jenol та Nur Hafeeza Ahmad Pazil, які вивчали явище ескапізму (втечі від реальності) та мотивації як основи для формування добробуту (well-being) та ідентичності шанувальників k-pop [8]. Дослідження розкриває сенс поняття «бути фанатом», що не означає пасивне споглядання та споживання, а залучає до активної діяльності, включеності в процес становлення корейської попкультури, створення осередка взаємопідтримки. Фанати не лише зацікавлені в тому, щоб слідувати за айдолами, наслідувати та насолоджуватися, а й забезпечувати кращу якість життя, використовуючи механізм ескапізму. Утеча від реальності допомагає відволіктися від небажаних соціальних реалій, навіть якщо це тимчасово [8]. Неоднозначним є формування парасоціальних взаємин, що характеризуються як односторонні стосунки,

коли шанувальник розвиває певний зв'язок зі знаменитістю за допомогою засобів масової інформації. Вони можуть формувати нереалістичні очікування та певну форму поклоніння (що в корейській мові знайшло відображення у слові «сасен» (англ. sasaengraen) і відображає шанувальників, що особливо фанатично ставляться до айдолів). Але також парасоціальні зв'язки з айдолами та атмосфера сім'ї завдяки членству у фандомах мають прямий вплив на формування відчуття добробуту та задоволеності життям. Дослідники твердо переконані, що фанати корейської попкультури – це не лише споживачі, вони також залучені в процес створення позитивного впливу корейської попкультури на особистість та формування її добробуту.

Отже, можемо виділити та провести паралелі між позитивним та негативним впливом, який здійснює корейська попкультура на українців. Аспектами позитивного впливу є:

- підвищення культурної обізнаності;
- підвищення самооцінки, формування ідентичності;
- засвоєння нових цінностей, піклування про себе;
- формування навичок регулювання емоційного стану, покращення емоційного благополуччя;
- розвиток творчості, креативності;
- розвиток емпатії, підвищення обізнаності про соціальні проблеми;
- підвищення мотивації, розвиток цілепокладання;
- формування нових соціальних зв'язків, відчуття приналежності, емоційна підтримка, коло однодумців.

До аспектів негативного впливу, який може спричинити корейська попкультура, ми відносимо:

- ігнорування/знецінення власної культури;
- формування завищених очікувань стосовно себе на основі порівняння з айдолами;
- формування емоційної залежності від корейської популярної культури;
- переживання ізоляції та самотності;
- ризик виникнення гендерних стереотипів;
- відволікання від навчання та/або роботи;
- можливі конфлікти з оточенням, яке не підтримує захоплення корейською попкультурою.

Ідентифікуючи себе зі спільнотою, що захоплюється корейською попкультурою, українці можуть мати багато позитивних наслідків як із психологічного (стосовно розвитку власної особистості, покращення самооцінки, формування ідентичності, навичок емоційної регуляції), так і з соціального (у контексті соціальних взаємодій і бажання бути прийнятим, можливості полегшення процесу соціалізації) боку. Окремого вивчення потребують можливі

негативні наслідки та розроблення психологічних моделей інтервенцій цих наслідків.

**Висновки.** Підбиваючи підсумок представлено у цій статті матеріалу, ми бачимо, що корейська попкультура має значний вплив на сучасне українське суспільство, що потребує глибокого та комплексного дослідження. Зокрема, цей вплив здійснюється за допомогою музики, дорам, корейської мови та їжі, фан-спільнот, особливого стилю та технологій. Нам удалося виокремити напрями впливу корейської попкультури на українців, а також проаналізувати їх позитивні та негативні аспекти.

Важливо розуміти соціально-психологічні аспекти сприйняття та репрезентації корейської попкультури в Україні для кращого розуміння культурних трансформацій та особистісних змін українців.

Подальші дослідження корейської популярної культури в Україні є актуальними та можуть допомогти у вивченні динаміки культурних та міжкультурних впливів, особливостей формування ідентичності сучасних українців.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Дарюга Е. Трансформації культури в контексті глобалізації. *Сучасні соціокультурні процеси: компетентісно-аксіологічний аспект* : збірник матеріалів IV Всеукр. наук.-практ. конф., м. Полтава, 10–11 листопада 2022 р. Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2022. С. 44–48.
2. Дрابعук Ю.П. Попкультура і її вплив на людську свідомість. *Вісник Маріупольського державного університету. Серія «Філософія, культурологія, соціологія»*. 2013. Вип. 6. С. 33–38.
3. Матвеева К. Корейська популярна музика (K-pop) у глобальному світі. *Grail of Science*. 2024. № 39. С. 765–769.
4. Осадча Л. Феномен корейської хвилі в метамодерному середовищі європейської культури. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2021. № 2. С. 49–56.
5. Руських С.О. Республіка Корея як сучасний інформаційно-культурний центр: стратегії розвитку та вплив на міжнародні відносини. *Новітні дослідження культури і мистецтва: пошуки, проблеми, перспективи* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., м. Київ, 18 травня 2023 р. Київ : НАКККіМ, 2023. С. 275–276.
6. Тормахова А.М. Напрямок K-pop та його роль у контексті сучасної аудіовізуальної культури. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2020. № 3. С. 14–19.
7. Щербя О.І. Соціологічні підходи до культури споживання: адаптація до сучасних умов. *Перспективи*. 2020. № 2. С. 65–72.
8. Jenol, N.A.M., & Pazil, N.H.A. Escapism and motivation: Understanding K-pop fans well-being and identity. *Geografia*. 2020. Vol. 16, no.4. P. 336–347.

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ І ЛІКУВАННЯ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

### PECULIARITIES OF PREVENTION AND TREATMENT OF PSYCHOSOMATIC DISEASES

Статтю присвячено особливостям профілактики та лікування психосоматичних захворювань. Звернено увагу на причини зростання психосоматичних розладів серед українських громадян і вказано на актуальність дослідження засад профілактики та лікування психосоматичних захворювань. Указано на міждисциплінарний підхід до вивчення психосоматичних захворювань. Наведено рекомендації та кроки щодо роботи психолога з хворими, у яких виявлено психосоматичні симптоми. Визначено важливу роль психолога у профілактиці психосоматичних хвороб у здорового населення та попередження ускладнень у вже хворих осіб. Виділено заходи психоосвіти, які психолог може проводити як із хворими, так і з їхніми членами родин, а також із метою психоосвіти та попередження психосоматичних хвороб у здорових людей. Наведено ефективні засоби профілактики психосоматичних захворювань. Звернено увагу на значення та ефективність саме автоімунного тренінгу. Наведено випадки, у яких використовується медикаментозне лікування психосоматичних хвороб. Акцентовано увагу на важливості та цінності психотерапії як основного методу лікування психосоматичних хвороб. Указано принципи психотерапії, на яких має базуватися робота фахівця з психосоматичними розладами. Зазначено переваги групової психотерапії, а також наведено ключові аспекти використання психотерапії під час лікування психосоматичних захворювань. На завершення наведено принципи профілактичної й лікувальної роботи з хворими на психосоматичні захворювання. На основі проведеного аналізу сучасних напрацювань запропоновано засади профілактики та лікування психосоматичних захворювань, серед яких: ідентифікація психосоціальних чинників; навчання стрес-менеджменту; психоосвіта; психотерапія; співпраця з медичними спеціалістами; підтримка та емпатія; систематичність і терміновість. Визначено перспективи подальших розвідок у даній царині та напрями вдосконалення практичної діяльності фахівців допомагаючих професій.

**Ключові слова:** психосоматичний розлад, профілактика, фармакологічне лікування, психотерапія, психоосвіта, психоосвіта, психоосвіта, аутотренінг.

The article is devoted to the peculiarities of prevention and treatment of psychosomatic diseases. Attention is drawn to the reasons for the growth of psychosomatic disorders among Ukrainian citizens and the relevance of researching the principles of prevention and treatment of psychosomatic diseases is indicated. An interdisciplinary approach to the study of psychosomatic diseases is emphasized. Recommendations and steps for psychologist's work with patients who have psychosomatic symptoms are given. The important role of the psychologist in the prevention of psychosomatic diseases in the healthy population and the prevention of complications in existing diseases is also determined. The psychoeducation measures that a psychologist can conduct with both patients and their family members, as well as with the aim of psychoeducation and prevention of psychosomatic diseases in healthy people, are highlighted. Effective means of preventing psychosomatic diseases are also presented. Attention is paid to the importance and effectiveness of autoimmune training. Cases are presented in which drug treatment of psychosomatic diseases is used. Attention is drawn to the importance and value of psychotherapy as the main method of treating psychosomatic diseases. The principles of psychotherapy, on which the work of a specialist with psychosomatic disorders should be based, are indicated. The advantages of group psychotherapy are noted, as well as the lucid aspects of the use of psychotherapy in the treatment of psychosomatic diseases. In conclusion, the principles of preventive and therapeutic work with patients with psychosomatic diseases are presented. Based on the analysis of modern developments, the author proposes the principles of prevention and treatment of psychosomatic diseases, including: identification of psychosocial factors; stress management training; psychoeducation; psychotherapy; cooperation with medical specialists; support and empathy; systematicity and urgency. In conclusion, the prospects for further research in this area and directions for improving the practical activities of specialists in helping professions are identified.

**Key words:** psychosomatic disorder, prevention, pharmacological treatment, psychotherapy, psychoeducation, psychoeducation, autotraining.

УДК 616.89  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.52>

#### Вінс В.А.

к.психол.н., доцент,  
завідувач кафедри  
практичної психології  
Університет Григорія Сковороди  
у Переяславі

#### Бондарчук А.Г.

к.мед.н.,  
доцент кафедри практичної психології  
Університет Григорія Сковороди  
у Переяславі

**Вступ.** Спираючись на досвід країн, які мали у своїй історії військові конфлікти, не складно передбачити, що у роки війни кількість хронічних і психосоматичних захворювань в україн-

ського населення буде тільки зростати. Три-валлий стрес, неможливість вирішити багато нагальних проблем у фінансовій, професійній, побутовій сферах, хвилювання за життя



і стан здоров'я членів сім'ї викликають значне напруження, загострення фізичних симптомів у тілі. А відсутність вивільнення цих переживань призводить до їх хроніфікації, трансформації у психосоматичні прояви. Довге перебування у ситуаціях невизначеності, нерозуміння поточного стану справ, неможливість спрогнозувати власне життя не те що на найближчий місяць, а й на день – усе це негативно впливає на кожного пересічного українця, викликаючи в нього прояви дезадаптації, негативних психічних станів (депресії, тривоги, агресії, невротичного переживання), що так чи інакше відображаються на стані його здоров'я.

Вимушеність щодня сприймати та опрацьовувати багато вхідної інформації, нездатність швидко і критично класифікувати її на рахунок імовірних інформаційно-психологічних спеціальних операцій та атак виснажують сили та енергетичні запаси людини, знижують її психологічну культуру, негативно впливають на стан психологічного і навіть фізичного здоров'я, надовго відображаючись у тілі м'язовими затисками, психосоматичними симптомами та хворобами. До таких симптомів належать лабільність настрою, нестійкість артеріального тиску та температури без об'єктивних причин і соматичних захворювань, проблеми функціонування дихальної, серцево-судинної, травної систем, відчуття задишки, втрати свідомості та ін.

Так, не кожна людина, яка пережила складні життєві ситуації, схильна до виникнення психосоматичних захворювань. Психосоматичні захворювання виникають не через складну ситуацію, а внаслідок невідповідного особистісного ставлення до неї. І коли в людини не вистачає психологічних захисних механізмів, коли вона виявляється безпорадною, у неї виникає психосоматичне захворювання [8, с. 290].

Разом із цим сучасність вимагає від людини здатності опиратися впливам стресів, розвивати резильєнтність як прояв стійкості до впливів зовнішнього середовища та здатності зберігати продуктивність своєї діяльності на попередньому рівні, уміло вирішувати проблеми та оптимістично дивитися в майбутнє. Тож поруч із лікуванням та психотерапевтичними інтервенціями важливим є запобігання психосоматичним захворюванням через психологічну просвіту населення, формування психологічної культури, стресостійкості, емоційного інтелекту, що допомагає розпізнавати власні емоції та вчасно їх ідентифікувати, контролювати і регулювати відповідно до стресової чи комунікативної ситуації.

Вивченням психосоматичних захворювань у сучасній науці займаються Б. Михайлов, О. Чабан, О. Хаустова та ін. Психологічні особливості людей із психосоматичними захворюваннями стали предметом досліджень

сучасних науковців М. Компанович, О. Масік, Л. Пипи, Л. Смолко, С. Римша та ін. Водночас проблема засадничих основ профілактики і лікування психосоматичних захворювань залишається однією з актуальних і потребує підвищеної уваги науковців, психологів, психотерапевтів та лікарів.

**Мета статті** – розкрити особливості профілактики і лікування психосоматичних захворювань у дорослих.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Із давніх-давен медицина була психосоматично орієнтованою, оскільки пов'язувала тіло і душу воедино. Ще у період філософських роздумів Платона було визнано, що свідомість людини може мати великий вплив на її фізичне самопочуття. Ця взаємодія між душею («психо») та тілом («сома») визнавалася як ключова у лікуванні різноманітних захворювань.

На сучасному етапі розвитку медицини та психології психосоматичні захворювання вивчаються у міждисциплінарному підході. Психосоматичне захворювання, насамперед, розглядається через властивість людського організму як системи. Це захворювання не виходить окремо із психічних чи фізіологічних (зважаючи і на спадковість) якостей людини. Окрім того, симптоми психосоматичного захворювання не можна пояснювати під час дослідження властивостей тільки однієї підсистеми – психічної або соматичної. Лише тісна взаємодія цих підсистем і оточуюче середовище зумовлюють виникнення у людини специфічного і нового стану організму, що трактується як психосоматичне захворювання. Водночас розуміння вказаних зв'язків психологічного і соматичного аспектів захворювання створює адекватну можливість ефективного впливу фахівця на захворювання [1, с. 122].

Саме тому психологу важливо розрізнати психологічні захворювання від психосоматичних, аби якомога комплексно підійти до роботи з клієнтом. Водночас варто зауважити, що роль фахівця не повинна обмежуватися лише встановленням типу захворювання. У разі психосоматичних симптомів важливо перенаправити клієнта до сімейного лікаря з подальшим проходженням обстежень, а також до психотерапевта (якщо психолог не є психотерапевтом). Окрім того, важливо наголосити для клієнта на важливості лікування, адже ігнорування психосоматичних проявів може призвести до летальних випадків.

Щодо ролі психолога у роботі з психосоматичними хворими, то це, першочергово, психоедукація та профілактика ускладнень (якщо йдеться про вже хворого), а також психологічна освіта (профілактика у здорових людей чи схильних до психосоматичних хвороб) через

інформування населення щодо психосоматичних захворювань, їхньої природи, причин виникнення, методів профілактики та напрямів лікування.

Так, на думку І. Савенкової, ефективним є психоосвітній метод надання допомоги психосоматичним хворим, який полягає у психоедукації не тільки їх самих, а й родин, у яких є людина з таким захворюванням. Проводиться вона у формі лекцій із таких тем, як: «основні симптоми психосоматичних розладів», «перебіг і прогноз хвороби», «методи лікування», «можливі труднощі» тощо. Адже вчасне інформування людей із психосоматичними захворюваннями зменшує внутрішній опір лікуванню, знімає сумніви й підозри, створює умови для встановлення подальших довірливих відносин із психотерапевтом та лікарем. Достатній обсяг інформації про психосоматичне захворювання допомагає прийняти його [7, с. 317].

За ствердженням О. Яцків, вчасна психо-профілактична робота, що включає зміцнення захисних механізмів, навчання людини адекватно поводитися у стресових обставинах, може сприяти запобіганню психосоматичних захворювань [8, с. 291].

Ефективними засобами профілактики психосоматичних захворювань, на думку Г. Латіної, є:

- дозована фізична активність;
- саморегуляція емоцій і поведінки;

– дотримання раціонального чергування режиму праці і відпочинку [4, с. 72].

Окрім цього, уважаємо за доцільне доповнити перелік і такими профілактичними заходами, як:

1. Стрес-менеджмент. Уміння ефективно керувати стресом є ключовим. Регулярні практики, такі як медитація, йога, глибоке дихання або просто час для відпочинку, допомагають знизити рівень стресу.

2. Збалансована дієта. Харчування, багате на свіжі фрукти, овочі, повноцінні білки та здорові жири, сприяє загальному здоров'ю та допомагає управляти емоціями.

3. Регулярний сон. Недостатній сон може призвести до збоїв у функціонуванні мозку та підвищити ризик розвитку психосоматичних захворювань. Рекомендується отримувати 7–9 годин сну щодня.

4. Соціальна підтримка. Підтримка від друзів, родини або професійних консультантів може допомогти в управлінні стресом та попередженні психосоматичних хвороб.

5. Регулярні медичні огляди. Важливо відвідувати лікаря для профілактичних медичних оглядів та вчасного виявлення можливих проблем.

Останнім часом багато науковців та практиків серед методів профілактичної роботи віддають перевагу аутогенному тренуванню.

Зокрема, О. Масік, Л. Пипа, Ю. Лисиця стверджують, що «аутогенне тренування з подальшим катарсисом» потенційно позитивно впливає на вегетативний гомеостаз, допомагає регулювати не лише емоційні переживання, а й процеси в організмі [5, с. 392].

Аутогенне тренування являє собою систему вправ для саморегуляції психічних і фізичних станів. Він заснований на свідомому застосуванні різних засобів психологічного впливу на власний організм і нервову систему з метою їх релаксації та активізації. Використання прийомів аутогенного тренування дає змогу людині цілеспрямовано змінити настрій, самопочуття, що позитивно відбивається на її працездатності та здоров'ї.

Отже, профілактика психосоматичних хвороб є важливим складником здорового способу життя, дає людині змогу підтримувати своє фізичне і психічне здоров'я на високому рівні. Окрім того, вона є важливою частиною роботи з уже хворими на психосоматичні захворювання.

Однак коли підтверджено у клієнта психосоматичний розлад, то на перше місце виходять психотерапія та фармакологічне лікування. Згідно із сучасними підходами ці два напрями є невід'ємними складниками повного одужання психосоматичного хворого. Зокрема, велике значення мають підвищення його «резистентності» до стресів, поліпшення адаптації особистості до зростаючих вимог сучасного життя тощо [2].

Щодо медикаментозного лікування, то воно використовується для зняття фізичних симптомів та поліпшення психічного стану людини. Зокрема, медикаментозне лікування при психосоматичних захворюваннях використовується у таких випадках:

1. Контроль симптомів. Медикаменти можуть бути призначені для контролю фізичних симптомів, таких як біль, запаморочення, нудота, ангіна та ін., які виникають унаслідок психосоматичних розладів.

2. Зниження рівня стресу та тривоги. У разі коли тривога або депресія викликають фізичні симптоми (наприклад, біль у животі, головні болі тощо), лікар може рекомендувати антидепресанти для зменшення психічних симптомів, що сприяє полегшенню фізичних проявів.

3. Поліпшення психічного стану. Деякі медикаменти можуть бути використані для полегшення симптомів депресії або тривоги, що може позитивно впливати на загальне самопочуття та фізичне здоров'я людини.

4. Корекція хронічних станів. У деяких випадках, коли психосоматичні захворювання супроводжуються хронічними фізичними захворюваннями, медикаментозне лікування може бути використане для керування цими станами та зменшення їхнього впливу на психічний стан людини.

5. Поліпшення якості життя. Медикаменти можуть допомогти людям із психосоматичними захворюваннями поліпшити якість свого життя, зменшуючи фізичні страждання та психічний дискомфорт.

Щодо психотерапії, то це один з основних методів лікування психосоматичних хвороб. При цьому важливо, щоб медикаментозна втручання та психотерапія проходили паралельно. На думку Н. Корякіної, у психосоматиці основним методом лікування є психотерапія, яка повинна ґрунтуватися на таких принципах:

- загальне заспокоєння (боротьба з невротизацією);
- корекція афективних розладів;
- побудова внутрішньої картини хвороби;
- навіювання віри в позитивний результат терапії;
- дотримання режиму;
- посилення захисних сил організму [3].

При психосоматичних захворюваннях перевага надається різним видам психотерапії (тілесно-орієнтована терапія, гештальт-терапія, трансова терапія та ін.). У ході лікувальної роботи з людьми із психосоматичними захворюваннями ефективно застосовується групова робота, що спрямовується на зміну їхніх ставлень, установок, здібностей. Групова психотерапевтична робота передбачає стимуляцію активності, розвиток відповідальності клієнтів за соціальну поведінку, підвищення їхньої соціальної компетентності. Психотерапевтичні групи націлені на вирішення психологічних проблем, психологічну зміну учасників у когнітивному, поведінковому та емоційному плані. Варіантами групової психотерапевтичної роботи є психоаналітично-орієнтовані методи, соціально-психологічні тренінги, супровід і підтримуючі технології [7, с. 318].

Нижче наведено деякі ключові аспекти використання психотерапії під час лікування психосоматичних захворювань:

1. Розуміння зв'язку між емоціями та фізичними симптомами. Психотерапія допомагає клієнтам розпізнавати та розуміти, як їхні емоції, думки та переживання впливають на фізичне самопочуття. Це може включати виявлення стресових ситуацій, які спричиняють загострення фізичних симптомів.

2. Навчання стратегій копінгу зі стресом. Психотерапевтичні методи допомагають клієнтам розвивати ефективні стратегії управління стресом та тривогою. Це може включати навчання релаксаційних технік, медитації, дихальних вправ та інших методів для зниження фізичної напруги і покращення самопочуття.

3. Вплив на психічний стан. Психотерапія спрямована на полегшення симптомів депресії, тривоги та інших психічних розладів, які можуть бути пов'язані із психосоматичними захворюваннями. Розуміння та розв'язання

психічних проблем можуть сприяти зменшенню фізичних симптомів.

4. Підтримка самопізнання та саморегуляції. Психотерапія допомагає клієнтам покращити своє самопізнання та розуміння власних емоцій, думок і поведінки. Це може допомогти їм вчасно реагувати на стресові ситуації та зменшити фізичні реакції на них.

5. Заохочення до змін у житті. Психотерапія може сприяти зміні у стилі життя та поведінки, що сприяє покращенню фізичного та психічного здоров'я. Це може включати розроблення здорових звичок щодо харчування, сну, фізичної активності та відпочинку.

Загалом психотерапія є важливим елементом комплексного підходу до лікування психосоматичних захворювань, оскільки вона спрямована на розуміння та розв'язання психічних чинників, що впливають на фізичне самопочуття людини.

Тож, відштовхуючись від вище наведеного, важливими принципами профілактичної й лікувальної роботи з хворими на психосоматичні захворювання є:

1. Принцип партнерства, що передбачає включення хворого у лікувально-відновлювальний і профілактичний процеси, залучення його до відновлення порушених функцій (уваги, пам'яті), соціальних зв'язків (сімейних, трудових). Як указує І. Савенкова, успішність лікарського впливу значно зростає, коли в нього вірить сама людина, коли вона довіряє авторитету лікаря, що призначив певні ліки [7].

2. Принцип різноплановості заходів із профілактики і лікування психосоматичних захворювань. Цей принцип пропонує об'єднувати зусилля психолога і хворого, щоб спрямувати ці зусилля на сфери його «психосоціального функціонування». Так виконується важливе медико-психологічне і лікувально-відновлювальне завдання.

3. Принцип єдності біологічних та психосоціальних методів дії. Дуже складно провести межу між профілактикою, лікуванням і відновленням хворого із психосоматичними захворюваннями. Уважаємо слушною думку І. Савенкової про те, що успіх допомоги залежить від урахування у цьому процесі сукупності клініко-біологічних та психосоціальних чинників. Зокрема, у віденській школі психотерапевти давали прогноз про залежність успіху лікування психосоматичних хворих так: на 50% залежить від клініко-біологічних чинників і на 50% – від психосоціальних [7, с. 313].

4. Принцип перехідності (ступінчатості) зусиль і заходів. Психосоціальні впливи (психотерапія, трудотерапія) слід призначати у потрібний проміжок часу, найкраще – перед входженням хворого у фазову сингулярність та у визначених дозах, із переходом від одного реабілітаційного заходу до іншого [7, с. 314].

**Висновки з проведеного дослідження.**

Отже, профілактика і лікування психосоматичних захворювань включають у себе медикаментозне та психотерапевтичне лікування, заходи запобігання загостренню психосоматичних захворювань за допомогою психоедукації. Важливо зауважити, що профілактика і лікування психосоматичних захворювань базуються на комплексному підході, який поєднує психотерапію, психоосвіту та співпрацю з медичними спеціалістами. Тож засадами профілактики і лікування психосоматичних захворювань є: ідентифікація психосоціальних чинників; навчання стрес-менеджменту; психоосвіта; психотерапія; співпраця з медичними спеціалістами; підтримка і емпатія; систематичність та терміновість.

Ці засади дають змогу психологу спільно з хворим працювати над запобіганням та лікуванням психосоматичних проблем, забезпечуючи підтримку та покращення як фізичного, так і психічного здоров'я.

Дослідження із заявленої теми мають значний потенціал для подальших розвідок і вдосконалення практики. Зокрема, серед перспективних напрямів варто виділити такі: розуміння механізмів взаємодії між психічним та фізичним здоров'ям, розвиток індивідуалізованих підходів, розроблення інноваційних психотерапевтичних підходів, інтервенції на рівні громадського здоров'я тощо.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Грицюк І.М. Психосоматичні прояви психологічних порушень у дітей, що пережили психотравмуючу ситуацію. *Наука і освіта*. 2016. № 2–3. С. 121–124.
2. Дрозд І. Психосоматичні розлади в клініці внутрішніх хвороб. *Медичний вісник: Рівненський обласний науково-практичний тижневик*. 2010. № 12. URL: <http://medvisnyk.org.ua/content/view/2066/29/> (дата звернення: 25.06.2024).
3. Корякіна Н. Психосоматика в нашому житті. *Персонал: Журнал інтелектуальної еліти*. 2019. URL: <http://www.persona-l.pp.ua/rubrics/psixologiya-dlya-vsex/psixosomatika-v-nashomu-zhitt> (дата звернення: 25.06.2024).
4. Латіна Г.О. Виробнича гімнастика як засіб корекції професійного вигорання вчителів в умовах загальноосвітніх навчальних закладів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. Вип. 9. С. 71-75.
5. Масік О.І., Пипа Л.В., Лисиця Ю.М. Особливості клінічної картини психосоматичних розладів у підлітків. *Вісник Вінницького національного медичного університету*. 2016. № 2. Т. 20. С. 390–393.
6. Савенкова І.І. Хронопсихологічне прогнозування перебігу захворювань у психосоматичних хворих : монографія. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2014. 320 с.
7. Яцків О.С. Напрями та види профілактики психосоматичних захворювань у працівників міліції. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 8. С. 285-293.

## 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 61**

Коректура • Я. Вишнякова

Комп'ютерна верстка • М. Михальченко

Формат 60x84/8. Гарнітура Pragmatica.  
Папір офсетний. Цифровий друк. Обл.-вид. арк. 34,66. Ум. друк. арк. 34,18.  
Підписано до друку 28.05.2024. Замов. № 0824/574. 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.