

ПРИЧОРНОМОРСЬКИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ
ЕКОНОМІКИ ТА ІННОВАЦІЙ

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 67



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

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet Вченою радою Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій (протокол 11 від 25.11.2024 року)

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

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

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

ISSN (Print): 2663-5208

ISSN (Online): 2663-5216

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

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1**СОЦІАЛЬНІ СТРУКТУРИ ТА СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ****Лещенко П.О.**АНАЛІЗ ІСНУЮЧИХ МЕТОДІВ ВПЛИВУ МІСЬКОЇ ЗАБУДОВИ
НА ДЕЛІНКВЕНТНУ ПОВЕДІНКУ.....13**СЕКЦІЯ 2****СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ****Климанська Л.Д., Кліманська М.Б., Герасим Г.З.**МЕДІА І СУСПІЛЬНЕ СПРИЙНЯТТЯ ІНВАЛІДНОСТІ:
АНАЛІЗ МЕДІАРЕПРЕЗЕНТАЦІЙ ТА СТРАТЕГІЙ КОМУНІКАЦІЇ.....24**Solodko S.Yu.**CONFLICT OF VISIONS IN THE DISCUSSION ON THE DECOLONIZATION
OF ODESA: A STUDY OF THE DYNAMICS IN FINDING SOLUTIONS
FOR THE JOINT CONSTRUCTION OF THE FUTURE.....32**СЕКЦІЯ 3****ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ****Бушай І.М.**

ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОГО ІМУНІТЕТУ МОЛОДІ.....40

Закаблуковська О.О.ДОСЛІДЖЕННЯ МИСЛЕННЄВИХ ОПЕРАЦІЙ (УЗАГАЛЬНЕННЯ,
АБСТРАГУВАННЯ, КОНКРЕТИЗАЦІЇ) МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ
У ЗАКЛАДАХ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....47**Лавріненко В.А.**ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНО-КОМУНІКАТИВНИХ ХАРАКТЕРИСТИК
ПІДЛІТКІВ-НЕФОРМАЛІВ ПРОТЯГОМ УЧАСТІ У ГРУПОВІЙ
КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНІЙ РОБОТІ.....54**Мельник О.А., Кучер М.В.**ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АГРЕСІЇ У ПІДЛІТКІВ ІЗ НЕОБМЕЖЕНИМ ДОСТУПОМ
ДО КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР.....62**Miloradova N.E., Tiuhanova M.S.**SOCIAL FACTORS IN THE CHOICE OF COPING STRATEGIES
BY ADOLESCENTS WITH DEVIANT BEHAVIOUR.....70**Нівінська В.С.**ВПЛИВ УМОВ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ НА ЕМОЦІЙНУ САМОРЕГУЛЯЦІЮ
ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ТА ФОРМУВАННЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ.....76**Svatenkova T.I.**A COMPETENT APPROACH IN THE ACTUALIZING
THE ADOLESCENT'S PSYCHOLOGICAL POTENTIAL PROCESS81

Стеценко А.І., Поліщук О.І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	86
Тесленко М.М., Шевчук В.В. РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ПІДЛІТКІВ ЯК УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЇХ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я.....	92
СЕКЦІЯ 4	
ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ	
Афанасьєва Н.Є., Бездольна Ю.О. ОСОБЛИВОСТІ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	97
Babayeva K.A. DEVELOPMENT OF ANALYTICAL AND SYNTHETICAL SKILLS IN LANGUAGE ACQUISITION (ENGLISH LANGUAGE).....	102
Бахвалова А.В. ЗВ'ЯЗОК ІНТЕРНАЛЬНОСТІ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІТНЕС-ТРЕКЕРІВ ТА СМАРТ-ГОДИННИКІВ	109
Болгарчук К.М., Кучманич І.М. ПСИХОЛОГІЧНА СЕПАРАЦІЯ: ФЕНОМЕН, ПОНЯТТЯ, КОНЦЕПЦІЯ.....	114
Бондзик Д.М. МОДЕЛЬ ПОЕТАПНОГО ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У СИТУАЦІЯХ РИЗИКУ: ТЕОРЕТИЧНИЙ І ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД.....	120
Голованова Т.П., Чеберко Л.В. СУТНІСТЬ ФЕНОМЕНА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ.....	125
Гончарук Н.М. ОПРАЦЮВАННЯ ПРОБЛЕМИ ГАЗЛАЙТИНГУ У ПРАКТИЦІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ.....	130
Гунбіна А.І., Карпук А.О. КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА АРТТЕРАПІЯ ПІД ЧАС КОРЕКЦІЇ ДЕЗАДАПТИВНОЇ МРІЙЛИВОСТІ.....	135
Доценко В.В., Токаренко Ю.В. АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ФАХІВЦІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ.....	141
Дяченко О.О., Шахов В.І. АРТТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДЛЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК.....	147
Журавель Є.Ю. ДОЦІЛЬНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ БІОСУГЕСТИВНОЇ ТЕРАПІЇ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ІЗ БОЙОВИМ ДОСВІДОМ.....	154
Кириченко В.Е. МЕНТАЛІЗАЦІЯ У ПСИХОДИНАМІЧНІЙ ТЕРАПІЇ: ОГЛЯД МІЖНАРОДНИХ ТА УКРАЇНСЬКИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	160

Кононенко К.О. МОДЕЛЬ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СМИСЛОВОЇ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ПОДОЛАННЯ НА ПРИКЛАДІ ВОЛОНТЕРІВ.....	166
Лисенкова І.П., Круцкевич І.П. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТА ОПТИМІЗАЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ.....	171
Логвінова Д.В., Логвінов О.В. ШЛЮБНО-СІМЕЙНІ ЦІННОСТІ Й УСТАНОВКИ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ДІВЧАТ МОЛОДОГО ВІКУ І ЖІНОК.....	176
Мохнар Л.І., Вовк Н.П. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ДО УМОВ ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ.....	183
Осташева-Грибанова О.М., Іващенко А.І. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ КОЛЕКТИВНОГО ПРОЖИВАННЯ.....	188
Пилипенко І.С. ЕМПІРИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ: АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	193
Прокоф'єва О.О., Закладна Н.В., Закладний І.А. ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАТЕРІВ ДІТЕЙ ІЗ РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА ЯК НЕОБХІДНА УМОВА УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО ВИКЛИКІВ ОСОБЛИВОГО БАТЬКІВСТВА.....	199
Скворчевська Є.Л. ДО ПИТАННЯ САМОСТВЕРДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В МАЛІЙ ГРУПІ.....	204
Спринська З.В. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ, НАСЛІДКИ ТА ШЛЯХИ ЗАПОБІГАННЯ ПРОФЕСІЙНОМУ ВИГОРАННЮ У ПСИХОЛОГІВ.....	209
Стеценко А.І., Галевська Ю.С. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ.....	214
Тарасюк Д.І., Маслак М.С. РОЗВИТОК САМОПОВАГИ МЕТОДАМИ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ ТА ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ.....	219
Цегельник Т.М., Станіченко О.Ф., Кондратюк С.Л. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА У КРИЗОВИХ УМОВАХ.....	224
Челомбітко Н.П., Астремська І.В. СТРЕСОВІ РОЗЛАДИ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	229
Чернявська Н.В. КОНЦЕПТУАЛЬНА МОДЕЛЬ САМОСВІДОМОСТІ ЧОЛОВІКІВ З АЛКОГОЛЬНОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ.....	233
Шулюк Н.І. ВИКОРИСТАННЯ ОНЛАЙН-РЕСУРСІВ У ПРОФІЛЬНОМУ ОРІЄНТУВАННІ.....	238

СЕКЦІЯ 5 ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

Короп С.В.

ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ОПЕРАТОРІВ БЕЗПІЛОТНИХ
ЛІТАЛЬНИХ АПАРАТІВ КОПТЕРНОГО ТИПУ: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ.....243

Савко Н.М.

ПСИХОЛОГІЧНІ ІНСТРУМЕНТИ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ УХВАЛЕННЯ
УПРАВЛІНСЬКИХ РІШЕНЬ.....248

Сова Т.В., Литвиненко О.О.

ОСОБЛИВОСТІ ДІАГНОСТИКИ ЕФЕКТИВ ВПЛИВУ ДИСТАНЦІЙНИХ УМОВ
ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СУБ'ЄКТА ПРАЦІ.....255

Яшник С.В., Хижняк А.А.

ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ СПЕЦИФІКИ ПРОЯВІВ СИНДРОМУ
ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЯК СУЧАСНОГО НАУКОВОГО ФЕНОМЕНУ.....262

СЕКЦІЯ 6 СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Коляса К.В., Крюкова М.А.

ЕФЕКТИВНІСТЬ АРТТЕРАПІЇ ДЛЯ РІЗНИХ ГРУП ЛЮДЕЙ..... 270

Марцев О.М.

ПРОБЛЕМА ІНКЛЮЗІЇ ТА ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ
У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВИМІРІ.....275

Синякова В.Б.

СОЦІОКУЛЬТУРНИЙ АСПЕКТ ЖІНОЧОЇ ТІЛЕСНОСТІ..... 280

Суховієнко Н.А., Бабич М.О., Гавриленко Т.Л.

ДІТИ ІЗ РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ:
МОЖЛИВОСТІ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ.....284

Ташматов В.А., Геращенко О.С., Атанасова К.К.

ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ.....289

Ташматов В.А., Геращенко О.С., Костів Л.А.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ КЛАСИФІКАЦІЇ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ..... 293

Тузова А.В., Грисенко Н.В.

ХАРАКТЕР СІМЕЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ
АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....297

СЕКЦІЯ 7 ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Асєєва Ю.О., Ройтенко В.Ю.

ОСОБЛИВОСТІ ОБСЕСИВНО-КОМПУЛЬСИВНИХ РОЗЛАДІВ
ТА ЗАГОСТРЕННЯ У СТАНІ ПЕРМАНЕНТНОГО СТРЕСУ
ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.....302

Бабаджанова А.Н., Шимко В.А. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОФАЙЛІНГУ У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ.....	306
Білан К.І., Іванова Т.В. КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ ТА СИМВОЛДРАМА У КОРЕКЦІЇ ВІКТИМНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЮНАКІВ ІЗ САМОДІАГНОСТОВАНИМ РОЗЛАДОМ ДЕФІЦИТУ УВАГИ ТА ГІПЕРАКТИВНОСТІ.....	311
Гончарук А.В. ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФУНКЦІОНУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ЙОГО ҐЕНЕЗУ.....	318
Дремлюга Ю.П., Асєєва Ю.О. КЛЮЧОВІ КОМПОНЕНТИ ЕМОЦІЙНОЇ ТА ПОВЕДІНКОВОЇ РЕАКЦІЇ НА ПАНДЕМІЮ COVID-19.....	323
Корець А.М. ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДІВ ПРОЦЕСУ ПСИХОКОРЕКЦІЇ З АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЮНАКІВ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ	328
Кураєва А.А., Гусятник О.С., Гущина Т.Ю. МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ У КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЇ ПОНЯТТЯ БОЙОВОЇ ПСИХОТРАВМИ.....	333
НОВИЙ ВИД НАУКОВИХ ПОСЛУГ.....	337

CONTENTS

SECTION 1**SOCIAL STRUCTURES AND SOCIAL RELATIONS****Leshchenko P.O.**ANALYSIS OF EXISTING METHODS OF URBAN DEVELOPMENT'S IMPACT
ON DELINQUENT BEHAVIOR.....13**SECTION 2****SPECIAL AND BRANCH SOCIOLOGIES****Klymanska L.D., Klimanska M.B., Herasym H.Z.**MEDIA AND PUBLIC PERCEPTION OF DISABILITY:
ANALYSIS OF MEDIA REPRESENTATIONS AND COMMUNICATION STRATEGIES.... 24**Solodko S.Yu.**CONFLICT OF VISIONS IN THE DISCUSSION ON THE DECOLONIZATION
OF ODESA: A STUDY OF THE DYNAMICS IN FINDING SOLUTIONS
FOR THE JOINT CONSTRUCTION OF THE FUTURE..... 32**SECTION 3****DEVELOPMENTAL AND PEDAGOGICAL PSYCHOLOGY****Bushai I.M.**

FORMATION OF SOCIAL IMMUNITY OF YOUTHS..... 40

Zakablukovska O.O.STUDY OF THINKING OPERATIONS (GENERALIZATION, ABSTRACTION,
SPECIFICATION) OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN
IN OUT-OF-SCHOOL EDUCATION INSTITUTIONS..... 47**Lavrinenko V.A.**DYNAMICS OF THE ADOLESCENT'S FROM INFORMAL UNIONS EMOTIONAL
AND COMMUNICATIVE CHARACTERISTICS DEVELOPMENT
DURING PARTICIPATION IN CORRECTIVE
AND DEVELOPMENTAL GROUP WORK..... 54**Melnyk O.A., Kucher M.V.**FEATURES OF AGGRESSION IN ADOLESCENTS WITH UNLIMITED
ACCESS TO COMPUTER GAMES..... 62**Miloradova N.E., Tiuhanova M.S.**СОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКАМИ
З ДЕВІАНТНОЮ ПОВЕДІНКОЮ..... 70**Nivinska V.S.**THE IMPACT OF UNCERTAIN CONDITIONS ON THE EMOTIONAL
SELF-REGULATION OF ADOLESCENTS AND THE FORMATION
OF TRAUMATIC EXPERIENCE..... 76

Svatenkova T.I. A COMPETENT APPROACH IN THE ACTUALIZING THE ADOLESCENT'S PSYCHOLOGICAL POTENTIAL PROCESS	81
Stetsenko A.I., Polishchuk O.I. THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ANALYSIS OF EMOTIONAL STATES OF YOUNGER SCHOOL-AGE CHILDREN.....	86
Teslenko M.M., Shevchuk V.V. DEVELOPMENT OF RESILIENCE IN INTERNALLY DISPLACED ADOLESCENTS AS A CONDITION FOR PRESERVING THEIR MENTAL HEALTH.....	92
 SECTION 4 PERSONALITY PSYCHOLOGY	
Afanasieva N.Ye., Bezdolna Yu.O. FEATURES OF NEGATIVE MENTAL STATES OF TEACHERS IN WAR CONDITIONS	97
Babayeva K.A. DEVELOPMENT OF ANALYTICAL AND SYNTHETICAL SKILLS IN LANGUAGE ACQUISITION (ENGLISH LANGUAGE).....	102
Bakhvalova A.V. THE RELATIONSHIP OF INTERNALITY WITH THE USING OF FITNESS TRACKER AND SMART WATCHES.....	109
Bolharchuk K.M., Kuchmanyh I.M. PSYCHOLOGICAL SEPARATION: PHENOMENON, NOTION, CONCEPT.....	114
Bondzyk D.M. MODEL OF STEP-BY-STEP FORMATION OF DECISION-MAKING SKILLS IN RISK SITUATIONS: THEORETICAL AND PRACTICAL EXPERIENCE.....	120
Holovanova T.P., Cheberko L.V. THE ESSENCE OF THE PERSONALITY STRESS RESILIENCE PHENOMENON IN MODERN PSYCHOLOGICAL RESEARCH.....	125
Honcharuk N.M. EXPLORING THE PROBLEMS OF GASLIGHTING IN THE PRACTICE OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING.....	130
Hunbina A.I., Karpuk A.O. COGNITIVE-BEHAVIORAL ART THERAPY IN THE CORRECTION OF MALADAPTIVE DREAMING.....	135
Dotsenko V.V., Tokarenko Yu.V. ADAPTATION POTENTIAL OF SPECIALISTS OF THE SECURITY AND DEFENSE SECTOR OF UKRAINE AT THE STAGE OF PROFESSIONAL FORMATION.....	141
Diachenko O.O., Shakhov V.I. ART THERAPY AS A MEANS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR INTERNALLY DISPLACED WOMEN.....	147

Zhuravel Ye.Yu. THE FEASIBILITY OF APPLYING THE BIO-SUGGESTIVE THERAPY METHOD IN THE REHABILITATION OF INDIVIDUALS WITH COMBAT EXPERIENCE.....	154
Kyrychenko V.E. MENTALIZATION IN PSYCHODYNAMIC THERAPY: A REVIEW OF INTERNATIONAL AND UKRAINIAN RESEARCH.....	160
Kononenko K.O. A MODEL OF EMPIRICAL RESEARCH OF THE MEANING CRISIS AND ITS OVERCOMING AS EXEMPLIFIED BY VOLUNTEERS.....	166
Lysenkova I.P., Krutskevych I.P. PSYCHOLOGICAL CORRECTION AND OPTIMIZATION OF TEENAGERS' ANXIETY USING PSYCHOLOGICAL TRAINING.....	171
Lohvinova D.V., Lohvinov O.V. MARRIAGE AND FAMILY VALUES AND ATTITUDES: A COMPARATIVE ANALYSIS OF YOUNG GIRLS AND WOMEN.....	176
Mokhnar L.I., Vovk N.P. PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF COMBATANTS' ADAPTATION TO CIVILIAN LIFE ENVIRONMENT.....	183
Ostasheva-Hrybanova O.M., Ivashchenko A.I. FEATURES OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS IN COLLECTIVE LIVING CONDITIONS.....	188
Pylypenko I.S. EMPIRICAL CHARACTERISTICS OF THE SUBJECTIVE WELL-BEING OF UKRAINIAN WOMEN DURING THE WAR: ANALYSIS OF RECENT RESEARCH.....	193
Prokofieva O.O., Zakladna N.V., Zakladnyi I.A. FORMATION OF STRESS RESILIENCE IN MOTHERS OF CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS AS A NECESSARY CONDITION FOR SUCCESSFUL ADAPTATION TO THE CHALLENGES OF SPECIAL PARENTHOOD.....	199
Skvorchevska Ye.L. TO THE QUESTION OF PERSONAL SELF-ASSERTION IN A SMALL GROUP.....	204
Sprynska Z.V. PECULIARITIES OF MANIFESTATION, CONSEQUENCES AND WAYS TO PREVENT PROFESSIONAL BURNOUT IN PSYCHOLOGISTS.....	209
Stetsenko A.I., Halevska Yu.S. PECULIARITIES OF USING COPING STRATEGIES BY THE MILITARY.....	214
Tarasiuk D.I., Maslak M.S. DEVELOPING SELF-ESTEEM USING COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY AND GESTALT THERAPY.....	219
Tsehelnik T.M., Stanichenko O.F., Kondratiuk S.L. PECULIARITIES OF RESILIENCE FORMATION IN FUTURE PSYCHOLOGISTS UNDER CRISIS CONDITIONS.....	224
Chelombitko N.P., Astremska I.V. STRESS RESULTS IN INTERNAL DISTURBANCES IN THE MINDS OF THE MILITARY STAND.....	229

Cherniavska N.V.
 CONCEPTUAL MODEL OF SELF-AWARENESS IN MEN
 WITH ALCOHOL ADDICTION.....233

Shuliuk N.I.
 USING ONLINE RESOURCES IN CAREER GUIDANCE.....238

**SECTION 5
 PSYCHOLOGY OF WORK**

Korop S.V.
 MILITARY AND PROFESSIONAL ACTIVITIES OF OPERATORS
 OF UNMANNED AERIAL VEHICLES OF THE COPTER TYPE:
 PSYCHOLOGICAL FEATURES.....243

Savko N.M.
 PSYCHOLOGICAL TOOLS AND METHODS OF RESEARCHING
 MANAGEMENT DECISIONS.....248

Sova T.V., Lytvynenko O.O.
 FEATURES OF DIAGNOSTIC EFFECTS OF THE INFLUENCE
 OF REMOTE CONDITIONS OF PROFESSIONAL ACTIVITY
 ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF THE WORKING SUBJECT.....255

Yashnyk S.V., Khyzhniak A.A.
 RESEARCH AND INTERPRETATION OF SPECIFIC MANIFESTATIONS
 OF PROFESSIONAL BURNOUT SYNDROME AS A MODERN
 SCIENTIFIC PHENOMENON.....262

**SECTION 6
 SOCIAL PSYCHOLOGY. LEGAL PSYCHOLOGY**

Koliasa K.V., Kriukova M.A.
 EFFECTIVENESS OF ART THERAPY FOR DIFFERENT GROUPS OF PEOPLE.....270

Martsev O.M.
 THE PROBLEM OF INCLUSION AND INCLUSIVE EDUCATION
 IN THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL DIMENSION.....275

Syniakova V.B.
 SOCIO-CULTURAL ASPECT OF FEMALE CORPOREALITY.....280

Sukhoviienko N.A., Babych M.O., Havrylenko T.L.
 CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS IN WAR STATE:
 POSSIBILITIES OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASSISTANCE.....284

Tashmatov V.A., Herashchenko O.S., Atanasova K.K.
 PERSONALITY PSYCHOLOGY UNDER STRESS CONDITIONS.....289

Tashmatov V.A., Herashchenko O.S., Kostiv L.A.
 PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF EMERGENCY CLASSIFICATION.....293

Tuzova A.V., Hrysenko N.V.
 THE NATURE OF FAMILY INTERACTION AS A FACTOR OF SOCIAL
 AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS.....297

SECTION 7

PSYCHOPHYSIOLOGY AND MEDICAL PSYCHOLOGY

Asieieva Yu.O., Roitenko V.Yu.

PARTICULARITIES OF OBSESSIVE-COMPULSIVE DISORDERS
AND CONTRACTION AT THE STATION OF PERMANENT STRESS
AFTER THE HOUR OF WAR.....302

Babadzhanova A.N., Shymko V.A.

METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF PROFILING
IN THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL REHABILITATION
OF INDIVIDUALS WITH POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER.....306

Bilan K.I., Ivanova T.V.

COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY AND SYMBOL DRAMA
IN CORRECTING THE VICTIM IDENTITY OF ADOLESCENTS
WITH SELF-DIAGNOSED ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER.....311

Honcharuk A.V.

PSYCHOPHYSIOLOGICAL MECHANISMS OF FUNCTIONING
OF EMOTIONAL BURNOUT AT DIFFERENT STAGES OF ITS GENESIS.....318

Dremliuha Yu.P., Asieieva Yu.O.

KEY COMPONENTS OF EMOTIONAL AND BEHAVIORAL RESPONSE
TO THE COVID-19 PANDEMIC.....323

Korets A.M.

EFFECTIVENESS OF METHODS OF PSYCHOCORRECTION
OF ADDICTIVE BEHAVIOR OF YOUNG MEN
WITH INTELLECTUAL DISABILITIES.....328

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

MEDICO-PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS IN THE CONCEPTUALIZATION
OF COMBAT PSYCHOTRAUMA.....333

A NEW TYPE OF SCIENTIFIC SERVICES.....337

СЕКЦІЯ 1 СОЦІАЛЬНІ СТРУКТУРИ ТА СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ

АНАЛІЗ ІСНУЮЧИХ МЕТОДІВ ВПЛИВУ МІСЬКОЇ ЗАБУДОВИ НА ДЕЛІНКВЕНТНУ ПОВЕДІНКУ

ANALYSIS OF EXISTING METHODS OF URBAN DEVELOPMENT'S IMPACT ON DELINQUENT BEHAVIOR

У статті здійснюється детальний аналіз впливу міської забудови та архітектурних рішень на рівень делінквентної поведінки. Досліджуються різні методи, що демонструють, як планування і дизайн міського середовища можуть сприяти зниженню кримінальної активності. Аналіз охоплює принципи «преступності, що залобігається через дизайн навколишнього середовища» (CPTED), досвід успішних проєктів і програми, що довели свою ефективність у боротьбі з злочинністю через зміни в міському просторі. Визначаються ключові архітектурні та планувальні стратегії, які можуть бути впроваджені для покращення безпеки, такі як поліпшення освітлення, створення відкритих громадських просторів, удосконалення просторової організації і забезпечення активної присутності громадянськості. Стаття підкреслює важливість інтеграції архітектурних рішень у стратегії зниження злочинності та надає рекомендації для архітекторів і міських планувальників. Дослідження актуальне через потребу створення безпечного міського середовища, оскільки архітектурні рішення та забудова мають прямий вплив на рівень злочинності. Зростання урбанізації підсилює важливість розуміння просторових чинників, які можуть сприяти або знижувати кримінальну активність.

Мета – аналіз існуючих методів впливу міської забудови на делінквентну поведінку та розроблення рекомендацій щодо зменшення рівня злочинності через удосконалення архітектурних рішень.

Результати дослідження підтверджують, що міська забудова та архітектурні рішення суттєво впливають на рівень делінквентної поведінки. Покращене освітлення знижує злочинність завдяки підвищеній видимості, а відкриті громадські простори зміцнюють соціальні зв'язки, посилюючи громадський контроль. Грамотне планування унікатиме ізольованих ділянок, що приваблюють злочинців. Інтеграція концепцій «природного нагляду», «розбитих вікон» та CPTED створює безпечне середовище, що підвищує якість життя мешканців і формує здорові громади.

Міське середовище визначає рівень злочинності, і сучасні архітектурні підходи можуть суттєво змінити соціальну динаміку. Інтеграція архітектурних рішень із соціальними стратегіями є ключовою для створення безпечних і життєздатних міст. Розроблення ефективних рішень ураховує широкий спектр чинників, забезпечуючи комфортні умови для розвитку урбаністичних територій.

Ключові слова: міська забудова, архітектурні рішення, делінквентна поведінка, рівень криміналу, дизайн навколишнього середовища, безпека міського середовища, CPTED, громадські простори, освітлення, планування міста.

The article provides a detailed analysis of the impact of urban development and architectural solutions on the level of delinquent behavior. Various methods are examined to demonstrate how the planning and design of the urban environment can contribute to reducing criminal activity. The analysis encompasses the principles of Crime Prevention Through Environmental Design (CPTED), the experience of successful projects, and programs that have proven effective in combating crime through changes in urban space. Key architectural and planning strategies are identified for enhancing safety, such as improving lighting, creating open public spaces, refining spatial organization, and ensuring active community presence. The article emphasizes the importance of integrating architectural solutions into crime reduction strategies and offers recommendations for architects and urban planners.

The research is relevant due to the need to create a safe urban environment, as architectural solutions and development directly impact crime rates. The increase in urbanization heightens the importance of understanding spatial factors that may promote or reduce criminal activity.

The objective is to analyze existing methods of urban development's impact on delinquent behavior and to develop recommendations for reducing crime levels through improved architectural solutions.

The results confirm that urban development and architectural solutions significantly influence delinquent behavior. Enhanced lighting reduces crime due to increased visibility, while open public spaces strengthen social ties and enhance community control. Effective planning helps avoid isolated areas that attract criminals. The integration of "natural surveillance," "broken windows," and CPTED concepts creates a safe environment, improving residents' quality of life and fostering healthy communities.

The urban environment determines crime levels, and modern architectural approaches can substantially alter social dynamics. Integrating architectural solutions with social strategies is key to creating safe and viable cities. The development of effective solutions considers a wide range of factors, ensuring comfortable conditions for the development of urban areas.

Key words: urban development, architectural solutions, delinquent behavior, crime level, environmental design, urban environment safety, CPTED, public spaces, lighting, city planning.

УДК 316.1

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.1>

Лещенко П.О.

аспірант кафедри соціальних структур та соціальних відносин
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Вступ. Міська забудова та архітектурний дизайн відіграють вирішальну роль у формуванні безпеки та захищеності міських середовищ. Взаємозв'язок між побудованим середовищем і делінквентною поведінкою привертає все більшу увагу, оскільки урбанізовані території стикаються зі зростаючими рівнями злочинності, які залежать від різних просторових і дизайнерських чинників. Розуміння того, як конкретні елементи міського планування, такі як освітлення, відкриті простори та організація простору, впливають на рівень злочинності, є ключовим для розроблення ефективних стратегій щодо зменшення делінквентної поведінки.

Актуальність дослідження. Актуальність дослідження впливу міської забудови на делінквентну поведінку зумовлена зростаючою потребою у створенні безпечного та комфортного міського середовища. Сучасні міста стикаються з численними викликами, пов'язаними зі злочинністю, яка має прямий зв'язок із характеристиками забудови та архітектурними рішеннями. З огляду на урбанізацію та зростання населення, особливо важливо зрозуміти, як просторові параметри та дизайн міських районів впливають на рівень кримінальної діяльності. Важливість цього дослідження підкріплюється тим, що правильне планування і модернізація міського середовища можуть суттєво знизити ризик делінквентної поведінки, забезпечуючи більш безпечні та сприятливі умови для мешканців. Розроблення та впровадження ефективних архітектурних рішень можуть не лише зменшити рівень злочинності, а й сприяти соціальній інтеграції, підвищенню якості життя та зміцненню громадського порядку, що робить це дослідження актуальним для сучасних міст та їхніх жителів.

Мета дослідження. Метою статті є аналіз існуючих методів впливу міської забудови та архітектурних рішень на рівень делінквентної поведінки. Зокрема, досліджується, як певні аспекти міського планування та архітектури можуть як сприяти зниженню кримінальної активності, так і, навпаки, стимулювати її зростання. Водночас у статті розглядаються пропозиції та практичні рекомендації щодо вдосконалення міського середовища, які спрямовані на зменшення рівня злочинності, створення безпечних та комфортних просторів для мешканців міста.

Аналіз попередніх результатів. Міська забудова та архітектурні рішення відіграють важливу роль у визначенні рівня злочинності в урбанізованих районах. Джейн Джейкобс у книзі «Смерть і життя великих американських міст» (1961) досліджував концепцію «Природний нагляд», яка підкреслила важливість забезпечення умов, котрі дають змогу людям легко спостерігати за громадськими просто-

рами. Цей принцип передбачає, що відкриті та прозорі простори, де люди мають можливість контролювати навколишнє середовище, зменшують імовірність учинення злочинів завдяки підвищеній видимості і соціальному контролю. Також теорія «Розбитих вікон» (Broken Windows Theory), розроблена Джеймсом К. Вілсоном і Джорджем Л. Келлінгом у статті Broken Windows (1982), стверджує, що неприбрані та занедбані райони можуть заохочувати до подальших злочинних дій. Вони доводять, що навіть дрібні ознаки занедбаності можуть призвести до серйозніших злочинів, якщо їх не усунути своєчасно. Тому підтримання порядку і охайності є ключовим чинником у зниженні рівня злочинності. Концепція CPTED (Crime Prevention Through Environmental Design), розроблена Оскаром Ньюманом у книзі Defensible Space: People and Design in the Violent City (1972), є однією з найбільш відомих у цій сфері. CPTED акцентує увагу на проектуванні міських просторів із метою мінімізації можливостей для вчинення злочинів.

Виклад основного матеріалу. Вивчення впливу міської забудови на делінквентну поведінку є важливою темою в контексті сучасного урбаністичного планування та безпеки міського середовища. Міські райони, де швидко змінюються архітектурні та планувальні рішення, можуть суттєво впливати на рівень кримінальної активності. Цей взаємозв'язок стає особливо актуальним в умовах глобальної урбанізації, де щільність населення зростає, а просторові та соціальні умови вимагають нових підходів до забезпечення безпеки.

Делінквентна поведінка є важливим аспектом соціальних досліджень, що вивчає порушення соціальних норм і законів. У контексті взаємозв'язку між міською забудовою та рівнем кримінальної активності делінквентна поведінка проявляється як відхилення від установлених правил, що може виявлятися у різних формах – від дрібних проступків до серйозних кримінальних злочинів. Основні ознаки делінквентної поведінки включають порушення законів, асоціальність і соціальне відчуження, які можуть бути частиною ширшого контексту соціальних проблем. Делінквентна поведінка характеризується кількома ключовими ознаками, які відображають відхилення від соціальних норм і законів. Порушення законів є центральною ознакою, що включає різноманітні форми протиправних дій – від дрібних правопорушень до серйозних злочинів. Така поведінка не лише суперечить юридичним нормам, а й указує на глибше порушення соціальних норм. Асоціальність як ще одна ознака делінквентної поведінки проявляється в неспроможності або небажанні індивіда дотримуватися загальноприйнятих стандартів поведінки, що часто супроводжується агресією або бай-

дужістю до суспільних правил і очікувань. Соціальне відчуження, яке нерідко є наслідком такої поведінки, підкреслює відсутність інтеграції людини в соціальне середовище, що ще більше підсилює ризик подальших правопорушень.

Делінквентна поведінка в міському середовищі формується під впливом комплексу соціальних, економічних і просторових чинників, які разом створюють умови для виникнення злочинності. Соціальні чинники, такі як рівень соціальної дезорганізації, грають вирішальну роль у цьому процесі. Райони, де відсутня згуртованість серед мешканців, де немає соціальних мереж і підтримки, стають сприятливим середовищем для розвитку антисоціальної поведінки. Відчуття ізоляції, брак соціальних контактів і слабкість громадянських інституцій посилюють ризик того, що індивіди, особливо молодь, удаватимуться до кримінальних дій [1].

Економічні чинники також мають значний вплив на делінквентну поведінку. Бідність, безробіття та економічна нерівність часто створюють відчуття безнадії та відсутності перспектив, що може спонукати людей до пошуку незаконних шляхів заробітку. Економічно депресивні райони, де відсутні можливості для легального працевлаштування та розвитку, часто стають осередками злочинності, оскільки мешканці відчувають тиск із боку несприятливих життєвих обставин. Просторові чинники, такі як планування міських районів, наявність або відсутність громадських просторів і транспортної інфраструктури, також впливають на рівень делінквентної поведінки. Незабезпеченість територій, відсутність освітлення, занедбані будівлі та ізольовані ділянки сприяють зростанню злочинної активності, оскільки ці простори стають потенційними місцями для вчинення злочинів. Водночас райони з активними громадськими просторами, добре спланованими вулицями та підвищеною видимістю є менш схильними до злочинності, оскільки такі умови сприяють створенню безпечного середовища. Варто вказати, що соціальні, економічні та просторові чинники взаємодіють між собою, створюють умови, які можуть або посилювати, або знижувати рівень делінквентної поведінки в міському середовищі. Розуміння цих взаємозв'язків є ключовим для розроблення ефективних заходів із профілактики злочинності та забезпечення безпеки в містах [2].

У міському середовищі делінквентна поведінка часто проявляється через акти вандалізму, крадіжки, насильство та інші злочини, що безпосередньо пов'язані з умовами життя і соціальною інтеграцією. Відсутність належної соціальної інфраструктури, погані житлові умови, високий рівень безробіття і соціальна

ізоляція можуть стати чинниками, що сприяють розвитку таких форм поведінки. Архітектурні і планувальні рішення, що створюють небезпечні та непривабливі умови для життя, можуть посилювати відчуження і розпач, що, своєю чергою, підвищує ймовірність порушення закону. Делінквентна поведінка також може бути результатом негативних соціальних впливів, таких як брак можливостей для соціальної інтеграції, недостатня підтримка з боку громади або вплив кримінальних субкультур. У середовищах, де соціальні зв'язки ослаблені, а просторове середовище сприяє анонімності й ізоляції, виникають умови, які дають змогу делінквентній поведінці процвітати. Саме тому вивчення делінквентної поведінки в контексті міської забудови включає аналіз того, як фізичні і соціальні умови міського простору можуть впливати на рівень злочинності.

Взаемозв'язок між міською забудовою та рівнем кримінальної активності є складним і багатограним, що викликає неабиякий інтерес у дослідників, урбаністів та практиків у сфері безпеки. Міське середовище є не просто тлом для соціальних явищ, а активно впливає на динаміку злочинності, формуючи умови, що можуть як сприяти, так і стримувати злочинні дії. Сучасні міста, що постійно розвиваються і змінюються, стають місцем для вивчення того, як архітектурні рішення, планування та організація простору можуть вплинути на рівень кримінальної активності. Основні теорії, що пояснюють цей взаемозв'язок, підкреслюють важливість фізичного і соціального простору в контексті формування поведінки. Концепція «злочинності, що запобігається через дизайн навколишнього середовища» (CPTED) є однією з найбільш вагомих теорій, що розглядають взаемозв'язок між архітектурним плануванням і рівнем злочинності. Суть цієї концепції полягає у тому, що правильне проектування і організація міського середовища можуть суттєво зменшити можливості для скоєння злочинів, тим самим підвищуючи загальний рівень безпеки. Основний принцип CPTED полягає у тому, що добре сплановане і доглянуте середовище створює умови, які знижують мотивацію і можливості для злочинної діяльності [3].

Одним із ключових аспектів CPTED є підвищення видимості території. Це досягається через ретельне розташування будівель, створення відкритих просторових зон і забезпечення належного освітлення. Хороше освітлення не лише поліпшує видимість у темний час доби, а й сприяє зменшенню зони небезпеки, де злочинці можуть діяти без страху бути поміченими. Важливим елементом є також відсутність занедбаних ділянок і покинутих будівель, які часто стають притулками для правопорушників. Реконструкція таких зон і перетворення

їх на активні громадські простори знижують імовірність злочинних дій, оскільки активна присутність людей створює середовище, яке менш сприятливе для злочинної поведінки. Додатково, CPTED акцентує на важливості соціальної взаємодії в громадських просторах. Коли райони спроектовані так, щоб заохочувати взаємодію і участь громадян, це створює спільноту, де люди більш активно стежать за навколишнім середовищем і за іншими мешканцями. Така соціальна активність допомагає виявляти і реагувати на підозрілі ситуації, що є додатковим стримуючим чинником для потенційних злочинців. Таким чином, концепція CPTED показує, що ефективне планування міського середовища може стати потужним інструментом у боротьбі зі злочинністю. Вона пропонує чіткі та практичні рішення, спрямовані на покращення безпеки шляхом змін у дизайні і функціонуванні міських просторів, що може значно знизити рівень кримінальної активності.

Іншою важливою теорією є теорія «розбитих вікон», яка наголошує на зв'язку між фізичним станом міської забудови і рівнем злочинності. Ця теорія стверджує, що навіть незначні прояви занедбаності, такі як графіті або сміття, можуть призвести до підвищення рівня злочинності, оскільки вони сигналізують про відсутність контролю і порядку. Міські простори, які не доглядаються, стають осередком для антисоціальної поведінки, тоді як своєчасне усунення цих недоліків може запобігти ескаляції злочинної активності [4].

Соціальна дезорганізація є однією з основних теоретичних рамок для розуміння взаємозв'язку між міською забудовою та злочинністю, що акцентує на значенні соціальних і економічних умов у формуванні рівня кримінальної активності. Теорія соціальної дезорганізації підкреслює, що райони, які зазнають соціальної дезорганізації через економічні труднощі, бідність, безробіття та недостатню соціальну підтримку, мають тенденцію до високих рівнів злочинності. Це пов'язано з тим, що нестабільність у таких районах часто веде до ослаблення соціальних зв'язків та зменшення рівня громадського контролю, що, своєю чергою, створює сприятливе середовище для злочинної діяльності. Архітектурні рішення і забудова можуть як посилювати, так і полегшувати дану дезорганізацію. На прикладі районів, де існує явна соціальна дезорганізація, можна побачити, що незадовільні умови життя, такі як занедбані будівлі, погане освітлення, обмежені громадські простори та відсутність інфраструктури, можуть поглиблювати існуючі соціальні проблеми. Таке середовище не лише негативно впливає на якість життя мешканців, а й сприяє зростанню злочинності, оскільки відсутність соціального

контролю та порушення соціальних норм стають нормою. Проте архітектурні і планувальні інтервенції можуть сприяти позитивним змінам. Наприклад, проектування нових житлових комплексів з акцентом на відкриті громадські простори, покращене освітлення та інфраструктуру може допомогти відновити соціальну інтеграцію та підтримати соціальні зв'язки. Створення простору для соціальної взаємодії, поліпшення умов життя та інвестиції у місцеві спільноти можуть сприяти зменшенню кримінальної активності. Оновлені райони, де забезпечено доступ до ресурсів і можливостей для мешканців, сприяють зміцненню соціального контролю і підвищенню рівня довіри між жителями. Таким чином, соціальна дезорганізація вказує на те, що архітектурні рішення і міська забудова повинні враховувати соціально-економічні умови для ефективного зниження злочинності. Інтеграція соціальних аспектів у проектування і планування міських просторів може бути ключовим чинником покращення безпеки та якості життя, сприяючи відновленню соціальної згуртованості та зменшенню рівня кримінальної активності [5].

Концепція «Природний нагляд» (Natural Surveillance) є однією з найважливіших ідей у сучасному містобудуванні та плануванні. Ця концепція акцентує увагу на створенні умов, які забезпечують високу видимість публічних просторових зон, що сприяє зменшенню злочинності та підвищенню загальної безпеки. Основна ідея полягає у тому, щоб за допомогою архітектурних та містобудівних рішень заохочувати людей спостерігати за своїм оточенням, тим самим знижуючи ймовірність учинення злочинів. Природний нагляд може бути розглянутий як фундаментальний аспект для проектування безпечного середовища. Коли простори добре освітлені і відкриті, а фасади будинків розташовані так, що надають можливість людям бачити і бути видимими з вулиць, це створює відчуття соціального контролю. Люди, які живуть або працюють у таких зонах, мають більший мотив підтримувати порядок і безпеку в їхніх громадах, адже їхні дії можуть бути легко помічені сусідами та перехожими.

Загалом ці теорії та концепції підкреслюють значення міського середовища як ключового чинника, що впливає на рівень кримінальної активності. Вони вказують на те, що правильне планування і дизайн міських просторів можуть відігравати вирішальну роль у стримуванні злочинності, а також у формуванні безпечних і комфортних умов для життя мешканців.

Саме тому в розрізі даної теми модернізація та реновація міських районів значно впливають на делінквентну поведінку, перетворюючи проблемні зони на безпечні й привабливі місця для життя. Ці процеси включають не лише фізичне оновлення інфраструктури,

а й зміни в соціальному середовищі, що разом створює нову динаміку в житті міста. Оновлення житлових будинків, поліпшення транспортної доступності, створення нових громадських просторів і модернізація освітлення знижують рівень занедбаності, що традиційно пов'язаний із високою злочинністю. Як показує практика, добре освітлені та доглянуті райони мають менший ризик стати місцем скоєння злочинів, оскільки такі зміни сприяють посиленню громадського контролю та підвищенню почуття безпеки серед мешканців.

Соціальний аспект модернізації також відіграє важливу роль у зниженні делінквентної поведінки. Програми реновації часто передбачають залучення місцевих жителів до процесу планування та розвитку їхнього району, що підвищує рівень соціальної згуртованості та відповідальності. Відчуття причетності до позитивних змін у своєму середовищі сприяє формуванню активної громади, яка готова підтримувати порядок і запобігати злочинності. У районах, де вдало поєднуються фізичні перетворення із соціальною інтеграцією, помітно знижується рівень антисоціальної поведінки, що демонструє ефективність такого підходу [6].

Проте модернізація та реновація можуть мати і двоякий ефект, особливо якщо вони здійснюються без урахування соціально-економічних потреб місцевого населення. Наприклад, у випадках гентрифікації, коли реконструкція районів призводить до витіснення менш заможних мешканців, може виникнути соціальне напруження, що, навпаки, сприяє зростанню злочинності в інших районах. Тому для досягнення стабільного зниження рівня делінквентної поведінки важливо забезпечити баланс між фізичними перетвореннями та соціальною підтримкою місцевих громад, ураховуючи потреби всіх соціальних груп. Загалом модернізація та реновація міських районів можуть суттєво знизити рівень делінквентної поведінки, якщо вони реалізуються комплексно, з урахуванням як фізичних, так і соціальних аспектів міського середовища. Ці процеси здатні не лише покращити фізичний вигляд міста, а й зміцнити соціальні зв'язки, що є важливим чинником у боротьбі зі злочинністю [7].

Модифікація міського простору відіграє ключову роль у боротьбі зі злочинністю, використовуючи архітектурні та урбаністичні рішення для створення більш безпечних та привабливих середовищ. Історія Нью-Йорка, зокрема перетворення Таймс-сквер, є яскравим прикладом успішної реалізації цього підходу.

У 1990-х роках Таймс-сквер був відомий як один із найнебезпечніших районів Нью-Йорка. Рівень злочинності там був надзвичайно високим, що відлякувало як місцевих жителів, так і туристів. Район став символом занепаду місь-

кого життя, де панували безлад та насильство. Однак, усвідомивши потенціал цього району як культурного і туристичного центру, місцева влада розробила стратегію, яка поєднала архітектурні зміни з посиленням правоохоронної діяльності.

Одним із найважливіших складників цієї ініціативи було покращення освітлення на вулицях. Добре освітлені простори сприяють підвищенню відчуття безпеки серед громадян, зменшуючи можливості для злочинців діяти непомітно. Освітлення також відіграє психологічну роль, створюючи відчуття прозорості й контролю над ситуацією. Розширення громадських просторів стало наступним важливим кроком. Простори, де можуть збиратися люди, такі як площі, парки чи пішохідні зони, мають величезний потенціал для формування здорового міського середовища. У випадку з Таймс-сквер були створені зручні зони для пішоходів, що стимулювало збільшення кількості відвідувачів та активного громадського життя. Це призвело до виникнення ефекту «живого» простору, де присутність великої кількості людей сама по собі стримувала злочинність. Не менш важливим аспектом було збільшення поліцейської присутності. Проте важливо зазначити, що у цьому разі основна увага приділялася не лише кількісному зростанню поліцейських, а й покращенню їх взаємодії з громадою. Поліція стала більше орієнтуватися на попередження злочинів, активно працюючи з місцевими жителями і бізнесами.

Завдяки цим заходам Таймс-сквер перетворився з небезпечного району на одну з найпривабливіших туристичних зон Нью-Йорка. Це досягнення є вагомим аргументом на користь того, що правильні архітектурні та урбаністичні рішення можуть значно знизити рівень злочинності та підвищити якість життя в міському середовищі. Цей приклад підкреслює важливість комплексного підходу до вирішення проблеми злочинності. Лише взаємодія архітектурних змін, соціальних програм і правоохоронних заходів здатна створити стале середовище, де люди можуть почуватися безпечно та комфортно. Таким чином, модифікація міського простору залишається одним із найефективніших інструментів у боротьбі зі злочинністю в сучасних містах.

Ще одним яскравим прикладом є ініціатива з реконструкції міського простору в Ріо-де-Жанейро. Фавели Ріо-де-Жанейро історично були відомі своїм високим рівнем злочинності, соціальною ізоляцією та браком базових послуг. Ці райони, що здебільшого виникли через неконтрольовану урбанізацію, перетворилися на складні території з обмеженим доступом до освіти, медицини та інших основних послуг. Відсутність інфраструктури, а також соціальна маргіналізація жителів фавел створювали

сприятливі умови для розвитку злочинних угруповань і наркаторгівлі.

Для вирішення цих проблем міська влада Ріо-де-Жанейро розпочала масштабну ініціативу з реконструкції міського простору у фавелах, спрямовану на поліпшення інфраструктури, соціальної інтеграції та зниження рівня злочинності. Одним із ключових елементів цього проєкту стало поліпшення інфраструктури. Будівництво нових доріг, водопостачальних систем, електромереж і каналізації не лише підвищило якість життя мешканців, а й сприяло покращенню безпеки в цих районах. Коли жителі отримують доступ до базових послуг, їхня залежність від незаконних структур значно зменшується, що, своєю чергою, призводить до зниження рівня злочинності.

Іншим важливим аспектом реконструкції стало будівництво нових шкіл та медичних закладів. Освіта й охорона здоров'я є фундаментальними складниками соціальної стабільності. Завдяки доступу до якісної освіти молодь отримала можливість розвиватися і будувати своє майбутнє без необхідності звертатися до злочинної діяльності. Медичні заклади, своєю чергою, забезпечили необхідний рівень охорони здоров'я, що також підвищило загальну якість життя у цих районах. Особливу увагу в проєкті приділили створенню безпечних громадських просторів і підвищенню доступності основних послуг. Громадські простори, такі як парки, площі та спортивні майданчики, відіграють важливу роль у формуванні соціальних зв'язків і довіри серед мешканців. Вони створюють середовище, де люди можуть взаємодіяти, спілкуватися і проводити час у безпечних умовах. Це, своєю чергою, сприяє зменшенню соціальної ізоляції, що є одним із ключових чинників злочинності. Програми соціальної інтеграції, запроваджені в рамках проєкту, також мали значний вплив. Ці програми включали навчальні курси, професійну підготовку та підтримку підприємницьких ініціатив. Завдяки таким заходам багато мешканців фавел змогли знайти роботу або заснувати власний бізнес, що сприяло зменшенню рівня бідності та злочинності.

Успіх цього проєкту в Ріо-де-Жанейро є переконливим свідченням того, що реконструкція міського простору може бути ефективним інструментом у боротьбі зі злочинністю. Замість того щоб просто посилювати репресивні заходи, важливо створювати середовище, яке забезпечує можливості для соціального та економічного розвитку. Такий підхід дає змогу не лише знизити рівень злочинності, а й суттєво підвищити якість життя мешканців, створюючи більш безпечне і гармонійне міське середовище.

Таким чином, успішні проєкти з модифікації міського простору демонструють, що комп-

лексний підхід до поліпшення інфраструктури, підвищення безпеки та соціальної інтеграції може суттєво знизити рівень злочинності та створити більш безпечні умови для життя в містах.

Концепція «Природний нагляд» (Natural Surveillance) є однією з ключових ідей у містобудуванні, яка має на меті підвищення безпеки в міських просторах через оптимізацію видимості і соціального контролю. Цю концепцію ефективно реалізували у містобудівному проєкті в Кейптауні, Південна Африка, зокрема в районі Вудсток. Вудсток, розташований на південь від центру Кейптауна, довгий час страждав від проблем, пов'язаних із високим рівнем злочинності та занедбаністю. Щоб вирішити ці проблеми, у місті вирішили впровадити концепцію природного нагляду. Основною метою було створення таких умов, які дадуть змогу мешканцям легко спостерігати за публічними просторами, що, своєю чергою, має зменшити ймовірність злочинних дій завдяки підвищеній видимості і соціальному контролю. Проєкт із реконструкції району передбачав створення нових публічних просторів, включаючи парки і площі, які були спроектовані так, щоб бути видимими з навколишніх будинків. Фасади будинків були відкриті для вулиць, що забезпечувало більшу прозорість і доступність до громадських територій. Це означало, що люди, які живуть і працюють у цьому районі, могли легко спостерігати за тим, що відбувається на вулицях і в публічних зонах.

Покращена видимість стала важливим чинником у зменшенні рівня злочинності у цьому районі. Завдяки новим архітектурним рішенням мешканці відчували себе більш безпечно, адже вони мали можливість контролювати навколишнє середовище. Відкриті простори, добре освітлені вулиці і просторове планування створили умови, за яких злочинці менш імовірно намагалися б здійснювати злочини через ризик бути поміченими. Реалізація концепції природного нагляду стала важливим кроком у боротьбі зі злочинністю і сприяла створенню більш безпечного і комфортного міського середовища. Цей проєкт демонструє, як правильне планування і архітектурні рішення можуть суттєво впливати на рівень злочинності та якість життя в урбанізованих районах.

Не менш важливо також подати рекомендації для архітекторів, міських планувальників та органів місцевого самоврядування щодо зниження кримінальної активності через зміни у забудові. Ці рекомендації базуються на принципах кримінологічної теорії і можуть бути застосовані як на етапі проєктування нових районів, так і під час реконструкції вже існуючих міських просторів.

Першою рекомендацією є застосування принципу природного спостереження. Цей принцип полягає у забезпеченні максимальної видимості та контролю над громадськими і приватними просторами, що значно знижує можливість здійснення злочинів. Одним із ключових аспектів природного спостереження є проектування освітлення. Вуличне та громадське освітлення повинно бути ретельно сплановане, щоб забезпечити оптимальну видимість на всіх ділянках міського простору. Добре освітлені простори, такі як під'їзди, пішохідні доріжки та паркувальні зони, створюють умови, де злочинцям важко залишитися непоміченими. Яскраве освітлення не лише покращує видимість, а й підвищує відчуття безпеки серед мешканців та відвідувачів. Люди відчують себе комфортніше, коли навколо них все добре освітлене, а це, своєю чергою, стримує потенційних злочинців від здійснення протиправних дій.

Розташування будівель і вікон також відіграє важливу роль у природному спостереженні. Проектування будинків з орієнтацією вікон на громадські простори, такі як вулиці, дитячі майданчики та паркувальні зони, дає змогу мешканцям здійснювати пасивний нагляд за територією. Цей чинник має значний стримуючий ефект, адже злочинці, знаючи, що їх можуть помітити з вікон, значно рідше ризикують діяти на таких ділянках. Окрім того, мешканці, маючи можливість постійно спостерігати за подіями на вулиці, відчують більшу відповідальність за свою територію, що також сприяє зменшенню кримінальної активності.

Не менш важливим є розподіл громадських і приватних зон. Чітке визначення функцій кожного простору у міському середовищі допомагає створити ясні межі, де жителі та користувачі можуть легко розпізнавати сторонніх осіб. Наприклад, публічні парки, приватні двори та інші простори з конкретними призначеннями формують чітке уявлення про те, хто має право знаходитися на цій території. Це сприяє формуванню спільної відповідальності серед мешканців за ці простори і знижує ризик виникнення злочинів. Коли території мають чіткі межі та функціональні призначення, це полегшує виявлення підозрілих осіб і швидке реагування на потенційні загрози. Таким чином, принцип природного спостереження є важливим інструментом у проектуванні безпечного міського середовища. Завдяки добре спланованому освітленню, правильному розташуванню будівель і вікон, а також чіткому розподілу громадських і приватних зон можна значно знизити рівень злочинності та підвищити якість життя мешканців міста. Ці заходи не лише підсилюють контроль за територією, а й створюють атмосферу безпеки та захищеності, що є ключовим чинником комфортного існування в міському середовищі [8].

Наступною рекомендацією є застосування принципу природного контролю доступу. Цей принцип спрямований на те, щоб архітектурні та планувальні рішення сприяли зменшенню можливості злочинних дій через обмеження та контроль доступу до певних територій. Забезпечуючи природний контроль доступу, можна ефективно запобігти злочинам, створюючи середовище, у якому злочинцям важко діяти непомітно і безкарно.

Проектування зон контролю доступу передбачає ретельний підхід до планування вулиць, дворів і під'їздів так, щоб забезпечити контрольований вхід на певні ділянки. Це може бути досягнуто через використання воріт, турнікетів або обмежувальних парканів, які чітко визначають межі території і зменшують кількість точок входу. Такий підхід створює природний бар'єр, що ускладнює злочинцям доступ до потенційних цілей, адже контрольовані входи дають змогу легше виявити підозрілих осіб і запобігти їхньому доступу до захищених зон. Коли територія має чітко визначені межі, це також підвищує відчуття безпеки у мешканців і відвідувачів, адже вони знають, що доступ до цих просторів контролюється і що на територію не може проникнути будь-хто.

Не менш важливим аспектом природного контролю доступу є чітке маркування входів і виходів. Входи до будівель і під'їздів повинні бути добре позначені і легко помітні. Це сприяє швидкій орієнтації як мешканців, так і відвідувачів, що знижує ризик помилкових дій або небажаного вторгнення. Коли входи чітко виділені, це також зменшує ймовірність того, що злочинці зможуть непомітно проникнути в будівлю або на територію. Ясність і видимість входів та виходів додають відчуття контролю, що є важливим психологічним чинником як для мешканців, так і для потенційних злочинців. Зрозумілі і добре помітні маршрути доступу знижують рівень тривожності серед мешканців і сприяють більш ефективному використанню простору.

Захист ключових зон, таких як дитячі майданчики або громадські парки, є ще одним важливим аспектом природного контролю доступу. Ці об'єкти мають особливе значення для спільноти, тому їх захист повинен бути на найвищому рівні. Розташування цих об'єктів повинно передбачати наявність природних або штучних бар'єрів, які перешкоджають неконтрольованому доступу. Наприклад, рослинність, паркани або спеціальні конструкції можуть створювати фізичні межі, які ускладнюють вхід на територію для сторонніх осіб. Такий підхід дає змогу контролювати, хто має доступ до цих ключових зон, забезпечуючи безпеку дітей та інших вразливих груп населення. Бар'єри також виконують функцію візуального попередження, що ця територія є захищеною і кон-

тролюється, що може додатково відлякувати потенційних злочинців.

Загалом принцип природного контролю доступу є ефективним інструментом у боротьбі зі злочинністю у міському середовищі. Завдяки ретельному плануванню зон доступу, чіткому маркуванню входів і виходів, а також захисту ключових зон можна значно знизити ризик злочинних дій, підвищити рівень безпеки і створити більш комфортне середовище для життя [9].

Не менш важливим є принцип територіальності, який спрямований на формування почуття відповідальності у мешканців за свої території і підтримання соціальної згуртованості через архітектурні та планувальні рішення. Його реалізація може суттєво знизити рівень злочинності та підвищити якість життя у міських районах.

Одним із ключових аспектів територіальності є розвиток спільнот через архітектурний дизайн. Проектування районів так, щоб сприяти формуванню суспільних зв'язків, має велике значення для створення безпечного і зручного міського середовища. Наприклад, наявність спільних дворів, садиб або рекреаційних зон може сприяти розвитку соціальних зв'язків між жителями. Спільні простори, де мешканці можуть зустрічатися, спілкуватися і взаємодіяти, допомагають формувати почуття відповідальності за свою територію. Це створює середовище, де жителі стають більш зацікавленими у збереженні порядку та безпеки у своєму районі, що природним чином знижує ймовірність злочинних дій. Коли люди відчувають себе частиною спільноти і мають можливість активно брати участь у житті району, це зменшує ризик соціальної ізоляції і, як наслідок, злочинності.

Візуальна ідентифікація зон є ще одним важливим аспектом принципу територіальності. Чітке розмежування між приватними, напівпублічними та публічними просторами допомагає забезпечити контроль за територією та спростити виявлення сторонніх осіб. Це можна досягти через використання різних типів покриттів, озеленення або малих архітектурних форм. Наприклад, приватні зони можуть бути оточені низькими парканами або живоплотиами, тоді як публічні простори можуть бути оформлені відкритими майданчиками і площами. Такий підхід не лише створює чіткі межі між різними типами просторів, а й забезпечує зрозуміле уявлення про те, де закінчується приватна власність і починається публічний простір. Це допомагає мешканцям і відвідувачам швидше орієнтуватися та зменшує ймовірність того, що сторонні особи можуть порушувати межі приватних або напівпублічних зон [10].

Регулярне обслуговування та утримання будівель і громадських просторів на високому

рівні є важливим для підтримання позитивного іміджу району і зменшення ризику злочинної діяльності. Коли міські простори добре доглянуті, це створює відчуття порядку і організованості, що, своєю чергою, впливає на поведінку мешканців та відвідувачів. Зневага до утримання територій може сприяти появі відчуття занедбаності, що може використовуватися злочинцями для здійснення протиправних дій. Регулярне обслуговування допомагає зберегти функціональність і естетичний вигляд простору, що сприяє формуванню позитивного іміджу району й підвищує загальний рівень безпеки.

У цілому принцип територіальності є ефективним інструментом у проектуванні безпечних і комфортних міських середовищ. Розвиток спільнот через архітектурний дизайн, чітке розмежування зон і регулярне обслуговування територій сприяють зменшенню рівня злочинності та підвищенню якості життя мешканців. Це не лише поліпшує естетику міста, а й створює середовище, де люди відчувають себе захищеними і зацікавленими у підтримці порядку й безпеки у своєму районі.

Розвиток інфраструктури та забезпечення доступу до основних послуг є критично важливими аспектами у плануванні міських районів, які суттєво впливають на якість життя мешканців і безпеку. Ефективне планування інфраструктури та транспортної доступності сприяє формуванню зручних і функціональних середовищ, де люди відчувають себе комфортно і безпечно, а також зменшує потенційні ризики злочинності.

Наявність необхідної інфраструктури є основоположним чинником у забезпеченні високої якості життя в будь-якому районі. Планування і розвиток територій повинні включати забезпечення важливих сервісів, таких як школи, лікарні, магазини та інші об'єкти інфраструктури. Школи забезпечують освіту і виховання дітей, лікарні – медичне обслуговування, а магазини – базові потреби в товарах і послугах. Наявність цих об'єктів у районі сприяє його соціальному та економічному розвитку, створює зручність для мешканців і допомагає уникнути необхідності довгих поїздок до інших частин міста [11].

Окрім того, доступ до базових послуг є важливим для забезпечення соціальної рівності та економічної стабільності. Мешканці районів, які мають легкий доступ до шкіл, лікарень і торгових точок, мають більше можливостей для отримання освіти, медичної допомоги і забезпечення своїх потреб, що позитивно впливає на загальний рівень життя. Це також сприяє соціальній інтеграції та зменшує ризики соціальної ізоляції, які можуть бути спричинені відсутністю доступу до важливих послуг. Транспортна доступність є ще одним важливим

аспектом, що впливає на безпеку та якість життя. Проектування зручної транспортної інфраструктури дає змогу мешканцям легко і безпечно пересуватися як усередині району, так і в межах міста. Це включає забезпечення зручних і безпечних пішохідних доріжок, велосипедних шляхів, а також ефективних транспортних маршрутів для автомобілів і громадського транспорту. Зручний транспортний доступ зменшує залежність від неформальних транспортних засобів, таких як таксі без ліцензії або неперевірені приватні перевізники, які можуть бути пов'язані з підвищеним ризиком злочинності. Важливість якісної транспортної інфраструктури також полягає у її впливі на безпеку дорожнього руху. Добре спроектовані дороги, пішохідні переходи і освітлені зони допомагають зменшити кількість дорожньо-транспортних пригод і забезпечують безпеку як для водіїв, так і для пішоходів. Це також створює умови для соціальної взаємодії і зменшує рівень соціальної ізоляції, що, своєю чергою, знижує ризик злочинності [12].

У комплексі розвиток інфраструктури та забезпечення доступу до послуг є основою для створення комфортного і безпечного міського середовища. Наявність необхідних сервісів і зручна транспортна інфраструктура не лише підвищують якість життя мешканців, а й сприяють зменшенню рівня злочинності, соціальної ізоляції і ризиків, пов'язаних із нерегульованим транспортом. Плани розвитку, які враховують ці аспекти, допомагають створювати життєздатні, інтегровані та безпечні міські райони, де мешканці відчувають себе захищеними і забезпеченими всім необхідним для комфортного життя.

Також співпраця між архітекторами, міськими планувальниками та органами влади є критично важливою для створення безпечних і функціональних міських просторів. Інтеграція правоохоронних органів у процеси планування та моніторинг ефективності архітектурних і планувальних рішень є основними аспектами цієї співпраці, що допомагають забезпечити максимальний рівень безпеки та комфорту для мешканців.

Інтеграція поліції у процеси планування є ключовим етапом у забезпеченні безпеки міських просторів. Залучення правоохоронних органів до ранніх стадій проектування дає змогу врахувати аспекти безпеки від самого початку. Поліцейські експерти мають у своєму розпорядженні знання про злочинність та її тенденції, що може бути надзвичайно корисним для архітекторів і планувальників під час розроблення нових проектів або реконструкції існуючих зон. Вони можуть надати важливу інформацію про те, які елементи дизайну та планування сприяють зменшенню ризику злочинів, а які, навпаки, можуть створювати

потенційні слабкі місця. Це включає рекомендації щодо розміщення освітлення, контролю доступу, організації громадських і приватних просторів та інших аспектів, що впливають на рівень безпеки [13].

Партнерство між архітекторами, планувальниками та поліцією також забезпечує краще розуміння потреб і пріоритетів громади, що може допомогти в адаптації проектів до реальних умов та вимог. Поліцейські можуть допомогти в ідентифікації «проблемних зон» у міських просторах, де злочинці можуть мати можливість діяти непоміченими. Це дає змогу вчасно внести зміни в проект, щоб уникнути потенційних проблем і забезпечити максимальний рівень безпеки. Окрім того, моніторинг та оцінка є наступним важливим аспектом у забезпеченні ефективності архітектурних і планувальних рішень. Після реалізації проектів необхідно створювати механізми для постійного моніторингу і оцінки їх ефективності у контексті зниження злочинності. Це включає у себе збір даних про рівень злочинності, аналіз результатів і виявлення можливих проблем. Регулярний моніторинг дає змогу вчасно виявляти недоліки у плануванні та проектуванні, а також оперативно вносити необхідні корективи для покращення ситуації.

Оцінка ефективності повинна бути інтегрована у процес планування від самого початку. Це означає, що вже на етапі проектування слід ураховувати способи збору даних та аналізу результатів. Важливо, щоб механізми моніторингу були чітко визначені і реалізовані, щоб забезпечити безперервний контроль за станом міських просторів та їх безпекою. Таким чином, співпраця між архітекторами, планувальниками та органами влади є основою для створення безпечних і комфортних міських середовищ. Інтеграція поліції у процеси планування забезпечує врахування аспектів безпеки на ранніх стадіях проектування, що дає змогу уникнути потенційних проблем і підвищити ефективність проектів. Постійний моніторинг та оцінка ефективності архітектурних і планувальних рішень дають змогу оперативно реагувати на зміни і вдосконалювати міське середовище, забезпечуючи високий рівень безпеки і комфорту для всіх його мешканців [14].

Застосування цих рекомендацій на практиці сприятиме створенню безпечніших та більш комфортних міських середовищ, що, своєю чергою, зменшить рівень злочинності та підвищить якість життя мешканців.

Результати дослідження. Результати дослідження підкреслюють значний вплив міської забудови та архітектурних рішень на рівень делінквентної поведінки. Перш за все, поліпшення освітлення міських територій істотно знижує рівень злочинності завдяки підвищенню видимості та збільшенню ризику

для злочинців бути поміченими. Це створює середовище, де люди почуваються більш безпечно. Окрім того, створення відкритих і активних громадських просторів сприяє посиленню соціальних зв'язків серед мешканців. Такі простори заохочують взаємодію, що, своєю чергою, посилює громадський нагляд і обмежує можливості для злочинної діяльності. Грамотне планування міських просторів допомагає зменшити кількість ізольованих ділянок, які часто є привабливими для злочинців. Важливу роль відіграє інтеграція концепцій «розбитих вікон» і CPTED (Crime Prevention Through Environmental Design). Упровадження принципів чистоти, порядку та організованості разом із продуманими архітектурними рішеннями суттєво знижує рівень злочинності і допомагає підтримувати безпеку в міських районах. Це, своєю чергою, збільшує соціальний контроль над простором і посилює позитивну соціальну динаміку. Окрім зниження рівня злочинності, реалізація таких архітектурних стратегій також сприяє загальному підвищенню якості життя мешканців міста. Комфортне, безпечне середовище стимулює розвиток соціальних зв'язків, що сприяє формуванню інтегрованих, сильних громад.

Загалом дослідження показало, що продумане архітектурне проектування не лише знижує рівень кримінальної активності, а й покращує соціальну атмосферу міста, забезпечуючи комфортні та безпечні умови для життя і розвитку його мешканців.

Висновки. Аналіз впливу міської забудови та архітектурних рішень на рівень делінквентної поведінки підкреслює, що міське середовище має значний вплив на кримінальну активність. Забудова і дизайн міських просторів формують умови, які можуть як сприяти, так і стримувати злочинність. Сучасні архітектурні підходи і планування відіграють критичну роль у визначенні безпеки міського середовища та можуть суттєво змінити соціальну динаміку районів. Удосконалення освітлення, організація відкритих і активних громадських просторів, покращення видимості та зменшення можливостей для злочинної діяльності через грамотне планування можуть суттєво вплинути на рівень злочинності. Усі розглянуті теорії і практики підтверджують важливість продуманого містобудування для забезпечення безпеки. Концепція природного нагляду разом із принципами розбитих вікон і CPTED створює комплексний підхід до зниження злочинності, поєднуючи архітектурні рішення і соціальні аспекти. Реалізація цих концепцій на практиці демонструє їх ефективність у створенні безпечніших і комфортніших міських середовищ. Інтеграція цих підходів у процес міського планування дає змогу створювати безпечні середовища, де соціальні зв'язки є сильнішими, а громадський

контроль посилений. Приклади успішних проєктів, що включають такі стратегії, підтверджують, що добре сплановане міське середовище може служити потужним інструментом у боротьбі з кримінальною активністю. Результати таких ініціатив свідчать про те, що правильне проектування та архітектурні рішення можуть не лише знизити рівень злочинності, а й покращити якість життя мешканців, створюючи більш здорові та інтегровані громади. Однак для досягнення максимального ефекту необхідно враховувати широкий спектр чинників, включаючи соціальні, економічні та культурні аспекти. Синергія між архітектурними рішеннями і соціальними стратегіями є ключовою для успіху в зменшенні злочинності. Ефективні рішення потребують інтеграції архітектурних і планувальних інновацій із комплексним підходом до соціального розвитку і підтримки місцевих громад.

Таким чином, урахування впливу міської забудови на делінквентну поведінку є важливим аспектом для створення безпечних і життєдатних міст. Підходи, засновані на аналізі й упровадженні ефективних архітектурних рішень, мають потенціал значно поліпшити ситуацію з кримінальною активністю, забезпечуючи сприятливе середовище для розвитку і процвітання урбаністичних територій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Каськов, І. Девіантна та делінквентна поведінка особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 75(5). С. 37–43.
2. Рущенко І.П. Соціологія злочинності : монографія. Харків, 2001. 370 с.
3. Федчак І. Моделі запобігання злочинності «превенція злочинів за допомогою зміни навколишньої інфраструктури» (crime prevention through environmental design – cpted). *Кримінальне право та процес, Галицькі студії: юридичні науки*, 2023. № 3.
4. Що таке «Теорія розбитих вікон»? The Ukrainians. *The Ukrainians*. URL: <https://theukrainians.org/teoriya-rozbytyh-vikon/> (дата звернення: 28.08.2024).
5. Яновицький Є., Селиванов О. Архітектурні рішення та прийоми при реконструкції будівель. *Сучасні проблеми архітектури та містобудування*. 2022. № 64. С. 309–333.
6. Сафін Д.О. Психологія девіантної поведінки особистості. Умань, 2021. 202 с.
7. Шрамко С.С. Убезпечення від злочинності у великому місті. *Вісник Кримінологічної асоціації України*. 2018. № 1(18). С. 82–88.
8. Глобальне будівництво: яких архітектурних трендів чекати у майбутньому. *Mind.ua*. URL: <https://mind.ua/openmind/20210599-globalne-budivnictvo-yakih-arhitekturnih-trendiv-chekati-u-majbutnomu> (дата звернення: 28.08.2024).
9. Пустовіт О.Б., Крилова І.І. Обґрунтування запровадження проєктів «Безпечне місто» на державному рівні. *Investytsiyi: praktyka ta dosvid*. 2023. № 11. С. 126–131.

10. Голін В.В. Зменшення можливостей вчинення злочинів: стратегічний підхід. Харків, 2020. С. 287.

11. Сментина Н.В. Фіалковська А.А. Стратегічне планування місцевого розвитку. 2019. 244 с.

12. Дьомін М.М. Сучасні проблеми архітектури та містобудування. 2018. 51. 528 с.

13. Богатирьов І.Г., Джужа О.М. Кримінологія. Чернівці, 2020. 336 с.

14. Колодяжний М.Г. Стратегія зменшення можливостей учинення злочинів: зарубіжні реалії, перспективи запровадження в Україні. Харків, 2018. С. 228.

СЕКЦІЯ 2 СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ

МЕДІА І СУСПІЛЬНЕ СПРИЙНЯТТЯ ІНВАЛІДНОСТІ: АНАЛІЗ МЕДІАРЕПРЕЗЕНТАЦІЙ ТА СТРАТЕГІЙ КОМУНІКАЦІЇ

MEDIA AND PUBLIC PERCEPTION OF DISABILITY: ANALYSIS OF MEDIA REPRESENTATIONS AND COMMUNICATION STRATEGIES

У статті аналізуються медіаобрази осіб з інвалідністю в українському медіапросторі та їхній вплив на суспільне сприйняття. Виділено критерії патологічної стереотипізації, серед яких – персоналізація/деперсоналізація (представлення як унікальної особистості або знеособлення), емоційність/беземоційність (використання сильного емоційного забарвлення чи нейтрального підходу), фізичний/соціальний фокус (акцент на фізичних обмеженнях чи соціальних контекстах) та універсальність/ситуаційність стереотипів (залежність репрезентацій від історичних і культурних умов). Визначено основні типи медіарепрезентацій: сентименталізація, героїзація, компенсація, інфантилізація, фрагментація, екзотизація, медикалізація, деперсоналізація та гомогенізація, а також інструментальне використання та російський ебілістський дискурс. Особливості цих образів полягають у формуванні фіксованих стереотипів, які посилюють маргіналізацію та стигматизацію осіб з інвалідністю.

Для подолання стереотипізації запропоновано організаційні та змістовні контрстратегії. До організаційних належать залучення осіб з інвалідністю до створення контенту, забезпечення доступності медіапростору (субтитри, аудіодискрипції, адаптовані формати) та зміна нарративу з «жертви» чи «героя» на акцентування повсякденного життя. Змістовні контрстратегії включають: 1) створення позитивних стереотипів через репрезентацію успіхів і адаптації; 2) опір негативним уявленням шляхом підкреслення унікальності; 3) критичне осмислення стереотипів, яке дає їм змогу трансформуватися проти власних установок. Акцентується на важливості кількісного аналізу медіаобразів для оцінки частоти, контексту та тональності репрезентацій, що стане основою для розроблення ефективних стратегій формування інклюзивного дискурсу.

Ключові слова: медіарепрезентації, стереотипізація, інвалідність, інклюзія, контрстратегії.

The article examines media images of persons with disabilities in the Ukrainian media space and their impact on public perception. The following criteria of pathological stereotyping are highlighted: personalisation/depersonalisation (representation as a unique person or as a generalized figure), emotionality/emotionlessness (use of strong emotional tone or neutral approach), physical/social focus (emphasis on physical limitations or social contexts) and universality/situational stereotyping (dependence of representations on historical and cultural contexts). The main types of media representations are identified: sentimentalization, heroization, compensation, infantilization, fragmentation, exoticization, medicalization, depersonalization and homogenization, instrumental use and Russian ableist discourse. These portrayals contribute to the formation of rigid stereotypes, intensifying the marginalization and stigmatization of persons with disabilities.

Organizational and content counterstrategies are proposed to overcome stereotyping. Organizational counterstrategies include engaging persons with disabilities in content creation, ensuring media accessibility (subtitles, audio description, adapted formats), and shifting the narrative from a «victim» or «hero» to focus on everyday life. Content counter-strategies include 1) creating positive stereotypes through representing successes and adaptation, 2) countering negative perceptions by emphasizing uniqueness, and 3) critically reflecting on stereotypes, which allows them to transform against their own attitudes. The emphasis is placed on the importance of quantitative analysis of media images to assess the frequency, context and tone of representations, which will form the basis for developing effective strategies for shaping inclusive discourse.

Key words: media representations, stereotyping, disability, inclusion, counterstrategies.

УДК 316.77:364-056.24:070
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.2>

Климанська Л.Д.

Д.політ.н.,
професор кафедри соціології
та соціальної роботи
Національний університет
«Львівська політехніка»

Кліманська М.Б.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Львівський національний університет
імені Івана Франка

Герасим Г.З.

старший викладач кафедри соціології
та соціальної роботи
Національний університет
«Львівська політехніка»

Постановка проблеми. Реальність ситуації війни в Україні, наслідком якої є численні травми серед цивільного населення та військових, спричинила стрімке зростання кількості осіб з інвалідністю. Станом на жовтень 2024 р. в Україні проживає понад 3 млн осіб з інвалідністю [17]. Потреба перегляду політики щодо осіб з інвалідністю в Україні є особливо актуальною у зв'язку з новими викли-

ками, які спричинила повномасштабна війна. Цей перегляд має включати як нові соціальні програми, так і вдосконалені стандарти взаємодії та комунікації. За даними соціологічних досліджень, українці позитивно ставляться до осіб з інвалідністю, але основні емоції, які вони відчувають під час зустрічі, – це співчуття та сум [16, с. 4]. У такому емоційному контексті особливого значення набуває коректна

комунікація, яка формує суспільне сприйняття людей з інвалідністю та впливає на їхню соціальну інклюзію. Використання етичних стандартів у медіа та інших інформаційних ресурсах здатне змінити надмірний жаль, що знижує суб'єктність осіб, патерналістське ставлення або героїзацію, що поглиблюють дистанцію між суспільством та особами з інвалідністю на більш конструктивний дискурс рівних можливостей.

Подібно до статі та раси, конструкт інвалідності є культурним і соціальним конструктом, що розділяє суспільство, а медіа відіграють роль суб'єкта у процесі соціального конструювання проблем. Суб'єктами цього процесу можуть бути: «постраждалі» (особи, що перебувають у складних соціальних обставинах); свідки, які випадково стали очевидцями складних обставин і співчують як сторонні спостерігачі; «запрошені» (представники ЗМІ), які покликані не тільки зафіксувати те, що вони почули або побачили, а й доносити до інших зміст та послідовність ситуації; «уповноважені» (політики), на яких покладено відповідальність і обов'язок знайти вихід зі складних соціальних обставин [5].

Роль медіа у цьому процесі є критичною. Використовуючи специфічні формати, медіа представляють образ соціальної проблеми через новини чи наративи-орієнтири, коли окремих випадок стає фокусом медіарепрезентації. Хоча вибрані журналістами історії часто є нетиповими: серйознішими, драматичнішими, ніж більшість, виробники новин зупиняються на таких наративах не тому, що вони точно відтворюють проблему, а через їх конкурентоспроможність порівняно з іншими новинами. Такі історії слугують орієнтирами у двох сенсах: вони примушують виробників новин замислюватися над суттю проблеми та способами її подачі, а також створюють терміни, за допомогою яких аудиторія осмислює проблему. Такі наративи-орієнтири часто вкладаються в ширшу конструкцію або фрейм – цілісний, узгоджений погляд на соціальну проблему або на соціальний тип, що включає рекомендації щодо дій і ставлення до цього соціального типу.

У такий спосіб формується медіаобраз (медіарепрезентація) соціальної проблеми або соціального типу, через який задаються норми, формуються ставлення до соціального типу, виражаються почуття й соціальні очікування суспільства. В ідеалі цей образ має проходити через «фільтр» аналізу та критичного осмислення. Але доволі часто, якщо це не стосується особистого, індивід мимоволі транслює образ без власного волевиявлення або реагує на медійні образи невербально – емоційно чи через дії. Отже, через створення медійного образу продукується контент, який

впливає на ціннісні орієнтації соціуму, формує певні типи культури і моделі поведінки. Сучасні мас-медіа діють як унормовуючий простір для соціального конструювання реальності [25]. Вони відіграють ключову роль у формуванні чи зміні публічного дискурсу щодо інтеграції та соціальної згуртованості. Їхня здатність привертати увагу до теми інвалідності або відволікати від неї визначає, наскільки суспільство готове вирішувати означені проблеми чи ігнорувати їх.

У світлі зазначеного вище тема медіаіміджу людей з інвалідністю в Україні є нагальною та значущою, адже саме медіа відіграють ключову роль у формуванні суспільного сприйняття та стереотипів щодо цієї соціальної групи.

Аналіз досліджень і публікацій. До досліджень взаємозв'язків медіа та соціальних проблем в Україні зверталася Н. Костенко, вивчаючи вплив медіа на суспільство, а також перспективи та наслідки цього процесу [6; 7]; К. Шендеровський досліджував особливості та принципи подачі інформації про соціальні проблеми, взаємодію соціальних служб та ЗМІ [19]; Л. Климанська аналізувала формування іміджу соціальної проблеми засобами масової інформації [5]. Аналіз соціальної проблематики в аналітичних виданнях в Україні представлено в роботах Т. Сашук [13; 14], О. Лаврик [8]. У науковому дискурсі розглядається, як ЗМІ висвітлюють соціальні проблеми та впливають на їх сприйняття, проте у цих публікаціях зазвичай описується соціальна проблематика загалом, не береться до аналізу конкретна проблема. Натомість різні соціальні проблеми мають свою специфіку, що впливає на способи їх висвітлення в медіа, адже саме вони формують громадську думку щодо цих питань.

Вивчення медіарепрезентацій соціальної проблеми людей з інвалідністю переважно представлено роботами журналістів у правовому аспекті та з погляду професійної етики [2; 4; 20]. Тематика медіаобразів осіб з інвалідністю у сучасних українських військових реаліях залишається недостатньо дослідженою та систематизованою. Ситуація війни не лише актуалізує проблему своєю трагічністю, а й породжує нові форми її подачі. Систематизація таких образів є важливим завданням, адже вона сприятиме глибшому розумінню специфіки їх формування та впливу на суспільне сприйняття.

Метою статті є аналіз медіаобразів, за допомогою яких мас-медіа створюють і зберігають уявлення про людей з інвалідністю.

Виклад основного матеріалу. Вибір слів, зображень та структурування повідомлень може визначати сприйняття, ставлення, поведінку, а також важливість явищ у нашому житті. Численні вимоги суспільства до зовнішнього виду та поведінки людини Р. Гарланд-Томпсон

узагальнює у фігурі «нормату» (the normate), через яку ми уявляємо себе як таких, хто завдяки своїм тілесним характеристикам і культурному капіталу здатен посісти авторитетну позицію [26, с. 8]. Медійний образ людей з інвалідністю та частота їх присутності в мас-медіа мають значний вплив на формування «нормату» та суспільного ставлення до цієї групи.

Особи з інвалідністю рідко опиняються у центрі уваги новинних медіа. Як правило, це пов'язано з певними датами (наприклад, 3 грудня – Міжнародний день людей з інвалідністю), подіями (Паралімпійські ігри) чи скандалами, пов'язаними з людьми з інвалідністю [12]. Поява людей з інвалідністю у ЗМІ часто супроводжується стереотипованими образами. Їх зазвичай зображують як об'єкти жалю або акцентують увагу на їхніх «супергероїчних» досягненнях та витривалості (наприклад, у випадках із паралімпійцями), зрідка висвітлюючи їх повсякденність, потреби і бажання, які є такими самими, як і у всіх інших.

Медіарепрезентації формують вербальне (використання слів-маркерів щодо осіб з інвалідністю) [29], контекстне (відображення змісту матеріалу) [31] та нормативне (через частоту подачі матеріалів) [30] тло. Репрезентації меншин, до яких належать і особи з інвалідністю, є центральним питанням для медіадослідників у межах культурно-критичної парадигми, які пояснюють роль медіа в підтримці проблемних стереотипів. Особливо в середовищі, дедалі більш насиченому візуальною комунікацією, значна кількість зображень сприяє підтримці, підтвердженню та відтворенню проблемних репрезентацій [25].

Основою медіарепрезентацій людей з інвалідністю є концепція «ставлення до Іншого», яке відтворює культурні стереотипи в межах дихотомії «ми – вони», де ми – це свої, а вони – це чужі. Оскільки реальних кордонів між групами не існує, виникають уявні маркери, які створюють і підтримують відчуття непереборної різниці [27, с. 17]. Стереотипи формують фіксовані межі, що обмежують розмаїття характеристик, властивих групі. Вони також надають індивіду своєрідні інструменти контролю над зовнішньою реальністю.

С. Гілман розрізняє патологічну та непатологічну стереотипізацію. Патологічна спрямована на фіксацію відмінностей, дистанціювання та агресію проти «інших», яких трактують як об'єкти. Непатологічна, яка виникає як реакція на тривогу, має тенденцію до трансформації: стереотипи згодом переглядаються, не виникає стигматизації, зберігається здатність розрізняти індивідуальні риси в межах групи [27, с. 17].

Таким чином, фокусованість та обмеженість медіарепрезентацій окремих соціальних груп

можуть набувати форми патологічної, надаючи їм певних сенсів. Продовжуючи працю інших дослідників [21; 28], проаналізуємо наративи про інвалідність, виділяючи форми її патологічної стереотипізації на основі декількох критеріїв (табл. 1):

1. Персоналізація/деперсоналізація (у таблиці позначено як «Пр+/Пр-»). Особу з інвалідністю представляють або як окремого індивідуума з особистими якостями та історіями («Незрячий батько-одинак із Вінниці отримав допомогу від волонтерів» («24 Вінниця», 18.05.2022) [Цит. за: 20] (Пр+), або як частину однорідної групи без індивідуальних рис, що сприяє знеособленню образу (Пр-) (наприклад, відома психологиня у своїх соцмережах заявила, що у людей з аутизмом немає емпатії, та порівняла їх із росіянами [9]).

2. Емоційність/беземоційність (Ем+/Ем-). Матеріал має яскраве емоційне забарвлення, спрямоване на виклик жалю або захоплення (Ем+) («Інвалідність – не діагноз: 10 вражаючих історій успіху, які вас здивують» [3]), або подається нейтрально, зосереджуючись на фактах чи об'єктивних характеристиках (Ем-).

3. Фізичний/соціальний фокус (Фіз/Соц). Увага зосереджується на фізичних обмеженнях або функціях тіла, пов'язаних з інвалідністю (Фіз), наприклад у публікаціях про Паралімпійські ігри досягнення олімпійців демонструють крізь призму їхніх фізичних обмежень. У разі соціального фокусу (Соц) інвалідність подається як соціальний аспект, що враховує культурні, політичні чи соціальні стосунки та контексти.

4. Універсальний/ситуаційний стереотип (Ун/Сит). Подання інформації про осіб з інвалідністю є універсальним, тобто незалежним від історичного та культурного контексту (Ун), або ситуативно зумовленим (Сит). У військових реаліях України новими, ситуативними стереотипами є інструменталізація («Дружина напрокат: як чоловіки намагаються виїхати з України. Ті, хто ухиляється від мобілізації, «виходять заміж» за жінок з інвалідністю» («Апостроф», 28.07.2023) [Цит. за: 20]), а також російський ейблістський дискурс, що створюється про-російськими користувачами в українському сегменті соціальних мереж задля знецінення української армії [1]. Це посилює негативне навантаження на дискурс інвалідності.

Використання цих критеріїв дає змогу аналізувати позиціонування цієї групи у соціумі, тобто як конкретний тип стереотипу впливає на сприйняття людей з інвалідністю, наскільки він сприяє маргіналізації (дистанціюванню від суспільно прийнятих норм, сприйманню їх як Інших, менш значущих) і стигматизації (формуванню стійких негативних асоціацій). Використання окремих стереотипів може сприяти підвищенню суспільних вимог і створенню

Таблиця 1

Типи медіарепрезентацій

Категоризація	Пояснення	Соціальне позиціонування	Приклади
1	2	3	4
1. Сентименталізація			
Пр+/Ем+/ Фіз/ Ун	Персоніфікує та емоційно забарвлює, формуючи образ жертви. Фізичні обмеження використовуються для виклику жалю або співчуття [22].	Формує жалюгідний образ, призводячи до маргіналізації людей з інвалідністю.	«Деякі жінки з інвалідністю за все життя жодного разу не були у гінеколога» (Високий замок, 23.09.2022) [Цит. за: 20]
2. Героїзація/фетишизація			
Пр+/Ем+/ Фіз/ Ун	Персоніфікує, наділяючи надлюдськими якостями та героїзуючи досягнення людей з інвалідністю, що формує необґрунтовано високі очікування [23]	Посилює очікування, створює бар'єри для реального прийняття та інтеграції в суспільство.	«Один палець і незламний дух: історія хлопця з інвалідністю, який підкорив онлайн-світ» [18]
3. Компенсація/заміщення			
Пр+/Ем+/ Соц/ Ун	Уявлення про те, що людина з інвалідністю повинна компенсувати свій стан якимись особливими навичками або досягненнями [22]	Створює тиск на людину з інвалідністю, зміщуючи акцент на потребу постійного доведення своєї цінності для суспільства.	«На Вінниччині незрячий чоловік «озвучує» ноутбуки і телефони» («Вінниця. Інфо», 11.09.2022); «45 щасливих років у парі з ... незрячим чоловіком» («Вісник+К», 18.05.2020); «На Черкащині незрячий масажист лікує пацієнтів навпомацки (відео)» («Вичерпно», 10.02.2019) [Цит. за: 20]
4. Інфантилізація			
Пр-/Ем+/ Соц/ Ун	Представлення людей з інвалідністю як дітей, незалежно від їхнього віку. Їх зображають як наївних, таких, які потребують опіки з боку суспільства чи родини, що позбавляє їх агентності та автономії [35]	Сприяє сприйняттю людей з інвалідністю як нездатних до самостійного життя, що закріплює патерналістське ставлення та обмежує їхні права.	«Луцькі патрульні допомогли незрячому чоловіку перейти дорогу (відео)» («Конкурент», 10.04.2023) [Цит. за: 20]
5. Фрагментація			
Пр-/Ем+/ Фіз/ Ун	«Розділяє» особистість, акцентуючи увагу на окремих фізичних особливостях. Це також формує емоційну реакцію на фізичні обмеження як на центральний аспект сприйняття [33]	Сприяє стигматизації та маргіналізації, ускладнюючи цілісне сприйняття людини з інвалідністю.	«Український військовий без однієї кисті підкорив вершину Казбек: присвятив сходження загиблим на війні» [15]
6. Екзотизація/монструалізація			
Пр-/Ем+/ Фіз/ Ун	Спосіб зображення, що подає інвалідність як щось «дивне», «небезпечне» або як джерело страху. В такий спосіб з'являється образ «монстра», який загрожує суспільству.	Формує страх та упередження, дистанціює від сприйняття інвалідності як частини людської різноманітності, що призводить до ізоляції та стигматизації.	Ведуча телеканалу порівнює поведінку Володимира Путіна з поведінкою аутиста [9].

1	2	3	4
7. Деперсоніфікація та гомогенізація			
Пр-/Ем-/ Соц/ Ун	Деперсоналізує, зводячи людей з інвалідністю до узагальненої соціальної категорії. Сприяє сприйняттю їх як однорідної групи без індивідуальності [36]	Сприяє стигматизації, ускладнює сприйняття людей з інвалідністю як унікальних особистостей.	Особи з психічними розладами представлені не як окремі унікальні особи, а як категорія пацієнтів закритих психіатричних установ, об'єкти лікування: «Плюються, агресивно поводяться і псують товар: кременчани скаржаться на психічно хворих» [11]
8. Медикалізація			
Пр-/Ем-/ Фіз/Ун	Медикалізує інвалідність, представляючи її виключно як медичну проблему, що зосереджує увагу на фізичних аспектах та відводить від соціальних причин (наслідків) інвалідності [34]	Знижує соціальний статус людей з інвалідністю, призводячи до їх маргіналізації.	Об'єднання людей виключно за ознакою їх діагнозу: «5 світових зірок, які живуть з діагнозом аутизм» [10]
9. Інструментальне використання			
Пр-/Ем-/ Соц/ Сит	Використовує інвалідність як інструмент для досягнення соціальних цілей або уникнення зобов'язань. Знижує статус інвалідності до соціально маніпулятивного аспекту [20].	Закріплює стереотипи та знижує статус інвалідності в суспільній свідомості.	«Новий бізнес в Україні: одружитися на жінці з інвалідністю, щоб уникнути мобілізації» (Главком, 12.07.2023); [Цит. за: 20] Стали «інвалідами», щоб уникнути мобілізації? Хто відповідь за прокурорів і схеми МСЕК? [12]
10. Російський ейблїстський дискурс/пропагандистська інвалідофобія			
Пр-/Ем+/ Соц/ Сит	Російська пропаганда демонструє людей з інвалідністю як «обтяжливих» для української системи соцзахисту та як «слабких» або «залежних». Інвалідність представлена як особиста проблема, яка знижує соціальну цінність людини, нав'язуючи погляд, що вони є тягарем [1]	Сприяє стигматизації, соціальній ізоляції та формує патерналістське ставлення до людей з інвалідністю. Це обмежує їхню автономію, перешкоджаючи сприйняттю як повноцінних членів суспільства.	Пропагандисти описують різний контекст перетворення ЗСУ на «армію інвалідів»: «У лавах української армії всі як на підбір – ВІЛ-інфіковані, ампутанти та божевільні» або «слідом за ВІЛ-інфікованими, інвалідами та психами в останній бій ідуть і ампутанти» [1]

надмірного тиску на людей з інвалідністю: «Світ без інвалідності просякнутий історіями: історіями про людей з інвалідністю, які беруть участь у таких масштабних заходах, як подолання 2500 миль пішки, або ж у таких буденних, як навчання водінню автомобіля. Вони зосереджені на людях з інвалідністю, які «долають» свою інвалідність. Вони підкріплюють перевагу тіла і розуму людей без інвалідності» [23, с. 2].

Патологічне сприйняття характеризується нездатністю рефлексивно поставитися до стереотипу і наполяганням на його об'єктивності. Воно підтримується через різні стратегії репрезентації, зокрема замовчування – нехтування меншинами та ігнорування їхнього голосу. У дослідженнях культури така страте-

гія репрезентації визначається як символічне знищення (symbolic annihilation), оскільки є результатом рідкісного та вузько обмеженого зображення групи в контекстах, що повторюються [25, с. 121].

Особливістю соціокультурних значень є їх мінливість та нестійкість: вони ніколи не є остаточно зафіксованими, тому постійно з'являються нові стереотипи [28, с. 270]. Спроби уникнути негативних образів стимулюють застосування контрстратегій репрезентації, однією з яких є нормалізація, що полягає у прагненні інтегрувати Інших у культурний мейнстрім через нівелювання відмінностей. Проте така інтеграція потребує асиміляції норм, цінностей, стилів поведінки домінуючої

культури, а також відмови від своєї унікальності. Нормалізація, по суті, призводить до знищення інакшості та несе для людей з інвалідністю певні загрози: наголос на нормальності часто приховує потребу в змінах (якщо інвалідність – це норма, то вона не потребує спеціальної політики).

Серед інших контрстратегій реверсії існуючих медіарепрезентацій людей з інвалідністю, які спрямовані на зміну стереотипних, негативних або обмежених образів, можна виділити два типи: *організаційні* і *змістовні*. Організаційні – зосереджені на контексті подання інформації про людей з інвалідністю, способах медіарепрезентацій. Змістовні – передбачають нові підходи і проєкції до подання інформації про цю групу людей.

Організаційні контрстратегії передбачають активне залучення людей з інвалідністю в медіапростір: участь у створенні контенту, визначених акторських ролей та журналістських ініціатив, що сприяє формуванню більш реалістичних та автентичних образів. Важливою є зміна нарративу – перехід від образу «страшної хвороби» до висвітлення різноманітних аспектів життя людей з інвалідністю, їхніх досягнень, амбіцій, особистих історій та повсякденності. Окрім того, необхідно забезпечити доступність медіапростору шляхом упровадження субтитрів, аудіодискрипцій та адаптованих форматів.

Ці заходи сприяють інтеграції людини з інвалідністю у суспільство, руйнуючи бар'єри нерозуміння та стереотипів. Завдяки реалістичним і різноманітним медіаобразам, які демонструють повсякденне життя, досягнення та індивідуальність, суспільство отримує можливість краще зрозуміти їхній досвід. Це, своєю чергою, зменшує упередження, посилює емпатію та стимулює зміни у суспільному ставленні, що важливо для формування інклюзивного середовища. Як зазначає К. Барнс, хоча персональна взаємодія є найкращим способом передачі особистого досвіду інвалідності, медіарепрезентації у засобах масової інформації також можуть бути ефективним інструментом для глибшого розуміння та поступових змін у суспільному сприйнятті людей з інвалідністю [21]. Своєю чергою, експериментальні дослідження доводять, що сюжети й відео, орієнтовані, передусім, на людей, а не на їхню інвалідність, здатні позитивно впливати на когнітивні оцінки глядачів і формувати більш позитивне ставлення до людей з інвалідністю [32].

Змістовні контрстратегії включають загальне завдання – переосмислення образу інвалідності, яке полягає у зміні його сприйняття. Це передбачає представлення людей з інвалідністю не лише як об'єктів жалю чи героїзму, а як різноманітних, самодостатніх і активних членів суспільства.

Перша стратегія – позитивна стереотипізація, яка передбачає створення нових позитивних стереотипів щодо людей з інвалідністю. Це може реалізовуватися, наприклад, через репрезентацію їх у контексті успіху чи здатності адаптуватися до домінуючих культурних норм з одночасним виокремленням недоліків чи обмежень представників домінуючої групи. Такий підхід також може включати акцент на рисах, які зазвичай сприймаються як негативні, але переосмислюються в позитивному ключі. Так, у публікаціях про людей із синдромом Дауна часто наголошується на їхній широті, здатності до глибоких почуттів і відсутності агресії. Прикладом такого підходу є фільм «Людина дощу» (Rain man, 1988, реж. Б. Левінсон), де головний герой з аутизмом демонструє свої феноменальні здібності, які виходять за межі стереотипного сприйняття обмежень. Це сприяє розширенню уявлень про нормальність і прийнятність.

Другу стратегію можна позначити як опір домінуючому режиму репрезентації іншого за допомогою перенесення позитивних образів людей з інвалідністю на негативні стереотипи, які продовжують транслюватися в популярній культурі. Ця стратегія спрямована на відновлення балансу уявлень, заснованому на прийнятті та підкресленні відмінностей, а не на їх ігноруванні. Це включає створення позитивної ідентифікації з усім комплексом образів, що існують про людей з інвалідністю, та пояснення, що означає бути «людиною з інвалідністю» або «аутистом», або «людиною із синдромом Дауна» у контексті домінуючих поглядів. Це передбачає визнання, утвердження та прийняття інакшості. Серіал «Добрий доктор» (The good doctor, 2017, американський телесеріал Д. Шора в жанрі медичної драми) розповідає про молодого хірурга з аутизмом і синдромом саванта, який працює у престижній лікарні, демонструючи свої унікальні здібності, рятуючи життя пацієнтів і долаючи скептицизм колег. Він яскраво демонструє застосування цієї контрстратегії.

Третя змістовна стратегія позитивного зображення – це пошук і зіткнення амбівалентних стереотипів. У рамках такої стратегії не відбувається створення нового «позитивного» змісту, а здійснюється критичний розгляд поширених форм репрезентації, щоб змусити стереотипи працювати проти самих себе. Наприклад, замість того щоб увічливо ігнорувати зовнішність, способи комунікації, відмінності у рисах обличчя чи наявність протезів, ця стратегія, навпаки, оголює відмінності, виставляє їх на загальний огляд, надаючи їм цінності [28, с. 266]. Головний принцип цієї стратегії – сприймати Інших із позиції їхньої унікальності, долаючи дистанцію, зумовлену соромом чи збентеженням; давати їм можли-

вість висловлювати себе так, як вони бажають, бути тими, ким вони почуваються, і представляти себе так, як хочуть виглядати в очах оточуючих.

Висновки. Систематичне дослідження стратегій створення медіаобразів людей з інвалідністю дає змогу переосмислити дискримінаційні стереотипи, розуміти механізми їх відтворення та впливу на суспільне сприйняття. Усвідомлення контрстратегій реверсії існуючих медіарепрезентацій сприяє перегляду культурних значень, що відчужують і принижують, та формуванню здатності протистояти їм, кидаючи виклик домінуючому режиму репрезентації, оскаржуючи і навіть змінюючи його, що сприятиме формуванню більш реалістичних і етичних уявлень. Важливим завданням є створення медіарепрезентацій, які визнають складність досвіду інвалідності, сприяють інклюзії та руйнують бар'єри упереджень. Зміщення акцентів із «жалісливих» чи «героїчних» образів на повсякденні історії допоможе зменшити дистанцію між суспільством і людьми з інвалідністю, сприяючи формуванню інклюзивного соціального середовища.

Перспективним є продовження дослідження цієї проблематики, зокрема оцінка частоти виявлених медіаобразів, їх контексту та тональності. Особливо важливим є виявлення відмінностей у медіарепрезентаціях залежно від соціальних та політичних контекстів. Такі кількісні дослідження дадуть змогу більш об'єктивно оцінити поширеність стереотипів та ефективність запроваджених контрстратегій, спрямованих на покращення суспільного сприйняття людей з інвалідністю, та стануть основою для розроблення нових медійних підходів до цієї теми.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Війна та інклюзивність: як ворожий агітпроп намагається погіршити сприйняття українцями людей з інвалідністю / Л. Бідочко та ін. Детектор медіа. 2023. 24 грудня. <http://surl.li/gjkysu>
2. Василик Л. Експлуатація людини з інвалідністю у політично замовних матеріалах. Права людини в медіа-освіті та медіа діяльності в Україні : матеріали Першої науково-практичної конференції, м. Київ, 30 листопада 2018 р. Київ : Інститут журналістики, 2018. С. 25–29.
3. Вінтюк Ю. Інвалідність – не діагноз: 10 вражаючих історій успіху, які вас здивують. Національна асамблея людей з інвалідністю України. URL: <http://surl.li/sjzbzk>
4. Грубич В. Висвітлення соціальних питань людей з інвалідністю на телебаченні в Україні (за матеріалами «ТСН»). Права людини в медіаосвіті та медіадіяльності в Україні : матеріали Першої науково-практичної конференції, м. Київ, 30 листопада 2018 р. Київ : Інститут журналістики, 2018. С. 67–68.
5. Климанська Л. Медіа-імідж соціальної проблеми. Методологія, теорія та практика соціологіч-

ного аналізу сучасного суспільства. 2009. Вип. 15. С. 273–280.

6. Костенко Н. Телебачення як тотальна практика і лібералізація відмінностей. Українське суспільство – 2003. Соціологічний моніторинг. Київ : ІС НАН України, 2003. С. 438–451.

7. Костенко Н. Масова комунікація. Соціологія : навчальний посібник / за ред. С.О. Макеєва. 4-е вид., перероб. і доп. Київ : Знання, КОО, 2008. С. 216–256.

8. Лаврик О. Соціальна проблематика газетних виступів : навчально-методичний посібник. Харків : ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2010. 72 с.

9. Машкова Я. Інвалідність та інклюзивність по-українськи. Як провалити тест на толерантність. Інститут масової інформації. 2024. 31 січня. <http://surl.li/jlybxz>

10. Пашкевич І. 5 світових зірок, які живуть із діагнозом аутизм. РБК-Україна. 2024. 13 жовтня. <http://surl.li/lrsbxx>

11. Плюються, агресивно поведуться і псують товар: кременчани скаржаться на психічно хворих. Терен. 2020. 25 травня. <http://surl.li/hqspgi>

12. Радіо Свобода. Стали «інвалідами», щоб уникнути мобілізації? Хто відповідь за прокурорів і схеми МСЕК? Радіо Свобода. 2024. 17 жовтня. <http://surl.li/beprzp>

13. Сащук Т. Методологія дослідження актуальної соціальної проблематики: принципи фіксації та каталогізації. Current Issues of Mass Communication. 2013. Issue 14. С. 33–36.

14. Сащук Т. Аспекти реалізації актуальної соціальної проблематики в аналітичних публікаціях всеукраїнських суспільно-політичних видань «День» та «Дзеркало тижня». Держава та регіони. Серія «Соціальні комунікації». 2014. № 1–2(38). С. 130–134.

15. Сітнікова І. Український військовий без однієї кисти підкорив вершину Казбек: присвятив сходження загиблим на війні. Hromadske. 2024. 2 жовтня. <http://surl.li/pbvyfq>

16. Соціологічна група «Рейтинг». Національне соціологічне дослідження про сприйняття людей з інвалідністю в Україні. 28 серпня – 1 вересня 2023 р. <http://surl.li/ewodfp>

17. Терюханова М. Яка кількість людей з інвалідністю в Україні у 2024 році? Факти. 2024. 22 жовтня. <http://surl.li/ajmsog>

18. Українська М. Один палець й незламний дух: історія хлопця з інвалідністю, який підкорив онлайн-світ (доповнено). Телеграф. 2024. 18 вересня. surl.li/ewyrda

19. Медіакомунікації та соціальні проблеми: Збірка навчально-методичних матеріалів і наукових статей в трьох частинах. Частина перша / К. Шендеровський та ін. ; упор., ред. К. Шендеровського. Київ : Київський національний університет, Інститут журналістики, 2012. 288 с.

20. Шульська Н., Зінчук Р., Гундерук О. Образ людини з інвалідністю в українському медіапросторі: особливості номінації і журналістська етика. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Філологія. Журналістика». 2024. Т. 35. № 2. С. 217–222. DOI: <https://doi.org/10.32782/2710-4656/2024.2.2/34>.

21. Barnes C. Disabling Imagery and the Media: An Exploration of the Principles for Media Representations of Disabled People / *Colin Barnes. BCODP, 1992. 60 p.*
22. Chrisman W.L. A Reflection on Inspiration: A Recuperative Call for Emotion in Disability Studies. *Journal of Literary & Cultural Disability Studies*. 2011. Vol. 5, No. 2. P. 173–184. DOI: <https://muse.jhu.edu/article/441688>.
23. Clare E. Exile and Pride: Disability, Queerness, and Liberation / Eli Clare. Durham and London : Duke University Press, 2015. 186 p.
24. Cumberbatch G., Negrine R. Images of Disability on Television / Guy Cumberbatch, Ralph Negrine. 1st ed. London : Routledge, 1992. 194 p. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781003341031>.
25. Fürsich E. Media and the representation of Others. *International Social Science Journal*. 2010. Vol. 61, Issue 199. P. 113–130. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1468-2451.2010.01751.x>.
26. Garland-Thomson R. Extraordinary Bodies: Figuring Physical Disability in American Culture and Literature / Rosemarie Garland-Thomson. Twentieth Anniversary Edition. New York : Columbia University Press, 2017. 200 p.
27. Gilman S.L. Difference and Pathology: Stereotypes of Sexuality, Race, and Madness / Sander L. Gilman. Ithaca and London : Cornell University Press, 1985. 292 p.
28. Hall S., Evans J., Nixon S. (eds.). Representation / Edited by Stuart Hall, Jessica Evans, Sean Nixon. 2nd ed. London ; Thousand Oaks, Calif. : Sage Publications ; Open University, 2013. xxvi, 401 p.
29. Haller B.A., Dorries B., Rahn J. Media labeling versus the US disability community identity: a study of shifting cultural language. *Disability & Society*. 2006. Vol. 21. P. 61–75.
30. Inimah G.M., Mukulu E., Mathooko P. Literature Review on Media Portrayal of People with Disabilities in Kenya. *International Journal of Humanities and Social Science*. 2012. Vol. 2, No. 8 [Special Issue – April]. P. 223–228.
31. Lidubwi J.U., Gathigi G. Representation of Disability in Media: A Study of Abled Differently Program. *The University Journal*. 2021. Vol. 3, No. 1. P. 29–44.
32. Lu J., Webber W.B., Romero D.E., Chirino C. Changing Attitudes Toward People With Disabilities Using Public Media: An Experimental Study. *Rehabilitation Counseling Bulletin*. 2018. Vol. 61. P. 175–186.
33. McLaughlin J., Clavering E. K. Visualising difference, similarity and belonging in paediatric genetics. *Sociology of Health & Illness*. 2012. Vol. 34, No. 3. P. 459–474. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9566.2011.01388.x>.
34. McRuer R. Crip Theory: Cultural Signs of Queerness and Disability / Robert McRuer. New York; London: New York University Press, 2006. 283 p.
35. Stevenson J.L., Harp B., Gernsbacher M.A. Infantilizing Autism. *Disability Studies Quarterly*. 2011. Vol. 31, No. 3. DOI: <https://doi.org/10.18061/dsq.v31i3.1675>.
36. Wilkinson P., McGill P. Representation of people with intellectual disabilities in a British newspaper in 1983 and 2001. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2009. Vol. 22. P. 65–76.

CONFLICT OF VISIONS IN THE DISCUSSION ON THE DECOLONIZATION OF ODESA: A STUDY OF THE DYNAMICS IN FINDING SOLUTIONS FOR THE JOINT CONSTRUCTION OF THE FUTURE

КОНФЛІКТ ВІЗІЙ У ДИСКУСІЇ ПРО ДЕКОЛОНІЗАЦІЮ ОДЕСИ: ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ ПОШУКУ РІШЕНЬ ДЛЯ СПІЛЬНОГО БУДІВНИЦТВА МАЙБУТЬОГО

The article examines the situation of public concern around the implementation of the decolonization policy in Ukraine, namely the decision to dismantle monuments and rename streets in Odesa. Based on Bruno Latour's sociological approach, the author conducted actor-network mapping of the controversy and applied the optics of the analysis of modalities of existence to study participants' argumentations: how they are framing the situation, justifying their positions and defining the positions of their opponents. The transformation of urban space is viewed by the collective of decolonization supporters through the optics of the concepts of national security and cultural emancipation; in this context they legitimize their position by appealing to political and moral arguments, supported by referring to emotional reasoning. In such a way they are creating a segregationist discourse that partially excludes opponents as legitimate participants of the discussion. Their opponents, in turn, focus on the topic of compliance with democratic procedures and the preservation of cultural heritage; in their argumentation, local identity and diversity become the main points of resistance to undemocratic actions. The analysis reveals fundamentally different visions of the future of Ukraine and understanding of the threats and stakes of the war with the Russian Federation. A detailed analysis of the parties' arguments reveals an appeal to different "cosmoses" – ordered pictures of reality, although they appeal to the common fundamental values of democracy and the European choice. Instead of searching for the truth between these positions, Bruno Latour's approach suggests recognizing the legitimacy of opposing perspectives and seeking compromise solutions in the specific components of the controversy, that is, in our case, the balance between the imperatives of national security and democratic values, between the preservation of local diversity and cultural emancipation.

Key words: actor-network theory, decolonization, politics of memory, modalities of existence.

У статті досліджується ситуація публічного занепокоєння щодо впровадження політики деколонізації в Україні, а саме – рішення про демонтаж пам'ятників і перейменування вулиць в Одесі. На основі соціологічного підходу Бруно Латура автором проведено акторно-мережеве картографування контрверзи та застосовано оптику аналізу модальностей існування для дослідження аргументацій учасників за фреймування ситуації, обґрунтування їхніх позицій і визначення позицій опонентів. Трансформація міського простору розглядається колективом прихильників деколонізації через оптику концептів національної безпеки та культурної емансипації. Своєю позицію вони легітимізують за допомогою поєднання політичних і моральних аргументів, підкріплених емоційними характеристиками, створюють сегрегаційний дискурс, що частково виключає опонентів як легітимних учасників дискусії. Їхні опоненти фокусуються на темі дотримання демократичних процедур і збереженні культурної спадщини. У їхній аргументації локальна ідентичність і різноманітність стають головними точками опору недемократичним діям. Аналіз виявляє фундаментально різні бачення майбутнього України та розуміння загроз і ставок війни з Російською Федерацією. Детальний аналіз аргументації сторін виявляє звернення до різних «космосів» – упорядкованих картин реальності, хоча вони і апелюють до спільних фундаментальних цінностей демократії та європейського вибору. Замість пошуку істини між цими позиціями підхід Бруно Латура пропонує визнати легітимність протилежних перспектив і шукати компромісні рішення в конкретних складниках контрверзи, тобто, у нашому випадку, між збереженням локального розмаїття та культурною емансипацією.

Ключові слова: акторно-мережева теорія, деколонізація, політика пам'яті, модальності існування.

УДК 316.4
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.3>

Solodko S.Yu.
CSc (Sociology),
Department of Social Psychology
Institute of Sociology of the National
Academy of Sciences of Ukraine

Introduction. The full-scale Russian military invasion triggered significant revision of the Ukrainian memory policy. The adoption and implementation of the so-called “Decolonization Law” intensified public discussions about rethinking of historical heritage and transformation of the public space of Ukrainian cities and towns. In general, such discussions did not receive significant publicity around the country, but in Odesa, the decision to demolish 19 monuments and rename 119 streets triggered a public outcry. Street pickets and a collective open appeal to UNESCO [14] and the Ukrainian authorities

became a form of protest to government decision. The signatories of the open letter called on the President of Ukraine to suspend the law and cancel the orders of the Regional State Administration on demolition of monuments and renaming the streets.

This situation leads to the problematization of the legal matter of fact (the order to implement the “Decolonization Law”) into a matter of concern [16]. Such controversies attract actors and networks into a dispute about the impact of these changes on the quality of communal life, appealing to various arguments and forming their own

diagnostic-mobilizing and proactive-prognostic positions. This, in turn, launched complex processes of formation of alliances of supporters and opponents of the implementation of the law. The unfolding of this discussion and the formation of opposing positions outlined differences not only in the approach to reinterpreting the past and the attitude to national and local features. Indirectly, these differences also indicate different types of understanding the meanings of the war with the Russian Federation and the visions of Ukraine's future.

The problematic aspects of this dispute are, in our opinion, certain epistemological limitations of a narrow repertoire of tools for creating and reproducing social representations by involved actors. The paradigms underlying the social imagination are clearly biased. Their rigid interpretative frameworks limit the structure of the discussion, in particular, in accordance with the stereotype of territorial-ethnic demarcation of the population of Ukraine, which dominated during the 2004–2014 election period. This is a stereotype of division into two conditionally rival political camps, with significant ideological differences and vectors: conditionally “pro-Ukrainian” and conditionally “pro-Russian”.

In the context of the war with the Russian Federation, which has radically changed the Ukrainian socio-political landscape [5], the tendency of the discussion about historical memory to reproduce a stereotype is, in our opinion, significantly conflict-generating. On the one hand, such a tendency can mobilize openly destructive anti-Ukrainian marginals. On the other hand, society loses sensitivity to the local contexts of its specific cell – the city of Odesa with its inhabitants and urban space. In general, the environment of problematization ignores the numerous social dimensions of reality that are revealed in the dispute. Communication between the parties in such a conventional channel is directed in the unproductive direction of mutual insults and “cancelling”, taking the subject of discussion out of the brackets. From the issues of reconfiguring urban space and rethinking historical heritage, the balance of public interests and factors, the public discussion is shifting to the ideological dimension: the conceptualization of the “correct” loyalty to the state and the corresponding essentialist labeling of the participants in the problem, the division into “ours” and “alien”. This complicates both the achievement of understanding on the issues of decolonization of the common space in Odesa, and the mission of developing a common narrative of the future of all of Ukraine, as a political nation.

At the beginning of the war, in the context of protection from the invader Ukrainian citizens demonstrated a high level of consolidation around common ideas like national sovereignty,

democratic system and independence of the country [10]. However, at present unresolved disputes, one of which we are analyzing, outline differences in the perception of these values. This, in turn, becomes a disintegrating factor for a society whose internal unity is essential for resistance against Russian neo-imperialism.

In our opinion, it is urgent to seek a deeper and more nuanced understanding of the ongoing controversy over the reinterpretation of historical heritage.

Bruno Latour's sociological actor-network perspective provides sensitive tools for epistemological overcoming such biases, and for detailed mapping and representation of participants interested in such a problem [18]. At the same time, the methodology of Latour's late works for analyzing modalities of existence [17] allows us to identify the realities to which actors refer in their arguments. This approach makes it possible to avoid reducing a multifaceted problem to exclusively political-ideological interpretations. This approach makes it possible to avoid reducing a multifaceted problem to exclusively political-ideological interpretations and creates epistemological opportunities for a complex understanding of the problem.

The goal of our work is to conduct actor-network mapping of the controversy around the problem of implementing the decolonization of Odesa and to identify how both camps mobilize different modes of realities to articulate their argumentations and detect the underlying prerequisites (fundamental assumptions) of the formation of ideological differences between the parties.

Based on this approach, we set ourselves the following tasks: 1. To identify key actors and their network associations in the discussion about the implementation of the “Decolonization Law” in Odesa. 2. To analyze the interpretative frameworks through which both camps view the problem, construct their own political subjectivity, define the opponent. 3. To compare the visions of the present and future of Ukraine of both camps. 4. To analyze the outlined possibilities for compromise in building the common good in common existence.

The empirical material of our research includes legislative acts and official statements focusing on their interpretation and implementation of government representatives; responses and reactions to them issued in media by actors in the form of public appeals and statements, reflecting their attitudes and arguments in the discussion; interviews with key participants.

Actors and networks participating in controversy. The dispute over the implementation of the “Decolonization Law” has attracted actors at different levels. Despite the specificity of each participant's position and its influence on the

controversy's trajectory, two situational coalitions of people and institutions are identified united by their attitudes toward changes in city space and fundamental visions of Ukraine's future.

The alliance of decolonization supporters includes state authorities operating at two levels: the national one, implementing a policy of memory, and the local one – and local administration-represented by the Regional Military Administration head Oleh Kiper who ensures the implementation of the law in Odesa. The institution providing expert support for the implementation of the law is the Ukrainian Institute of National Memory (UINM).

An important role in determining the direction of public debate on this matter of concern play such media actors as bloggers, journalists, intellectuals, and other public commentators of a national-liberal and nationalist ideological orientation.

The positional map of opposing camp consists of both those who do not accept the policy of decolonization at all, and those who do not deny its necessity, but is against particular details of its implementation in Odesa, which contrasts with the unified approach of the supporters of radical decolonization camp. At the political level, the main actors are the city authorities, in particular Mayor Trukhanov, and municipal institutions responsible for the preservation of cultural heritage.

The core of the opposition public initiative consists of representatives of the local intellectual and expert community, including historians, local historians, urbanists, artists, architects. A special role is played by experts working outside Ukraine, such as researcher Anastasia Pylyavska, who initiated the appeal to UNESCO. Their position abroad, she argues, allows them to maintain status as local community representatives and be free from the restrictions and risks of social ostracism associated with opposition stances in Ukraine.

The “Decolonization Law” and open letter to UNESCO are the main texts among non-human actors enrolled in the issue.

Certain material actors like the Pushkin monument, streets named after prominent Russian-speaking Odesans like Babel, Ilf and Petrov, and Zhvanetsky, function as obligatory passage points [13] in the discussion, requiring each party to articulate their attitude. Attitudes toward them structures positions and classifies participants in terms of their vision of the policy of decolonization. These objects act simultaneously as material artifacts with their own history and as symbols of different stages of the past.

Another important contextual actor is war. Structuring of the discussion and argumentations is affected by the way the parties define war's nature, threats, and stakes.

Framing the Controversy and Constructing Political Subjectivity. Decolonization advocates

use concepts of cultural emancipation and national security to articulate the interpretative scheme of the controversy that they translate in public discourse. In the national security dimension, the issue of markers of Russian imperialism in cultural heritage sites, in particular local monuments, is seen as an important component of Russian military aggression, because Odesa's public space is defined as an important aspect of the national security topos with all its threats and corresponding security measures.

Thus, symbols of Russian culture in the city of Odesa are interpreted as indirect instruments of military aggression against Ukraine, and their rejection is considered in the context of the fight against the enemy. Myroslava Barchuk, a journalist, vice president of the Ukrainian PEN Club, representing the side of supporters of decisive decolonization, articulates the following narrative, referring to the postcolonial methodology of identification of referential connections between cultural objects and expansionist political-violent practices of the former metropolis: “For Russia, culture is inseparable from politics and conquest. On the one hand, it is a Trojan horse with which Russia promotes its narratives to colonized peoples. On the other, it is a smokescreen that masks Russian aggression and crimes from the world” [1].

At the same time, Russian and Soviet monuments, symbols and narratives are seen as forcibly imposed, opposing both the political sovereignty and the autonomy of Ukrainian citizens as individuals, and elements of Ukrainian culture and identity are seen as authentic, though, they are oppressed by the imperial domination of the past, and therefore require psychological and emotional liberation: “We are liberating ourselves from the Russian-Soviet mask, under which the real face of our culture and our land was hidden” [1].

This vision is supported by references to historical facts that debunk myths about “Russian Odesa”: “Odesa is increasingly ceasing to be distinct from the all-Ukrainian context and is uniting with other corners of the country. Forgotten pages of the city's history are being revealed to Odesans – stories about fighting side by side with other Ukrainians” [7].

Thus, the interpretative optics of decolonization supporters forms a picture of reality at the intersection of three modalities: political (cleansing from potentially dangerous symbols), moral (restoration of historical justice) and psycho-emotional (cultural emancipation). Such a multidimensional system of argumentation is based on substantiation by historical facts and presents decolonization as a natural and fair socio-political process. Thus, a discursive basis is created for the legitimization of legally defined mechanisms for the implementation of

decolonization policy, which in the legal dimension is declared as “protection of the cultural and information space of Ukraine” by means of “liquidation of symbols of Russian imperial policy” [5].

In such a picture, the political subjectivity of the supporters of the controversy is presented and justified: they act on behalf of the interests of the Ukrainian state and nation, and supported by referencing moral, security, and emancipatory reasoning.

Similarly, opponents of decolonization build their interpretation of the controversy through a combination of the optics of democratic procedures and the preservation of local cultural heritage, criticizing the aforementioned legislative and administrative mechanisms of decolonization: they see authoritarian tendencies in them.

The neglect of democratic procedures and values is articulated as one of the main points of concern: “The reassessment of the past should take place democratically, with the discussion and implementation of world practices of problematizing the past, and not the worst Soviet approach, when “no monument – no problem” [2]. This political aspect of the argument is closely intertwined with the ethical problematization of the community’s right to self-determination. Violation of democratic procedures is associated with ignoring the principle of representation – the alienation of the local community from participation in the process of adopting changes: “the decision on monuments is imposed from above <...> is felt by a certain violence”.

The importance of applying such procedures is associated with another key optics of this camp – an appeal to the need to preserve the local cultural heritage and identity of the city, the peculiarity of which is leveled by the unified approach of decolonization policy. This local feature is opposed both to the national approach to constructing identity and to the imperial narrative, articulating itself as an independent value with a deep emotional connection: “We didn’t want to lose our Odesa flavor, our identity. This has nothing to do with the Russian Empire and the Soviet Union. This is Odesa and this is the DNA of Odesans” [8].

At the same time, this narrative is reinforced by an appeal to international expert recognition – Odesa’s status as a UNESCO World Heritage Site and a Creative Literary City: “The arbitrary dismantling of Odesa’s tangible and intangible world heritage, including monuments that were built by and belong to its community, not only tears holes in the city’s architectural canvas. It strikes a blow at Odesa’s cultural memory and its legendary identity as a haven of cosmopolitan freedom” [14].

Thus, the interpretive optics of opponents of decolonization constructs a picture of reality through the interaction of political (protection

of democratic procedures), moral (right to self-determination) and emotional (attachment to local identity) modalities.

Such a system of argumentation, supported by the objective recognition of the special status of the city, interprets the policy of decolonization as a threat to democracy and cultural authenticity.

Thus, the political subjectivity of opponents of radical decolonization is constructed: they present themselves as defenders of the interests of the local community and the values of democracy.

Defining the opponents. The strategy of defining the opponents for the pro-decolonization team is created through their generalized ideologic image. The basis for ideological attribution appears to be the criticism of public rhetorics and argumentation. Ideological self-representation of the signees, as the defenders of the European, “cosmopolitan” values, is deconstructed as a manipulative strategy that calls to save the trace of the Russian Culture and ignore its Ukrainian component: “The authors of the Odesa letter to UNESCO use the adjective “cosmopolitan” 5 times, yet, their demand focuses on saving elements of solely Russian-Soviet heritage. The Ukrainian context of Odesa is not mentioned at all” [1]. Analytic forms of deconstruction of the content of the application to UNESCO become the foundation for delegitimization of the referential basis of the letter. The supporters of the decolonial status quo reveal factual inaccuracies and manipulative interpretations, like naming the monument to Katherine the Second “iconic” despite the fact that it is only a replica of the original memorial and was erected in 2004, as well as a romanticization of Pushkin, by calling him an “oppositional poet”, and highlighting that the reason for his visit to Odesa was the exile. The deconstruction of such generalizations is used to discredit both – the document and its author. At the same time, negative characteristics that are used by the supporters of the resolute decolonization and discrediting of the separate objects, are being extrapolated on the whole group of the letter signees.

If not mentioning the potential nuancedness of the voices, positions, and other personal characteristics of the signees, the criticism of the “decolonizers” categorizes the “appellants” as a united political camp that presents a danger to the national security of the State.

A significant role in such political generalization plays the negative reputation of the city mayor, Hennadii Trukhanov, whose name is also among the signees. The image of Trukhanov, who established himself as a corrupted politic, who translates pro-Russian attitudes, is being projected onto the whole collective of the opponents of the resolute decolonization: “Following the example of the Odesa mayor, Hennadii Trukhanov, famous for his perennial

pro-Russian activity, the signees began to support the popularization of the pro-Russian messages, which aim to save the domination of the symbols of the “Russian world” in the public space of the main city in the Ukrainian South and thus, discredit Ukrainian Government” [2].

Such interpretation equates the disloyalty to the separate aspects of decolonization policy to the disloyalty to the government in general and becomes the foundation for moral condemnation and delegitimization of the civil position of the opponents, as the politically motivated action against the fighting the aggressor: “People that spread such narratives do not want us to win the war with Russia” [4].

The additional strengthening mechanism of the political accusations and moral condemnation appears to be the emotional rejection of the opponents. The classification of the opponents presents a whole specter of labels, defining them under certain categories: from “unintentional supporters of the RF [aggression]” to “Russophiles”, from “vatniks” to “scoundrels who hold on to Russia”.

People who fall under such categorization become the object of despise that morally deserve disrespect because of their political rigidity: “If a person doesn’t see National Security as the highest value, they are worthless, and there is nothing to do with them” (from interview).

Thus, the military context not only supports the radicalization of the estimations, but also creates the segregational moral discourse that polarises opposition between “real patriots” who support governmental politics and “hidden enemies” who allegedly stand against it and, therefore, support the aggressor. This creates conditions for social pressure and isolation of the opponents to minimize their public influence.

The representatives of the oppositional camp deny the accusations of disloyalty, calling them illogical and immoral, appealing to facts of personal active participation in the events of national formation on the Maidan of Dignity and development of cultural and public institutions, as well as the participation of many of the signees of the UNESCO letter in the war actions against Russia. Among these people are soldiers, activists, volunteers, and those who informationally advocate Ukraine in the West, like the author of the letter, researcher-anthropologist from Cambridge, Anastasia Piliavska, or poet Boris Khersonskyi, who says: “I talk a lot about the situation in Ukraine and do my best to debunk the Russian narrative” [11].

These references become an instrument that fights moral condemnation and protects from the emotional rejection of the opponents.

At the same time, the most radicalized moral criticism and emotional stigmatization from proponents of decolonization are

being instrumentalized by the oppositional camp, as evidence of the authoritarian tendencies in actions of the authorities and the “decolonizers”.

The actions the State takes are being interpreted as the break of the democratic procedures and principles: “The renaming process seems to go out of hand <...> the decisions are made by the simplified mechanisms, bypassing commissions, and surveys of citizens” (from interview), and their radical support in the public sphere is seen as the limitation of civil pluralism: “The moment alternative opinions appear, their bearers are being labeled as enemies of the State” [9].

This becomes the basis for the appearance of moral condemnation and the neglect of the basic values that present fundamental differences between Ukrainian and Russian society. The “appellants” blame the resolute part of the decolonizers for “approaching the enemy in terms of worldview”: “Ukraine rashly turns into Putin’s Russia” [12].

Some of the participants in the discussion supplement the moral condemnation with emotional rejection, comparing the actions of the opponents with Soviet purges, and blaming the division of society and incitement of hatred, adding that such a social situation benefits the enemy, who is one for both sides.

Meanwhile, the active part of the coalition, which articulates its identity as Russian-speaking Ukrainians, unfolds ideological criticism, regarding the actions of their opponents as manifestations of radical nationalism, that aims at the discrimination of linguistic and ethnic groups of the Ukrainian population, and interpret the initiatives on toponymic purification of the city as ones done in the spirit of linguistic prejudice.

Such practice is being condemned, as it goes against the moral principles that have become symbols of the Ukrainian Euromaidan – dignity and freedom. The participant of the Maidan, Odesa journalist and activist Leonid Shtekel, points out the paradoxical unprincipledness of his former Maidan companions, who now, for the sake of an ideological goal, support authoritarian practices of the local government, which previously was on the other side of the barricades: “In Odesa, there appeared a touching alliance between the nationalist groups, that were once on the Euromaidan, and the current head of the administration, who fell under lustration during Yanucovich’s presidency” [9].

Proponents of decolonization answer such accusations with an example of the Street of Amvrosii Buchma, the prominent actor of the twentieth century, which was renamed due to cooperation of the personal with Soviet authorities, completely disregarding his great impact in the development of the Ukrainian linguistic culture, instead, adding to the toponymic context

names of Russian-speaking Odessians from the period of Independence – Kira Muratova and Oleksandr Royburd. This reinforces the existing counter-argument that considers the politics of renaming as one that does not fully correspond to the modern national idea and the democratic procedure enshrined in law but is driven by a rigid nationalist agenda [4].

The very fact of such ideological framing is interpreted as a reproduction of the Russian imperial optics, which sees the “natural process of rethinking identity” as “something painful”. As Myroslava Barchuk notes: “the rejection of Russian identity has always been a threat to the empire and has been labeled as Ukrainian nationalism or extremism” [1].

Both camps use psychological references for defining the opponent. Activist Leonid Shtekel pathologizes the radical pro-Ukrainian position, resorting to the dictionary of psychological diagnosis, calling it an “inferiority complex” [12]. Similarly, supporters of decolonization interpret resistance to change through the cultural-psychological concept of the “postcolonial syndrome” [1]. That is how Myroslava Barchuk explains the behavior of opponents as psycho-emotional dependence that creates grounds for “the impossibility of mental emancipation from imperial culture, the feeling of the culture of the former metropolis as higher, and own culture as secondary” [1].

As we see, the analysis of the strategies of defining opponents shows how both sides deepen the split by mutually delegitimizing each other’s positions as morally discredited, supporting their assessments by appealing to emotional arguments and referential facts.

Defining the Boundaries of Potential Compromises. The camp of opponents of radical decolonization articulate ways of achieving compromises, particularly pointing to the need for a more nuanced and personal approach for dealing with concrete artifacts and symbols, taking into account each role in forming city identity, its emotional ties to people, and dimension of its ethical characteristics. Odesa poet Borys Khersonsyi for example notes that out of 19 monuments, he is concerned with only three, articulating new contexts of one of them: “Pushkin, Babel, and the Alexander Column, which has long been depersonalized and is not a tool of ideology any more” [11].

To make such a nuanced approach possible in practice, the opposing camp insists that it is important to create conditions for a comprehensive expertise of the issue.

Objective factors limit the possibility of implementing a compromise – main among them is the war, which obstructs the mobilization of intellectual and material resources for more democratic procedures and intensifies the

emotional aspect of the issue, turning it into an ideological confrontation.

According to the opponents of the “Decolonization Law”, a compromise solution might entail freezing the issue and postponing it until the end of the war: “A complex legacy needs to be worked on, not simply brushed aside with decrees that narrowly interpret vaguely worded laws <...> Time is needed. That is why “simple solutions” must be postponed until the moment when the spirit of the law condemning and prohibiting the propaganda of Russian imperial policies can be implemented, not just its letter” [2].

The opposing camp rejects such compromises, interpreting requests for postponement and the search for alternative solutions as procrastination and sabotage of state policy [2]. From their perspective, the existing procedures are sufficiently democratic and efficient both in terms of representing the voice of the community and in terms of time frame.

From the Confrontation of Visions to Cosmopolitics. Analysis of the controversy reveals fundamentally different visions of Ukraine’s future, formed during the war. Although both camps appeal to the common values of democracy and European choice, a closer examination of their arguments reveals a reference to different cosmosis – worlds of ordered reality.

The cornerstone in understanding these worlds is the interpretation of the war with the Russian Federation.

For supporters of radical decolonization, the war is a confirmation of the fidelity of their beliefs: the existential struggle with the enemy has been going on for centuries and will end only when everything hostile is uprooted, because this is a war primarily for the political and ethnic identity of Ukrainians, they are crucial aspects of society for maintaining high level of solidarity and resilience.

The break with the imperial past is interpreted as an important step towards new ideals of the European future, so democratic values are viewed primarily in the context of the struggle to preserve sovereignty.

A significant part of the opponents of radical changes has a different point of view on the main problem of the war.

Namely: the main political confrontation is seen in the struggle between democratic and authoritarian models. Such manifestations of democratic values, cultural diversity and multiple identities are not seen as a threat to national sovereignty, but on the contrary, national sovereignty is seen in the context of protecting these fundamental components of a free society.

Thus, the alternative point of view sees the key to the stability and resilience of society in its openness and inclusion of representatives of different political and ethnic groups. Maidan

and European values are interpreted primarily as pluralism, freedom of expression, the implementation of democracy through inclusive procedures and public dialogue.

So, we see that each of the parties has a logical and solid system of argumentation.

Such an approach implies a reference to a certain real “objective reality” that is independent from what actors think and say. But Bruno Latour’s approach criticizes this belief: “it often ends up justifying absolutism. As soon as an ultimate substratum of truth is postulated, actors start claiming to have privileged access to it”.

War becomes a powerful catalyst in strengthening one’s own beliefs and gives them existential significance as the only true ones for the survival of the entire society. It turns out that during war, finding compromises for the common good is especially difficult, because instead we see how each camp builds its own “cosmos” – an ordered vision of reality, where all elements are connected and reinforce each other.

Thus, the illusory “objective truth” around which all disputes are waged becomes the main obstacle to mutual understanding and avoiding fight for a single correct solution. That is why it is so important to search for institutional mechanisms that would allow different visions to coexist and to make possibilities for conducting cosmopolitics – creating a common world [18].

Conclusions. An actor-network analysis of the Odesa decolonization controversy shows how enrolled actors shape and stabilize interactions through different modes of existence.

The position of radical supporters of decolonization is based on their understanding of national security and the desire to be free from Russia’s influence on culture and the assessment of historical events. In their view, the decolonization of the country, in particular, of the urban space, lies in the plane of the obligatory, since it concerns the security and even the survival of the Ukrainian state and nation. They argue their position by referring to the political situation, appealing to historical justice and the need to escape from the pressure of imperial ambitions in the past of the former metropolis, and now – de jure of the neighboring state.

At the same time, those who disagree with the policy of decolonization refer to freedom of speech and the right to express different points of view as elements of democracy, protecting local identity as part of a multinational country and multicultural society. In their opinion, the recognition by the international community of Odesa’s cultural heritage and the need to adhere to the principles of democracy legitimize this position.

Supporters of decolonization put national security as the main thing, while their opponents refer to democracy and their rights to identify

themselves, considering radical changes to be a violation of their freedom. It’s difficult to maintain a productive conversation with such an opposing stance.

The first step away from that “dead end” could be some agreement to single out the contexts of decolonization such as: individual rights and freedoms, security, historical memory, cultural identity, and to look at each of them separately. This approach requires at least an admission that the problem is complex and to solve it, the opposite points of view must be legitimized, even if the opponents do not agree with them.

BIBLIOGRAPHY:

1. Барчук М. Одеський лист до ЮНЕСКО і постколоніальний синдром. *NV.ua* : вебсайт. URL: <https://nv.ua/ukr/opinion/odesa-yunesko-televeducha-miroslava-barchuk-pro-skandalniy-list-v-italiyskomu-vidanni-50463739.html> (дата звернення: 06.12.2024).
2. Білаш К. Одеський лист до ЮНЕСКО: «зрада» чи «турбота про місто». *LB.ua* : вебсайт. URL: https://lb.ua/culture/2024/10/31/642643_odeskiy_list_yunesko_zrada_chi.html (дата звернення: 06.12.2024).
3. В’ятрович В. Україна зволікає, Росія використовує. *NV.ua* : вебсайт. URL: <https://nv.ua/ukr/opinion/pereyemuvannya-dekolonizaciya-vyatrovich-pro-situaciyu-v-odesi-ta-poltavi-50461048.html> (дата звернення: 06.12.2024).
4. Голда О., Гаврилова Н. «У чому винні Бабель та Паустовський?»: інтерв’ю з істориком про перейменування в Одесі. *Суспільне. Одеса* : вебсайт. URL: <https://suspijne.media/odesa/809133-u-comu-vinni-babel-ta-paustovskij-intervu-z-istorikom-pro-perejmenuvanna-v-odesi/> (дата звернення: 06.12.2024).
5. Українське суспільство в умовах війни. 2022 : колективна монографія / за ред. С. Дембіцького та ін. Київ : Інститут соціології НАН України, 2022. 320 с.
6. Про засудження та заборону пропаганди російської імперської політики в Україні і деколонізацію топонімії : Закон України від 01.01.2023 р. № 3005–20. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3005-20#Text> (дата звернення: 06.12.2024).
7. Карташов А. В Одесі «насилницька» декомунізація? П’ять міфів, які потрібно розвінчати. *Дзеркало тижня* : вебсайт. URL: <https://zn.ua/ukr/UKRAINE/v-odesi-nasilnitska-dekomunizatsija-pjat-mifiv-jaki-potribno-rozvinchati-shchob-povernuti-mistu-ukrajinsku-dushu.html> (дата звернення: 06.12.2024).
8. Край Чорного моря. Чим живе Одеса / С. Мусаєва та ін. *Українська правда* : вебсайт. URL: <https://www.pravda.com.ua/articles/2024/08/23/7471453/> (дата звернення: 06.12.2024).
9. Пилявська А., Романенко Ю. Одеса – не проблема України, а її рішення. *YouTube* : вебсайт. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=6VTDNwVSrz4> (дата звернення: 06.12.2024).
10. Загальнонаціональне опитування: Україна в умовах війни / Соціологічна група «Рейтинг». *Рейтинг* : вебсайт. URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/obschenacionalnyy_opros_ukraina_v_usloviyah_voynu_26-27_fevralya_2022_goda.html (дата звернення: 06.12.2024).

11. Херсонський Б. Особиста сторінка. *Facebook* : вебсайт. URL: <https://www.facebook.com/borkhers/> (дата звернення: 06.12.2024).
12. Штекель Л. Особиста сторінка. *Facebook* : вебсайт. URL: <https://www.facebook.com/leonid.shtekel> (дата звернення: 06.12.2024).
13. Callon M. Elements of a sociology of translation: Domestication of the Scallops and the Fishermen of St Brieuc Bay. *Power, Action and Belief: A New Sociology of Knowledge* / ed. by J. Law. London : Routledge, 1986. P. 196–223.
14. Salviamo il patrimonio culturale di Odessa. *Il Foglio* : website. URL: <https://www.ilfoglio.it/esteri/2024/10/21/news/-salviamo-il-patrimonio-culturale-di-odessa--7071816/> (дата звернення: 06.12.2024).
15. Latour B. *Reassembling the Social: An Introduction to Actor-Network Theory*. Oxford : Oxford University Press, 2005. 301 p.
16. Latour B. Why Has Critique Run out of Steam? From Matters of Fact to Matters of Concern. *Critical Inquiry*. 2004. Vol. 30. № 2. P. 225–248.
17. Latour B. *An Inquiry into Modes of Existence*. Cambridge : Harvard University Press, 2013. 486 p.
18. Venturini T. Diving in magma: How to explore controversies with actor-network theory. *Public Understanding of Science*. 2010. Vol. 19. № 3. P. 258–273.

СЕКЦІЯ 3 ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОГО ІМУНІТЕТУ МОЛОДІ FORMATION OF SOCIAL IMMUNITY OF YOUTHS

Статтю присвячено аналізу психологічних особливостей формування соціального імунітету, що є особистісним новоутворенням дитини у період дорослішання, а у подальшому грає вирішальну роль у роботі поведінкових механізмів психіки. Соціальний імунітет забезпечує психологічний захист від негативних соціальних впливів. Описано поведінку осіб із мінімальним, низьким, середнім, високим, максимальним рівнями соціального імунітету. Мінімальний та низький рівні соціального імунітету властиві досліджуваним пацієнтам із діагнозом ігрова, алкогольна, наркотична залежність. Ці люди характеризуються слабким самоконтролем, відсутністю стратегічного мислення, конформізмом. Сімейне виховання таких пацієнтів відбувається зазвичай в авторитарному стилі з елементами покарання та штучною ізоляцією від усього деструктивного. Це найбільш проблемні пацієнти, які потребують психологічного супроводу після тривалої психотерапії. Ці люди майже не спроможні до самостійної соціальної адаптації без позитивної зовнішньої підтримки. Середній рівень соціального імунітету зустрічається набагато частіше. Пацієнти – представники цієї групи мають складні когнітивні уявлення про світ, як правило, обмежені сферою професійної діяльності, реалістичний образ Я, високий рівень усвідомлення своїх переваг та недоліків, їхня соціальна поведінка адаптивна, конформна, прояв емоцій від хорошого настрою до виснаження, яке відчувають ближче до вихідних, коли виникає потреба у відпочинку. Зазвичай перші вживання алкоголю, наркотиків відбулися у пубертатному періоді (вік юності). Аддиктивна поведінка формується за потреби зняти напругу, виснаження, втому після роботи ввечері або на вихідні дні тижня. Високий та максимальний рівні соціального імунітету зустрічаються у незначній частині досліджуваних. Їм властиві особистісна цілісність, усвідомлення пагубності будь-якої негативної звички, відторгнення (заперечення) зовнішніх деструктивних впливів на рівні рефлексів організму. У статті намічено подальші напрями розвідок проблематики психології соціального імунітету та соціалізації молоді.

Ключові слова: особистість, поведінка, соціальний імунітет, соціалізація

молоді, алкогольна, наркотична, ігрова залежності.

The article analyzes the psychological features of the formation of social immunity as part of a child's personal development during the growing-up period. Social immunity provides psychological protection against negative social influences. The behavior of individuals with minimal, low, average, high, and maximum levels of social immunity is described. As a mental neoplasm of a child, mainly during puberty, social immunity is formed only under conditions of direct interaction with the world. Minimal and low levels of social immunity are characteristic of patients diagnosed with gaming, alcohol, or drug addiction. These individuals exhibit weak self-control over their actions, lack strategic thinking, and display conformism. Family upbringing for such patients often occurs in an authoritarian style with elements of punishment. The mistakes in family upbringing include authoritarian demands combined with artificial isolation from destructive influences. These patients are the most problematic and require psychological support following long-term psychotherapy. They are almost incapable of independent social adaptation without positive external support. The average level of social immunity is much more common. Individuals with this level have complex cognitive views of the world, usually limited to their professional sphere, a realistic self-image, and a high level of awareness of their strengths and weaknesses. Their social behavior is adaptive and conforming, with emotional expressions ranging from a good mood to exhaustion, especially closer to the weekend when the need for recreation arises. The first use of alcohol or drugs typically occurs during puberty (adolescence). Addictive behaviors develop as a means of relieving tension, exhaustion, or fatigue after work in the evening or on weekends. High and maximum levels of social immunity are observed in a small proportion of individuals. These people demonstrate personal integrity, awareness of the harmfulness of any negative habits, and a reflexive rejection of external destructive influences. The article outlines further directions for the exploration of the psychology of social immunity and youth socialization.

Key words: personality, behavior, social immunity, youth socialization, alcohol, drug, gaming addiction.

УДК 159.922.73
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.4>

Бушай І.М.
д.психол.н.,
професор кафедри психології
та педагогіки
Національний університет
«Києво-Могилянська академія»

Постановка проблеми. У своїй приватній психологічній практиці неодноразово зустрічався з випадками дезадаптивної поведінки пацієнтів (клієнтів) із «хороших» сімей. Робоча ситуація у кабінеті психолога виглядає так: на прийомі матір зі своєю донькою, остання у депресивному настрої, потупила погляд, розглядає підлогу, її мама описує ситуацію,

що більше схожа на сімейну драму. Монолог дуже емоційний, на високому тоні: «Ми її ростили, правильно виховували, оберігали від негативного впливу однолітків. Вона (донька) відвідувала гуртки і проявляла неабиякі здібності у музиці (малюванні, творчості), успішно закінчила навчання, поступила у столичний виш на спеціальність «економіка», який закін-

чила майже з червоним дипломом, далі – престижна робота у столиці. Ми взяли кредит, купили квартиру, щоб жила самостійно, ні від кого не залежала. Ну, здається, треба лише радіти. Проте лихо сталося для нас несподівано: нещодавно звільнилася з роботи (яка, виявляється, їй не подобається), друзів (подруг) не має (ті знайомі, що є, лише заздять), отже, спілкування відсутнє, щовечора п'є міцний алкоголь, поведінка неадекватна. На кожне слово огризається, стверджує, що в усьому винні ми з батьком, бо не так виховували. На другий день обіцяє «зав'язати», поводитися нормально, проте ввечері ситуація повторюється, я чую по голосу, інтонації, що «лика не в'яже». Ми з провінції, працюємо з чоловіком, віддаємо кредит за квартиру, а їздити до неї й сидіти поруч, контролювати просто немає часу і здоров'я. Та, мабуть, це й не потрібно, оскільки сама вже доросла, вже 25 років, а поведінка неадекватна, вчинки абсолютно нелогічні, неправильні. Я їй кажу, що у нашій сім'ї п'яниць ніколи не було. Мені просто бракує слів, уже звинувачую себе, може, не так виховували, чи це вплив великого міста, але це не моя донька».

За понад 15 років моєї психологічної практики в клініці наркології та неврозів такі пацієнти (клієнти) з діагнозом «нетиповий алкоголізм» непоодинокі. Мається на увазі, що батьки правильно виховували свою дитину, розповідали про хороші вчинки, робили акцент на успішному навчанні, всіляко обмежували вплив негативних друзів. Дорослішання дитини, її психічний та особистісний розвиток відбувалися поступово, без кризових проявів пубертатного віку, юності зі свідомим вибором майбутньої спеціальності, успішністю університетського (професійного) навчання. А з початком трудової діяльності починала проявлятися соціальна дезадаптація, що включала вживання великих доз міцного алкоголю, спочатку на вихідні, надалі і в робочий час, що завершувалося примусовим звільненням. Надалі все загострювалося, і проблеми професійної комунікації, штучні конфлікти у колективі з колегами, керівництвом, відсутність будь-якого особистісного життя, емоційне та навіть екзистенціальне спустошення, як наслідок – поступова втрата інтересу до життя.

Скарги таких пацієнтів (клієнтів) та їхніх батьків, які нерідко за професією вчителі, вихователі, менеджери навчального процесу, потребують установлення об'єктивного анамнезу, виявлення психологічних механізмів соціальної деформації. З одного боку, правильне позитивне сімейне та шкільне виховання дитини, можливо, певною мірою з «комплексом відмінника», а з іншого – тотальна дезадаптація після завершення шкільного та університетського навчання.

Такі пацієнти (клієнти) поза межами навчальних закладів виявляються повністю не пристосованими до самостійного життя, легко піддаються негативному впливу суспільства (алкоголь, ігрова залежність, наркотики), у них відсутні елементарні комунікативні навички, невміння знайомитися, дружити, низька самооцінка і водночас, як не парадоксально, високий інтелект.

Установлюючи основний діагноз, доцільно вказувати його першопричину – алкоголізм (або інша залежність) внаслідок низького соціального імунітету. Статтю присвячено проблемі формування соціального імунітету молоді як особистісного новоутворення, що виконує психологічний захист від негативних соціальних впливів, забезпечує ефективну соціалізацію, адаптивну поведінку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття «імунітет», «соціальний імунітет», наскільки мені відомо, не використовувалися у психологічних наукових публікаціях, особисто я не зустрічав. Причина запозичення та екстраполяція цих категорій саме з медико-біологічних наук є важливою з огляду на їх науковий зміст.

Як добре відомо ще з курсу шкільної програми, імунітет – це здатність організму підтримувати свою життєдіяльність та біологічну індивідуальність шляхом упізнання та знешкодження чужорідних, потенційно небезпечних речовин і клітин (у тому числі бактерій, вірусів, пухлин, інфекцій, токсинів). В організмі цю важливу місію забезпечують імуніцити, тобто спеціальні клітини, які підтримують антигенний гомеостаз внутрішнього середовища [2–5]. Будь-який патоген (мікроорганізм, що викликає хворобу, хворобливий стан, руйнування) після проникнення у багатоклітинний організм зустрічає імунну відповідь, активно нейтралізується (руйнується) системою захисту. Отже, імунна система забезпечує біологічне виживання організму, відповідно, соціальний імунітет підтримує гомеостаз людини у навколишньому соціальному світі, сприяє ефективній соціальній адаптації.

Соціальний імунітет із позиції сучасної соціології є механізмом захисту суспільства від зовнішніх та внутрішніх загроз. До останніх відносять чужі цінності, норми, культурні впливи деструктивного характеру, що знищують інтегрованість і адаптаційний потенціал спільноти. Соціальний імунітет забезпечує відторгнення руйнівних тенденцій, стабільність і впорядкованість життєдіяльності внутрішнього середовища суспільства.

Із позиції психології соціальний імунітет правильно тлумачити як особистісне новоутворення, що поступово формується в період активної соціальної взаємодії зі світом, забезпечує несприйняття зовнішніх деструктивних

впливів. Як на мене, об'єктивно це поняття більш ширше, ніж просто один із захисних психологічних механізмів, оскільки включає функції ефективної соціалізації, регуляції поведінки, інтегрованості та цілісності образу Я особистості.

Формулювання цілей статті. Статтю присвячено описанню соціального імунітету як здатності психіки людини чинити опір негативним соціальним впливам. Мета – пояснити виникнення, розвиток соціального імунітету молоді, певним чином класифікувати зовнішні та внутрішні ознаки цього новоутворення.

Виклад основного матеріалу. Сучасне постіндустріальне, інформаційне суспільство впливає на підростаючу особистість як на рівні формування свідомості, світогляду, ціннісних переконань, соціальних установок, так і на її безсвідомість, реакції нервової системи. Будь-яка зовнішня інформація, образ одними сприймається позитивно, а іншими категорично відторгається. У процесі дорослішання сучасних дітей навіть їхні сім'я, за будь-яких можливостей, уже не спроможна максимально захистити від деструктивних впливів. Соціальна ситуація навчання і виховання певною мірою мені нагадують парадигму соціального дарвінізму, згідно з якою успішно соціалізується лише найбільш генетично сильніша або щасливіша дитина. Сьогодні вже не так значимі стартові можливості, тобто соціально-економічне благополуччя сім'ї, як позитивна динаміка соціалізації, сприйняття позитивних впливів і відторгнення негативних.

Соціальний імунітет формується лише у взаємодії із суспільством на рівні свідомості підростаючої особистості, її безсвідомого та рефлексів нервової системи, організму в цілому.

У своїй психологічній практиці в клініці наркології та неврозів я узагальнив численні бесіди з пацієнтами, зібраний анамнез став основою для описання соціального імунітету. Було використано методи спостереження, бесіди, інтерв'ю, рефлексії, вікової регресії, занурення в емоційні та значущі події життя. Мої пацієнти – люди різного віку, як правило, від 21 року і старші, різного соціального спрямування і соціальних прошарків суспільства. Серед тих, кого я визначив як осіб із низьким рівнем соціального імунітету, алко- та наркозалежні, які тривалий час лікувалися, втративши внаслідок хвороби свій соціальний статус та набуті досягнення. Після завершення шкільного навчання їхня кар'єра починалася доволі успішно, проте завершилася трагічно майже на злеті.

База досліджуваних виявилася достатньо варіативною, це й професійні спортсмени на рівні кандидатів у майстри спорту, випускники престижних столичних університетів із черво-

ними дипломами, діячі культури та мистецтв, переможці університетських олімпіад із точних наук. Вплив на організм, психіку психотропних речовин та алкоголю виявився фатальним, і все скінчилося для одних виключенням зі спортивної команди на міжнародних змаганнях, для інших – утратою фінансово-прибуткової роботи, 3-го курсу університету, творчих колективів тощо.

Психотерапія та психологічна реабілітація були доволі тривалими у часі з необхідним у таких випадках супроводом, підтримкою позитивних зрушень у відновленні здоров'я. Ставилося за мету сформувати необхідний соціальний імунітет у ситуаціях, коли пацієнт залишається наодинці або під деструктивним впливом. За відсутності значимих людей, батьків, лікарів, соціальних працівників імунітет пацієнтів мав би виконувати свою захисну функцію, тобто чинити опір зовнішнім деструктивним навіюванням.

Особистісний імунітет визначаю як динамічне новоутворення дитини, починаючи з пубертатного періоду, із індивідуальною тенденцією до розвитку або згасання впродовж онтогенезу. Зміст цього явища вивчався за такими показниками: стиль сімейного виховання; розвиток образу світу, його когнітивна складність, емоційна насиченість, реалістичність [1]; образу Я – адекватність, відповідність із образом ідеального Я; системи цінностей; сформованість потребово-мотиваційної сфери; загальний інтелект як схильність до успішного навчання, виховання; соціальне спілкування у групі – тенденції до конформізму або більшої автономності, незалежності від лідера.

У результаті отриманий анамнез дослідження групи пацієнтів із майже 300 осіб, із них 2/3 чоловіків, 1/3 жінок віком від 21 до 57 років, був класифікований за критерієм мобілізації потенціалу організму, психіки чинити опір деструктивному впливу соціального оточення, алко- та/або наркотичної залежності. Контрольна група становила таку ж кількість вибірки – це близько 300 осіб, далеких від будь-якої алко- та/або наркотичної залежності, переважно родичі пацієнтів. Виділено і описано мінімальний, низький, середній, високий, максимальний рівні соціального імунітету пацієнтів. Визначено якісні характеристики, які, на думку експертів, моїх знайомих колег із клініки наркології та центрів реабілітації алко-наркозалежних пацієнтів, є такими, що відображають загальну тенденцію прояву соціального імунітету.

Мінімальний рівень соціального імунітету зустрічається у незначній кількості респондентів, 1–3% вибірки, тобто тих пацієнтів, лікування яких методами психотерапії, психореабілітації, психологічного впливу виявляється

доволі проблематичним. Фіксація анамнезу на першій зустрічі, як правило, супроводжується побажанням родичів хворого дослідити психічні та особистісні перешкоди на шляху до одужання. Вони вказують на брак сили волі, відсутність бажання змінюватися, боротися з хворобою, «він (вона) сильно піддається впливам, не може чинити опір, боїться відмовити, у компанії проявляє залежність».

Сімейне виховання таких пацієнтів, як виявилось, має типові ознаки. Їхні батьки працюють переважно в системі шкільного або університетського навчання, бізнес-компаніях на посаді менеджерів або ж є священнослужителями різних конфесій. Батьки – професійні педагоги, як не дивно, зазвичай упродовжують авторитарні методи виховання у стилі гіперопіки з елементами покарання. Період шкільного навчання їхніх дітей відрізняється достатньою академічною успішністю, нерідко успіхами на шкільних тематичних олімпіадах, досягненнями в спорті, культурі, мистецтві. Сім'я пишається своїми дітьми, на яких покладають великі надії подальшого професійного успіху, спеціалізоване університетське навчання. Дійсно, за інерцією після закінчення школи так і відбувається. Проте перші неадекватні вчинки, деструктивна поведінка проявляються з початком самостійного життя. У юнацькому віці зменшується зовнішній сімейний контроль, і виявляється, що наш студент не готовий до самостійності. Родичі говорять: «Він (вона) такий талановитий у спорті, мистецтві, науці, досяг таких успіхів – вступив на бюджет у престижний виш, учасник міжнародних конкурсів, спортивних змагань і т. п., проте абсолютно не керує своєю поведінкою; мої діти такі талановиті, але такі неадаптовані; у нього (неї) все було, і так усе втрачено».

У таких пацієнтів низький рівень усвідомлення проблем зі здоров'ям, відсутність стратегічного мислення, планування свого подальшого життя, так званий невротичний моноваріантний стиль прогнозування подій. У спілкуванні правильним буде виділити дещо негативний егоцентризм, що більше властивий пубертатному періоду розвитку дитини. Пацієнти настільки намагаються звернути увагу на себе, свої проблеми, невдоволення, психологічні комплекси, несправедливості, що переобтяжують нервову систему. Навіть досвідчений фахівець із психотерапії може відчувати моральне та психологічне виснаження від консультації.

Професійна інтуїція мені підказує, що такі «важкі підлітки» завдяки неправильному сімейному вихованню настільки звикли бути у центрі уваги своїх батьків, що і в дорослому віці акумулюють негативну увагу винятково на себе. Їх не турбують поступова втрата здоров'я близьких людей, родичів, витрачання часу і коштів на

пошуки лікарів, реабілітаційних центрів. Не так важливим виявляється й виконання лікарських вимог для відновлення здоров'я, психологічних рекомендацій, побажань із метою відновлення здоров'я, головне – увага сім'ї на себе. Коли мати віком 74 роки приводить на консультацію свого 52-річного сина, який не виходить із запоїв і розповідає про те, як усе в його житті несправедливо, колись давно його ображали, нанесли травму для психіки, зруйнували талант, ми маємо справу з «важким 52-літнім підлітком».

Отже, мінімальний рівень соціального імунітету властивий зазвичай пацієнтам із сімей професійних педагогів, які виховують своїх дітей в авторитарному стилі, за максимального контролю, соціальної ізоляції, що на етапах шкільного навчання навіть корисно для успішності. Проте позначається на відсутності навичок самостійності, що й проявляється в дорослому віці як деструктивна, дезадаптована поведінка, руйнація здоров'я, творчого потенціалу. Формується егоцентрична особистість, потребово-мотиваційна сфера змінюється за принципом «зсуву мотиву на мету» (О.М. Леонтьєв). Позитивна увага батьків і захоплення професійними досягненнями дітей поступово зміщуються на негативну увагу і безпорадність у самостійному житті.

Світогляд моїх пацієнтів достатньо складний, тобто наявний розвинутий інтелект, уявлення про світ із перевагою негативних емоцій. Переживання безлічі образ, конфліктів, невдоволення переносяться і на власний образ Я, неадекватно завищену або низьку самооцінку. Образ ідеального Я та ідеального світу майже відсутній, оскільки «все хороше залишилось у минулому». Психологічна допомога та психотерапія, побудована на принципах підвищення особистісного опору пацієнтів деструктивним соціальним впливам, є ефективною, що підтверджено практикою тривалих ремісій, періодів відмови від алко- та наркотичних речовин.

Низький рівень соціального імунітету зустрічається частіше, як правило, це 3–10% вибірки, і також у проблемних алко- і наркозалежних, проте не таких безнадійних. Низький опір зовнішнім деструктивним впливам вище ніж мінімальний, тому лікарі з надією на швидке одужання кажуть, мовляв, «пацієнт скоріше живий, аніж мертвий». Характеристика особистості самого пацієнта майже повторюють попередні, тобто тема «горя від розуму» програється у різних життєвих сценаріях. Дитина росте з талантом у спорті або сім'я очікує на яскраву наукову кар'єру в майбутньому, а досягнення у шкільних та університетських олімпіадах із хімії, фізики, математики тощо лише підтверджують ці сподівання.

Відсутність особистісного захисту від негативного впливу починається з перших кроків

самостійного життя. На консультаціях я чув багато подібних історій: «Усе почалося в казармі військового училища, коли друзі запропонували зробити першу ставку на спорт, і спочатку все йшло добре, були виграші, навіть великі суми грошей. Потім захопило, не міг утриматися, щоб не грати, навіть коли програвав величезні суми... Купа боргів, скандали у сім'ї, проблеми у навчанні, невротичні розлади, самооцінка нижче плінтуса, суїцидні думки, відрахування з навчання, а тепер реабілітація у центрах наркології».

Помилки сімейного виховання стандартні, тобто авторитарні вимоги батьків, контроль, відгородження від нехороших однолітків, штучна ізоляція від усього деструктивного. У дітей розвиваються широкий академічний (науковий) світогляд, висока когнітивна складність образу світу, рефлексія. Водночас обмеження спілкування з однолітками, поодинокі друзі вплинули на деформації комунікативного простору, а саме там і формується соціальний імунітет. Отже, соціальний інтелект дитини розвивався, проте навички чинити опір, захищати себе, хороше приймати, а негативне відкідати залишилися нерозвинутими.

Основною рисою цих пацієнтів є така собі дисгармонія особистості. Наведу висловлювання їхніх батьків: «Ми його оберігали від усіх проблемних однолітків, не пускали на святкування Нового року (інших свят) із друзями, щоб нічого поганого не навчили, були завжди поруч, і, як виявилось, врешті все прогледіли. З одного боку, наче таке розумне дитя, а з іншого – лише одні проблеми».

Самі пацієнти правильно усвідомлюють накопичені проблеми, потребу до змін свого життя, необхідність виконувати психотерапевтичні та психологічні вимоги. Цей акцент якісно відрізняє людей із низьким рівнем соціального імунітету від попередньої групи з мінімальними показниками чинити опір деструктивним впливам.

На черговій сесії пацієнт Ярослав Н. з ігровою залежністю, 32 роки, освіта – професійний спортсмен, тривалий час грав у місцевій збірній із футболу, працював тренером команди, каже: «Я сам не розумію, чому не можу жити ПРОСТИМ життям, навчатися, працювати, створювати стосунки із нормальними людьми. Наприклад, як мої батьки, родичі, а у мене все виходить СКЛАДНО, все, що в житті ПРОСТО, я чомусь роблю дуже СКЛАДНО, а це неправильно». Отже, за рахунок високого усвідомлення потреби до змін психотерапія підвищення соціального імунітету з пацієнтами цієї категорії вже більш ефективна, ремісія триваліша у часі, рецидиві можливі, проте епізодичні.

Середній рівень соціального імунітету зустрічається у значної кількості пацієнтів, від

10% до 70% вибірки. Це люди, як то кажуть, бувалі, пройшли безліч життєвих випробувань, навіть утрат, мають загартовану нервову систему, досвід підпадати під негативний вплив і водночас чинити опір. Їхня залежна поведінка провокується потребою зняти стрес, напруження після роботи, відчуття розслаблення. Свого часу могли зупинитися і не вживати алкоголь, вчасно піти на роботу, виконувати обов'язки, проте з віком це виходить усе гірше, боротися зі стресами все складніше.

Вивчення особистості пацієнтів цього типу вказує на широку варіативність психічних проявів: інтелект – від низького до високого; когнітивні уявлення про світ – як складні, багаторівневі, глибокі, так і прості, обмежені сферою професійної діяльності; образ Я достатньо реалістичний, наявне усвідомлення своїх переваг та недоліків; соціальна поведінка характеризується конформізмом, емоції варіативні – від хорошого настрою до виснаження, як правило, ближче до вихідних, коли відчувають потребу у відпочинку. Сімейне виховання також різне – від авторитаризму до відсутності будь-кого контролю з боку батьків. У пубертатний період (юнацький вік) було перші знайомства з алкоголем, психотропними, психоактивними речовинами, і на цьому все завершилося. Увесь час свідомого життя був спрямований на професійне навчання, працю, кар'єру, бізнес, а вже пізніше людина дозволяє собі «розслабитися», й формується залежна поведінка. Пацієнти скаржаться, що не спроможні боротися зі стресами на роботі, у сім'ї, під час спілкування з колегами, родичами. При цьому підкреслюють свою високу професійну працездатність, почуття відповідальності, турботу про сім'ю, дітей, що дозволяє інколи «розслабитися», як наслідок, утратити контроль і вжити зайвого алкоголю.

Пацієнтка Ірина М., 33 роки, алкогольна залежність, за освітою і роботою бухгалтер бюджетної організації, мати двох дітей шкільного віку, заміжня, на психотерапію погодилася за наполягання чоловіка: «Я дуже відповідальна, усе життя працюю, усе почалося не так давно, коли почали скорочувати персонал і додаткову роботу перекладати на мене та інших. Звичайно, що зарплату ніхто не підвищував, і це мене дуже обурило. Начальство сказало, що ніхто нікого не тримає, хочете – звільняйтеся, а не хочете, тоді працюйте за себе та «того хлопця». Додому приходжу виснажена, оскільки залишаюся довго на роботі, поки не здам бухгалтерський звіт. Неодноразово пробувала алкоголь після роботи для зняття стресу, і спочатку допомагало, проте потім стало ще гірше. Прокидаюся зранку з похмілля, голову під кран із холодною водою, п'ю аспірин, ліки від тиску й лечу на роботу, запізнююсь, конфлікти з керівництвом, тому що

у роботі роблю помилки, не відпочиваю, порушився сон, постійна слабкість, в Інтернеті прочитала, що це залежність і невроз».

Психотерапія та психологічна допомога пацієнтам цього типу ще більш ефективна, оскільки люди і так усвідомлюють потребу до змін, формування нової філософії життя. Основою тривалої ремісії є формування навичок зняття стресу, зменшення фанатичної відданості роботі, усвідомлення того, що життя складається з розумного навантаження та правильного відпочинку.

Високий рівень соціального імунітету зустрічається нечасто, у середньому у 10% вибірки. Це, як правило, родичі пацієнтів центрів наркології, психоневрологічних диспансерів, реабілітаційних центрів, які не страждають на залежну поведінку. Навпаки, вони ефективно допомагають психологу, лікарю-наркологу, психотерапевту у здійсненні правильної профілактики залежності своїх близьких. Їм властиві особистісна цілісність, усвідомлення пагубності будь-якої негативної звички, потреба бути прикладом для наслідування своїх менш адаптованих родичів. Звичайно, це не святі люди, можуть собі дозволити розслабитися, вжити вина чи чогось міцнішого, проте ніколи не втрачають контроль.

Брат мого пацієнта Микола С., 55 років, державний службовець, розповідає: «Ми з братом абсолютно різні люди, я не уявляю, як можна так зловживати, щоб не піти на роботу, на все махнути рукою, це ж утрата роботи, авторитету, соціального статусу! Я випиваю, проте ніколи не напиваюся, відпочиваю, але це не впливає на ефективність моєї роботи». Отже, високий соціальний імунітет людей цього типу включає такі потужні інстинкти самозбереження, що поведінка виявляється під надійним самоконтролем. Опір деструктивним впливам властивий представникам публічних професій – це вчителі, вихователі, лікарі, менеджери, тобто особи, які скоріше на безсвідомому рівні переживають панічний страх утратити своє обличчя.

Максимальний рівень соціального імунітету зустрічається взагалі мало, до 3–5% вибірки. Це також родичі пацієнтів, і вони також виконують свою корисну соціальну роль, виступаючи помічниками лікаря-нарколога, психолога, психотерапевта. Як правило, люди різних професій, соціального статусу, інтелекту, життєвої долі – від трагічної до доволі спокійної. Здійснення спротиву негативному соціальному впливу відбувається миттєво, як реакція відторгнення на рівні всього організму, рефлексів.

Мама пацієнта Валентина К., 43 роки, вища технічна освіта, технолог виробництва, згадує: «У нас у сім'ї завжди був алкоголь, на свята приходило багато родичів, у мене навіть думки такої не було – підтримувати компанію. Батько, звичайно, дозволяв собі зайвого. На шкільних

дискотеках однокласники потроху випивали алкоголь, курили траву, мене це не цікавило, і так було все життя. Можливо, я не схожа на інших. Батьки за мене ніколи не боялись, я була серед різних людей, і дуже негативних, проте не піддаюся жодним маніпуляціям, сама завжди знаю, що я хочу і що мені потрібно».

Основна увага проведеного дослідження приділена описанню перших типів соціального імунітету, мінімального, низького, середнього, оскільки пацієнти проходили ретельні обстеження з подальшою психотерапією та реабілітацією. Останні дві групи з високим та максимальним супротивом деструктивним впливам були обстежені лише методами збору біографічних даних, спілкування, спостереження. Отже, на мою думку, у подальшому є потреба більш глибокого, можливо, психоаналітичного вивчення механізмів соціального опору людей цього типу.

Висновки дослідження і перспективи подальших розвідок у цьому напрямі. Соціальний імунітет особистості – це нове поняття в психології, визначено як індивідуальна властивість молоді чинити опір деструктивним соціальним впливам, уникати соціальної ролі жертви несприятливих обставин. Як психічне новоутворення дитини, переважно пубертатного періоду, соціальний імунітет формується лише за умов безпосередньої взаємодії зі світом. Збір анамнезу пацієнтів клініки наркології та неврозів упродовж багатьох років указує на якісні особливості розвитку досліджуваного новоутворення. Найбільш проблемні в плані рецидивів виявилися люди з мінімальним та низьким рівнями соціального імунітету, які не спроможні до самостійної соціальної адаптації. Їм властиві егоцентризм, соціальна роль жертви, поведінка нагадує пошук складнощів, проблем на «рівному місці». Значною мірою це пов'язано з неправильним сімейним вихованням, коли батьки занадто опікають дитину від усього негативного і дитина не формує навичок самостійного життя. Середній рівень соціального імунітету проявляється в успішній соціалізації, здатності долати життєві негаразди, труднощі, проте епізодично, за складних умов приймати неадекватні рішення, які шкодять здоров'ю. Високий та максимальний рівні соціального імунітету зустрічаються у людей із високою адаптивністю в будь-яких умовах, відторгнення негативного соціального впливу відбувається завдяки інстинкту самозбереження, реалістичному погляду на світ та адекватній самооцінці.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бушай І.М. Психологічні особливості розвитку образу світу школярів : монографія. Чернівці : Чернігівський державний центр науково-технічної і економічної інформації, 2007. 382 с.

2. Бісс Е. Імунітет. Правда і міфи про щеплення / пер. з англ. А. Калинюк. Київ : Наш формат, 2020. 200 с.

3. Медична мікробіологія, вірусологія, імунологія : підручник / за ред. В.П. Широбокова. Вінниця : Нова книга, 2011. 951 с.

4. Люта В.А., Кононов О.В. Мікробіологія : підручник. Київ : Медицина, 2008. 456 с.

5. Ситник І.О., Климнюк С.І., Творко М.С. Мікробіологія, вірусологія, імунологія : підручник. Тернопіль : ТДМУ, 2009. 392 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ МИСЛЕННЄВИХ ОПЕРАЦІЙ (УЗАГАЛЬНЕННЯ, АБСТРАГУВАННЯ, КОНКРЕТИЗАЦІЇ) МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ЗАКЛАДАХ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

STUDY OF THINKING OPERATIONS (GENERALIZATION, ABSTRACTION, SPECIFICATION) OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN IN OUT-OF-SCHOOL EDUCATION INSTITUTIONS

У статті зазначено, що молодший шкільний вік є важливим періодом для усвідомлення себе як особистості. Діти стають більш схильними до самооцінки, яка впливає на їхню впевненість у собі. Молодші школярі вчаться взаємодіяти у групі дітей та дорослих, розвиваючи навички комунікації і співпраці, а також розуміння соціальних норм. Учні починають краще усвідомлювати свої емоції та емоції інших людей, що сприяє розвитку емпатії та соціальних навичок. Наголошено, що у цей віковий період формується ідентичність, відбувається становлення особистості молодшого школяра, а також дитина вчиться взаємодіяти з навколишнім світом та оточенням.

Указано, що у цей віковий період учні стають більш допитливими, прагнуть до нових знань, умінь та навичок, що сприяє розвитку зацікавленості до навчального процесу. Наголошено, що молодший шкільний вік – це період, коли діти активно засвоюють нові знання і навички, а також розвиваються їхні когнітивні здібності, зокрема такі, як увага, пам'ять, мислення.

Відзначено, що у цей період необхідно приділяти особливу увагу розвитку мислення, а саме вдосконаленню мисленнєвих операцій: аналізу, синтезу, порівнянню, узагальненню, абстрагуванню та конкретизації, оскільки розвиток мисленнєвих операцій допомагає засвоювати новий навчальний матеріал. Учні здатні аналізувати, синтезувати інформацію і знаходити зв'язки між різними подіями та явищами. Указано, що розвиток мисленнєвих операцій стимулює креативність. Учні вчаться генерувати нові ідеї, шукають нестандартні рішення і підходи.

Відзначено, що розвиток мисленнєвих операцій відіграє важливу роль у здатності формулювати питання, розглядати альтернативні рішення та давати оцінку своїм діям. Установлено, що учні які покращують свої мисленнєві операції, здатні більш глибоко усвідомлювати та оцінювати свої емоції. Зазначено, що учні з високим рівнем сформованості мисленнєвих операцій є більш самостійними в прийнятті рішень. Вони можуть давати оцінку своїм учинкам і брати відповідальність за них.

Здійснено теоретичний аналіз праць вітчизняних та зарубіжних науковців, які досліджували мислення та мисленнєві операції. Презентовано результати емпіричного дослідження мисленнєвих операцій молодших школярів, таких як узагальнення, абстрагування, конкретизація. На основі кількісного та якісного аналізу представлено результати рівнів розвитку мисленнєвих операцій (високий, середній та низький) молодших школярів у закладах позашкільної освіти.

Ключові слова: мислення, мисленнєві операції, узагальнення, абстрагування, конкре-

тизація, молодший школяр, заклади позашкільної освіти.

The article states that primary school age is an important period for self-awareness as a person. Children become more prone to self-esteem, which affects their self-confidence. Younger students learn to interact in a group of children and adults, developing communication and cooperation skills, as well as an understanding of social norms. Students become more aware of their emotions and the emotions of others, which contributes to the development of empathy and social skills. It is emphasized that in this age period, identity is formed, the personality of a primary school student is formed, and the child learns to interact with the outside world and the environment.

It is indicated that in this age period, students become more inquisitive, strive for new knowledge, skills and abilities, which contributes to the development of interest in the educational process. It is emphasized that primary school age is a period when children actively learn new knowledge and skills, and during this period their cognitive abilities, in particular, such as imagination, attention, memory, and thinking, are developed.

It is noted that during this period, special attention should be paid to the development of thinking operations: analysis, synthesis, comparison, generalization, abstraction and concretization.

Because the development of thinking operations helps to learn new educational material. Students are able to analyze, synthesize information and find connections between different events and phenomena. It is indicated that the development of thinking operations stimulates creativity. Students learn to generate new ideas, look for non-standard solutions and approaches.

It is considered that the development of thinking operations plays an important role in the ability to formulate questions, consider alternative solutions and evaluate their actions. It has been found that students who improve their thinking operations are able to more deeply realize and evaluate their emotions. It is noted that students with a high level of mental operations are more independent in decision-making. They can evaluate their actions and can take responsibility for them.

A theoretical analysis of the works of domestic and foreign scholars who have studied thinking and thinking operations is carried out. The results of an empirical study of junior schoolchildren's thinking operations, such as generalization, abstraction, and specification, are presented. On the basis of quantitative and qualitative analysis, the results of the levels of development of thinking operations (high, medium and low) of junior pupils in out-of-school education institutions are presented.

Key words: thinking, thinking operations, generalization, abstraction, concretization, junior school-child, out-of-school educational institutions.

УДК 373.3.015.31:159.955]:374.018.5
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.5>

Закаблуковська О.О.

аспірантка кафедри теоретичної та консультативної психології
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Актуальність дослідження. Мисленнєві операції є основними механізмами пізнавальної діяльності, які забезпечують ефективне навчання молодших школярів і сприяють їхньому особистісному становленню. У період 6–11 років учні активно формують когнітивні навички, що є базовими для подальшого інтелектуального та соціального розвитку. У молодшому шкільному віці відбувається активне формування мисленнєвих операцій, таких як узагальнення, абстрагування та конкретизація, які є критично важливими для успішного засвоєння знань і формування ключових компетентностей. Операція узагальнення полягає у виділенні головного та об'єднанні об'єктів за спільними ознаками. Для молодших школярів ця операція допомагає систематизувати знання, знаходити закономірності та розуміти взаємозв'язки між предметами та явищами. Мисленнєва операція абстрагування дає змогу учню відокремити суттєві властивості об'єктів від другорядних. У навчанні це допомагає орієнтуватися на ключові аспекти завдань, а також є основою формування теоретичного мислення. Конкретизація, навпаки, передбачає застосування абстрактних знань у конкретних ситуаціях. Це сприяє практичному засвоєнню навчального матеріалу та розвитку гнучкості мислення. Розвиток цих мисленнєвих операцій не лише підвищує академічну успішність, а й закладає основу для подальшого розвитку особистості молодшого школяра.

Аналіз останніх публікацій і досліджень. Когнітивний розвиток молодших школярів характеризується значними змінами у їхньому мисленні, пам'яті та увазі. У цей віковий період учні переходять від конкретно-операційного мислення до більш абстрактного та логічного, хоча все ще оперують конкретними життєвими прикладами та досвідом. Характерним є нерівномірний розвиток психічних процесів у молодшому шкільному віці. Сприймання оточуючого світу є широким та емоційним, однак мало диференційованим.

В.П. Олефір указує на те, що «молодші школярі не вміють проводити цілеспрямований аналіз того, що вони спостерігають, виокремлювати головне, суттєве. Однак поступово сприймання стає керованим, вивільняється від впливу безпосередньої діяльності, з якою раніше було тісно пов'язане, збільшуючи вагу організованого спостереження. Недостатньо розвинена довільна увага. Краще розвинена мимовільна увага, спрямована на все нове, несподіване, яскраве, наочне» [10, с. 40–41].

За рахунок слабкості гальмівних процесів молодшим школярам притаманна нестійка увага. Поступовий розвиток дітей сприяє вдосконаленню уяви. Розвиваються творча уява та творче мислення. У цей віковий період від-

бувається перехід від наочно-образного до словесно-логічного мислення.

У дисертаційному дослідженні О.І. Василевська зазначає, що «молодший шкільний вік є сенситивним для формування мотивів навчання, розвитку стійких пізнавальних потреб, інтересів; розвитку продуктивних прийомів і навичок навчальної роботи; розкриття індивідуальних особливостей; розвитку навичок самоконтролю, самоорганізації та саморегуляції; становлення адекватної самооцінки, розвитку критичності стосовно себе і оточуючих; засвоєння соціальних норм, морального розвитку; розвитку навичок спілкування. Слід зазначити, що реалізація вікових можливостей залежить від ситуації розвитку дитини і пов'язана з умовами, в яких відбувається взаємодія дітей і дорослих» [4, с. 35].

У віці 7–8 років учні починають опановувати конкретні мисленнєві операції, такі як аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, абстрагування та конкретизація. Завдяки цим операціям молодші школярі вчаться аналізувати, порівнювати, конкретизувати та робити висновки. Важливим є те, що учні набувають навички ставити питання, перевіряти факти, ідентифікувати причини та наслідки, що дає їм змогу приймати обґрунтовані рішення.

Т.М. Третяк акцентує увагу на тому, що «основними мисленнєвими операціями є класифікація, узагальнення, порівняння за принципом аналогії. На основі цих операцій молодші школярі здійснюють систематизацію отримуваних знань, вибудовують умовивід за принципом аналогії у процесі засвоєння основ наукових знань, узагальнення забезпечує поглиблення розуміння інформації на основі виділення і оперування суттєвими характеристиками розглядуваних об'єктів» [13].

Молодші школярі вчаться розглядати завдання та ситуації з кількох точок зору, що дає їм змогу краще розуміти причини та наслідки подій та явищ.

Н.А. Ваганова вказує на те, що «мислення як основна форма пізнавальної активності дитини розвивається в процесі організованої розумової діяльності (навчанні) й дає їй можливість привласнювати досвід інших людей (так зване репродуктивне мислення), самостійно вирішувати суб'єктивно нові завдання (творче мислення) та здійснювати прогнозування, що виражається у формі «інтелектуальної ініціативи», надситуативної активності» [3, с. 22].

Учні вчаться зосереджуватися на важливих аспектах завдання і ігнорувати несуттєві стимули. Важливою навичкою є здатність одночасно зберігати та опрацьовувати інформацію, що дає змогу ефективніше виконувати навчальні та побутові завдання.

Варто зазначити, що у 6–11 років відбувається збагачення словникового запасу молод-

ших школярів. Ефективний розвиток мисленневих операцій дає змогу краще виражати свої думки та розуміти складні концепції. Учні починають використовувати більш складні граматичні структури у мовленні, що свідчить про розвиток синтаксичних та морфологічних навичок.

В.В. Волошина зазначила, що «використання наочності і великої кількості нової інформації, яку дитина сприймає на слух, виводить на перший план важливість розвитку короткочасної слухової та зорової пам'яті. На основі емпіричного досвіду вчителів та аналізу психологічних досліджень установлено, що саме мислительні операції, зокрема узагальнення, автоматизація розумових дій та логічне мислення, виступають найбільш суттєвими чинниками навчальної успішності молодшого школяра» [5, с. 6–7].

Розвиток мисленневих операцій стимулює соціальне пізнання молодшого школяра та розуміння моральних суджень. Учні починають краще розуміти емоції та мотиви інших людей, що сприяє розвитку емпатії та соціальних навичок.

Ефективне становлення мисленневих операцій молодшого школяра є основою для подальшого навчання та особистісного зростання учня. Підтримка батьками, психологами, вихователями розвитку мисленневих операцій через навчальні ігри, вправи та активності, навчальні завдання є ключовою для забезпечення гармонійного інтелектуального та емоційного розвитку молодших школярів.

Мета статті – висвітлити результати емпіричного дослідження розвитку мисленневих операцій (узагальнення, абстрагування, конкретизації) молодших школярів у закладах позашкільної освіти.

Виклад основного матеріалу. Формування мисленневих операцій є ключовою

метою психолого-педагогічної діяльності у молодшому шкільному віці, оскільки у цей період закладаються основи для подальшого інтелектуального становлення учня. Мисленневі операції – це базові інструменти пізнання навколишнього світу, що визначають якість засвоєння знань.

Нами було проведено емпіричне дослідження таких операцій мислення, як узагальнення, абстрагування, конкретизація, у якому взяли участь 124 респонденти молодшого шкільного віку, котрі навчаються у Київському палаці дітей та юнацтва. Ми використали модифіковані методики дослідження мисленневих операцій (авт. І. Булах, Л. Бутівченко, Т. Лисянська) [2]. Відповідні методики дають змогу визначити рівень сформованості мисленневих операцій молодших школярів. Результати експериментального дослідження інтерпретували на основі виділених та охарактеризованих рівнів сформованості мисленневих операцій учнів молодшого шкільного віку: високий, середній та низький.

Діагностика мисленневої операції узагальнення відбувалася шляхом виконання двох методик, а саме: «Порахуй фігури» (учень отримує зображення, на якому в хаотичному порядку розташовані коло, квадрат, трикутник. Необхідно порахувати та вказати кількість геометричних фігур); «Зайве слово» (молодші школярі мають вибрати в переліку слів зайве слово, що не відповідає контексту всіх інших. Правильна відповідь підкреслюється учнем). Проаналізуємо результати діагностики мисленневої операції узагальнення після виконання учнями методик «Порахуй фігури» (рис. 1) та «Зайве слово» (рис. 2).

Як бачимо, високий рівень сформованості мисленневої операції узагальнення мають 27% респондентів молодшого шкільного віку (рис. 1). Учні самостійно та безпомил-

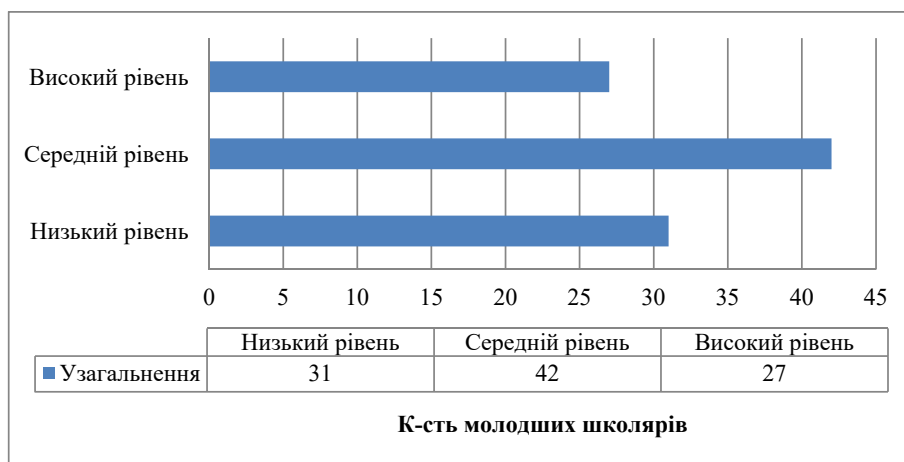


Рис. 1. Кількісні показники діагностики мисленневої операції узагальнення (методика «Порахуй фігури»)

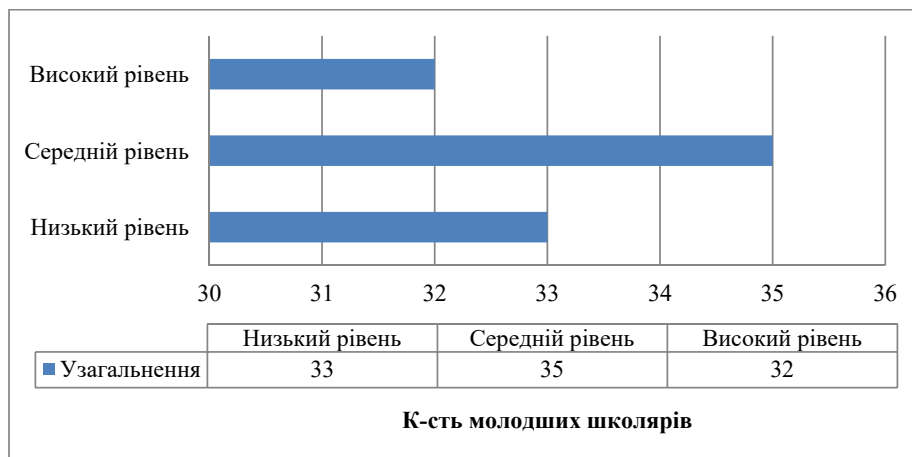


Рис. 2. Кількісні показники діагностики мисленнєвої операції узагальнення (методика «Зайве слово»)

ково виконали завдання методики «Порахуй фігури». Під час виконання методики Сашко (10 років) упорався із завданням без помилок та зміг пояснити свої результати. Учню було цікаво виконувати методику, оскільки геометричні фігури виділялися різними кольорами. При цьому хлопчик пояснив: «...щоб не заплутатись, я взяв олівці і почав обводити фігурки. Трикутник – зеленим кольором, коло – червоним, а квадрат обводив синьою ручкою. Таким чином, я не заплутався».

Досліджуваних із середнім рівнем розвитку операції узагальнення виявлено 42%. На цьому рівні учні молодшого шкільного віку виконували завдання з допущенням незначних помилок, інколи зверталися до експериментатора за допомогою, задавали уточнюючі питання. Так, Уляна (9 років) допускала помилки, не помічаючи геометричні фігури, що утворилися шляхом накладання їх одна на одну. Учениця в процесі виконання вправи сказала: «Я порахувала всі великі фігури і не розумію, чому відповідь неправильна. Можливо, я щось пропустила

і була неуважна?». Після допомоги експериментатора учениця зрозуміла всі деталі виконання методики і виправила свої помилки.

У 31% респондентів виявлено низький рівень сформованості операції узагальнення. Наприклад Стефанія (7 років) не виконала методику через неуважність. Навіть після допомоги експериментатора відповіді були невірними. Важливо зазначити, що учні з низьким рівнем сформованості мисленнєвої операції узагальнення не користуються певними стратегіями виконання методики: не підкреслюють геометричні фігури іншими кольорами, не заштриховують їх, не ведуть перелік знайдених фігур. Таким чином, завдання було виконано неправильно.

Після експериментального дослідження мисленнєвої операції абстрагування ми отримали такі результати (рис. 3). Високий рівень сформованості операції абстрагування виявлено у 18% респондентів. На цьому рівні молодші школярі швидко та безпомилково виконували методику та знаходили приховані

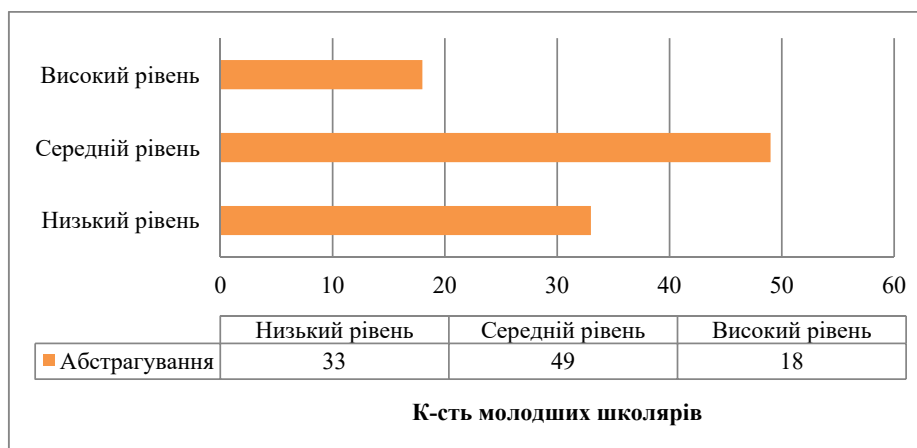


Рис. 3. Кількісні показники діагностики мисленнєвої операції абстрагування (методика «Розшукай сховані слова»)

слова. Віктор (8 років) вірно виконав завдання та знайшов всі необхідні слова. Учню сподобалося завдання «Розшукай сховані слова», усі відповіді він підкреслював та коментував: «...про всіх тварин я читав в енциклопедії, тому мені не складно було їх знайти». Деякі учні з високим рівнем сформованості мисленнєвої операції абстрагування виявили бажання створити свої власні завдання з пошуком прихованих слів. Експериментатори надали учням відповідний ресурс (<https://wordwall.net/>) для користування.

Виявлено 49% молодших школярів із середнім рівнем розвитку операції абстрагування. Учням було цікаво виконувати методику, але інколи вони зверталися за допомогою до експериментатора. Що цікаво, деякі учні не орієнтувалися в термінології (шукаємо слова лише по горизонталі та вертикалі). Після пояснень учні приступали до виконання.

Сформованість операції абстрагування на низькому рівні була зафіксована у 33% респондентів молодшого шкільного віку. Така категорія учнів складала слова навмання, не дотримуючись правил методики. Наприклад, Ігор (7 років), знайшовши лише три слова, не захотів далі виконувати завдання методики: «...я більше тварин не знаю, тому і не шукатиму». Уважаємо, що низький рівень мотивації також є важливим чинником виконання методики.

Після виконання другої методики «Трикутник» для дослідження рівня сформованості мисленнєвої операції абстрагування ми отримали такі результати (рис. 4). Із високим рівнем сформованості мисленнєвої операції абстрагування виявлено 13% молодших школярів. Під час виконання методики на високому рівні учні швидко та безпомилково знаходили всі приховані геометричні фігури. Виконуючи методику, Марина (10 років) прокоментувала: «...неочікувано, що спершу я побачила великий трикутник, а вже потім помітила, що він розді-

лений на менші фігурки. Такий варіант вправи можна зробити з квадратами».

Середній рівень сформованості мисленнєвої операції абстрагування виявлено у 51% респондентів. Учениця Антоніна (9 років) звернулася за допомогою до експериментатора: «...мені складно порахувати фігури, я починаю губитися». Їй було важко сконцентруватися і виділити всі геометричні фігури. Але після того як була вибрана правильна стратегія виконання завдання, учениця виконала все безпомилково.

Низький рівень сформованості мисленнєвої операції абстрагування виявили у 36% респондентів, які мали значні проблеми під час виконання завдання методики «Трикутник». Молодші школярі не були активними та вмотивованими, не розуміли суті завдання. Учні не аналізували зображення та не розуміли, де можуть бути інші геометричні фігури. Навіть допомога експериментатора не спонукала молодших школярів більш широко поглянути на зображення. Учні не помічали, що шляхом накладання фігур одна на одну вони утворюють додаткові елементи.

Експериментальна діагностика наступної мисленнєвої операції – конкретизації відбувалася шляхом виконання таких методик: «Загадки» (учні отримують десять загадок, які мають розгадати; відповідь фіксується на бланку) та «Подарунки» (необхідно розташувати об'єкти, відповідно розв'язавши логічну вправу).

Після виконання першого завдання високий рівень сформованості операції порівняння виявлено у 10% респондентів (рис. 5). На цьому рівні учні уважно, фокусуючись на деталях, аналітично мислять і, як результат, безпомилково виконували завдання. Так, Остап (10 років) розповів, що полюбає виконувати логічні завдання та вправи, не є винятком і загадки. Нами помічено, що учням із високим рівнем сформованості операції конкретизації притаманна логічність мислення.

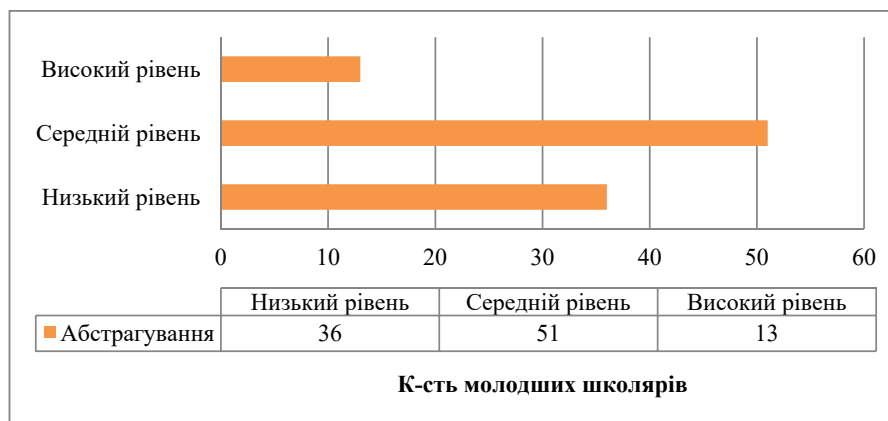


Рис. 4. Кількісні показники діагностики мисленнєвої операції абстрагування (методика «Трикутник»)

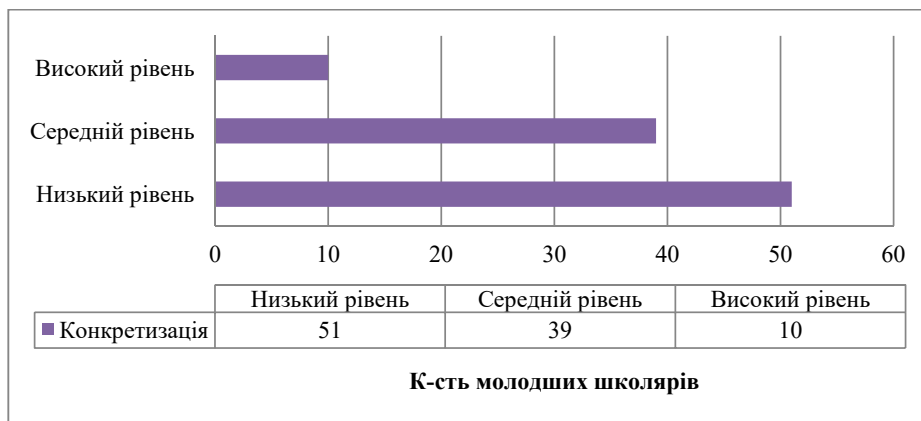


Рис. 5. Кількісні показники діагностики мисленнєвої операції конкретизації (методика «Загадки»)

У 39% респондентів молодшого шкільного віку виявлено середній рівень сформованості мисленнєвої операції конкретизації. Учні були вмотивовані та зацікавлені процесом виконання методики. Інколи просили допомоги у експериментатора. Більше половини загадок були розв'язані.

Мисленнева операція конкретизації на низькому рівні зафіксована нами у 51% респондентів. На низькому рівні мисленнєвої операції конкретизації є характерним те, що учні не вміють мислити абстрактно, адже загадки вимагають від учнів розуміння гри слів та метафор. Загадки містили для такої категорії молодших школярів слова та фрази, які їм незнайомі. Це ускладнювало процес виконання методики.

Після виконання другої методики нами було зафіксовано 7% респондентів із високим рівнем сформованості мисленнєвої операції конкретизації (рис. 6). Під час виконання методики «Подарунки» учні правильно вказали відповідь. Також важливим є те, що учні здатні логічно пояснити хід своїх думок, а саме як вони йшли від загального до конкретного. Наприклад,

Олександра (10 років) розповіла, що розписала хід своїх думок на чернетці і тільки потім указала, де які речі знаходяться.

У 41% респондентів установлено середній рівень сформованості мисленнєвої операції конкретизації. Учнім було цікаво виконувати методику, вони зверталися за допомогою до експериментатора. Також у молодших школярів виникав деякий азарт під час виконання завдання. Так, Тихон (8 років) попросив додатковий час для виконання методики: «...якщо в мене буде ще пару хвилин, я думаю, що виконаю вправу. Бо коли я поспішаю, починаю робити помилки». Таким чином, можна дійти висновку, що посидючість та концентрація значно допомагають учням розвивати мисленнєву операцію конкретизації.

Низький рівень сформованості операції конкретизації у молодших школярів виявлено у 52% респондентів. Учні не змогли знайти правильні відповіді. Навіть після допомоги експериментатора молодші школярі допускали помилки. Більшість учнів не мала конкретної стратегії виконання завдання, відповідно

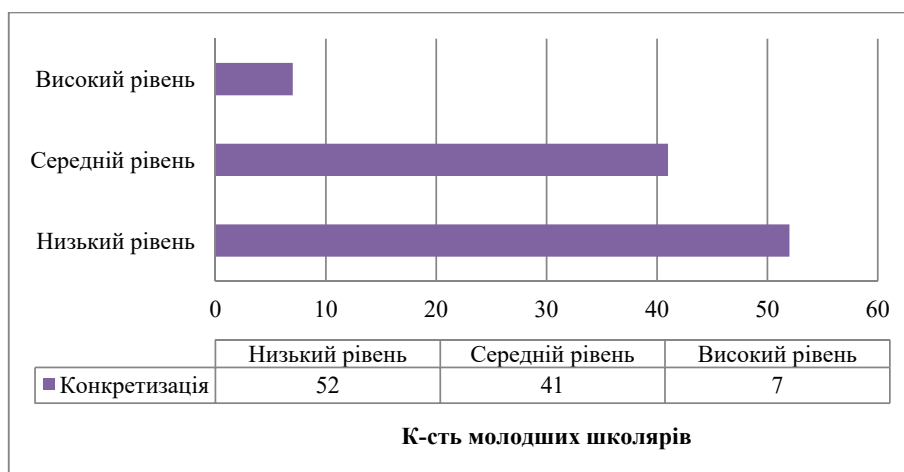


Рис. 6. Кількісні показники діагностики мисленнєвої операції конкретизації (методика «Подарунки»)

рівень мотивації знижувався. Також учні не робили висновків на основі наявної інформації.

Висновки. Після виконання діагностики мисленневих операцій (узагальнення, абстрагування та конкретизації) можемо дійти висновку, що учням притаманні низький та середній рівні сформованості. Незважаємо, що для підтримки та стимулювання розвитку зазначених мисленневих операцій необхідно виконувати певні вправи та завдання, які увійдуть до програми розвитку мисленневих операцій молодших школярів у закладах позашкільної освіти на етапі формувального експерименту.

Розвиток мисленневих операцій узагальнення, абстрагування та конкретизації є надзвичайно важливим, оскільки вони відіграють ключову роль у формуванні інтелектуальних і когнітивних здібностей учнів молодшого шкільного віку. Це закладає основу для подальшого інтелектуального і особистісного розвитку дитини, допомагає їм краще розвиватися у навчанні та житті, сприяє успішній соціальній адаптації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бех І. Молодший школяр у вікових закономірностях. *Початкова школа*. 2015. С. 10–13.
2. Лисянська Т.М., Бутівченко Л.М. Вивчення особливостей мислення учнів. *Початкова школа*. 1988. С. 7–11.
3. Ваганова Н.А. Сучасні дослідження розвитку мислення у дітей. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/725489/1/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8%202021.pdf>
4. Василевська О.І. Особливості розвитку психічного здоров'я молодшого школяра засобами казко терапії : дис. 2015. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/39988/Vasylevska_dis.pdf?sequence=1&isAllowed=y
5. Волошина В.В. Психологічні детермінанти навчальної успішності молодших школярів : автореф. дис. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/6153/Voloshin%20.pdf?sequence=1>
6. Психологія : навчальний посібник / О.В. Винославська та ін. ; за наук. ред. О.В. Винославської. 2-е вид., перероб. та доп. Київ : ІНКОС, 2009. 390 с.
7. Лисянська Т. Мислення. Загальна психологія. Київ : Либідь 2005. С. 139–174.
8. Лупійко Л., Закаблуковська О. Теоретичний аналіз розвитку мисленневих операцій молодших школярів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2022. Вип. 19(64). С. 15–22. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2022.19\(64\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2022.19(64).02)
9. Максименко С., Деркач Л., Кіричевська Е., Касинець М. Психологія когнітивних процесів : науковий посібник. Київ : Людмила, 2022. 420 с.
10. Олефір В.П. Психологічні умови становлення індивідуальності молодшого школяра в процесі музичної діяльності : дис. 2021. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/39437/Olefir_dis.pdf?sequence=1&isAllowed=y
11. Психологічні проблеми мислення : матеріали XXI Всеукраїнської науково-практичної конференції, 27 травня 2021 р./ за ред. В.О. Моляко. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2021. 104 с.
12. Поліщук В. Молодший шкільний вік як життєвий феномен. *Початкова школа*. 2015. № 6. С. 1–6.
13. Третяк Т.М. Психологічні особливості мисленневої діяльності молодших школярів. URL: https://lib.iitta.gov.ua/709434/1/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D1%82%D1%8F%D0%BA_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf
14. Скрипченко О.В. Зміна динаміки розумового розвитку учнів 1–2-х класів залежно від змісту і методів навчання. *Психологія*. 1967. Вип. 4. С. 3–10.
15. Фалько Н.М. Психологічні засади розвитку мислення молодших школярів. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. URL: <https://journals.urau.ua/index.php/2227-6246/article/view/161053/160233> 2011
16. Яновська Т.А. Прояв особливостей мислення першокласників в умовах традиційного навчання. *Молодий вчений*. 2019. № 3(1). С. 149–152. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-3-67-30> УДК 373.3:159.955
17. Parker, R., Thomsen, B.S., & Berry, E. (2022). Learning Through Play at School – A Framework for Policy and Practice. *Frontiers in Education*. Sec. Teacher Education, 7, 1–12. <https://doi.org/10.3389/educ.2022.751801>
18. Dejonkhir, P.J., Kir, K.V., & Mestdag, N (2010). Training the Scientific Thinking Circle in Preand Primary School Children. *The Journal of Educational Research*, 103(1), 1–16. <https://doi.org/10.1080/00220670903228595>

ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНО-КОМУНІКАТИВНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ПІДЛІТКІВ-НЕФОРМАЛІВ ПРОТЯГОМ УЧАСТІ У ГРУПОВІЙ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНІЙ РОБОТІ

DYNAMICS OF THE ADOLESCENT'S FROM INFORMAL UNIONS EMOTIONAL AND COMMUNICATIVE CHARACTERISTICS DEVELOPMENT DURING PARTICIPATION IN CORRECTIVE AND DEVELOPMENTAL GROUP WORK

Стаття містить виклад результатів аналізу динаміки емоційно-комунікативних характеристик підлітків-неформалів протягом участі у груповій корекційно-розвивальній роботі.

Представлено актуальність досліджуваної проблеми та обґрунтовано необхідність її розгляду. Подано узагальнений аналіз теоретичних досліджень, що висвітлюють особливості психологічних характеристик представників молодіжних субкультур.

Описано методичні засади проведеного формувального дослідження. Надано детальний опис корекційно-розвивальної програми «Психологічні умови оптимізації міжособистісної взаємодії підлітків із неформальних об'єднань» та її компонентів. Зазначено, що під час реалізації програми приділялася увага формуванню вмінь диференціювати та адекватно виражати власні емоційні переживання. Це пов'язано з переборенням негативного комунікативного досвіду та розвитком емоційної готовності до встановлення міжособистісних контактів у неформалів.

Для перевірки ефективності апробованої програми використано такі діагностичні процедури: діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів (В. Бойка); методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерса та Р. Даймонда); методика соціальної компетентності (А.М. Прихожан). У дослідженні взяли участь 312 респондентів – учнів віком від 12 до 15 років загальноосвітніх навчальних закладів та закладів професійної освіти міста Полтави. До експериментальної групи увійшли 156 підлітків, які входять до неформальних об'єднань. До складу контрольної групи вибрані 156 підлітків, які не входять до неформальних груп.

Установлено, що у підлітків із неформальних об'єднань за результатами апробації програми суттєво знизилася тенденція до відчуття емоційних перешкод під час встановлення контактів з однолітками. Вони набули і розвинули вміння керувати власними емоційними проявами, дозувати власні емоційні реакції під час взаємодії з оточуючими. Негативні емоційні прояви суттєво зменшилися у представників експериментальної групи. Переживання неформалів за результатами тренінгу стали більш гнучкими, відповідними комунікативній ситуації, виразними та пластичними. Також така молодь стала сприятимати процес комунікації більш позитивно, афективно насичено, про що свідчить зменшення ролі домінування негативних емоційних переживань під час спілкування з оточуючими. При цьому підлітки, які не входять до молодіжної субкультури, не мають виражених емоційних проблем у спілкуванні як під час першого, так і другого дослідження.

Ключові слова: підлітки, підлітки-неформали, корекційно-розвивальна робота з підлітками, оптимізація міжособистісної взаємодії підлітків, емоційно-комунікативні характеристики неформалів, тренінг із підлітками, емоційна саморегуляція, домінування негативних емоцій у підлітків.

The article presents the results of the analysis of the dynamics of emotional and communicative characteristics of adolescents from informal unions during their participation in group corrective and developmental work.

The relevance of the problem under study is presented and the need for its consideration is substantiated. A generalized analysis of theoretical studies that highlight the peculiarities of the psychological characteristics of representatives of youth subcultures is presented.

The methodological principles of the conducted formative research are described. A detailed description of the correctional and developmental program "Psychological conditions for optimizing interpersonal interaction of adolescents from informal associations" and its components is provided. It is noted that during the implementation of the program, attention was paid to the formation of skills to differentiate and adequately express adolescents from informal unions emotional experiences. This is associated with overcoming negative communicative experiences and developing emotional readiness for establishing interpersonal contacts of adolescents from informal unions.

To verify the effectiveness of the tested program, the following diagnostic procedures were used: questionnaire and obstacles in establishing emotional contacts (V. Boyko); questionnaire for diagnosing socio-psychological adaptation (K. Rogers and R. Diamond); questionnaire for social competence (A.M. Prikhodzhan). The study involved 312 respondents – pupils aged 12 to 15 years of general education institutions and vocational education institutions in the city of Poltava. The experimental group included 156 adolescents who are members of informal associations. The control group included 156 adolescents who are not members of informal groups.

It was found that adolescents from informal associations, based on the results of the testing program, significantly decreased their tendency to feel emotional obstacles when establishing contacts with peers. They acquired and developed the ability to manage their own emotional manifestations, to dose their own emotional reactions during interaction with others. Negative emotional manifestations significantly decreased in representatives of the experimental group. The experiences of informals, according to the results of the training, became more flexible, appropriate to the communicative situation, expressive and plastic. Also, such young people began to perceive the communication process more positively, affectively saturated, as evidenced by the decrease in the role of dominance of negative emotional experiences in communicating with

УДК 159.923.2 – 053.6.
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.6>

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

others. At the same time, adolescents who are not part of the youth subculture do not have pronounced emotional problems in communication in both the first and second studies.

Key words: *teenagers, adolescent's from informal unions, correctional and develop-*

mental work with teenagers, optimization of interpersonal interaction of teenagers, emotional and communicative characteristics of informals, training with teenagers, emotional self-regulation, dominance of negative emotions in teenagers.

Актуальність проблеми дослідження.

Актуальність проблеми оптимізації міжособистісної взаємодії підлітків, які входять до складу неформальних об'єднань, зумовлена двома чинниками. По-перше, протягом останніх років відбулося зростання кількості неформальних угруповань, у яких підлітки проводять час, реалізують потребу в міжособистісному спілкуванні, засвоюють соціальні норми і правила та розширюють власний кругозір. По-друге, неформалам властиві специфічні психологічні особливості, які зумовлені активною участю у діяльності неформальних об'єднань. Такі підлітки характеризуються особливими мотиваційно-ціннісними орієнтаціями, зниженим рівнем адаптованості, соціальної компетентності та ригідністю емоційних переживань, що відображаються у їх взаємодії з однолітками, батьками та педагогами. Стосунки молоді, що входить до складу неформальних об'єднань, з оточуючими часто характеризуються конфліктами, протиріччями та негативними установками, які перешкоджають гармонійному розвитку та реалізації потенціалу особистості. З огляду на це, ми вважаємо доцільним розроблення та практичне запровадження тренінгових програм, спрямованих на підвищення соціально-психологічної компетентності підлітків-неформалів, комунікативної культури їхнього спілкування та вдосконалення умінь ефективного здійснення соціальних контактів.

Мета статті – проаналізувати динаміку розвитку емоційно-комунікативних характеристик підлітків-неформалів протягом участі у груповій корекційно-розвивальній роботі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Референтна взаємодія підлітка під час прийняття активної участі у діяльності неформальних об'єднань значною мірою залежить від його соціально-психологічних властивостей. Нами визначено, що на міжособистісну взаємодію підлітків впливають їхня комунікативна компетентність, соціально-психологічна адаптованість, провідні мотиваційні тенденції, особливості емоційної сфери та рефлексивні здібності [7, с. 233]. Достатня вираженість цих властивостей створює основу для ефективного встановлення міжособистісних контактів молоддю особистістю. Це виражається у тому, що підліток компетентний в актуальних соціальних проблемах, здатний диференціювати та адекватно виражати свої емоції, схильний до аналізу власної поведінки тощо [4, с. 275].

На основі опрацювання літератури з даної теми нами також були визначено психологічні особливості підлітків-неформалів. Зокрема, ми враховували, що така молодь має проблеми у встановленні контактів з однолітками, достатньо виражене прагнення до незалежності, відстоювання власної позиції [2, с. 34]. Підлітки з неформальних угруповань характеризуються нестійкою самооцінкою, проблемами у сприйнятті себе, зосередженістю на власних переживаннях і думках, підвищеною чутливістю до оцінювання з боку оточуючих [1, с. 257].

Під час вивчення психологічних особливостей підлітків із неформальних об'єднань нами було проведено емпіричне дослідження специфіки їх орієнтацій на взаємодію [3, с. 132]. Узагальнення отриманих даних дає можливість стверджувати, що підліткам із неформальних об'єднань властиві такі особистісні якості, які впливають на спрямованість і характер їх міжособистісної взаємодії: схильність до незалежності, самостійності, часте переживання страхів щодо можливого неприйняття іншими людьми, відчуття ізольованості, переважання стратегій уникнення активного спілкування, певна дистанційованість від однолітків. Підлітки-неформали характеризуються низьким рівнем соціально-психологічної адаптованості, зокрема недостатньою сформованістю здатності до прийняття інших людей та вираженим переживанням емоційного дискомфорту під час спілкування [5, с. 272]. Комунікативні контакти таких підлітків супроводжуються ригідними емоційними установками, характеризуються негнучкістю, неадекватністю у виборі засобів впливу, небажанням зближуватися з людьми на емоційній основі, що часто провокує конфліктні ситуації і непорозуміння [6, с. 156].

Виклад основного матеріалу дослідження. З огляду на представлені вище результати досліджень, ми пропонуємо корекційно-розвивальну програму «Психологічні умови оптимізації міжособистісної взаємодії підлітків із неформальних об'єднань», яка спрямована на підвищення соціально-психологічної компетентності, урегулювання проявів емоційної сфери та розвиток особистості шляхом рефлексії і набуття комунікативного досвіду зокрема.

У програмі оптимізації міжособистісних відносин підлітків із неформальних об'єднань відображено провідні ідеї теорії і практики соціально-психологічного навчання. Вона оріє-

ентована на положення гуманістичної психології про можливість особистості до змін на основі використання власних потенційних можливостей. В основі програми оптимізації міжособистісних відносин підлітків-неформалів покладено здійснення психокорекційного впливу шляхом використання методів групової дискусії, рухових та рольових ігор, моделювання ситуацій спілкування та елементів просвітницької бесіди. При цьому до складу тренінгової групи увійшли 15 осіб, вибраних за принципами добровільності та інформованості.

Ураховуючи загальні засади з організації і проведення соціально-психологічного тренінгу, ми визначили три складники корекційно-розвивальної програми: початковий етап роботи, основну та завершальну частини.

Початковий етап роботи передбачає процедуру знайомства учасників та визначення цілей, завдань і особливостей роботи під час проходження соціально-психологічного тренінгу. На даному етапі визначалися правила роботи групи (наприклад, «піднятої руки», «вислуховування партнера до кінця», «говорити лише від власного імені»), проводилися нескладні вправи з метою створення сприятливої соціально-психологічної атмосфери у групі та формування інтересу до занять. Прикладом таких вправ можуть виступати вправи «Моє ім'я», «Ярлики», «Олівці», «Взаємне представлення» тощо.

Основна частина психокорекційної роботи була присвячена розвитку і вдосконаленню комунікативних умінь та культури міжособистісної взаємодії, підвищенню соціально-психологічної компетентності учасників. Розпочинаючи проведення даної частини тренінгу, застосовувалися більш прості вправи, націлені на об'єднання групи, підвищення результативності спільної діяльності, формування взаємної довіри учасників (наприклад, вправи «Факти про нас», «Пошук спільних рис», «Зустріч поглядами», «Передача рухів» тощо).

У подальшому збільшувалася кількість вправ, метою яких виступало вирішення більш складних завдань тренінгу, які вимагають координації спільних дій і взаємної довіри учасників (наприклад, вправи «Угадай емоцію», «Зовнішні прояви емоцій», «Тактика поведінки у конфлікті» тощо). На цьому етапі нами використовувався метод моделювання ситуацій та залучення учасників заняття до обговорення їхньої поведінки; дискусії відносно особливостей емоційних переживань під час взаємодії.

Основна частина тренінгу складалася з низки модулів, проходження яких передбачало системне та послідовне оволодіння підлітками комунікативними вміннями, які визначені програмою. Як основні модулі нами визначено такі:

1. *Спілкування, його засоби та особливості взаєморозуміння людей.* Цей модуль спрямований на відпрацювання вміння презентувати себе, відкрито висловлювати власну думку, ефективно слухати партнера; здатність розуміти і виражати повідомлення за допомогою невербальних засобів спілкування тощо.

2. *Емоційний бік спілкування.* Модуль включає завдання на опанування вмінь виражати, сприймати, диференціювати емоційні прояви, адекватно реагувати на них; здатність проявляти емпатію, сприймати партнера по спілкуванню як цілісну і неповторну особистість.

3. *Моральні основи спілкування.* Зміст цього модулю включає питання дружби, стосунків, конфіденційності, довіри, вірності, моральності та розв'язання проблем під час взаємодії, уміння кооперуватися. Підліткам були представлені завдання на розвиток умінь обговорення, прийняття групових рішень, виконання спільної діяльності, прийняття відповідальності за власні дії тощо.

4. *Конфлікти, причини їх виникнення та шляхи вирішення.* Даний модуль розкриває психологічне підґрунтя вмінь ефективно вирішувати та попереджувати виникнення конфліктів, розуміти їхню психологічну природу, наслідки і шляхи оптимізації взаємодії з оточуючими.

Завершальна частина тренінгу передбачала отримання поглибленого зворотного зв'язку з приводу тренінгової роботи від учасників і тренера. Особлива увага при цьому приділялася усвідомленню можливостей застосування набутих знань у реальному житті, що і виступало практично метою соціально-психологічного тренінгу.

Корекційна програма включає 10 занять тривалістю від 80 до 100 хвилин, що залежить від цільового спрямування роботи. Тематично вона представлена заняттями: «Знайомство», «Спілкування та уміння слухати», «Засоби спілкування», «Наші емоції і почуття», «Вираження емоцій та почуттів», «Моральні засади спілкування», «Уміння кооперуватися», «Конфлікти і причини їх виникнення», «Шляхи вирішення конфліктів», «Підведення підсумків».

Для визначення ефективності апробації корекційно-розвивальної програми «психологічна оптимізація міжособистісної взаємодії підлітків із неформальних об'єднань» нами було проведено контрольне діагностичне дослідження психологічних властивостей підлітків-неформалів.

Для перевірки ефективності апробованої програми використано такі діагностичні процедури: діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів (В. Бойка); методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерса та Р. Даймонда); методика соціальної компетентності (А.М. Прихожан).

У дослідженні взяли участь 312 респондентів – учнів віком від 12 до 15 років загальноосвітніх навчальних закладів та закладів професійної освіти міста Полтави. За показником статі до вибірки увійшло 214 хлопців та 98 дівчат. До експериментальної групи увійшли 156 підлітків, які входять до неформальних об'єднань «емо», «готи», «футбольні фанати», «скінхеди», «металісти», «рокери», «панки», «репери». До складу контрольної групи вибрані 156 підлітків, які не входять до неформальних груп.

У розробленій та апробованій нами корекційно-розвивальній програмі «Психологічні умови оптимізації міжособистісної взаємодії підлітків із неформальних об'єднань» приділялась увага формуванню вмінь диференціювати та адекватно виражати власні емоційні переживання. Це пов'язано з переборенням негативного комунікативного досвіду та розвитком емоційної готовності до встановлення міжособистісних контактів у неформалів.

Для дослідження динаміки розвитку емоційної сфери підлітків та їхніх умінь диференціювати й адекватно виражати свої переживання під час спілкування нами проводилося контрольне дослідження експериментальної групи після закінчення курсу корекційно-розвивальних занять.

На основі отриманих даних за методикою діагностики перешкод у встановленні емоційних контактів В.В. Бойка проаналізовано показники рівня впливу негативних емоційних переживань на встановлення комунікативних контактів у підлітків-неформалів до і після тренінгових занять. Ці дані подано на рис. 1.

Як свідчать дані рис. 1, за результатами апробації корекційно-розвивальної програми 30% неформалів позбулись явно виражених емоційних перешкод під час спілкування. При цьому на 23% збільшилося молоді, у якої емоції не заважають здійсненню ефективної комунікації. Це дає підстави говорити про покращення емоційного стану підлітків-неформалів під час взаємодії з однолітками, підвищення рівня соціально-психологічної компетентності та засвідчує розвиток комунікативних умінь такої молоді ($\chi^2 = 11,264, p \leq 0,01$). Їхні переживання стали більш диференційованими, різноманітними та набули позитивного забарвлення.

Розглянемо детальніше різницю показників (середніх значень) вираженості емоційних проблем різного характеру у підлітків із неформальних об'єднань до участі у тренінгу та після його закінчення. Ці дані подано в табл. 1.

Як свідчать дані табл. 1, під час тренінгового впливу у підлітків знизився рівень доміну-

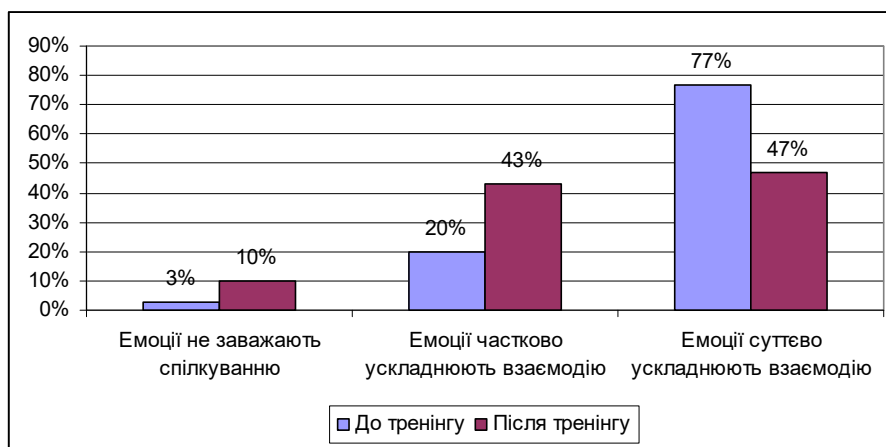


Рис. 1. Психологічні особливості емоційної сфери підлітків із неформальних угруповань

Таблиця 1

Емоційні труднощі у встановленні контактів з оточуючими у підлітків-неформалів (середні значення)

Тип перешкод	Середні значення	
	До тренінгового впливу	Після тренінгового впливу
Невміння керувати емоціями, дозувати їх	3,3	2,0
Неадекватний вияв емоцій	3,6	2,7
Негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій	3,9	2,6
Домінування негативних емоцій	3,9	2,5
Небажання зближуватися на емоційній основі	3,5	2,4
Загальний показник впливу емоцій на встановлення контактів	18,2	11,9

вання негативних емоцій (різниця у 1,4 бали) під час спілкування; розвинулися вміння керувати емоційними проявами, дозувати їх вираження (різниця 1,3 бали); емоційні прояви молоді стали більш гнучкими, різноманітними та виразними (різниця 1,3 бали). Різниця за загальним показником впливу емоцій на контакти з оточуючими становить 6,3 бали. Це дає підстави стверджувати, що неформали розвинули вміння виражати власні емоційні переживання, які стали більш різноманітними, виразними і позитивно забарвленими. Перейдемо до розширеного аналізу емоційних проблем різного характеру у підлітків із неформальних об'єднань.

Розглянемо зміни у показниках, які відображають домінування негативних емоційних переживань під час спілкування у підлітків-неформалів (рис. 2).

Як свідчать дані, подані на рис. 2, у 47% підлітків-неформалів після відвідування тренінгових занять знизився рівень домінування

негативних емоцій під час взаємодії з ровесниками. Вони набули більш позитивного відношення до взаємодії з однолітками, відчуваючи при цьому задоволення, радість і емоційну підтримку ($\chi^2 = 12,085, p \leq 0,01$). При цьому можна передбачити, що підлітки-неформали набули більш позитивну орієнтованість на встановлення контактів із ровесниками. Це може бути пов'язано з набуттям комунікативного досвіду під час тренінгових занять і формуванням у них умінь здійснювати взаємодію, оскільки переважання приємних емоцій свідчить про більш успішні міжособистісні контакти дітей.

Розвиток емоційної виразності та різноманітності переживань у підлітків-неформалів як результат участі у тренінгових заняттях доводять результати, які подано на рис. 3.

Дані рис. 3 засвідчують, що за результатами проведення формуючого експерименту у 57% підлітків-неформалів емоційні переживання набули ознак виразності, пластичності і диференційованості. При цьому такі підлітки позбу-

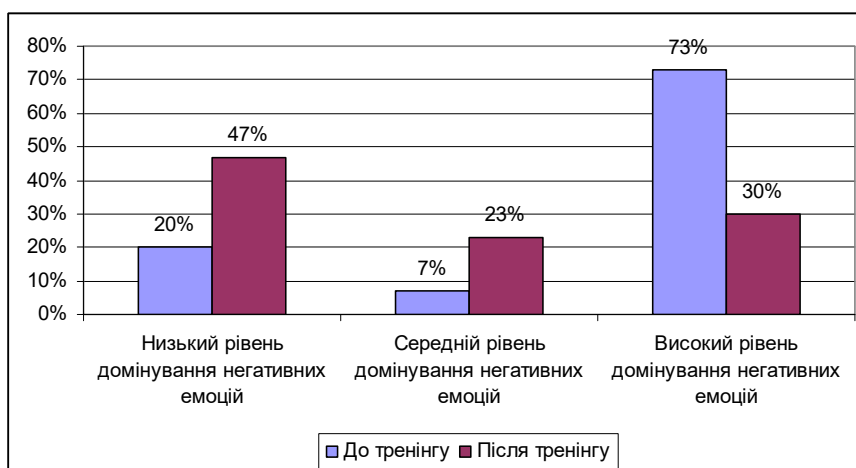


Рис. 2. Ступінь домінування негативних емоцій у підлітків із неформальних угруповань

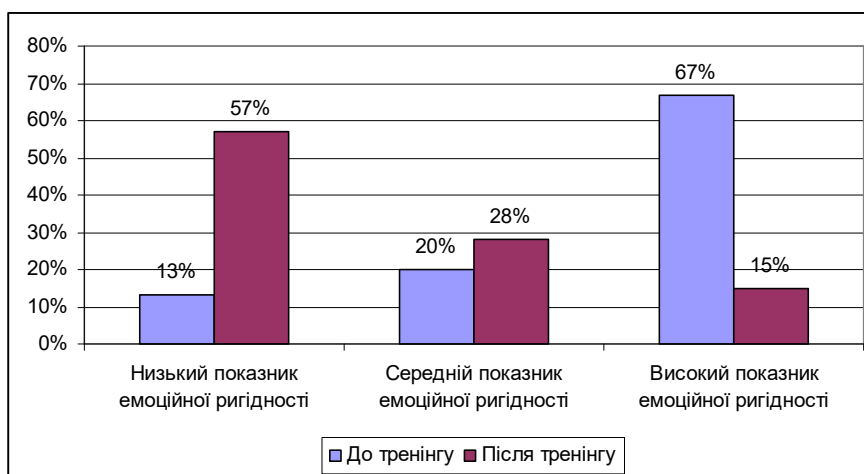


Рис. 3. Ступінь емоційної ригідності та невизначеності у підлітків із неформальних угруповань

лись емоційної ригідності та «застрягання» на власних негативних переживаннях, розвинули здатність адекватно сприймати новий комунікативний досвід ($\chi^2 = 14,377, p \leq 0,01$).

Такі особливості емоційної сфери підлітків із неформальних угруповань відображають їх спрямованість до встановлення більш цікавих та «насичених» стосунків з однолітками під час здійснення інтимно-особистісного спілкування. Це, своєю чергою, відображає глибину відносин між підлітками, їхню зацікавленість у взаємодії та достатньо виражену комунікативну компетентність.

Також у неформалів розвинулися вміння керувати власними емоційними проявами та дозувати їх вираження під час міжособистісної взаємодії. Це доводять результати, подані на рис. 4.

Як свідчать дані рис. 4, 57% підлітків із неформальних об'єднань розвинули вміння керувати власними емоційними проявами, дозувати їх вираження відповідно до комунікативних умов ($\chi^2 = 10,258, p \leq 0,01$). Сформований рівень емоційної саморегуляції відображає не лише здатність підлітків обмежувати вираження власних переживань (особливо негативних) під час взаємодії, а й загальну тенденцію до більш позитивного ставлення до комунікації з однолітками, набуття нового комунікативного досвіду та вивчення соціального оточення.

Нами визначено, що за результатами формуючого експерименту у підлітків із неформальних об'єднань емоційні прояви стали більш адекватними комунікативній ситуації ($\chi^2 = 6,587, p \leq 0,05$). Також ми виявили більш виражену тенденцію до встановлення емоційних контактів з оточуючими у неформалів після закінчення формуючого експерименту ($\chi^2 = 8,564, p \leq 0,05$). Це дає підстави говорити,

що підлітки дійсно набули більшої схильності до емоційного спілкування з ровесниками і розвинули соціально-психологічну компетентність і адаптованість.

Беручи до уваги динамічний характер психіки людини та ймовірнісну орієнтованість опитувальників, які використовувалися для діагностики особливостей емоційно-комунікативних характеристик молоді, та для доведення переважної ролі тренінгових впливів у становленні емоційної сфери неформалів нами подаються результати дослідження специфіки впливу емоцій на контакти з оточуючими у підлітків, які належать до контрольної групи. Ці дані подані на рис. 5.

Як свідчать дані рис. 5, підліткам, які не входять до неформальної субкультури, не властиві виражені емоційні проблеми у спілкуванні. При цьому суттєва різниця між результатами констатуючого і контрольного діагностичного зрізів специфіки афективних проявів молоді не виявлена (різниця між значеннями низького рівня – 3%; середнього – 9%; високого – 6%).

Як свідчать отримані нами результати, між показниками негативного впливу емоційних переживань у представників експериментальної і контрольної груп наявні відмінності. Наведемо різницю середніх значень під час констатуючого і контрольного досліджень контрольної та експериментальної груп (табл. 2).

Дані табл. 2 дають підстави стверджувати таке. По-перше, під час констатуючого дослідження виявлено, що підлітки-неформали мають більш виражені емоційні проблеми у спілкуванні, ніж інші підлітки ($t = 2,68, p < 0,05$). Як видно зі співвідношення даних, між показниками, які характеризують особливості емоційно-комунікативних настанов підлітків-неформалів і іншої молоді, наявна статистично значима відмінність.

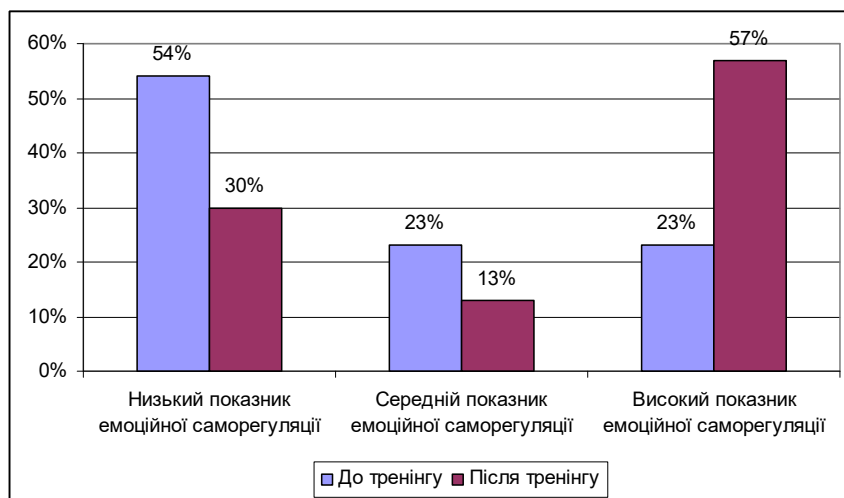


Рис. 4. Рівень сформованості емоційної саморегуляції підлітків-неформалів

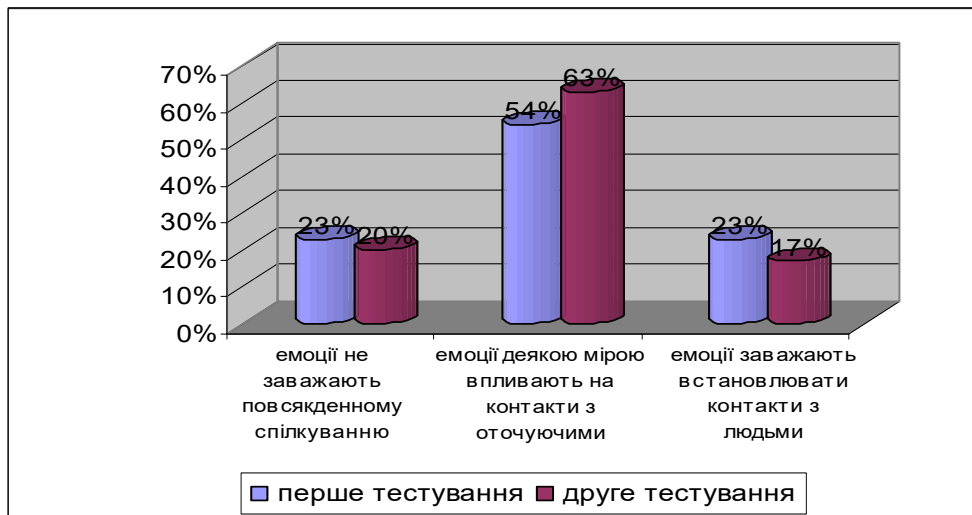


Рис. 5. Емоційно-комунікативні характеристики підлітків із контрольної групи

Таблиця 2

Середні значення, що відображають емоційні проблеми підлітків із контрольної та експериментальної груп

Досліджувана група	Констатуючий зріз	Контрольний зріз
Підлітки із неформальних угруповань	18,2	11,9
Молодь, яка не входить до неформального руху	9,4	8,8

По-друге, за результатами формуючого впливу негативний вплив емоцій на контакти з оточуючими у представників молодіжної субкультури знизився на 6,3 бали за відносної стійкості показників, що властиві підліткам із контрольної групи (різниця між констатуючим і контрольним тестуванням – 0,4 бали) ($t = 2,254, p < 0,05$). Це дає підстави стверджувати, що саме реалізація корекційно-розвивальної програми сприяла підвищенню емоційного комфорту під час комунікації у неформалів. Адже під час контрольного дослідження визначено, що показники емоційного дискомфорту у неформалів наближені до значень, які властиві іншим підліткам.

Висновки з проведеного дослідження.

Отже, за підсумками проведення формувального експерименту у підлітків із неформальних об'єднань суттєво знизилася тенденція до відчуття емоційних перешкод під час установаження контактів з однолітками. Вони набули і розвинули вміння керувати власними емоційними проявами, дозувати власні емоційні реакції під час взаємодії з оточуючими. Переживання неформалів стали більш гнучкими, доцільними комунікативній ситуації, виразними та пластичними. Також така молодь стала сприймати процес комунікації більш позитивно, афективно насичено, про що свідчить зменшення ролі домінування негативних емоційних переживань під час спілкування з оточуючими. При цьому підлітки, які не входять до

молодіжної субкультури, не мають виражених емоційних проблем у спілкуванні.

Особливу ефективність використання тренінгових впливів для корекції емоційної сфери підлітків доводить наближений рівень емоційного комфорту під час комунікації у обох груп досліджуваних, виявлений під час проведення контрольного дослідження.

Загалом використання тренінгових впливів дало змогу вирішити проблеми неформальної молоді в емоційній сфері, що сприяє встановленню більш ефективного рівня їхньої комунікативної компетентності та орієнтованості на взаємодію з ровесниками.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Глов'юк О. Вплив неформальних груп на особистісний розвиток сучасного підлітка. *Інновації партнерської взаємодії освіти, економіки та соціального захисту в умовах інклюзії та прагматичної реабілітації соціуму* : матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції, м. Кам'янець-Подільський, 21–22 травня 2024 р. Кам'янець-Подільський : НРЗВО КПДІ, 2024. С. 256–258.
2. Даниленко А.В. Роль субкультур у сучасному українському суспільстві. *Південноукраїнські наукові студії* : програма та матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів та молодих вчених із міжнародною участю, м. Одеса, 14–15 грудня 2022 р. / наук. ред. та уклад. О.Б. Петінова. Одеса, 2023. С. 32–35.
3. Лавріненко В.А. Особливості впливу міжособистісної взаємодії в неформальних об'єднан-

нях на розвиток ціннісно-сміслової свідомості підлітків. *Психологія і особистість*. 2019. № 1. С. 121–145.

4. Лавріненко В.А. Організація супроводу та ефективної корекційної роботи з розвитку ціннісно-сміслової сфери підлітків-неформалів у контексті інтеграції їхнього комунікативного досвіду в субкультурах. *Психологія розвитку та життєстійкості особистості: наукові студії* : колективна монографія / за наук. ред. М.М. Кононової. Полтава : Астрая, 2024. С. 275–303.

5. Павелків В.Р. Роль неформальної референтної групи однолітків у формуванні девіацій у підлітково-

вому віці. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. IX. Вип. 13. С. 268–277.

6. Павелків В.Р. Роль впливу молодіжних субкультур на поведінку молоді в кризовий період. *Психологія: реальність і перспективи*. 2023. Вип. 20. С. 154–160.

7. Сіробаба А. Профілактика ризиків, які пов'язані з потребою підлітків у приналежності до референтної групи. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства* : матеріали XI Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників, м. Суми, 25–26 квітня 2024 р. / уклад. М.М. Набок. Суми : Сумський державний університет, 2024. С. 231–235.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АГРЕСІЇ У ПІДЛІТКІВ ІЗ НЕОБМЕЖЕНИМ ДОСТУПОМ ДО КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР

FEATURES OF AGGRESSION IN ADOLESCENTS WITH UNLIMITED ACCESS TO COMPUTER GAMES

У статті здійснено аналіз щодо вивчення причин, які покладені в основу різноманітних форм агресивної поведінки підлітків та вимагають уваги задля розроблення заходів щодо їх профілактики. Зазначено, що сьогодні мережа Інтернет є глобальним джерелом інформації, але, використовуючи таке трактування, люди бачать тільки користь від мережі Інтернет, не замислюючись про негативні наслідки. Здійснені теоретичні розвідки дають змогу стверджувати, що, незважаючи на певні позитивні моменти, захоплення підлітків комп'ютерними іграми може мати й цілком реальні негативні наслідки, які можуть призводити до формування психологічної залежності. Доводиться, що захоплення комп'ютерними іграми може бути у формі адиктивної поведінки, групу ризику якої, насамперед, формують підлітки. Констатується, що сучасні дослідження, стосовно впливу комп'ютерних ігор формують неоднозначне враження щодо якості їхнього впливу. Стверджується, що в одних випадках комп'ютерні ігри показують позитивний вплив на особистісну сферу, а в інших – безпосередньо призводить до зростання агресії та ризику формування ігрової залежності, адже жорстокість та агресія є нормою поведінки в більшості комп'ютерних іграх, і саме тому через недостатнє формування захисних механізмів підлітки схильні переймати агресивні моделі поведінки. Резюмовано, що комп'ютерні ігри можна визнати одним із чинників, які впливають на агресивну поведінку підлітків. Рівень фізичної, вербальної та непрямой агресії підлітків, які грають у комп'ютерні ігри, що вихваляють війни та насильство, вищий за відповідні рівні у підлітків, які не проводять велику кількість часу у віртуальному ігровому світі. Резюмовано, що серед підлітків, які брали участь у дослідженні, переважає середній рівень агресивності, проте є невеликий відсоток випробовуваних із рівнем агресивності вище норми. І тому можемо зазначити як одну із рекомендацій задля подолання даного виду деструктивної поведінки психологу, який працює у загальноосвітньому закладі необ-

хідність застосування спеціальних психологічних методів та прийомів щодо усунення та профілактики агресії у підлітків.

Ключові слова: психіка, види агресії, поведінка, підлітковий вік, комп'ютерні ігри, віртуальний світ.

The article analyzes the causes underlying various forms of aggressive behavior in adolescents, emphasizing the need for preventive measures. It notes that while the Internet is a global source of information, many see only its benefits, ignoring the potential negative consequences. Theoretical research suggests that, despite certain positive aspects, adolescents' fascination with computer games can lead to real negative outcomes, including psychological dependence. It is argued that the passion for computer games may manifest as addictive behavior, with adolescents forming the primary risk group. Modern studies on the impact of computer games provide mixed impressions regarding their quality of influence. Some studies indicate a positive effect on personal development, while others highlight an increase in aggression and the risk of gaming addiction. This is because violence and aggression are normalized in most computer games, making adolescents, with their underdeveloped protective mechanisms, more prone to adopting aggressive behavior models. The study concludes that computer games can be considered one of the factors influencing adolescents' aggressive behavior. Physical, verbal, and indirect aggression levels in adolescents who play games glorifying war and violence are higher compared to their peers who do not spend much time in the virtual gaming world. It is also observed that most adolescents participating in the study exhibit moderate aggression levels, though a small percentage demonstrate aggression levels above the norm. Therefore, one recommendation for addressing this type of destructive behavior is for psychologists working in general education institutions to apply special psychological methods and techniques aimed at eliminating and preventing aggression in adolescents.

Key words: psyche, types of aggression, behavior, adolescence, computer games, virtual world.

УДК 159. 964.21/.22
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.7>

Мельник О.А.

д.психол.н., с.н.с.,
доцент кафедри загальної психології
факультету психології
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Кучер М.В.

студентка магістратури за
спеціальністю 053 – Психологія
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Постановка проблеми. Стрімкий процес інтенсивної інформатизації став невід'ємною частиною сучасного життя людей і підлітків зокрема. Сучасні комп'ютерні технології з їхніми безмежними комунікативними, інформаційними, розважальними можливостями, з одного боку, являють собою потужний засіб інтелектуального розвитку дитини, з іншого – слугують засобом руйнування особистості, замінюючи світ реальних відносин та дій дитини комп'ютерними моделями, блокуючи самостійність та свободу вибору, формуючи залежність від ігри. Високий ступінь реалістичності, чудова графіка та звуковий супровід сучасних комп'ютерних

ігор практично повністю занурюють підлітка у простір гри, створюючи ілюзію повної присутності у віртуальному світі.

Сьогодні у психологічній науці накопичений великий обсяг теоретико-емпіричного наукового матеріалу, присвяченого проблемам підліткового віку [1; 2; 8; 12; 14; 17; 18; 22; 25]. Підлітковий вік є першим перехідним періодом від дитинства до дорослості. У цей період відбуваються якісні зміни в емоційній та інтелектуальній сферах підлітка, спостерігається стрімкий фізичний розвиток. Такі зміни породжують новий рівень самосвідомості, потреби у самоствердженні та самовираженні.

Індивідуальність підлітка формується під впливом навколишнього середовища. Поєднання несприятливих біологічних, психологічних, сімейних та інших соціально-психологічних чинників спотворює нормальний перебіг становлення особистості та способу життя підлітка, породжуючи агресивність у його поведінці.

Показники підліткової залученості у відеоігри і залежності від них постійно зростають. Дослідження Common Sense Media, опубліковане в березні 2022 р., показало, що в 2021 р. підлітки витрачали в середньому 1 годину 46 хвилин на ігри на комп'ютері, мобільному пристрої чи консолі. Переважну більшість геймерів становлять хлопчики, які щодня грають у відеоігри в середньому 2 години 19 хвилин. Можемо припустити, що на пристрасть до віртуального світу у дітей можуть впливати такі чинники, як труднощі або брак спілкування з однолітками, дефіцит уваги з боку батьків, невпевненість у своїх силах, які накладаються на нестабільне гормональне тло підлітка. Підліток намагається втекти із цього реального світу в інший, вигаданий. І чим більше часу він проводить у віртуальному світі, тим йому стає дедалі важче знаходити спільну мову з іншими людьми. В окремих випадках спостерігаються стрімка деградація і дезадаптація особистості, недорозвиненість морально-етичних уявлень, підвищена сугестивність і наслідування без критичного осмислення.

Згідно з дослідженнями, що проводила провідний науковий співробітник, фахівець з означеної проблематики Н.М. Бугайова, ігри не змінюють внутрішній світ людини, але вони здатні більш виразно змалювати ті схильності й психологічні комплекси, які накопичилися в її душі, що найчастіше виливаються в прояви агресії і вандалізму [3–5, Бугайова]. Подібна ситуація найчастіше зустрічається саме в підлітковому середовищі, оскільки для представників цієї вікової групи характерною психологічною рисою можна визнати емоційну лабільність, але при цьому вони ще не сформували захисні механізми, які б дали змогу екологічно «гасити» негативні емоції. У науковій літературі ми зустрічаємо думки вчених психологів та педагогів, які зазначають, що підлітки, які захоплюються комп'ютерними іграми, стають дратівливішими, агресивнішими, байдужими до навчання, у них розвиваються негативні якості [5; 14–16; 19; 21; 23; 26].

Сьогодні питання щодо захопленості комп'ютерними іграми постає в іншому ракурсі. Ігрова комп'ютерна залежність є новою формою залежності, яка якісно відрізняється від інших форм залежностей виходом на безмежні можливості віртуального світу, механізмами формування, а також особливостями перебігу на різних етапах вікового розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У психології під агресією розуміють різновиди поведінки, які можуть завдати як фізичної, так і психологічної шкоди собі або іншим об'єктам оточення, але власне в дослідницькому плані увага звертається насамперед на інші її конотації. Один їх ряд включає такі значення агресії, як загроза, залякування, намір образити, ворожість, ненависть, відплата, жорстокість, насильство, заподіяння шкоди будь-якому або чому-небудь. Йдеться, зокрема, про насильницьке порушення прав іншої особи та/або образливі дії по відношенню до неї, тому поняття агресії і насильства вживаються як взаємозамінні [2; 17].

Інша низка конотацій, навпаки, пов'язує агресію з наполегливістю, напористістю, злістю, рішучістю, мужністю, сміливістю, хоробрістю, відвагою, амбіціями, справедливим обуренням, опором до домінування інших людей, силою волі, самоствердженням. Ця лінія чітко виявляється в руслі гуманістичної психології. Зазначається, що «...жорстока поведінка є характеристикою агресії, типовою для нерозвинених, невротичних або незрілих людей, але з переходом до особистої зрілості й свободи характер цієї агресії змінюється в бік реактивного або справедливого обурення, здорової самоповаги, опору експлуатації і домінування, прагнення до справедливості тощо». У цьому контексті можна говорити про «здорову» агресивність, оскільки вона приймає форму сили волі й самоствердження [17].

Агресія як самоствердження, на думку Е. Фромма, відіграє творчу роль, оскільки важливою якістю індивідуального розвитку є здатність долати перешкоди, що протидіють особистісному зростанню. Агресія у формі самоствердження підвищує здатність людини досягати мети, але не містить у собі потребу придушувати інших людей, не передбачає насильство [9].

Очевидно, що формально значення агресії, у яких акцент робиться на насильстві й заподіянні шкоди іншій людині, і значення, у яких агресія розглядається в контексті волі, самоствердження, відстоювання своєї гідності, особистісного зростання, недостатньо узгоджуються між собою. Фундаментальним є питання про те, чи позначає одне й те ж поняття агресії різні психічні явища або, навпаки, у однієї та іншої агресії є загальні психологічні корені.

Уважається, що природа агресії носить гетерогенний характер. У зв'язку із цим виділяється безліч її якостей. Наприклад, агресію можна розуміти як специфічну форму активності: дію, поведінку, вплив, наступ, атаку, напад, опір домінуванню, подолання перешкод. Агресію також можна трактувати як специфічний психічний стан, особливість ставлення до людей, властивість особистості

або темпераменту. Таким чином, у тому або в іншому категоріальному контексті в агресії виділяються різні боки, грані, нюанси, виявляється багатопорядковість та багатовимірність [5; 8–11; 22].

У нашому дослідженні ми обмежилися аналізом поняття агресії, по-перше, як форми поведінки (агресивна поведінка) і, по-друге, як особливості особистості (агресивність особистості).

Агресивна поведінка – це, перш за все, зовні виражена дія, спрямована проти іншої людини. Зазвичай така поведінка носить короткочасний характер і змінюється залежно від особливостей ситуації або зміни однієї ситуації на іншу [4; 5].

Агресивну поведінку описують у вигляді: а) дії як такої (наступ, атака, напад); б) дії проти певного об'єкта, у т. ч. людини, що стає жертвою агресії;

в) дії з урахуванням ситуації – її специфіки, що сприяє агресивній атаці або провокує її.

Розкриваючи базові особливості агресивної поведінки, дослідники відзначають, що вона спрямована на заподіяння шкоди об'єктам або шкоди живій істоті, яка прагне уникати подібного із собою поводження [4; 5; 21; 22]. Об'єкт агресивної поведінки і його виток визначаються відповідно до ситуації. Наприклад, у широко відомій теорії агресивної поведінки фрустрація як джерело агресії розглядається як зовнішній, а не внутрішній чинник. Агресивна поведінка не ототожнюється з емоцією, мотивом або установкою, хоча вони можуть впливати на прояви агресії [18].

Інформативною є інформація щодо різновидів агресії у напрямках поведінкової та когнітивної психології. За функціональними проявами розрізняють ворожу (емоційну) й інструментальну агресію.

Мета ворожої агресії полягає у заподіянні страждань, зла або шкоди іншій людині. В інструментальній агресії вищезазначене не є самоціллю, а слугує побічним результатом досягнення інших цілей і задоволення інших інтересів [3].

Розрізняють агресію, зумовлену подразником і зумовлену спонуканням, реактивну й проактивну, імпульсивну й навмисну, реактивну (емоційну) та інструментальну [18].

Отже, агресивну поведінку можна розуміти, з одного боку, як форму поведінки, котра спрямована на заподіяння шкоди іншій людині, а з іншого – як форму поведінки, що спрямована на подолання перешкод без наміру нашкодити. Своїм підґрунтям цей поділ має кілька різних критеріїв, зокрема «шкода – користь», «шкідливість – необхідність», «насильство – відсутність насильства» тощо.

Розвиток інформаційно-комунікаційних технологій наприкінці ХХ – початку ХХІ ст. формує

в Україні інформаційне суспільство, передбачаючи пошук нових засобів трансляції соціокультурного досвіду, адекватного пояснення сучасних процесів, їх можливої прогностики. Чинник глобалізації, інтенсивність впливу засобів масової комунікації змінили комунікативну поведінку аудиторії, що гранично актуалізує проблему розвитку суб'єктності в житті сучасного суспільства, адже можливість його поступального розвитку, зокрема, залежить від урахування значимих інтересів усіх соціальних груп, наскільки успішно й позитивно вирішено на цій основі соціальні суперечності. У зв'язку із цим гранично актуальною постає проблема психологічного впливу Інтернету на формування і розвиток соціуму [2].

Основним глобальним джерелом отримання інформації є мережа Інтернет. При цьому Інтернет, як і будь-який інформаційний засіб, може використовуватися як на благо, так і на шкоду людству. Більшість людей бачить тільки користь від мережі Інтернет, не замислюючись про негативні наслідки. Адже інформаційний потенціал Інтернету може застосовуватися не тільки для поширення позитивних ідей, а й для пропаганди суспільно небезпечних домок, поглядів, упереджень, переконань, несанкціонованого використання персональних даних [19].

Захоплення комп'ютерними іграми як формою адиктивної поведінки фіксується у людей різних вікових груп. При цьому, як зазначає більшість учених, особливу групу ризику становлять підлітки. Підлітковий вік – це найскладніший з усіх етапів особистісного становлення тому, що головний зміст цього віку становить його перехід від дитинства до дорослого життя. Усі боки розвитку піддаються якісній перебудові, виникають і формуються новоутворення, закладаються основи свідомої поведінки, формуються соціальні установки. Цей процес перетворення і визначає всі основні особливості особистості дітей підліткового віку [13]. Процес статевого дозрівання, кардинальна перебудова всіх фізіологічних систем організму, слабке усвідомлення підлітком його причин і наслідків, підвищення рівня збудливості й тривожності, зниження або нестійкості самооцінки, постійні конфлікти з оточуючими, перш за все з дорослими, – ці та інші чинники призводять до виникнення підліткової кризи [20]. Зміст цієї кризи визначається типовими підлітковими реакціями, які проявляються в поведінці. До них відносяться: реакція емансипації, реакція групування з однолітками, реакція захоплення (хобі) [17].

Сфера хобі або захоплення є специфічною особливістю життя дитини підліткового віку. Зокрема, комп'ютерна гра, як комп'ютерна програма слугує організатором ігрового процесу, є видом зв'язку з партнерами по грі,

або сама може виступати як партнер [3]. Комп'ютерні ігри, також як і інші підліткові захоплення, виконують у житті підлітка цілком певні соціально-психологічні функції. Вони допомагають проявити себе як особистість, сприяють самореалізації і самоствердженню у групі (функція самоактуалізації), допомагають пристосуватися до нових соціальних умов (адаптаційна функція), збуджують пізнавальні інтереси, розширюють світогляд, навчають, розвивають цілий спектр здібностей, можуть допомагати пізнавати навколишній світ (виховна функція), створюють позитивний настрій (емоційна функція), надають можливість для спілкування як між учасниками-однолітками, так і між представниками різних поколінь (комунікативна функція), дають змогу змінювати психоемоційне самопочуття, ставлення до оточуючих, а також до самого себе (психотерапевтична функція) [4].

Окремі дослідження показують, що комп'ютерні ігри позитивно впливають на особистісну сферу підлітків. Ігри в жанрі «екшн» сприяють кращому розподілу уваги, розвивають здібності до зосередження і просторового мислення; стратегічні рольові ігри забезпечують високі результати у вирішенні логічних завдань; діти, які грають у рольові та пригодницькі комп'ютерні ігри, частіше використовують уяву для того, щоб подумки перенестися в сюжет гри й продумати мотивацію персонажа, його поведінку, що розвиває їхню креативність [27]. Можна сказати, що ігри створюють для підлітків «зону найближчого розвитку», яка поєднує у собі оптимальний баланс між труднощами завдань і пов'язаною з нею фрустрацією та переживаннями успіху й завершеності. Комп'ютерні ігри можна визнати ідеальним тренувальним майданчиком, оскільки вони прищеплюють розуміння покрокового розвитку своїх здібностей. Оскільки гравці винагороджуються за кожне вирішене завдання, вони вчаться сприймати поступове навчання і зростаючі досягнення. А отже, мотивація, сформована у грі, може реалізовуватися і в реальному житті підлітка [16].

Незважаючи на певні позитивні моменти, захоплення підлітків комп'ютерними іграми може мати й цілком реальні негативні наслідки, які можуть призводити до формування психологічної залежності. Фахівець у сфері досліджень залежностей Кімберлі Янг визначає комп'ютерну залежність як багатовимірне явище, яке включає відхід у віртуальну реальність і поряд із цим пошук нового, прагнення до постійної стимуляції почуттів, задоволення відчутти себе віртуозом під час використання комп'ютера. За наявності залежності від відеоігор підліток поступово віддаляється від родичів і друзів, залишаючи пріоритет за віртуальним проведенням часу. При цьому користувач

може приховувати від оточуючих, скільки часу він проводить в іграх.

Для різних типів комп'ютерної залежності є характерний набір симптомів: психологічних та фізичних. Так, до психологічних симптомів відносять:

- чудовий настрій і відмінне самопочуття під час перебування за комп'ютером;
- неможливість перерви або припинення гри;
- збільшення кількості часу, проведеного за комп'ютерними іграми;
- нехтування родиною і ігнорування реальних друзів, соціальну ізоляцію;
- відчуття спустошеності, суму, знаходження у пригніченому настрої, роздратування, перебуваючи не за комп'ютером;
- обман оточуючих про свою діяльність;
- проблеми з навчанням та освітою;
- багатоденне проведення часу за комп'ютером;
- спалахи агресії на зауваження інших із приводу ігроманії [3].

Фізичними симптомами є:

- тунельне ураження нервових стовбурів руки, пов'язане з тривалим перенапруженням м'язів;
- подразнення очей;
- часті мігрені;
- болі в спині, порушення постави;
- порушення режиму харчування і сну;
- нехтування гігієною [3].

Зв'язок між насильницькими відеоіграми та підлітковою агресією викликає неабиякий інтерес психологів. Зокрема, на основі моделі загальної агресії (GAM) Крег Андерсон та Бред Бушман, яка передбачає, що агресивна поведінка є вивченою та засвоюється через спостереження, припустили, що насильницькі відеоігри є передуючою змінною поведінки [28].

Наслідками надмірного захоплення комп'ютерними іграми у неповнолітніх підлітків можна зазначити три групи наслідків: 1) наслідки на психофізіологічному рівні; 2) наслідки на психологічному рівні; 3) наслідки на соціально-психологічному рівні [14].

При цьому переважне значення психологи надають соціально-психологічним аспектам, які реалізуються в процесі спілкування і взаємодії підлітків з оточуючими. Тривале перебування за комп'ютером часто провокує конфлікти підлітків із батьками й рідними. Можливий шантаж у відповідь на заборони, який може проявлятися в погрозах піти з дому, покінчити життя самогубством, помститися за відмову в отриманні бажаного [14].

Формування комп'ютерної залежності як поетапний процес включає чотири стадії:

Перша стадія легкої захопленості, на якій відбувається первинна адаптація до нового виду діяльності.

Друга стадія захопленості (період різкого зростання, швидкого формування залежності).

Третя стадія залежності характеризується проявом максимальної кількості психологічних і фізичних симптомів комп'ютерної залежності.

Четверта стадія прихильності (сила залежності на певний проміжок часу залишається стійкою, а потім іде на спад і знову фіксується на певному рівні, залишаючись стійкою протягом тривалого часу) [14].

Підлітковий вік – це вік пошуків, інтенсивного становлення особистості, формування її моральних і морально-вольових якостей, світогляду. Тому так важливо у цей період звернути увагу на чинники, що мають сильний вплив на етичні норми поведінки підлітка. До таких чинників належать виховання, соціальне оточення дитини і рід її занять. Сприятливі умови формування особистості підлітка сприяють позитивному розвитку морально-етичних якостей, а негативні – руйнують їх [8; 13].

Достатньо схильними до ігрової залежності є підлітки, особливо хлопчики. На пристрасть до віртуального світу у дітей можуть впливати такі чинники, як труднощі або брак спілкування з однолітками, дефіцит уваги з боку батьків, невпевненість у своїх силах, які накладаються на нестабільне гормональне тло підлітка. Підліток намагається втекти із цього реального світу в інший, вигаданий. Підлітку стає важче знаходити спільну мову з іншими людьми, спостерігаються певна деградація і дезадаптація особистості, недорозвиненість морально-етичних уявлень [26].

Віртуальний світ, у який занурюються підлітки, вибираючи ігри, котрі сповнені агресивністю, насильством, вбивством і жорстокістю, є небезпечним для психічного розвитку. Тому, дозволяючи дітям грати в комп'ютерні ігри, необхідно розуміти, куди приведе цей віртуальний світ: чи стане він школою агресії, чи буде школою гуманістичного ставлення до світу.

Якщо звернути увагу на тематику наявних на ринку відеоігор, то можна побачити, що більшість із них має військовий, кримінальний, фантастичний (із героями-мутантами, зомбі) і спортивний (часто пов'язаний з агресивним підтекстом) сюжети.

Звісно, такі ігри погано впливають на психічні прояви підлітків, зокрема це характеризується емоційною нестійкістю та різкими коливаннями настрою. Жорстокість і агресія в більшості комп'ютерних ігор є нормою поведінки. А підлітки часто ототожнюють себе з ігровими персонажами, зокрема жорстоких ігор. Психіці підлітка властиві реакція імітації, наслідування зовнішніх ознак дорослості, копіювання поведінки. Тому в реальному світі вони прагнуть виглядати такими ж «крутими», як

і в грі. До того ж дітям підліткового віку притаманні бажання піднятися над іншими, випробувати нові відчуття, прагнення до пригод, ризикованих дій, так званий «домінант романтики» [19].

Підлітки можуть зробити хибний висновок про те, що агресивні дії, які демонструють у комп'ютерних іграх, є прийнятним засобом досягнення життєвих цілей і засобом розв'язання конфліктів. Поступово в їхній свідомості стирається межа між віртуальним і реальним світом, між добром і злом. Тому можуть з'явитися прагнення до руйнування, схильність до асоціальної поведінки, до вчинення злочинів. Жорстокі ігри, в яких людина «вбиває» об'єкт своєї неприязні, допомагають подолати психологічний бар'єр на шляху вбивства в реальному житті [3–5; 17; 20; 22].

На це вказує військовий психолог Дейв Гроссман, проводячи аналогію між тренажерами для стрільби у вигляді людських постатей, що привчають професійних військових до вбивства, та жорстокими комп'ютерними іграми, які сприяють подоланню в підлітків біологічного бар'єру до скоєння вбивств, притаманного здоровим людям. Д. Гроссман вважає, що комп'ютерні ігри прищеплюють підліткам «смак і навичку до вбивства». Як доказ він наводить приклади з щотижневих новин США, де школярі зі страхітливою постійністю холоднокрівно розстрілюють своїх однокласників, учителів і просто людей, які колись їх розсердили [29].

Звичайно, неправильно говорити, що комп'ютерні ігри всіх без винятку підлітків роблять потенційними маніяками-вбивцями. Свій вплив може здійснити підлітковий егоцентризм, пов'язаний з особливостями інтелекту дітей підліткового віку та їхньою афективною сферою. У підлітків часто виникає ілюзія, що не тільки він сам, а й інші люди невпинно оцінюють його поведінку. Це так званий феномен «уявної аудиторії». Підлітки безпідставно сприймають багато обставин як такі, що їм загрожують, заздалегідь налаштовані на негативне сприйняття себе з боку оточуючих, не розцінюють власну агресію як ворожу поведінку. Психологічна напруженість, яка супроводжує формування особистості підлітка, значною мірою залежить також і від його соціального оточення, від духовної атмосфери суспільства, у якому він живе [13].

Проте не можна заперечувати цілковито той факт, що надмірна захопленість жорстокими іграми у віртуальній реальності може чинити негативний вплив на ще нестійку, незрілу психіку підлітка, якій і без того властива нервозність, роблячи його ще більш агресивним і драгтивним. А якщо до початку ігрової практики підліток володів такими особистими якостями, як надмірна образливість і самолюбство, зни-

жений поріг фрустрації, негативізм, то в поєднанні з ними жорстокі ігри можуть породити великі негативні наслідки, зокрема «підштовхнути» до скоєння злочину [2; 4; 15].

Ігри із сюжетами війн, катастроф, втечами від зомбі, в які грають підлітки, впливають на їхню свідомість, творення картини світу взагалі і можуть призвести до розвитку в них культу насильства, виникнення різних фобій, порушення сну, неврозів. Особисті негативні якості підлітка, вироблені в процесі ігрової практики, зумовлюють його готовність до агресії та жорстокості, що можуть проявитися за наявності відповідних сприятливих для цього умов обставин, які виступають каталізаторами [3; 4].

Постановка завдання. Із метою виявлення прояву агресії у підлітків із необмеженим доступом до комп'ютерних ігор нами було проведено дослідження.

Емпіричне дослідження проводилася на базі ЗОШ. У дослідженні взяли участь підлітки 15–16 років (9-й клас) у кількості 20 осіб: 9 хлопчиків та 11 дівчаток. Вихідна діагностика спрямована на отримання інформації про учнів у рамках проблеми агресивної поведінки, вона дає картину їх фактичного стану розвитку, рівень прояву агресивності й компонентів його структури.

Результати дослідження. Для виявлення прояву агресії у підлітків із необмеженим доступом до комп'ютерних ігор були використані такі **методики**: 1. Тест агресивності (опитувальник Л. Почебут). 2. Методика

вивчення схильності особистості до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі (адаптація О. Осницького). 3. Методика Т. Такера для визначення рівня ставлення до комп'ютерних ігор.

У процесі емпіричного дослідження проблем прояву агресії в підлітковому віці були отримані кількісні та якісні показники.

Результати дослідження підліткової агресивності за тестом агресивності (опитувальник Л. Почебут) представимо в табл. 1.

Отримані результати свідчать, що у 3 (15%) підлітків виявлено завищений загальний рівень агресивності – Климентій Н., Лілія С. і Роман Я. У решти 17 (85%) підлітків загальний рівень агресивності в нормі.

За окремими шкалами у 20 (100%) підлітків був виявлений завищений рівень. У деяких випробовуваних – бал був завищений за кількома шкалами, зокрема завищена шкала вербальної агресії – 11 підлітків – (55%) – Єлизавета М., Зарина Г., Рената С., Марія Ц., Маргарита А., Вероніка К., Олена Л., Катерина Ю., Єлизавета Н., Лілія С. і Роман Я.

Завищена шкала предметної агресії – 7 підлітків – (35%) – Артем В., Павло К., Федір Б., Максим К., Михайло Д., Андрій П. та Роман Я.

Завищена шкала фізичної агресії – 9 підлітків (45%) – Артем В., Павло К., Федір Б., Максим К., Михайло Д., Андрій П., Дар'я О., Олександр П. та Климентій Н.

Завищена шкала емоційної агресії – 3 підлітків (15%) – Климентій Н., Лілія С. і Роман Я.

Таблиця 1

Результати дослідження рівня агресивності підлітків

№ п / п	Ім'я випробовуваного	Загальний рівень агресивності	Підвищений рівень за шкалою
1	Єлизавета М.	норма	ВА, СА
2	Артем В.	норма	ПА, ФА
3	Зарина Г.	норма	ВА
4	Рената С.	норма	ВА, СА
5	Марія Ц.	норма	ВА
6	Павло К.	норма	ПА, ФА
7	Климентій Н.	завищений	ЕА
8	Федір Б.	норма	ПА, ФА
9	Максим К.	норма	ПА, ФА
10	Маргарита А.	норма	ВА
11	Вероніка К.	норма	ВА
12.	Олена Л.	норма	ВА
13	Катерина Ю.	норма	ВА
14	Михайло Д.	норма	ПА, ФА
15	Андрій П.	норма	ПА, ФА
16	Дарина О.	норма	ФА
17	Єлизавета Н.	норма	ВА
18	Лілія С.	завищений	ВА, ЕА
19	Олександр П.	норма	ФА
20	Роман Я.	завищений	ВА, ПА, ЕА

Завищена шкала самоагресії – 2 підлітків (10%) – Єлизавета М. і Рената С.

Під час оброблення результатів виявилося, що у дівчаток значно переважає завищений рівень вербальної агресії (людина вербально висловлює своє агресивне ставлення до іншої людини, використовує словесні образи), у хлопців – фізична (людина висловлює свою агресію по відношенню до іншої людини із застосуванням фізичної сили).

Презентовані результати показують, що в середньому Індекс агресивності у більшості випробовуваних, як у дівчаток, так і у хлопців підліткового віку, знаходиться в нормі. Проте агресивність нижче норми спостерігається у 3 випробовуваних. У такої ж кількості було виявлено перевищення норми.

За результатами можна сказати, що низький показник індексу ворожості спостерігається тільки у однієї дівчинки, більшості випробовуваним властива норма, 27% дівчаток, і 44% хлопців мають показники ворожості вище норми.

Наступний етап нашого дослідження був присвячений виявленню найбільш популярного виду діяльності серед підлітків.

Згідно з отриманими результатами дослідження, серед популярних видів діяльності найбільше переважає гра в комп'ютерні ігри – 55%, на другому місці – прогулянки з друзями – 20%. Далі йдуть такі види діяльності: слухаю музику – 10%, читаю – 5%, відвітую клуби, дискотеки – 5%, дивлюся TV, DVD – 5%.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що серед підлітків, які брали участь у дослідженні, переважає середній рівень

Таблиця 2

Індекс агресивності за методикою Басса – Дарки

Показник	Нижче норми	Норма	Вище норми
Кількість випробовуваних дівчаток	2 (18%)	8 (73%)	1 (9%)
Кількість випробовуваних хлопців	1 (11%)	6 (67%)	2 (22%)

Таблиця 3

Індекс ворожості за методикою Басса – Дарки

Показник	Нижче норми	Норма	Вище норми
Кількість випробовуваних дівчаток	1 (9%)	7 (64%)	3 (27%)
Кількість випробовуваних хлопців	0 (0%)	5 (56%)	4 (44%)

Таблиця 4

Результати рівня ставлення до комп'ютерних ігор

Випробовуваний	Прогулянки з друзями	Гра в комп'ютерні ігри	Слухаю музику	Читаю	Відвітую клуби, дискотеки	Дивлюся TV, DVD
Єлизавета М.	+	+				
Артем В.						
Зарина Г.		+	+			
Рената С.				+		
Марія Ц.	+	+	+			
Павло К.		+			+	+
Марія Я.		+				
Климентій Н.						
Федір Б.		+	+			
Максим К.	+	+				
Маргарита А.		+				
Вероніка К.	+					
Олена Л.		+				
Катерина Ю.		+				
Михайло Д.		+			+	
Андрій П.		+				+
Дарина О.		+				
Єлизавета Н.	+					
Лілія С.		+			+	
Олександр П.						+
Роман Я.					+	

агресивності, проте є невеликий відсоток випробовуваних із рівнем агресивності вище норми. І тому можемо зазначити як одну із рекомендацій задля подолання даного виду деструктивної поведінки психологу, який працює у загальноосвітньому закладі, необхідність застосування спеціальних психологічних методів та прийомів щодо усунення та профілактики агресії у підлітків.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Астремська І.В., Шелешей О.Г. Розвиток емоційної компетенції дітей старшого дошкільного віку. *Габітус*. 2021. № 31. С. 172–177.
2. Ботьот Т.Ю. Психічні та поведінкові розлади в осіб молодого віку з комп'ютерною залежністю (клініка, корекція та профілактика) : автореф. дис. ... канд. мед. наук. Київ, 2005. 37 с.
3. Бугайова Н.М. Ризики сучасних комп'ютерних технологій: ігрова залежність. *Інформаційні технології в наукових дослідженнях і навчальному процесі* : матеріали II міжнародної конференції. Луганськ, 2006. С. 68–73.
4. Бугайова Н.М. Сучасний інформаційний простір і проблеми безпеки. *Інформаційні технології і безпека. Проблеми наукового і правового забезпечення кібербезпеки в сучасному світі* : матеріали міжнародної наукової конференції. Київ, 2011. С. 143–138.
5. Бугайова Н.М. Агресивний психологічний вплив на особистість у кіберпросторі. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. 9. Вип. 10. С. 25–34.
6. Будянський М.Ф. Структура та стадії формування психологічної залежності молоді від комп'ютерних ігор. *Науково-практичний журнал Південного наукового Центру АПН України*. 2009. № 9. С. 7–9.
7. Вайнола Р.Х. Технологізація соціально-педагогічної роботи: теорія та практика. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2008. 134 с.
8. Власова О.І. Вікові особливості інформальної соціалізації особистості : монографія. Дніпро : Середняк Т.К., 2019. 412 с.
9. Іваненко Б.Б. Психологія здоров'я: психічна саморегуляція : навчальний посібник. Київ : Слово, 2020. 135 с.
10. Коваленко А.Б. Психологія міжособистісного взаєморозуміння : підручник. Київ : КНУ імені Т. Шевченка, 2010. 208 с.
11. Крупельницька Л. Метатеоретичне мислення психотерапевта: сутність та функції. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2018. Т. 1. № 8. С. 33–37.
12. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психококорекції. Київ : Університетська книга, 2019. 384 с.
13. Кутіщенко В.П. Вікова та педагогічна психологія. 2-е вид. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 128 с.
14. Діти в Інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі : посібник для батьків / І.В. Литовченко та ін. Київ : Аванпост-прим, 2010. 48 с.
15. Лукашук Д.Д. Соціальна робота з особами, які мають ігрову залежність. *Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національ-*

ний та регіональний аспекти : матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції. 2018. С. 56–60.

16. Перепилиця А. Проблема комп'ютерних ігор як альтернатива реальності. *Актуальні проблеми психології: методологія і теорія психології*. 2019. № 4. С. 264–278.

17. Пихтіна Н.П., Яковець Н.І. Педагогічна профілактика адиктивної поведінки учнів : навчальний посібник. Ніжин : Ніжин. пед. ун-т ім. М. Гоголя, 2003. 116 с.

18. Рень Л., Левенок М. Дослідження стану схильності до комп'ютерної адикції серед дітей та підлітків. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2012. Вип. 96. С. 177–180.

19. Сергєєва Н.В. Соціально-педагогічні умови профілактики комп'ютерної адикції підлітків : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05. Київ, 2010. 19 с.

20. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

21. Поширеність ігрової залежності серед підлітків та молоді України та її вплив на психічне здоров'я цього контингенту населення / С. І. Табачников та ін. *Архів психіатрії*. 2014. № 3(78). С. 111–114.

22. Теоретико-методологічні засади психологічної корекції особистості соціально дезадаптованих неповнолітніх : монографія / за ред. Н.Ю. Максимової. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 258 с.

23. Турецька Х.І. Особливості особистісної ідентичності користувачів Інтернету як чинник Інтернет-адикції. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 10. С. 750–761.

24. Уркаєв В.С., Плєскач Б.В. Модифікація опитувальника К. Янг для діагностики онлайн-ігор із матеріальними витратами. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 3. Вип. 16. С. 190–210.

25. Уркаєв В.С. Порушення самоактуалізації юнаків як один із ризиків формування ігрової адиктивної поведінки. *Проблеми девіантної поведінки: історія, теорія, практика* : матеріали конф., м. Київ, 27–28 вересня 2019 р. Київ, 2019. С. 163–168.

26. Федоров А.В. Школярі та комп'ютерні ігри з «екранним насильством». *Педагогіка*. 2004. № 6. С. 45–49.

27. Щербина В. Сітьова кіберкомунікація як соціальний феномен. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2002. № 1. С. 109–116.

28. Anderson, C.A., & Carnagey, N.L. (2014). The role of theory in the study of media violence: The general aggression model. In D. A. Gentile (Ed.), *Media violence and children: A complete guide for parents and professionals*. P. 103–133.

29. Aasved M. *The sociology of gambling*. Springfield: Charles C Thomas Publisher, 2003. 120 p.

30. Zitzow D. Comparative study of problematic gambling behaviors between american indian and non-indian adolescents with in and near a Northern Plains reservation. American indian and Alaska native mental health research : journal of the National center. 1996. Vol. 7, No. 2. P. 27–41.

SOCIAL FACTORS IN THE CHOICE OF COPING STRATEGIES BY ADOLESCENTS WITH DEVIANT BEHAVIOUR

СОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКАМИ З ДЕВІАНТНОЮ ПОВЕДІНКОЮ

The article is devoted to the study of how social factors influence the choice of coping strategies by adolescents with deviant behavior. The article considers how family, peers, social networks and school influence the conditions for the formation and development of coping strategies. The influence of each of the above social environments on adolescents is studied separately. It is found out how these factors affect deviant behavior and the choice of coping strategies of adolescents with deviant behavior. It is determined that adolescents who receive emotional support from their parents choose constructive coping strategies to overcome stressful situations and are less likely to develop deviant behavior. The article analyzes how peer groups play a role in shaping values and behavior through the desire for social approval. It is investigated how social networks can influence the choice of coping strategies. Positive examples and models of behavior can encourage constructive strategies, while negative examples contribute to the manifestation of destructive ways of coping with stress. The article shows how bullying and cyberbullying influence the choice of strategies for overcoming stressful situations. It is revealed that these phenomena can lead to the formation of destructive coping strategies, such as aggressive behavior or social isolation. It is considered how the interaction with teachers and classmates, their support and understanding, affect constructive strategies for overcoming difficult life situations. The interrelation of social factors on the formation of coping strategies by adolescents with deviant behavior is also investigated. The relationship between individual psychological characteristics and coping strategies, such as self-esteem, anxiety, and stress resistance, is analyzed, which can provide a better understanding of the adaptation process.

Key words: psychosocial support, social barriers, role of environment, influence of values, adaptation mechanisms, risk of deviance, social interactions.

Стаття присвячена дослідженню того, як соціальні чинники впливають на вибір

копінг-стратегій підлітками з девіантною поведінкою. Розглянуто вплив сім'ї, однолітків, соціальних мереж і школи на умови формування та розвиток копінг-стратегій. Досліджено вплив кожного з вищезазначених соціальних середовищ на підлітків окремо. З'ясовано, як зазначенні чинники впливають на девіантну поведінку та вибір копінг-стратегій підлітків з девіантною поведінкою. Визначено, що підлітки, які отримують емоційну підтримку від батьків, обирають конструктивні копінг-стратегії для подолання стресових ситуацій і менш схильні до розвитку девіантної поведінки. Проаналізовано роль груп однолітків у формуванні цінностей і поведінки через прагнення соціального схвалення. Досліджено, як соціальні мережі можуть впливати на вибір копінг-стратегій. Позитивні приклади та моделі поведінки можуть спонукати до конструктивних стратегій, тоді як негативні приклади сприяють проявам деструктивних способів подолання стресу. З'ясовано, як булінг і кібербулінг впливають на вибір стратегій для подолання стресових ситуацій. Виявлено, що ці явища можуть призводити до формування деструктивних копінг-стратегій, як-от агресивна поведінка або соціальна ізоляція. Розглянуто, як взаємодія з учителями й однокласниками, їхня підтримка та розуміння впливають на конструктивні стратегії подолання складних життєвих ситуацій. Також досліджено взаємозв'язок соціальних чинників і формування копінг-стратегій підлітками з девіантною поведінкою. Проаналізовано зв'язок між індивідуальними психологічними характеристиками та стратегіями подолання, як-от самооцінка, тривога та стресостійкість, що може забезпечити краще розуміння процесу адаптації.

Ключові слова: психосоціальна підтримка, соціальні бар'єри, роль оточення, вплив цінностей, механізми адаптації, ризик девіації, соціальні взаємодії.

УДК 316 624-053.6
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.8>

Miloradova N.E.
DSc (Psychology),
Professor at the Department
of psychology, sociology and pedagogy
Kharkiv National University of Internal
Affairs

Tiuhanova M.S.
Postgraduate Student
Kharkiv National University
of Internal Affairs;
Assistant at the Department of psychology
State University of Economics
and Technology

Introduction. The urgency of the problem lies in the fact that modern society is in a phase of profound social and economic changes that have a significant impact on the mental well-being of young people. Rapid technological development, globalization, and information overload, as well as rising social tensions and conflicts, pose new challenges to young people. Growing economic difficulties, military conflicts, changes in the education system and attitudes towards young people, and the pressure of social media create difficult situations for children's socialization and psychological adaptation. All of this increases the level of stress among young people and forces them to look for ways to overcome the tensions and challenges that arise in their environment.

The study of deviant behavior occupies an important place in modern psychology as one of the central phenomena of adolescence. This issue has been studied by such scholars as M. Kikalishvili [1], V. Pavelkiv, O. Malakhova [2], O. Tovkanets, L. Lendel [3]. Deviant behavior is usually defined as a system of actions and deeds that deviate from socially accepted norms and rules. Such deviant behavior can take many forms, including aggressive behavior, delinquency, substance use, and disregard for social norms and rules [2]. Young people with deviant behavior often have difficulty communicating with parents, teachers, and peers, have learning difficulties, and are prone to risky behavior [4]. Such deviant behavior is based on both personal characteristics

and socio-psychological factors, such as family conflicts, lack of attention and support from the environment.

Coping strategies are especially important in choosing behavioral strategies in situations of stress and tension. This issue has been studied by researchers L. Karamushka, Y. Snihur [5], N. Obukhova [6], I. Bidiuk, M. Skub [7]. Coping strategies are conscious or unconscious mechanisms for managing stressful situations that allow a person to maintain psychological stability or restore internal balance. These strategies are more important in adolescence, as it is at this time that personality development takes place and the foundations of emotional regulation and self-control are laid. Modern research distinguishes between constructive and destructive coping strategies, each of which affects behavioral responses to stress [6].

Constructive coping strategies, such as seeking support, positive thinking, and making plans, help reduce stress and avoid negative consequences for the individual. In contrast, destructive strategies, such as aggression, avoidance, and self-harm, can make the situation worse and are often associated with deviant behavior [5]. It is often shaped by social factors such as family environment, school environment, and peer relationships.

In scientific research, adolescents' coping strategies are considered in the context of social factors that significantly affect the process of adaptation and regulation of their behavior. The main factors that shape the conditions for the development of coping strategies are the influence of family, peers, social networks, and school. Each of these factors contributes both to the development of constructive coping strategies and creates risks for deviant behavior. Let's look at the impact of each of these environments on adolescents separately and find out how they influence deviant behavior and the choice of coping strategies.

The family is the most important environment for the development of adolescents' coping strategies: numerous authors, including L. Magdysiuk, M. Zameliuk, O. Bespartochna, and N. Borbych [8], point out that family support, trust, and parenting style have a significant impact on the development of deviant behavior in adolescents, as well as on their choice of coping strategies. They note that they have a significant impact on the ability of adolescents to respond adequately to stress. Studies have shown that adolescents who receive emotional support from their parents and have trusting relationships with their families are more likely to choose positive coping strategies, such as seeking social support and thinking positively about the situation. Conversely, family conflicts and a lack of emotional support lead to negative coping strategies, such

as avoidance, aggression, and self-harm, which often manifest as deviant behavior.

The purpose of the article is to study the social factors that influence the choice of coping strategies by adolescents with deviant behavior. As much as the study of coping strategies in adolescents with deviant behavior is important, it allows us to better understand the factors that influence the formation of both destructive and constructive ways of responding to stress. By understanding the mechanisms underlying the choice of specific coping strategies, psychologists and educators can develop effective methods of support and assistance aimed at preventing deviant behavior and developing adaptive coping strategies in adolescents.

Presentation of the main material. The study used a comprehensive approach that included the use of different methods and techniques, ensuring comprehensive coverage and analysis of the subject. In particular, the combination of theoretical and methodological techniques allowed a detailed analysis of the social factors that influence the choice of coping strategies by adolescents with deviant behavior.

Induction and deduction were chosen as the main research methods. The induction method allowed us to establish general patterns based on specific cases. The method of deduction, in turn, allowed us to move from general principles to specific conclusions about the impact of each social factor. In addition, the method of synthesis was used to integrate the results obtained from different sources into a holistic concept of the influence of the social environment on the choice of coping strategies.

Theoretical generalization became a necessary tool for structuring and systematizing existing scientific knowledge, which allowed us to form scientific hypotheses and identify possible mechanisms of influence of social factors on deviant behavior of adolescents. The methodology also included a comparative analysis to compare existing theories and concepts on the influence of family, school environment, peers and media on youth behavior. This helped to understand the specifics of each of the social factors and their contribution to the choice of adaptive or maladaptive coping strategies.

This approach helps to ensure the accuracy, systematicity, and reliability of scientific research. The methodology applied allows to obtain reproducible results, confirming the reliability and validity of the conclusions based on the consistency of the methods and materials used.

The study of social factors such as family, friends, school environment, and the influence of social networks can contribute to a better understanding of the specifics of coping strategies of adolescents with deviant behavior. This approach not only provides a comprehensive

understanding of the coping process but also contributes to the development of effective prevention and intervention programs to support adolescents in stressful situations.

Violence, punitive parenting methods, and conflicts between parents are common in families of deviant youth [9]. Parents of deviant youth tend to fail to use key parenting practices, such as effective discipline, monitoring, and problem solving, which have a significant impact on the development of deviant behavior. Many deviant young people have experienced conflict with their parents and subsequent divorce, resulting in a single-parent family. According to the social control theory, two parents are better able to provide love and supervision for children than one parent. On the other hand, it is difficult for single-parent families to create the conditions necessary to prevent deviant behavior.

Since the home is the primary social environment in which children learn to understand and evaluate the world and cope with life challenges, the style of parenting and the quality of family relationships have a crucial impact on the development of adolescents' coping strategies and their ability to adapt to stressful situations. Interaction with parents lays the foundation for emotional stability and influences how well adolescents develop active coping strategies.

According to Pavelkin, socially disadvantaged young people (e.g., children deprived of parental care, children in orphanages and boarding schools, children of addicted parents, children of offenders, children living in "disadvantaged" neighborhoods) are more prone to deviant behavior than children growing up in a privileged social environment. For these young people, deviant behavior is a means of distinguishing themselves from the "gray population" and a way of self-presentation. Therefore, psychologists and educators face the challenge of finding effective ways to prevent and correct social deprivation in adolescents [2].

Thus, adolescents who receive emotional support from their parents and feel valued are more likely to use constructive coping strategies to overcome stress and are less likely to develop externalized reactions to stress. Conversely, conflict and dysfunctional family relationships significantly increase the risk of using negative coping strategies. Frequent conflicts, lack of attention and emotional support from parents, harsh or inconsistent parenting practices create a tense environment that can interfere with adolescents' emotional development and lead to deviant behavior. In such situations, adolescents are more likely to use destructive coping strategies because they do not have examples of how to effectively deal with difficult situations.

Markova noted that in adolescence, peer influence is often crucial in shaping values

and behavior, as the desire for social approval increases. Peers are also an important social group that directly influences adolescents' choice of coping strategies [10]. Both positive and risky behaviors can be formed in such groups. The positive influence of peers who choose constructive coping strategies can contribute to better social adaptation, while exposure to widespread deviant behavior among peers can push adolescents to destructive strategies.

Peer groups are an important source of social support and have a significant impact on the choice of coping strategies. At this age, social ties with peers are often more important than family ties. The desire to belong to a certain group and receive social approval has a significant impact on adolescents' adaptive behavior, especially in stressful situations [10]. Peer groups can provide a supportive environment in which young people can develop constructive coping strategies, such as sharing experiences, mutual support, and positive thinking. In such an environment, they choose constructive coping strategies such as discussing problems, finding solutions together, and sharing emotional upliftment during difficult times. Belonging to a group with positive values increases the likelihood that young people will use constructive coping strategies.

It is important to remember that peer groups can also encourage the development of destructive coping strategies, especially in informal or high-risk groups. The desire to be socially accepted in such groups can lead young people to use alcohol, drugs, aggressive behavior and other forms of deviant behavior that seek group acceptance but do not contribute to problem solving. In such cases, young people choose avoidance strategies, denial of problems, and self-destructive behavior, which impairs their adaptive skills.

The need for social recognition increases the sensitivity of young people to group behavior. This is especially true for young people with low self-esteem or weak emotional ties to their families. In such situations, under the influence of collective actions, they are more likely to choose destructive coping strategies, although in a different environment they could choose more constructive ways to overcome difficulties.

Adolescents' coping strategies can be divided into three groups: problem solving, social support, and avoidance. Problem-solving coping is characterized by the desire to emotionally cope with life's difficulties. Adolescents use avoidant coping strategies after repeated failures, while constructive coping strategies are used in similar situations. Social support reduces the impact of stress on the body and helps to improve well-being [7].

Thus, adolescent groups can play both a positive and negative role in the development

of coping strategies. Support groups promote adaptive coping strategies, while groups with risky behaviors tend to promote destructive coping models.

Social media also plays an increasingly important role in shaping coping strategies by creating a new environment for social interaction. While this environment provides new opportunities for social interaction, self-expression, and access to information, it also carries a number of risks, including constant comparison with others, pressure to conform to social norms, and the possibility of cyberbullying, which can cause additional stress for adolescents and negatively impact their self-esteem and adjustment. Adolescents who actively use social media are more prone to emotional burnout, which they may try to compensate for with destructive coping strategies [11].

Comparing oneself to others on social media is a common phenomenon that has a significant impact on adolescents' self-esteem. By looking at other people's posts, adolescents develop unrealistic ideas about "standards" and often feel pressured by unattainable social norms. Constant comparisons to the "ideal" image presented by other users can lead to low self-esteem, anxiety, and even depression. In such cases, young people often choose destructive coping strategies, such as avoidance, withdrawal, self-criticism, and self-harm, which hinder their ability to adapt [12]. However, social media interactions can also provide opportunities for constructive coping, including seeking social support and sharing experiences. Many young people find online groups of like-minded people and resources that can help them in times of crisis or stress. Such online communities can help young people find solutions to problems, gain motivation, and become a source of emotional support. In turn, such positive experiences on social media can help them develop constructive coping strategies, such as seeking advice and empathy.

One of the most serious problems on social media is cyberbullying, as the anonymity and accessibility of the platform allows for the dissemination of negative comments, threats and humiliation. Young people who are cyberbullied can be seriously traumatized, leading to destructive coping strategies such as avoidance, isolation and self-harm. In many cases, cyberbullying reduces trust in society at large and impairs the ability and confidence to form healthy interpersonal relationships. Vulnerability to cyberbullying is often associated with increased levels of anxiety, depression and social isolation.

Social media is becoming an environment that offers young people new opportunities for constructive coping, but it also increases the risk of using destructive strategies through the pressure of social norms, peer comparisons,

and vulnerability to cyberbullying. Understanding these processes is important for developing psychosocial support to equip young people with sound strategies for interacting with social networks and to reduce the negative impact of the online environment on their psychological well-being. The school environment is another important social determinant. Relationships with teachers, school climate, and classmates have a significant impact on young people's emotional well-being and social adjustment. A positive school climate and support from teachers are associated with constructive coping strategies. Conversely, bullying and a lack of support at school can lead to aggression and withdrawal.

In society, schools play an important role in ensuring compliance with social norms and preventing deviant behavior. Parents help children understand and accept prosocial values. Failure to do so increases the risk of deviant behavior. Another important piece of information is that young people with positive attitudes towards school are less likely to engage in deviant behavior. When young people have problems at school, they tend to seek support from deviant peer groups. Deviant groups are more accepting of each other. As a result, some adolescents start associating with deviant friends [13].

Interactions with teachers can be both positive and negative. Support, understanding, and a willingness to help from teachers contribute to the development of constructive coping strategies. Teachers who create an atmosphere of trust, provide emotional support, and help students overcome difficulties create a sense of safety. Such relationships can encourage young people to use adaptive strategies, such as proactive problem-solving and help-seeking. On the other hand, negative interactions, such as harsh criticism, lack of support or understanding from teachers, can lead to the development of destructive coping strategies [13]. Adolescents who feel pressured or supported by teachers may become avoidant, apathetic or aggressive, which can hinder their academic and emotional development.

Peer interactions also play an important role in supporting or undermining constructive coping strategies. A positive school climate based on trust, respect and cooperation promotes the development of healthy relationships between students, teachers and peers. In such an environment, young people are more likely to engage in constructive coping strategies, such as mutual support, sharing experiences and problem-solving.

However, bullying in schools creates a toxic environment that undermines the psychological well-being of young people and hinders the development of constructive coping strategies. Victims of bullying often experience fear, anxiety

and social isolation and resort to inappropriate coping strategies such as avoidance and isolation. This leads to lower academic performance and the development of depressive symptoms [14].

Excessive workload and pressure from parents and teachers can lead to anxiety and loss of energy. Adolescents who do not receive adequate support may feel unable to cope with the demands and, as a result, may use destructive coping strategies [3]. In contrast, individual academic achievements can usually have a positive impact on the psychological well-being of adolescents. Academic success increases self-esteem and self-confidence and promotes the development of constructive coping strategies. However, there are also negative consequences, such as increased competition and pressure to succeed, which can lead to anxiety and stress, which negatively affect the emotional state of young people.

Therefore, interactions with teachers and the school climate are crucial for the development of coping strategies in adolescents. Positive relationships and a supportive environment promote the development of adaptive strategies, while bullying, anxiety, and negative interactions can lead to destructive behaviors that affect students' psychological well-being. Understanding these aspects is important for the development of effective psychological support programs in schools.

Conclusions. The family environment is the foundation on which young people develop their coping strategies. Parenting styles and the quality of emotional relationships within the family have a significant impact on adolescents' ability to cope with stress. Positive emotional support, open communication, and constructive criticism promote healthy attitudes toward stress and encourage adolescents to use adaptive

strategies such as active problem-solving, emotion regulation, and support-seeking. At the same time, when adolescents grow up in conflict-ridden or dysfunctional family environments, they often resort to destructive coping strategies such as avoidance, isolation, and aggression. Peer groups are an important source of social support, but they can also be a risk factor. Adolescents often seek social approval, which can lead to the use of constructive or destructive coping strategies, depending on the nature of the group. For example, a positive peer group that endorses healthy habits and behaviors can help adolescents develop adaptive coping strategies, such as cooperation and mutual support. However, when adolescents belong to high-risk or deviant groups, they may succumb to pressure and resort to destructive coping strategies, such as drug use and aggressive behavior.

Social media is another important aspect that influences the development of coping strategies. While this new platform provides young people with opportunities to communicate, express themselves, and receive support, it also poses risks related to comparison, cyberbullying, and peer pressure. Comparing themselves to the "ideal" images that young people see online can lead to low self-esteem and the use of destructive coping strategies. At the same time, social media can be a platform for peer support, helping young people find healthy ways to cope with stress.

School climate and interactions with teachers are also important factors in the development of stress coping strategies. A positive school climate, based on trust, respect, and cooperation, can promote healthy relationships between students and teachers and encourage the use of constructive stress coping strategies. Teachers who support students, encourage them to openly

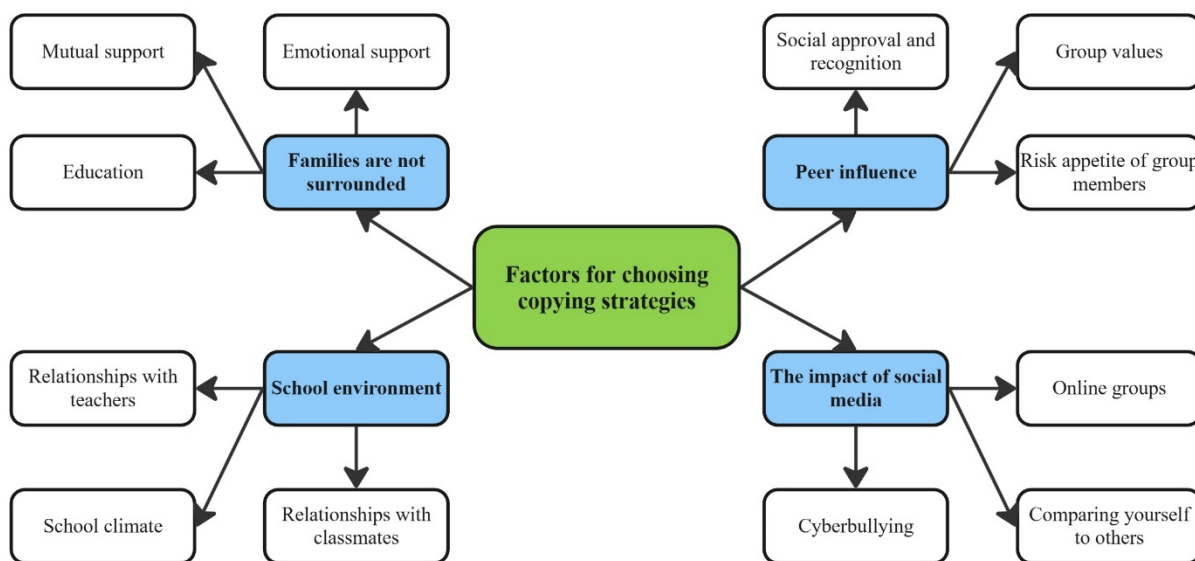


Fig. 1. Main social factors influencing the formation of coping strategies of adolescents with deviant behavior

discuss difficulties, and provide emotional support can greatly facilitate young people's adaptation to stress. However, a negative school climate, characterized by intimidation, conflict, and high academic pressure, can lead to maladjustment, increased anxiety, and the use of destructive strategies.

In summary, the above can be visualized in the form of a diagram, shown in Figure 1, which summarizes the main social factors influencing the formation of coping strategies in adolescents with deviant behavior.

Thus, further research is needed to better understand the mechanisms of adaptive coping strategies in adolescents with deviant behavior. For example:

- research on the effectiveness of support programs, namely the analysis of which support programs in schools can most effectively promote the development of constructive coping strategies in adolescents with deviant behavior;

- the impact of technology on interaction, i.e., it is necessary to investigate how social networks can become a platform for the development of constructive coping strategies, which technologies and platforms are best suited for this, and how they can be integrated into educational programs;

- the study of cross-cultural differences, i.e., how different cultures influence parenting styles, peer interactions and the choice of coping strategies, can provide a deeper understanding of these processes and their specificity in different social contexts;

- research on the long-term impact of different coping strategies on the mental health of young people can provide valuable information for the development of recommendations for the prevention of deviant behavior;

- psychological profile of youth: studying the relationship between individual psychological characteristics and coping strategies, such as self-esteem, anxiety, and coping strategies, can provide a better understanding of the adaptation process.

In general, understanding the importance of social factors in the formation of coping strategies in adolescents with deviant behavior is important for developing effective support strategies that will help them better adapt to stressful situations and form healthy patterns of behavior in society. This knowledge is the basis for creating programs that promote emotional stability, personality development, and the prevention of deviant behavior.

BIBLIOGRAPHY:

1. Кікалішвілі М. Девіантна поведінка: поняття та ознаки. *Вісник Академії адвокатури України*. 2011. Вип. 3 (22). С. 109–122.
2. Павелків В., Малахова О. Соціальна депривація як чинник формування девіантної поведінки у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи*. 2021. № 16. С. 156–165. <https://doi.org/10.35619/prapr.v1i16.234>.
3. Товканець О., Лендел Л. Взаємодія школи і сім'ї у профілактиці девіантної поведінки учнів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2013. № 29. С. 226–230.
4. Тюганова М. Психологічні особливості наркотичної залежності серед дітей та підлітків. *Актуальні питання, проблеми та перспективи розвитку науки та освіти* : II Міжнародна міждисциплінарна конференція, м. Полтава, 25–27 квітня 2024 р. 2024. С. 128–130.
5. Карамушка Л., Снігур Ю. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 1. № 55. С. 23–30.
6. Обухова Н. Різноманітність поглядів на поняття копінг-поведінка. *Харківський осінній марафон психотехнологій* : матеріали Науково-практичної конференції (кат. психотехнологій, тези доповідей), м. Харків, 26 жовтня 2019 р.
7. Бідюк І., Скуб М. Особливості копінг-стратегій у підлітків з різним типом психологічних захисних механізмів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2016. № 4. С. 167–173.
8. Психологічна допомога дитині та сім'ї : практикум / Л. Магдисюк та ін. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 280 с.
9. Мілорадова Н., Доценко В. Особливості прояву домашнього насильства під час війни. *Габітус*. 2023. № 47. С. 194–199.
10. Markova S., Nikitskaya E. Coping strategies of adolescents with deviant behaviour. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2014. Vol. 22. № 1. P. 36–46. <https://doi.org/10.1080/02673843.2013.868363>.
11. Influence of Social Networks on Teenagers' Social Skills / G. Dayana et al. *Technology, Sustainability and Educational Innovation (TSIE)*. Cham, 2020. P. 45–56. https://doi.org/10.1007/978-3-030-37221-7_5.
12. Soudane L. Teenagers' personality and behavior on social media. *Review of Business Research*. 2020. Vol. 20. № 1. P. 25–36. <https://doi.org/10.18374/rbr-20-1.3>.
13. Deviant behaviours in schools: implications for counselling / A.M. Maureen et al. *Journal of educational research and development*. 2022. Vol. 5. № 1. P. 9–18.
14. HaniMoğlu E. Deviant Behavior in School Setting. *Journal of Education and Training Studies*. 2018. Vol. 6. № 10. P. 133. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i10.3418>.

ВПЛИВ УМОВ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ НА ЕМОЦІЙНУ САМОРЕГУЛЯЦІЮ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ТА ФОРМУВАННЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ

THE IMPACT OF UNCERTAIN CONDITIONS ON THE EMOTIONAL SELF-REGULATION OF ADOLESCENTS AND THE FORMATION OF TRAUMATIC EXPERIENCE

У статті проведено аналіз впливу умов невизначеності на емоційну саморегуляцію юнаків і формування травматичного досвіду. Окреслено особливості емоційної саморегуляції в умовах стресу та підвищеної тривожності, спричинених ситуаціями невизначеності, а також визначено механізми, що призводять до розвитку травматичних переживань у студентів. Зазначено, що для оцінювання впливу моральної травми на емоційну саморегуляцію проведено попереднє дослідження, результати якого показують значущий вплив травматичних подій на здатність до емоційної саморегуляції. Стаття створена для попереднього огляду результатів і перевірки ефективності методик. Більш детальне дослідження та розроблення корекційного тренінгу для підвищення емоційної стійкості буде описано в дисертації.

У статті також окреслено перспективи подальших досліджень, спрямованих на розроблення й апробацію корекційних тренінгових програм, які допоможуть підвищити емоційну стійкість молоді, що перебуває в умовах невизначеності. Представлені результати мають велике практичне значення для створення ефективних психотерапевтичних підходів, спрямованих на профілактику та подолання наслідків травматичних переживань. Отримані результати мають практичне значення для розроблення психотерапевтичних підходів, спрямованих на подолання наслідків травматичного досвіду серед молоді, що перебуває в умовах невизначеності.

Ключові слова: емоційна саморегуляція, травматичний досвід, невизначеність,

стресостійкість, моральна травма, психологічна адаптація, емоційна стійкість.

The article analyzes the impact of uncertainty conditions on the emotional self-regulation of young people and the formation of traumatic experiences. It outlines the features of emotional self-regulation under stress and increased anxiety caused by uncertainty, as well as identifies mechanisms leading to the development of traumatic experiences in students. It is noted that a preliminary study was conducted to assess the impact of moral injury on emotional self-regulation, and its results demonstrate a significant influence of traumatic events on the ability for emotional self-regulation. The article is intended for a preliminary review of results and verification of the effectiveness of methodologies. More detailed research and the development of a corrective training program to enhance emotional resilience will be described in the dissertation.

The article also outlines prospects for further research aimed at the development and testing of corrective training programs that will help improve the emotional resilience of youth in conditions of uncertainty. The presented results have significant practical value for the creation of effective psychotherapeutic approaches aimed at preventing and overcoming the consequences of traumatic experiences. The findings hold practical significance for developing psychotherapeutic methods targeted at mitigating the effects of traumatic experiences among youth in conditions of uncertainty.

Key words: emotional self-regulation, traumatic experience, uncertainty, stress resilience, moral trauma, psychological adaptation, emotional stability.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.9>

Нівінська В.С.

Аспірант

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла

Коцюбинського;

викладач кафедри педагогіки та психології

Вінницький національний медичний університет імені М.І. Пирогова

Вступ. У сучасному світі невизначеність стає невід'ємною частиною життя, особливо для молоді. Події соціально-політичного характеру, економічні труднощі, глобальні кризи та зміни в соціокультурному середовищі становлять реальність, у якій юнаки та дівчата змушені пристосовуватися до мінливих обставин. Особливо в підлітковому віці, коли люди ще розвивають психологічну стабільність і здатність до саморегуляції, вплив невизначеності може стати важливим чинником у визначенні розвитку емоційних і поведінкових реакцій. Одним із важливих аспектів, який необхідно вивчити, є здатність молодих людей брати участь в емоційній саморегуляції перед обличчям стресу та тривоги, спричинених невизначеними ситуаціями. Емоційна саморегуляція є основним механізмом контролю емоційних реакцій людини, збереження психологічної стійкості, адаптації до змін у складних ситуа-

ціях. Однак у разі тривалого або інтенсивного стресу цей процес може бути порушений, що веде до розвитку травматичних переживань.

Питання емоційної саморегуляції та її ролі в умовах стресу та невизначеності є предметом численних наукових досліджень останніх десятиліть. Важливим аспектом є зв'язок між емоційною саморегуляцією та травматичним досвідом, особливо в контексті соціально-політичних і економічних змін, які впливають на психічне здоров'я молоді.

Однією із ключових теорій емоційної саморегуляції є модель Дж. Гросса (2002 р.), згідно з якою регуляція емоцій включає процеси, спрямовані на модифікацію емоційних реакцій на стимули для досягнення адаптації та досягнення особистих цілей. Дж. Гросс наголошує на значенні когнітивного оцінювання ситуацій, що дозволяє ефективно керувати емоційними реакціями. Висновки вченого стали основою

для подальших досліджень у сфері емоційної саморегуляції, особливо молоді, яка перебуває в невизначених умовах. Автори процесуальної моделі розрізняють два основні типи стратегій регуляції емоцій: стратегії, спрямовані на сприйняття суб'єктом і оцінювання ситуації, і стратегії, які використовуються після того, як відбулась емоційна реакція. Розробки Дж. Гросса стали базою для численних досліджень у сфері емоційної саморегуляції, зокрема вивчення її особливостей у молоді в умовах невизначеності [7].

Вітчизняний дослідник В. Гаврилкевич запропонував три рівні емоційної саморегуляції людини: несвідомий рівень емоційної саморегуляції, свідомий вольовий рівень і свідомий змістовний рівень [8].

В. Гаврилкевич уважає, що емоційна саморегуляція – це система потреб і цінностей, яка через аналіз і врегулювання внутрішніх конфліктів і вольових зусиль спрямовує діяльність індивіда на більш важливі й актуальні для нього цілі. Тому вищий стан емоційної саморегуляції полягає у свідомому виборі мети з подальшим добровільним «придушенням» одних емоцій і пристосуванням до інших. Водночас такий вибір не завжди приводить до приємних емоційних переживань чи швидкого задоволення потреб.

Зокрема, не до кінця вивчено, як саморегуляційні характеристики впливають на адаптацію молоді до соціально-політичних змін і глобальних криз. Окрім того, необхідні більш детальні дослідження зв'язку між різними стратегіями емоційної саморегуляції та розвитком травматичних переживань у підлітків. Ці питання особливо важливі з огляду на нинішню невизначеність в Україні, зокрема війну.

Мета статті. Аналіз впливу умов невизначеності на емоційну саморегуляцію підлітків і вивчення механізмів формування травматичного досвіду в таких умовах. Дослідження цього питання є важливим для розроблення ефективних психотерапевтичних і корекційних програм, які допоможуть підвищити рівень емоційної стійкості серед молоді та зменшити наслідки травм, спричинених впливом невизначеності на психіку.

Виклад основного матеріалу. Дослідження психологічної травми має тривалу історію, і цей психічний феномен вивчався впродовж ста років, на перетині соціальних і гуманітарних наук. Питання травми продовжує привертати увагу психологів, оскільки воно містить важливі аспекти, що потребують глибокого розуміння. Це можна пояснити тим, що ХХ ст., за словами науковців С. Фельмана та Д. Лауба, вважається епохою посттравматизму [1].

Термін «моральна травма» набув популярності в науковому середовищі з початку 1990-х рр. завдяки працям психіатра Дж. Шея,

який запропонував його в контексті досліджень військових і цивільних травматичних переживань [9].

Зокрема, не до кінця вивчено, як саморегуляційні характеристики впливають на адаптацію молоді до соціально-політичних змін і глобальних криз. Потребують подальшого дослідження механізми впливу саморегуляційних характеристик на адаптацію молоді до соціально-політичних змін і глобальних криз.

Д. Калшед у своїй книзі "The Inner World of Trauma" зазначає, що термін «травма» він уживає на позначення будь-якого переживання, яке спричиняє сильний психічний біль або тривогу в дитини. Такі переживання є «нестерпними», коли вони перевищують звичні захисні механізми психіки. Автор також підкреслює, що психічна травма може виникати не лише через зовнішні події, а й унаслідок інтрапсихічних змін у фантазіях або переживаннях, навіть за відсутності зовнішніх подразників. Коли травматичний процес запускається, починається внутрішня робота психіки, що має свою специфічну динаміку [2].

Емоційна саморегуляція допомагає людині добре справлятися з почуттями, зберігати спокій під тиском, підтримувати стабільний настрій і адаптуватися до нових обставин. Він складається з важливих частин: розуміння власних емоцій і керування ними, правильного їх вираження та контролю реакцій, щоб вони не заважали вибору чи соціальній взаємодії. Здатність контролювати свої емоції має вирішальне значення для психологічного благополуччя, оскільки вона допомагає зменшити стрес, покращує соціальні зв'язки та дозволяє справлятися з непередбачуваністю. Управління емоціями вважається ключовим аспектом загальної системи контролю психічних процесів, причому почуття є основним регуляторним компонентом [3]. Це передбачає низку когнітивних дій, спрямованих на свідому та навмисну модифікацію або трансцендентність наявного емоційного стану. Саморегуляція є фундаментальним аспектом живих істот, який застосовується на різних функціональних рівнях. Ядром когнітивного контролю є здатність керувати своєю поведінкою й умовами, очевидними на різних рівнях [4, с. 103–112]. Підлітки вчаться керувати своїми емоціями на основі найпоширеніших почуттів, з якими вони стикаються, впевненості в собі та того, наскільки добре вони контролюють власні дії.

Т. Кириченко [5, с. 16] зазначає, що саморегуляція є важливим визначальним психічним процесом, який охоплює всі аспекти життєдіяльності людини. Тому цілком закономірно, що цей феномен посідає важливе місце в міждисциплінарних наукових дослідженнях. Останніми роками інтерес до вивчення психічної саморегуляції значно зріс. Це підтверджується

інтересом, який проявляють до цього поняття представники різних психологічних дисциплін і шкіл. Проблема саморегуляції є однією з найактуальніших проблем сучасної психології. У взаємодії з навколишнім світом людина постійно стикається з необхідністю вибирати різні способи дії залежно від поставлених цілей, особистісних особливостей, реальних життєвих ситуацій і взаємодії з іншими людьми. У складних (стресових) ситуаціях невизначеність можна подолати лише за допомогою саморегуляції, коли людина аналізує ситуацію, планує свої дії, контролює перебіг своєї діяльності і, за необхідності, змінює її результати.

Після важких подій здатність до емоційного самоконтролю суттєво впливає на індивідуальний підхід до боротьби з наслідками таких подій. Травматичний досвід спричиняє такі психологічні стани та реакції, як посттравматичний стресовий синдром, інтенсивний страх, меланхолія, епізоди паніки, інші стани, які проявляються після травми. Травматичний досвід може порушити стандартні механізми саморегуляції, що може призвести до значних труднощів контролю над емоціями, виснаження психічних ресурсів і виникнення серйозних психічних розладів. Травма може бути спричинена як зовнішніми джерелами (наприклад, тілесними ушкодженнями, війною, конфліктами), так і внутрішніми чинниками (як-от досвід зради, втрата близької людини, травматичні фантазії). У контексті травматичних переживань вирішальним аспектом є відновлення емоційної саморегуляції, що сприяє зменшенню несприятливого впливу травми на психічний стан людини та сприяє адаптації до нових обставин.

Дослідження вивчає вплив формування моральних травм на емоційну саморегуляцію молоді в умовах невизначеності. Для досягнення цієї мети було обрано дві основні методики: Шкалу моральної травми (далі – MISS-M-SF) і шкалу «Діагностики сформованості емоційної саморегуляції людини».

У дослідженні взяли участь 38 студентів віком від 17 до 19 років. Шкала MISS-M-SF оцінює моральну травму, яка має вирішальне значення для розуміння психологічного й емоційного благополуччя студентів, які переживають складні та невизначені обставини.

Згідно з отриманими результатами шкали травми MISS-M-SF, було виявлено, що більшість студентів (92,5%) мають середній рівень травматичного досвіду (бали в межах 34–66), що вказує на наявність помірних переживань травматичного характеру. Особи, що потрапляють до цієї категорії, демонструють помірний рівень травматичного досвіду, що може включати наслідки деяких життєвих труднощів чи стресових подій. Такий рівень може вказувати на необхідність підтримки у процесі психологічної адаптації, але не обов'язково свід-

чить про значний емоційний дискомфорт або потребу в інтенсивній терапії. Це може свідчити про вплив стресових ситуацій, з якими студенти стикаються в навчальному та соціальному середовищі, хоча рівень цих впливів не досягає критичних порогів, що потребують інтенсивної психологічної терапії. Проте 7,5% студентів потрапили до категорії високого рівня травматичного досвіду (бали вище 66). Ці результати вказують на значні або тривалі стресові чинники, що могли серйозно вплинути на психоемоційний стан цих осіб. Це може бути наслідком сильних або тривалих стресових ситуацій, які могли мати значний вплив на психоемоційний стан студентів.

Під час дослідження було визначено механізми, що сприяють розвитку травматичних переживань у студентській молоді. До ключових механізмів належать низький рівень сформованості навичок емоційної саморегуляції, знижена стресостійкість, морально-етичні конфлікти, які провокують когнітивний дисонанс, а також дефіцит соціальної підтримки в умовах підвищеної невизначеності. Важливим чинником є переживання ситуацій, що супроводжуються високим рівнем тривожності, відчуттям втрати контролю над обставинами та суб'єктивним сприйняттям безпорадності, які суттєво ускладнюють адаптацію. Ці механізми формують основу для закріплення негативного емоційного досвіду, що значно ускладнює відновлення психологічної рівноваги та знижує здатність до ефективної емоційної саморегуляції.

Шкала «Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини» обрана для оцінювання здатності студентів до саморегуляції в емоційно складних ситуаціях. Результати дослідження показали, що лише 65% студентів використовують спеціальні вправи для підтримки внутрішньої рівноваги, як-от гімнастика, дихальні техніки, медитація, йога тощо.

Окрім того, 32,5% респондентів зазначили, що їх не влаштовує власний спосіб життя, а ще 32,5% висловили незадоволеність тим, що роблять. Зрештою, 22,5% студентів зовсім не задоволені своєю поведінкою у складних життєвих ситуаціях. Ці результати вказують на суттєві труднощі в саморегуляції та необхідність розроблення програм, спрямованих на покращення емоційної стабільності й адаптації до стресових умов.

Відповіді респондентів показують, що більшість студентів (57,5%) мають середній рівень емоційної саморегуляції (бали в межах 70–104), що вказує на наявність помірних труднощів в управлінні емоціями. Ці студенти можуть мати стратегії самоконтролю, але все ж потребують подальшого розвитку ефективних механізмів для покращення емоційної стабільності в умовах стресу. 17,5% студентів

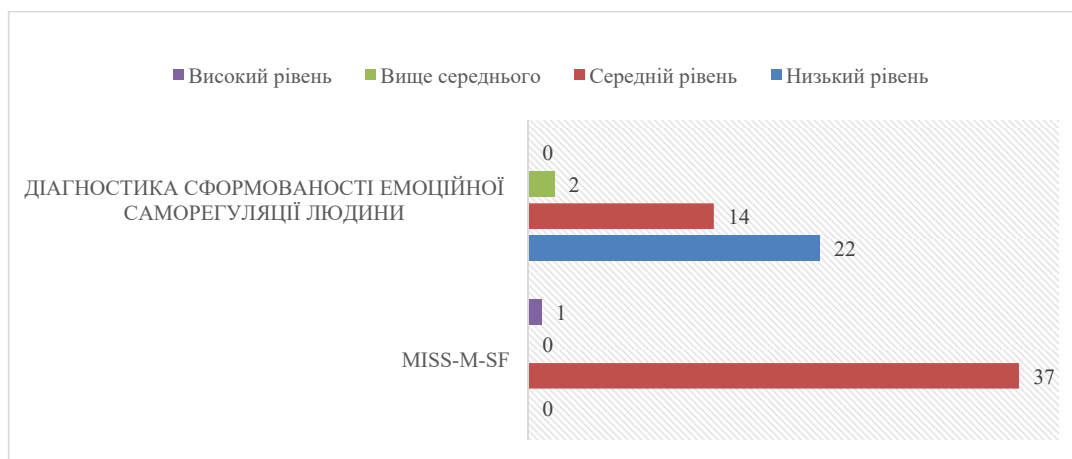


Рис. 1. Співвідношення показників шкали моральної травми та емоційної саморегуляції

показали низький рівень емоційної саморегуляції (бали від 35 до 69), що свідчить про труднощі в регуляції своїх емоцій і поведінки. Такі студенти можуть бути більш уразливими до стресових ситуацій і мати потребу в додатковій психологічній підтримці для розвитку більш ефективних стратегій саморегуляції. Окрім того, 15% студентів продемонстрували результат вище середнього (бали від 105 до 139), що свідчить про більш високий рівень сформованості емоційної саморегуляції. Ці студенти здатні ефективніше справлятися з емоційними навантаженнями та мають високий рівень емоційної стійкості. Водночас жоден студент не потрапив до категорії високого рівня (бали від 140 до 175), що могло б свідчити про відсутність у вибірці осіб із максимально розвинутою емоційною саморегуляцією.

Отже, за допомогою цих шкал дослідження спрямоване на глибше розуміння ролі емоційної саморегуляції у процесах адаптації молоді, її здатності підтримувати психічну стійкість в умовах морального стресу. Це дослідження також має на меті обґрунтувати необхідність застосування психотренінгових програм для розвитку емоційної стійкості, що може стати основою для майбутніх психокорекційних і психотерапевтичних програм.

Якщо порівняти результати шкали травми (MISS-M-SF) і шкали емоційної саморегуляції, можна відзначити деяку закономірність. Студенти, які потрапляють у категорії середнього рівня за шкалою травми, також мають середній рівень емоційної саморегуляції. Це може вказувати на те, що високий рівень травматичних переживань корелює з необхідністю більш активної роботи над саморегуляцією емоцій, оскільки стрес і травма можуть знижувати здатність до емоційного самоконтролю. Узагальнюючи, можна сказати, що в цій групі студентів домінує середній рівень емоційної саморегуляції, що є характерним для молоді,

яка стикається зі стресовими ситуаціями, але ще не має повної здатності ефективно ними керувати. Водночас наявність студентів із низьким рівнем саморегуляції свідчить про потребу в підтримці та розвитку механізмів самоконтролю, а також показує важливість запровадження спеціальних програм для підвищення емоційної стійкості.

Висновки. Дослідження впливу умов невизначеності на емоційну саморегуляцію осіб юнацького віку та формування травматичного досвіду показало важливі закономірності, що мають значення для розуміння психологічних процесів, які відбуваються в умовах соціальних і економічних змін, характерних для сучасного суспільства. Результати, отримані за шкалою травми (MISS-M-SF), вказують на те, що більшість студентів мають середній рівень травматичного досвіду, що може бути наслідком постійного стресу, пов'язаного з навчанням, соціальними взаємодіями та зовнішніми соціальними чинниками. Водночас деяка частина студентів показала високий рівень травматичного досвіду, що може свідчити про сильний вплив умов невизначеності, як-от політична ситуація, економічні труднощі або особисті стресори, які супроводжують їх у повсякденному житті.

Щодо емоційної саморегуляції, результати, отримані за методикою, показали, що більшість студентів мають середній рівень розвитку емоційної саморегуляції. Це вказує на наявність деяких труднощів у контролі емоцій і поведінки, які можуть посилюватися в умовах невизначеності та стресу. Також спостерігається група студентів з низьким рівнем саморегуляції, що може свідчити про необхідність психологічної підтримки та розвитку більш ефективних стратегій емоційного самоконтролю, особливо в умовах невизначеності. Отже, результати дослідження свідчать про тісний зв'язок між рівнем травматичного досвіду та здатністю до емоційної саморегуляції. Сту-

денти, які переживають високий рівень стресу чи травми, часто мають труднощі з емоційним самоконтролем, що може підвищувати їхню вразливість до стресових чинників.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Felman S., Laub D. Testimony: Crises of witnessing in literature, psychoanalysis, and history. 1992. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1992-97715-000>.
2. Kalsched D. The Inner World of Trauma: Archetypal Defenses of the Personal Spirit. 1st ed. Taylor and Francis, 2014. URL: <https://www.perlego.com/book/1555915/the-inner-world-of-trauma-archetypal-defences-of-the-personal-spirit-pdf>.
3. Кириченко Т. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2001. 20 с.
4. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник / О. Скрипченко та ін. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
5. Кириченко Т. Аналіз проблеми розвитку механізмів саморегуляції поведінки підлітків. *Science Rise*. 2018. № 9 (50). С. 16–19.
6. Климчук В. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 312 с.
7. Gross J.J., Thompson R.A. Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of emotion regulation* / J.J. Gross (Ed.). New York : Guilford Press, 2007. P. 3–24.
8. Гаврилькевич В. Ієрархічні рівні емоційної саморегуляції особистості як об'єкт психодіагностики. *Сучасні дослідження – 2009* : матеріали 5-ї Міжнародної науково-практичної конференції. Софія, 2009. Т. 8. С. 44–50.
9. Shay J., Munroe J. Group and milieu therapy for veterans with complex posttraumatic stress disorder. *Posttraumatic stress disorder: Comprehensive text* / P.A. Saigh, J.D. Bremner (Eds.). Boston : Allyn & Bacon, 1998. P. 391–413.

A COMPETENT APPROACH IN THE ACTUALIZING THE ADOLESCENT'S PSYCHOLOGICAL POTENTIAL PROCESS

КОМПЕТЕНТНИЙ ПІДХІД В АКТУАЛІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ПІДЛІТКА

The study aims to reveal the effective implementation competence approach features in the personal growth training program in order to actualize the teenagers' psychological potential in the "equal-to-equal" method. The experimental research group (118 teenagers aged 12–17 years) and control group (122 teenagers aged 12–17 years) was chosen on the voluntariness anonymity basis in accordance with the purpose of the study. Research methods are chosen according to the adolescent's psychological potential components: motivational orientation – motivational test V.E. Mil'man; emotional focus – the emotional potential level according G.S. Hall, mental states self-assessment test H. Eysenck; value orientation – meaningful life orientations test; behavioural orientation test "People", thematic apperceptive test (TAT) H. Murray, K. Morgan (the test's behavioural component was considered); "Wiesbaden Personality Questionnaire" (current and basic personality abilities), N. Pezeshkian, H. Deidenbach. Results revealed that the competence approach implementation in working with adolescents (the average result was 47,5% increasing in the adolescent's psychological potential components direction actualizing and actual competencies) is effective. The competence approach implementation in the "equal-to-equal" method increases the adolescents' psychological potential actualizing effectiveness according to the study results. The training program can be effectively used by psychologists and teachers in the educational process to increase the self-actualization, develop an adulthood sense, actualize psychological potential processes, and increase the adolescents' competence level. The competent approach in the "equal-to-equal" method and the use of the "Double Tutor System" approach in working with teenagers actualizes the teenagers' psychological potential and develops the key competencies of the participants.

Key words: psychological potential, educational activities, competence approach, spheres of adolescents' life, emotional, motivational, behavioral, value orientation, interpersonal communication.

Метою дослідження є виявлення особливостей ефективного реалізації компетентного підходу у програмі тренінгу особистісного зростання з метою акту-

лізації психологічного потенціалу підлітків за методикою «рівний – рівному». Експериментальна дослідницька група (118 підлітків 12–17 років) і контрольна група (122 підлітки 12–17 років) були обрані на засадах добровільної анонімності відповідно до мети дослідження. Методи дослідження обрано відповідно до компонентів психологічного потенціалу підлітка: мотиваційна спрямованість – мотиваційний тест В.Е. Мільмана (V.E. Mil'man); емоційна спрямованість – рівень емоційного потенціалу за Г.С. Холлом (G.S. Hall), тест самооцінки психічних станів Г. Айзенка (H. Eysenck); ціннісні орієнтації – тест смисложиттєвих орієнтацій; поведінковий орієнтаційний тест «Люди», тематичний апперцептивний тест (TAT) Г. Мюррей (H. Murray), К. Морган (K. Morgan) (розглядався поведінковий компонент тесту); «Вісбаденський особистісний опитувальник» (актуальні та базові особистісні здібності), Н. Пезешкіан, Х. Дейденбах (N. Pezeshkian, H. Deidenbach). Результати виявили, що впровадження компетентного підходу в роботі з підлітками (середній результат становив 47,5% підвищення в напрямі актуалізації компонентів психологічного потенціалу підлітка й актуальних компетенцій) є ефективним. Реалізація компетентного підходу за методикою «рівний – рівному» підвищує ефективність актуалізації психологічного потенціалу підлітків за результатами дослідження. Тренінгова програма може бути ефективно використана психологами та педагогами в освітньому процесі для підвищення рівня самоактуалізації, розвитку відчуття дорослості, актуалізації процесів психологічного потенціалу, підвищення рівня компетентності підлітків. Компетентнісний підхід за методикою «рівний – рівному» та використання підходу «Подвійної тьюторської системи» у роботі з підлітками актуалізують психологічний потенціал підлітків і розвивають ключові компетенції учасників.

Ключові слова: психологічний потенціал, навчальна діяльність, компетентнісний підхід, сфери життєдіяльності підлітків, емоційна, мотиваційна, поведінкова, ціннісна орієнтація, міжособистісне спілкування.

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.10>

Svatenkova T.I.

CSc (Psychology),

Psychologist in the recreation program
"Children's Camp Zefir"

Introduction. The main social institution – the family – is undergoing a profound transformation associated with a change in its functional, status-role, and value-normative foundations (Yasuma et al., 2019). It is known that proper personality development includes the influence of older people on a young individual. When this does not happen, children communicate only with peers narrowing the ways of growing up and sharing life experiences. Mark Bauerlein, an American educator and author of the book *The Dumbest Generation*, suggests that the only peers influence is anti-intellectual, anti-

historical, because children do not learn from their elders, but from the World Wide Web (Bauerlein, 2022). Self-confidence sometimes entails the search for not only fame, but also trouble.

Teenagers have become more focused on their inner "Me", while trying to demonstrate it to others in every possible way. According to Joel Stein, the "Times" journalist and "The Me, Me, Me Generation" author they are too concerned with their popularity and the opinions of others (Stein, 2013). Some teenagers simply do not want to grow up, they remain "big kids", because social

networks stimulate the need for self-expression and approval by others (Sharma, 2021).

The competence's concept is a very valuable achievement for working with adolescents in our time. Key competencies not only help with personal adaptation; they are the key to success in realizing one's potential. That is why key competencies are objective categories, they form a psychosocial complex of the current level in knowledge, skills, abilities and attitudes (Tigerstedt, & Fabricius, 2019). This complex can be applied in a wide range of human activities and will help to reveal psychological potential. Key competence: success contributes in life; the public institutions' development quality; life areas' corresponds (Zorenko, & Gritsenko, 2019).

The actualization of psychological potential includes a number of important aspects that in the further future affect not only the individual's potential as a whole, but also the life position, the life perspectives formation and life design practices (Tytarenko, 2012). It is in the adolescent's personality development period that the self-positioning and self-motivation constructs are actualized and developed, which in later life develop into a personal dialogicity position (Mikhailchuk, 2018), the need for self-improvement (Kovrigina, & Orlova, 2020), aspirations to self-realization (Milchevska, 2013). Aspects of the personal dialogicity position – subjectivity and intersubjectivity – refer to the adolescent's personality position in relation to himself and the surrounding world. This is an important construct of an individual's internal position regarding personal awareness and perception and subjective dialogicity in the interpersonal interaction process. The need for self-improvement includes social interaction and self-awareness aspects. This is a kind of activity construct that is formed in interaction – with oneself and the world – and through it, but against the life perception meaningful component's background. The desire for self-realization in adolescence is not yet fully realized and formed, but the self-realization processes through the activity forms variability and self-actualization through the actual desired goals achievement that carry universal human values take place as psychological potential actualization aspects.

Methods. The mixed research method was used in this study. The adolescent's psychological potential components manifestation level quantitative assessment methods were applied at the first diagnostic stage in order to select training work relevant forms and methods. The subject-subject approach, the “equal-to-equal” method, the psychodrama methods, art therapy, mediation, fairy-tale therapy, conflict-centred interaction, training and exercise, creative productions and other training work forms and methods in the competence approach were applied at the second stage of the study. Teenagers were

able to use the acquired knowledge and skills in the third stage of the program in the “Double Tutor System” technology. Results quantitative fixation diagnostic methods, which were used in the first stage, were used in the fourth control stage of the study.

118 teenagers aged 12–17 from Kyiv and the region took part in the self-discovery and self-realization “Alternative” training program on the basis of anonymity and voluntariness as an experimental group. Teenagers from different schools in Ukraine participated in the experimental testing on a voluntary and anonymous basis. The control group consisted of 122 participants.

The psychodiagnostic techniques use:

1) motivational orientation – motivational test (Mil'man, 1990);

2) emotional development – the emotional potential level (G.S. Hall), mental states self-assessment test (H. Eysenck);

3) value orientation – meaningful life orientations test (Klochko, 2003);

4) behavioural component – test “People”, thematic apperceptive test (TAT) H. Murray, K. Morgan (the test's behavioural component was considered) (Von Károlyi, Winner, 2005);

5) “Wiesbaden Personality Questionnaire” (current and basic personality abilities), N. Pezeshkian, H. Deidenbach (Wiesbaden personality questionnaire).

The adolescents' psychological potential actualizing program correction was carried out on the basis of diagnostic data, taking into account the participants' potential capabilities and in accordance with the proximal development zone.

The results of the study were used in creating a program to actualize the psychological potential of adolescents. The main achievement is the practical training part of the developmental program “Alternative”. It is propaedeutic, developmental and corrective. It takes place during the year. The latest scientific achievements and achievements for the personal development of adolescents are used. The program actualizes adaptive and resilient skills, helps develop social interaction skills, forms the ability to solve problem situations, develops leadership skills and creative thinking – all this contributes to the self-development of the individual and forms key competencies: self-expression, critical thinking, intercultural intelligence, the basics of group interaction, communication skills, mentoring, social and emotional intelligence, the basics of media literacy, independent continuous learning, time management and life path planning.

The effectiveness of the program is ensured by:

– systematization, consistency and effectiveness. The program lasts for a year, which allows you to design the process of change and creates a basis for qualitative changes. Every

second thematic block ends with an on-site training session, which involves not only complete immersion in the work, but also each participant's positive changes assessment;

- homework. The received material, skills and abilities are practiced by children during the individual's implementation and collective creative tasks, projects, etc., which are performed in the period between classes;

- practice. Each participant will have the opportunity to apply the acquired knowledge, skills and abilities in practice, while working as an assistant counselor in a children's camp. The shift (shifts) for which the participant goes as an assistant counselor are paid at a discount;

- qualified authors and trainers. The author of the program is Tetyana Svatenkova, Candidate of Psychological Sciences, and co-host is Oleksandr Svatenkov, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor.

The aim of the study was to determine the changes' dynamics in instrumental (ability to analyze and synthesize, information management skills, problem solving, decision-making), interpersonal (ability to criticize and self-criticize, interact, work in a team) and systemic (ability to adapt to new situations, ability to produce new ideas, leadership qualities, desire to succeed) competencies in children participating in the program. Particular attention was paid to the adolescent's psychological potential main components development level (motivational, emotional, value and behavioral).

The variable opportunities' presence for cooperation with a teenager within each component of the teenager's psychological potential allows you to effectively select exactly those that are important to master or work out for almost every participant in the program. Accordingly, we have the following components:

Motivational component:

- motivation for achieving success in the entrusted group;

- material incentives in the branded products' form (T-shirt, mug, pillow, etc.) and discounts on staying at the camp;

- equal among mentors' motivation status;

- motivation for one's own potential safely variable test;

- motivation for approval by reference persons.

Emotional component:

- feeling of joy from the one's own and group goals realization;

- emotional response and elation' sense from group members;

- satisfaction from the activities' successful performance and the one's own role realization (role dispositions);

- empathetic response from mentors and the reference group;

- moral, aesthetic, psychological, cultural, intellectual satisfaction in the activity's process.

Value component:

- increasing self-esteem and self-worth;

- the responsibility and self-responsibility, self-discipline development;

- the humanism sense development and individual's value awareness;

- respect for others and the individual's boundaries;

- increasing the moral values' importance;

- expansion of cultural and aesthetic values;

- attention to the security and support values.

Behavioral component:

- availability of ready-made behavioral constructs in standard situations;

- ability to form and test new behavioral skills in a situation of direct interaction;

- support from mentors and the ability to adjust one's actions;

- opportunities to make creative decisions;

- opportunities to test oneself in various role concepts (psychologist, organizer, trainer, presenter, etc.).

Teenagers acquire competencies that are activated and reinforced in the mentoring interaction's system within the recreation program's framework. This is facilitated by the following factors:

- a sense of responsibility for their actions and for the group, which is headed by a teenager-mentor;

- a new form of interaction with the team, where the teenager acts as an adult, a role model and must behave accordingly (the senior mentor helps to develop the such behavior's skills);

- the opportunity to receive constant feedback and support from senior mentors, which helps the teenager to navigate the situation in time and learn to act in accordance with the circumstances;

- cooperation with senior mentors allows the teenager to feel like an adult, to experience a sense of pride in their own achievements in working with the group, to activate their own need for maturation and psychological growth;

- the need to gain authority in the group and the circle of significant adults pushes the teenager to growth, self-improvement, and therefore, self-realization;

- establishing interaction's clear rules, psychosocial boundaries, value and moral guidelines gives the teenager the opportunity to fully experience the life responsibility of an adult and navigate their own life path choice.

Realization the adult's role within the competence approach framework and the above-mentioned factors' interaction optimize the socio-psychological maturity acquisition process by the teenager and help to effectively survive the growing up crisis.

Results. It can be noted that 94 children out of 118 participants initially had low and critical results

by methods 1, 2, 3 and 5 (80%). 93 children had uncertain results according to method 4, which is 79%. These indicators changed significantly at the end of the program. The indicators by methods 1–3, 5 normalized for 71 participants (60%), significantly increased towards efficiency and personal growth for 41 participants (35%), and the results did not change significantly for 6 participants. According to method 4 (the “People” test), there were no significant changes, with the change’s exception in the respondents’ position from passive or passive-observant to active; the respondents’ circle of communication expanded, a leader behavioral psychotype was noticeable (85%), the latter did not change significantly; and the TAT test results showed a change in attitude towards one’s own life in general and the interaction situation in a progressive, creative and polysemantic choice’s direction for all respondents.

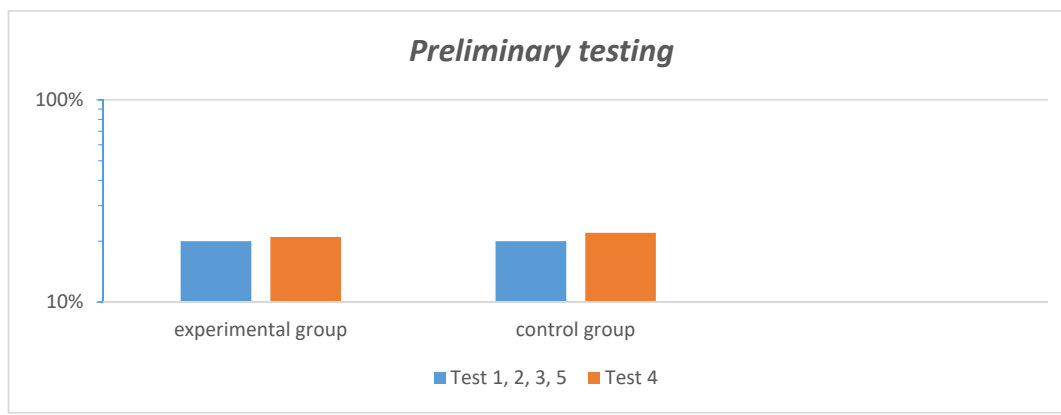
A control group of 122 teenagers from different schools across the country took the same tests anonymously and voluntarily in 2019–2021. According to the preliminary results of testing using methods 1, 2, 3 and 5, 98 participants had critical and underestimated results According to method

4, 95 had uncertain results (78%). According to the final testing results, the indicators did not change significantly: 92 participants have critical and underestimated results using methods 1, 2, 3 and 5 (75%); 90 have uncertain results using method 4 (74%). The measurement results are shown in columns 1 and 2. Accordingly, the first graph shows the results of preliminary testing in both groups (research and control). In the ratio, we have results marked “normal” and “above normal”. Experimental group pre-testing methods 1, 2, 3, 5 – 20%, method 4 – 21%. The control group of methods 1, 2, 3, 5 – 20%, method 4 – 22%. It can be seen that the indicators are almost at the same values.

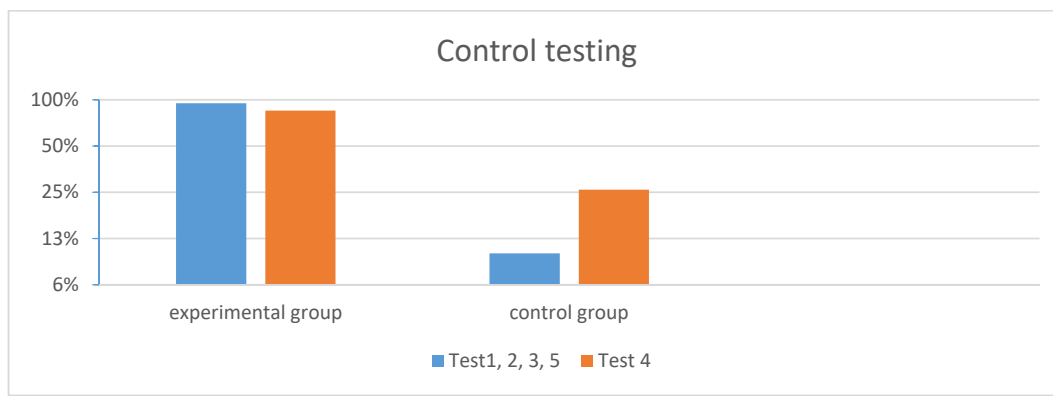
Control testing showed that teenagers who have completed the full cycle of psychological potential actualization using the technology described above (in the Psychological Club “Alternative”) and in the health and wellness environment in the children’s camp “Zephyr” the recreation program showed very good results: their emotional intelligence, motivation indicators, and value orientations have significantly increased.

Conclusions. Realization of the teenagers’ psychological potential requires targeted,

Preliminary and control testing’s comparison graphs in experimental and control groups



Graph 1. Preliminary groups’ testing



Graph 2. Control groups’ testing

organized actions on the part of an adult and the child's internal needs. In the children's health program "Zephyr" and the psychological club "Alternative" we have been studying this process since 2016, and now the procedure for checking and correcting the methods in accordance with the needs of teenagers and today's challenges is underway. In working with adolescent children, I believe that a combination of several factors is relevant:

1) specialist mentors' preliminary systematic training (psychologists and social workers) who work directly with children;

2) socio-pedagogical and individual-psychological approaches' combination in working with the individual and the group;

3) the influencing the individual various methods' successful combination (group and individual) and the various forms and methods in working with children use;

4) the use of a competence-based approach and diagnostic methods in work.

All this allows us to record the results of the work, quickly respond to the individual's needs and the characteristics of its development in a new group, dynamically develop and adjust the program in accordance with the time requirements and the group characteristics, keep in the center of attention the individual's harmonious development and assistance to each child on the path to self-realization. All this makes it possible to record the work results, respond quickly to the individual's needs and his development peculiarities in the new team, dynamically develop and adjust the program in accordance with the time requirements and the group characteristics, keep in focus the individual's harmonious development and help each child on the way to self-realization.

BIBLIOGRAPHY:

1. Айзенк Г. Тест самооцінки психічних станів. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/32309843.pdf>.

2. Діагностика емоційного інтелекту (N. Hall). URL: <https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emocionogo-intelektu-n-holl#>.

3. Зоренко К., Гриценко І. Формулювання ключових компетентностей для навчання протягом життя. *Молодь і ринок*. 2019. № 6 (173). С. 52–55. URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2019.174459>.

4. Ключко В. Методика вивчення ціннісних орієнтацій СЖО. *Вікова психологія*. 2003. URL: <http://medbib.in.ua/metodika-tsennostnyie-orientatsii39997.html>.

5. Мільчевська Г. Рефлексія як важлива умова особистісної самореалізації старшого підлітка в дитячому закладі оздоровлення та відпочинку. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія «Педагогічні науки». 2013. № 10 (IV). С. 180–185. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpn_2013_63_38.

6. Kovrigina L., Orlova O. Characteristics of self-improvement as a category of student personality development. *New Pedagogical Thought*. 2020. № 4 (104). С. 114–117. DOI: 10.37026/2520-6427-2020-104-4-114-117.

7. Mikhalchuk Yu. Dialogical consciousness of personality and dialogical interaction: psychological aspects of the study. *Scientific Bulletin of the KhSU. Psychological Sciences Series*. 2018. № 2 (3). P. 74–79. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/view-ByFileId/762916.pdf>.

8. Mil'man V.E. Методика дослідження мотиваційної сфери особистості. Практикум із психодіагностики. *Психодіагностика мотивації та саморегуляції*. 1990. URL: <http://um.co.ua/11/11-5/11-5625.html>.

9. The Wiesbaden Questionnaire of Positive Therapy and Family Therapy (WIPPF 2.0) by N. Pezeshkian. URL: <http://positum.lviv.ua/uipp/conf/5-1-2535-0-realttekdrayver.html>.

10. Tigerstedt C., Fabricius S. The skills of the future work life – recognizing and assessing soft skills in higher education. *ICERI 2019 Proceedings*. 2019. DOI: 10.21125/iceri.2019.1667.

11. Tytarenko T. Life design socio-psychological practices: the conceptual model outline. *Scientific studies in social and political psychology*. Ukraine Sciences National Academy, Soc. and Polit. Psychology Institute. 2012. № 30 (33). P. 149–157. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nspp_2012_30_14.

12. Von Károlyi C., Winner E. Extreme Giftedness. *Conceptions of Giftedness* / R. Sternberg, & J. Davidson (Eds.). Cambridge : Cambridge University Press, 2005. P. 377–394. DOI: 10.1017/CBO9780511610455.022.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ANALYSIS OF EMOTIONAL STATES OF YOUNGER SCHOOL-AGE CHILDREN

Стаття присвячена теоретичному аналізу проблеми емоційних станів дітей молодшого шкільного віку. У дослідженні здійснено теоретичний аналіз наукового матеріалу, порівняння й узагальнення отриманої інформації. Модернізація української системи освіти спрямована на входження в європейський освітній простір. Державна програма «Діти України», Закон України «Про повну загальну середню освіту», зміна освітньої парадигми, масштаб і гострота соціальних, економічних і культурних проблем зумовлюють необхідність підвищення пріоритетності початкової освіти. Щоб початкова ланка була спрямована на забезпечення загального розвитку дитини, необхідно враховувати закономірності навчального процесу, серед яких особливу роль відіграє емоційна сфера. Дослідники встановили, що емоційний досвід дітей, який може бути як позитивним, так і негативним, безпосередньо впливає на стан їхнього здоров'я. Сучасні наукові дані переконливо доводять, що довіра до світу, відкритість і готовність до співпраці як результат позитивно зорієнтованого дитячого досвіду є підґрунтям для позитивної самореалізації особистості, що зростає. Для психічного здоров'я здобувача початкової освіти необхідний баланс між позитивними та негативними емоціями, який допомагає підтримувати душевну рівновагу та життєствердну поведінку. Емоційний дисбаланс може призвести до емоційних розладів, які гальмують розвиток особистості дитини та перешкоджають соціальній взаємодії. Такі стани потребують, зокрема, психологічної корекції та профілактики. Останніми роками різні напрями арттерапії зарекомендували себе як ефективні інструменти зміни емоційних станів, вирішення проблем, корекції емоційних розладів і поведінкових відхилень, а також ефективної комунікації з оточенням. Це визначає актуальність даного дослідження, у якому вивчався потенціал арттерапії для зміни емоційно-психологічних станів дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: емоції, арттерапія, діти молодшого шкільного віку, емоційний дистрес, фрустрація, страх, образа, туга, сму-

ток, депресія, сором, ізоляція, процес ухвалення рішень, особистість, свідомість.

The article is devoted to the theoretical analysis of the problem of emotional states in primary school age. The study carried out a theoretical analysis of scientific material, comparison and generalization of the information obtained. The modernization of the Ukrainian education system is aimed at entering the European educational space. The State Program "Children of Ukraine", the Law of Ukraine "On Complete Secondary Education", a change in the educational paradigm, the scale and severity of social, economic and cultural problems determine the need to increase the priority of primary education. In order for the primary level to be aimed at ensuring the general development of the child, it is necessary to take into account the laws of the educational process, among which the emotional sphere plays a special role. Researchers have established that the emotional experience of children, which can be both positive and negative, directly affects their health. Modern scientific data convincingly prove that trust in the world, openness and readiness for cooperation as a result of a positively oriented children's experience are the basis for positive self-realization of a growing personality. For the mental health of a primary school student, a balance between positive and negative emotions is necessary, which helps maintain mental balance and life-affirming behavior. Emotional imbalance can lead to emotional disorders that inhibit the development of the child's personality and interfere with social interaction. Such conditions require, in particular, psychological correction and prevention. In recent years, various areas of art therapy have proven themselves as effective tools for changing emotional states, solving emerging problems, correcting emotional disorders and behavioral deviations, as well as effective communication with others. This determines the relevance of this study, which studied the potential of art therapy for changing the emotional and psychological states of primary school children.

Key words: emotions, art therapy, primary school children, emotional distress, frustration, fear, resentment, longing, sadness, depression, shame, isolation, decision-making process, personality, consciousness.

УДК 159.922.6:159.942
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.11>

Стеценко А.І.

к.психол.н.,
доцент кафедри практичної психології
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Поліщук О.І.

здобувачка другого рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 – Психологія,
Практична психологія
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

І дорослі, і діти живуть у тісному контакті з іншими людьми, минулими предметами та подіями. Людина має якесь ставлення до всього, що її оточує, яке проявляється у вигляді різних емоцій. Це ставлення може бути позитивним, негативним або нейтральним. Нейтральне ставлення не пов'язане з виникненням емоцій. Якщо об'єкти і події відповідають потребам і здібностям молодшого школяра, вони викликають позитивне ставлення і позитивні емоції (наприклад, радість, задоволення, захоплення). Інакше виникає негативне ставлення й відповідні емоції (страх, образа, туга,

смуток, депресія, сором, ізоляція тощо). Тобто емоції відображають зв'язок між почуттями, бажаннями та потребами дитини та можливостями їх задоволення [16, с. 65].

Емоції також можна розглядати відповідно до стану, який вони викликають (активний чи пасивний, такий, що сприяє чи перешкоджає діяльності людини). З цього погляду емоції можна розділити на дві групи: тонізуючі й астеничні. Тонізуючі емоції підвищують активність, енергію та життєвий тонус, викликають відчуття радості, бадьорості завдяки зміцненню серцевої системи, підвищенню кров'яного

тиску та більш швидкому і глибокому диханню. До стенічних емоцій відносяться радість, задоволення й ентузіазм. Астенічні емоції знижують активність і пригнічують життєві показники.

Емоції впливають на перебіг різних психічних процесів, як-от сприйняття, пам'ять, уява та мислення, а також визначають формування деяких рис особистості. Основна ідея емоції вже присутня у відчуттях і викликає приємні та неприємні, позитивні та негативні почуття. Незалежно від об'єкта сприйняття, процес сприйняття людини, переповненої радістю, буде помітно відрізнятися від процесу сприйняття людини, яка переживає смуток або горе.

Позитивні емоції покращують пам'ять і процеси мислення. Виявлено деякі закономірності між емоційними станами та розумовими процесами. Стани радості й ейфорії сприяють успішному виконанню когнітивних і проблемних завдань, тоді як негативні емоції, стани працездатності – ні.

Позитивні емоції активізують цілу низку видів діяльності людини, а негативні – знижують.

Процеси ухвалення рішень також тісно пов'язані з емоціями. Емоційно забарвлений характер настрою впливає на всі етапи спонтанної поведінки, отже, підкреслює гуманістичну спрямованість розвитку особистості молодшого школяра.

Учні, які проявляють вищезазначені особистісні якості, справді «хочуть для всіх найкращого», відчувають чужий біль як свій власний і цікавляться інтересами інших. Вони можуть плакати від співчуття до людей, тварин, птахів і рослин та готові прийти на допомогу тим, хто її потребує.

Вираження самосвідомості молодшого школяра характеризується насамперед акцентом на самооцінці та потребою в самоствердженні. Такі учні постійно обстоюють власну позицію, прагнуть до незалежності, проявляють рішучість і позитив у досягненні поставлених цілей. Вони не терплять авторитарного стилю, приниження чи тілесних покарань. У разі негативного ставлення такі учні зляться, замикаються в собі, іноді плачуть, дуже чутливі до похвали та ставлення інших, їм важко відмовитися від своїх переконань або грати ролі, які не є їхніми власними або не відповідають їхньому характеру [9, с. 78].

Однак риси особистості, які самі собою не викликають неврозу або розладу, також сприяють їх виникненню під впливом травматичних ситуацій: безпосередність і вразливість трансформуються у тривожність; занепокоєння, гнів і безпорадність – у пасивність, інертність і депресію. Альтруїстичні якості та почуття власної гідності трансформуються в егоцентризм, невпевненість і холодність, у таких школярів формуються атипіві, реактивні та захисні психічні утворення.

У психологічній літературі емоційні розлади в молодших школярів розглядаються як негативні стани, що виникають на тлі особистісних конфліктів, які важко вирішуються (А. Запорожець, А. Захаров).

Порушення емоційного розвитку у шкільному віці зумовлені трьома причинами [10, с. 32], як-от:

1. Біологічні причини – тип нервової системи молодшого школяра, біотонус, фізичні особливості, дисфункція будь-якого органа. До біологічних передумов емоційних розладів належать генетичні чинники й індивідуально-типологічні особливості особистості учня. Знижена фізична підготовленість унаслідок частих хвороб сприяє виникненню різних реактивних станів і невротичних реакцій, насамперед астенічного елементу. В учнів із хронічними соматичними захворюваннями ці емоційні розлади не є прямим наслідком хвороби, а пов'язані із труднощами соціальної адаптації та специфікою самооцінки у хворій дитині.

2. Психологічні причини: особливості емоційно-вольової сфери школяра, тобто порушення адекватності реакцій учня на зовнішні впливи, дефекти розвитку навичок саморегуляції.

Психологічні причини: особливості емоційно-вольової сфери учня, тобто порушення адекватності реакцій на зовнішні впливи, недосконалий розвиток навичок саморегуляції.

Переживання матері під час вагітності відіграють деяку роль у виникненні емоційних розладів на ранніх етапах розвитку дитини. Більшість сучасних матерів у цей період перебувають у стані емоційної напруги, пов'язаної із тривогою щодо патології вагітності, пологів або можливості народження хворої чи мертвої дитини внаслідок дії шкідливих чинників (підвищена радіація, наявність важких елементів у продуктах харчування тощо). Отже, тривога, пережита на гормональному рівні під час внутрішньоутробного розвитку, створила передумови для розвитку тривожності в перші роки життя дитини.

Підвищене нервово-психічне напруження у складних соціальних ситуаціях і тривога за здоров'я та долю дитини і сім'ї роблять батьків невротичними. Це негативно впливає на емоційне спілкування між дорослими та дітьми. Батьки, які відчувають тривогу і занепокоєння та перебувають у психологічному стресі, не можуть забезпечити психологічний комфорт своїм дітям. Навпаки, вони викликають підвищену тривожність, що є передумовою для виникнення емоційних розладів у школярів.

Травматичний психологічний стан школярів, які постраждали від окупації, також пов'язаний з їхнім тривалим перебуванням далеко від сім'ї в різних медичних і оздоровчих закла-

дах. Однією із причин, що не сприяє стабілізації позитивного емоційного стану школяра, є авторитарний характер освітнього процесу в освітньому закладі. Цей освітній процес характеризується акцентом на процес засвоєння знань і формування вмінь і навичок, без постійних засобів зниження емоційного напруження та сприяння позитивним емоціям.

3. Особливості взаємодії учнів із соціальним оточенням. Молодші школярі мають власний досвід спілкування з дорослими, однолітками й особливо значущими групами – сім'єю. Цей досвід може бути негативним:

- систематичний вплив негативних оцінок з боку дорослих змушує школяра несвідомо змінювати великий обсяг інформації, що надходить з навколишнього середовища (новий досвід, який не відповідає негативним судженням, що нав'язуються дорослими, сприймається дитиною негативно і викликає стресові ситуації (тобто вони трапляються);

- дисфункціональні стосунки з однолітками спричиняють емоційні переживання, що характеризуються гостротою і тривалістю, як-от розчарування, образа і гнів;

- сімейні конфлікти, різні вимоги до дитини та нерозуміння її інтересів також можуть сприяти виникненню негативних переживань;

- складні соціальні й екологічні умови збільшують неврологічний і емоційний стрес. Батьки, які відчувають тривогу і занепокоєння та перебувають у психологічному стресі, не можуть забезпечити психологічний комфорт для своїх дітей. Навпаки, вони викликають підвищену тривожність, що є передумовою для розвитку емоційних розладів у школярів.

Авторитарний характер освітнього процесу в навчальних закладах характеризується спрямованістю лише на процес засвоєння знань, формування вмінь і навичок, а також відсутністю постійних засобів зниження емоційної напруги та сприяння позитивним емоціям [10, с. 44].

Такі батьківські настанови є негативними для емоційного й особистісного розвитку молодших школярів:

- заперечення, наприклад: «Я не хочу, щоб ти йшов зі мною гуляти»;

- надмірна опіка;

- ставлення до дітей за принципом подвійного зв'язку;

- надмірні вимоги;

- уникнення спілкування тощо.

Емоційні характеристики, які розвиваються під впливом таких батьківсько-дитячих стосунків, включають агресивність, відсутність здатності до емоційного заспокоєння, тривожність і емоційну нестабільність під час взаємодії з іншими. Натомість у тісному й інтенсивному емоційному контакті діти піддаються «доброзичливому, але вимогливому й оцінювальному

ставленню, формуються впевнені й оптимістичні особистісні очікування».

Серед причин негативних тенденцій у поведінці молодших школярів є цілкове оточення, зміст якого (наприклад, іграшки, що заохочують агресію) впливає на вибір учнями тем для ігор, практику рольових ігор і відповідне емоційне вираження.

Спілкування також є потужним рушієм соціально-емоційного розвитку дітей і може викликати емоційні розлади в молодших школярів через невіршеність питання «кількості» інформації.

За даними ЮНЕСКО, 93% сучасних дітей віком 3–5 років дивляться на екрани 28 годин на тиждень, або приблизно 4 години на день, що набагато більше, ніж час, витрачений на спілкування з дорослими. А у віці 6–9 років показник збільшився в кілька разів. Отже, екрани стали головними «вихователями» та наставниками дітей.

Якщо дорослі та підлітки можуть критично оцінити те, що транслюється, переключити на інший канал або вимкнути телевізор, то молодші школярі дивляться все, що їм показують. Як наслідок – порушення мови, відсутність інтересу до навчання, слабка концентрація уваги, знижена емоційність, відсутність емпатії, а також недорозвинення особистості, що проявляється в імпульсивності, ситуативній поведінці, безініціативності, слабкій уяві та концептуалізації, стереотипному мисленні.

Емоційні розлади можна розділити на дві групи. Цей поділ ґрунтується на сферах життя школяра, де емоційний дистрес є найбільш очевидним. З одного боку, це може проявлятися у стосунках з оточенням, а з іншого – в особливостях внутрішнього світу учня та складності його переживань [9, с. 56].

Виділяють два типи негативних емоційних проявів у поведінці молодшого школяра. Першу групу за типом поведінки становлять діти з переважанням збудливості. Для таких школярів характерні безтурботність і дратівливість, що часто призводить до конфліктів і деструктивних дій. Ці діти прагнуть до різноманітної діяльності, але їхня продуктивність швидко знижується. Негативні емоції (спалахи гніву й обурення) можуть виникати як з поважних, так і з банальних причин. Однак вони швидко виникають і швидко зникають. Вираження емоцій часто призводить до негативного ставлення дітей до думок і вимог інших людей.

Усвідомлення школярами того, що вони відрізняються від інших, призводить до почуття незахищеності, заниженої самооцінки та невпевненості в собі. Прояви таких негативних почуттів учні приховують під маскою зарозумілості та марнославства.

Другу групу за типом поведінки становлять молодші школярі з переважанням депресив-

них станів, що супроводжуються депресивними симптомами. Учні цієї групи не можуть легко і вільно виражати свої почуття та переживання, забувати та пам'ятати образи, непослідовні у своїй поведінці та вчинках, не можуть поводитися впевнено в будь-якій ситуації, не можуть постояти за себе, не можуть швидко починати і закінчувати справу, не можуть переключатися з однієї справи на іншу. Швидко втомлюваність і, як наслідок, нездатність ефективно виконувати будь-яку діяльність можуть призвести до заниженої самооцінки в молодших школярів як ознаки втрати впевненості в собі та почуття неповноцінності. Це призводить до стану неспокою, тривоги та невпевненості в собі. Часто ця завищена потреба призводить до таких негативних симптомів, як підвищена чутливість до образ і мстивість. Така вразливість школяра на тлі емоційного порушення призводить до амбівалентного прагнення до спілкування: дитина демонструє замкнутість та ізоляцію, водночас відчуває нагальну потребу у спільній діяльності з однолітками та вчителями.

Емоції молодшого школяра пов'язані з його внутрішнім світом і розумінням різних соціальних ситуацій, а переживання призводять до визначених емоційних станів. Унаслідок порушення соціальної ситуації (наприклад, зміни звичного розпорядку або способу життя) діти можуть відчувати стрес, емоційні реакції та страх. Це, у свою чергу, призводить до негативного стану здоров'я дитини, тобто втрати емоційного благополуччя [10, с. 87].

Емоції – це короткочасна, інтенсивна нейронна стимуляція з раптовими руховими симптомами, змінами вісцеральної активності, втратою довільного контролю над своєю поведінкою й інтенсивним емоційним вираженням.

Оскільки емоції є результатом слабкого коркового гальмування, збудження школяра може переважати над гальмуванням. Нездатність учня стримувати швидке вираження позитивних емоцій може призвести до виникнення негативних емоцій.

На емоційно-вольовий розвиток впливають вікові етапи й особистісні кризи. Центральне новоутворення в певному віці відбувається у відповідь на потреби молодшого школяра і має емоційний складник. Якщо нові потреби, які виникають наприкінці кожного етапу, не задовольняються або придушуються, учень починає відчувати фрустрацію.

Фрустрація – це психічний стан, зумовлений непереборними труднощами на шляху до мети або в задоволенні своїх потреб.

Проявляється у вигляді агресії (проти людини, яка розчарувала, проти уявної причини, проти себе) або депресії. У разі агресії дитина відчуває гнів, лють і бажання завдати фізичної шкоди іншій людині; у разі депресії дитина пасивна і пригнічена. Якщо дитина

починає втягувати себе у складні ситуації або має постійні нічні кошмари, це є ознакою емоційного розладу. Це може бути пов'язано з незадоволеністю школяра спілкуванням з дорослими (батьками) і однолітками, нестачею людського тепла і ласки або розладами в сім'ї. Симптомами фрустрації є тривожність, песимістичні очікування, відчуття невпевненості в собі та страху через можливе негативне ставлення дорослого. Усе це може призвести до впертості та небажання виконувати батьківські вимоги, створювати серйозний психологічний бар'єр між дитиною і дорослим.

Інтенсивний емоційний контакт формує впевнені й оптимістичні очікування молодшого школяра як особистості, для якої характерні переживання потенційного успіху, похвали та заохочення з боку знайомих дорослих, які допомагають і водночас піддаються суворому оціночному ставленню [10, с. 78].

Емоційний дистрес, пов'язаний із труднощами у спілкуванні, може призводити до різних типів поведінки, у яких дітей можна розділити на такі основні групи:

1. Нестійкі та збудливі діти. У конфліктних ситуаціях з однолітками емоції молодших школярів часто проявляються у вигляді афекту (спалахи гніву, образи), що супроводжуються грубістю, бійками та пов'язаними з ними вегетативними змінами (наприклад, почервоніння шкіри, підвищена пітливість). Негативні емоційні реакції можуть бути спровоковані серйозними або тривіальними причинами. Вони швидко виникають і швидко закінчуються.

2. Більшість із них є дітьми, які «легко засмучуються» і залишаються пасивними у спілкуванні. Гнів, розчарування і ворожість запам'ятовуються надовго, але виражаються не дуже інтенсивно. Ці учні замкнуті, уникають спілкування, а їхній емоційний дистрес часто проявляється у відмові ходити до школи і незадоволеності стосунками з учителями й однолітками. Їхня загострена чутливість і надзвичайна вразливість можуть призводити до міжособистісних конфліктів.

3. Емоційний дистрес є наслідком особистісних характеристик, особливостей внутрішнього світу (вразливість, чутливість, страх). Чутливість і вразливість можуть бути причиною страхів дитини.

Емоційно-вольова сфера молодшого школяра характеризується ускладненням змісту емоційної сфери, переживанням почуттів і емоцій, формуванням загального емоційного тла психічного життя учня та змінами в експресивних аспектах почуттів і емоцій школяра. У цьому віці засвоюється «мова» емоцій. За допомогою зорового контакту, жестів, міміки, посмішки, пози, рухів та інтонації голосу учні виражають свої почуття, можуть описати свою ситуацію словами.

Насильницькі та різкі емоційні прояви зменшуються, дитина розуміє, як поводитися в деяких ситуаціях. У дитини розвивається воля. Розвиток емоційної сфери допомагає молодшим школярам отримувати задоволення від життя та зберігати здоров'я. Учні усвідомлюють, що емоції спричинені ситуацією, у якій вони перебувають:

- гарний чи поганий настрій;
- успіх чи невдача у школі;
- хтось сердиться на них;
- хворобливий стан.

Емоційно-почуттєва система молодших школярів усе ще розвивається. Тому закладення позитивного емоційно-афективного фундаменту в цьому віці є дуже важливим, оскільки він відіграє важливу роль у психічному розвитку школярів та готовності до подальшого навчання [9, с. 93].

Якщо не вживати корекційних заходів у практиці догляду за учнями з такими емоційними розладами, може сформуватися стійка негативна позиція щодо інших дітей, деформуватися розвиток їхньої особистості.

Психологія показує, що емоційна сфера особливо інтенсивно розвивається в молодшому шкільному віці. Учні в цей період активно вчаться виражати й екстеріоризувати почуття й емоції, з якими вони стикаються у процесі спілкування з оточенням. Емоції – це своєрідний калейдоскоп вражень і переживань, через який учні пізнають і співвідносять себе з навколишнім світом.

У наш час зростає кількість дітей молодшого віку з емоційно-психологічними проблемами. Викликом є надання ефективної психологічної допомоги таким дітям. Тому зростає інтерес до арттерапії як універсального методу гармонізації аспектів вільного самовираження й особистості дитини.

Аналіз науково-теоретичних матеріалів з питань розвитку емоційно-психологічної сфери молодших школярів засобами арттерапії свідчить про брак досліджень у вітчизняній і зарубіжній психології.

Арттерапія – це динамічна система взаємодії між учасниками (дітьми та дорослими), продуктами їхньої образотворчої діяльності й арттерапевтами (психологами та педагогами) за напрямом «арттерапія».

Під арттерапією розуміють візуальне мистецтво (живопис, малюнок, ліплення, макіяж, мозаїка, боді-арт, інсталяції з різних видів об'єктів, колаж, ляльки – усе, що можна побачити). Загалом, арттерапія пропонує зцілення через усі види творчості. Хоча вона має «терапевтичні цілі», спрямовані на корекцію різних відхилень в особистісному розвитку людини, щодо дітей молодшого шкільного віку цілі арттерапевтичних методів більше зосереджені на формуванні, профілактиці та вихованні.

Арттерапія є найбільш придатною терапією для роботи з молодшими школярами, оскільки базується на тому, що внутрішній стан дитини відображається у продуктах її творчості, яка знімає надмірну напругу та внутрішні конфлікти. Малювання не тільки знижує надмірне збудження, тривожність, агресію та недовіру до навколишнього світу, але й дає дітям можливість набутти впевненості та досягнень, а також співвіднести свої переживання та моделі поведінки.

Усе більшої популярності нині набуває арттерапія. Творячи, учні виражають свої тривоги, страхи та проблеми через матеріали, які вони використовують. Не потрібно шукати правильні слова або думати очима експерта: «а раптом мене не зрозуміють» або «а раптом мене розкритикують».

Особливістю розвитку арттерапії в Україні є її широке проникнення в соціальну сферу й освітні кола. Арттерапія використовується у груповій та індивідуальній роботі.

У контексті арттерапії, на відміну від ретельно спланованої й організованої діяльності, спрямованої на накопичення знань, умінь і навичок в образотворчому та музичному мистецтві, мистецька діяльність відбувається спонтанно. На таких заняттях учні набувають майстерності у відповідних видах мистецтва, навичках і жанрах, можуть вільно виражати своє творче бачення, почуття й емоції під час арттерапевтичних сесій.

Для молодших школярів розроблені спеціалізовані види арттерапії, які визначаються як розвиток творчих здібностей дитини, а також розвиток дитини загалом. Арттерапія охоплює широкий спектр методів, прийомів і засобів, які сприяють формуванню емоційно-психологічної сфери дітей молодшого шкільного віку.

Наше дослідження потребує подальших наукових розвідок, які ми вбачаємо в особливості процесу арттерапії з дітьми різних вікових категорій в умовах інтегрованого навчання, поглибленого вивчення актуальності арттерапії для біомедицини, психології та педагогіки з метою демонстрації методик зміцнення здоров'я й арттерапії в різних патологічних категоріях.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андрейчин С. Система впровадження артметодів у роботі практичного психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 5. С. 13–18.
2. Вознесенська О. Шляхом арттерапії у пошуку натхнення. *Психолог*. 2020. № 17. С. 3–5.
3. Голінська Т. Зміст, форми і методи арттерапевтичного впливу на особистість дитини. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. С. 13–16.
4. Грицюк І. Арттерапія в роботі практичного психолога з дітьми, які мають емоційні порушення. *Психологія: реальність і перспективи*. 2017. Вип. 8. С. 67–71.

5. Деркач О. Феномен артпедагогіки та її місце в сучасній школі. *Початкова освіта*. 2011. № 5. С. 10–12.
6. Денисенко Н. Від гармонії кольорів до здоров'я дитини: Колір і здоров'я дитини. *Початкове навчання та виховання*. 2006. № 31. С. 41–47.
7. Дмитрієва В. Моє ім'я у світі. Арттерапевтична техніка для дітей 5–6 років. *Психолог*. 2012. № № 13–14. С. 9–11.
8. Жильцова В. Арттерапія у роботі із замкненими та тривожними дітьми. *Психолог*. 2012. №№ 13–14. С. 73–76.
9. Зборюк Т. Арттерапевтичні технології у психокорекційній практиці. *Дошкільному психологу. Усе для роботи*. 2010. № 4. С. 23–31.
10. Казкотерапія в роботі з дошкільниками / упоряд. О. Рудик. Харків : ВГ «Основа», 2011. 240 с.
11. Мельничук І. Генеза емоційних особливостей у сучасних дітей. *Наука і освіта*. Одеса, 2002. № 5. С. 42.
12. Михайлова І. Особливості використання методів арттерапії у психокорекції турботи про себе в ранній юності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 7. С. 40–43.
13. Одинцова В. Використання символ драми й арт-терапії в подоланні дитячих страхів. *Шкільному психологу. Усе для роботи*. 2010. № 4. С. 13–22.
14. Психологія особистості : словник-довідник. Київ : Рута, 2004. 320 с.
15. Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
16. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми в конфліктний та постконфліктний період : методичні рекомендації / Н. Бочкор та ін. Київ : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.
17. Тараріна О. Арттерапія – джерело натхнення і саморегуляції. *Психолог*. 2012. №№ 13–14. С. 4.
18. Тіунова О. Корекція порушень емоційної прихильності засобами арттерапії. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 10. С. 19–31.
19. Торовик А. Мотиваційна діяльність колективу. Активізація елементами арттерапії. *Психолог*. 2012. №№ 13–14. С. 63–65.
20. Шпонтак І. Долаємо дитячі страхи спільними зусиллями фахівців і батьків. Казкотерапія. Арттерапія. Психодрама. *Безпека життєдіяльності*. 2011. № 4. С. 23–25.

РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ПІДЛІТКІВ ЯК УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЇХ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

DEVELOPMENT OF RESILIENCE IN INTERNALLY DISPLACED ADOLESCENTS AS A CONDITION FOR PRESERVING THEIR MENTAL HEALTH

У статті наведено теоретичний аналіз змісту феномену резильєнтності. Описано основні дослідження цього феномену, проаналізовано їх крізь призму основних постулатів і результатів досліджень резильєнтності. Приділено увагу історії розвитку концепції резильєнтності, першим дослідженням, завдяки яким термін було виокремлено з-поміж дотичних понять. Окреслено резильєнтність у трьох основних площинах: як рису особистості, здатної долати труднощі; як процес долаючої поведінки й адаптаційно-захисний механізм. Проведено порівняння між поняттями «резильєнтність» і «життєздатність». Представлені компоненти резильєнтності. Наголошено, що серед усіх вимушено переміщених осіб діти та підлітки є найбільш незахищеними, бо їхня психіка з огляду на вік ще незріла, ще не сформовані механізми психологічної стабілізації психічних процесів. Перелічені чинники, які впливають на розвиток резильєнтності. У результаті встановлено, що резильєнтність є базатогранним явищем, яке у складних умовах життєдіяльності є психологічною опорою для різних верств населення. Тому промоція та розвиток даного конструкту є вкрай важливими для підлітків, які були вимушені покинути свою домівку. Вироблення навичок резильєнтності допоможе молоді краще впоратися із труднощами, проблемами, протистояти дистресу, сприятиме відновленню нормального життя, збереженню психічного здоров'я.

Ключові слова: резильєнтність, стресостійкість, підлітки, вимушено перемі-

щені особи, негативні автоматичні думки.

The article presents a theoretical analysis of the content of the phenomenon of resilience. The main studies of this phenomenon are described, analyzed through the prism of the main postulates and results of resilience research. Attention is paid to the history of the development of the concept of resilience, the first studies that helped to distinguish this concept from related concepts. Resilience is defined in three main ways: as a personality trait capable of overcoming difficulties; as a process of coping behavior and an adaptation and defense mechanism. A comparison between the concepts of "resilience" and "resilience" is made. The components of resilience are presented. It is emphasized that among all internally displaced persons, children and adolescents are the most vulnerable, because their psyche is still immature, and the mechanisms of psychological stabilization of mental processes are not yet formed. The factors that influence the development of resilience are listed. It is emphasized that resilience is a multifaceted phenomenon that, in difficult living conditions, is a psychological support for different segments of the population. Therefore, the promotion and development of this construct is extremely important for adolescents who have been forced to leave their homes. Developing resilience skills will help young people better cope with difficulties, problems, resist distress, restore normal life, and maintain mental health.

Key words: resilience, stress resistance, adolescents, internally displaced persons, negative automatic thoughts.

УДК 159.98

DOI [https://doi.org/10.32782/2663-5208.](https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.12)

2024.67.12

Тесленко М.М.

к.пед.н.,

доцент кафедри психології та педагогіки
Національний університет «Полтавська
політехніка імені Юрія Кондратюка»

Шевчук В.В.

к.п.н.,

доцент кафедри психології та педагогіки
Національний університет «Полтавська
політехніка імені Юрія Кондратюка»

Вступ. Кризові ситуації, які склались останніми роками в Україні у зв'язку з воєнними діями та воєнним станом на території держави внаслідок вторгнення військ РФ, вимушене переселення людей через окупацію частини українських територій, втрата та каліцтва рідних і близьких загострили психологічні проблеми в багатьох людей. Проте найбільш вразливими нині є діти та підлітки. Оскільки вони ще не можуть протистояти нестабільності, невизначеності, що може призвести до ускладненої адаптації до нових життєвих умов і збереження власної ідентичності. Окрім того, емоційний стрес триває через невизначеність, перманентні повітряні тривоги, звуки сирен і необхідність ховатися в бомбосховищі або укритті.

На цьому тлі особлива увага приділяється питанню вивчення резильєнтності як важливої складової частини психічної витривалості, оскільки від неї залежить не лише якість виконуваної роботи, але й усе життя людини.

Сучасні західні дослідження (К. Болтон, С. Галеа, Ф.М. Буркле, Л. Гонієвич, К. Коннор,

Д. Девідсон, П. Лимоне, А. Мастен, Р.М. Мерчант, Д. Мессина, К.С. Норс, Д. Онгур, Б. Пфедфербаум, Г. Річардсон, К. Робінсон, С. Саузвик, Х. Туркозер, Абдель Азіз Муса Табет, Д.А. Тото, Д. Черней, А. Хорам-Манеш) переважно присвячені аналізу чинників формування резильєнтності та стресостійкості, особливості впливу стресу на психологічний стан людей в умовах воєнних дій.

Серед вітчизняних дослідників проблематику резильєнтності вивчають К. Балахтар, М. Бозоян, Ю. Гонтар, Е. Грішин, Н. Гусак, К. Гуцол, Л. Карамушка, З. Кіреєва, В. Коваленко, О. Кокун, О. Кононенко, О. Креденцер, Г. Лазос, А. Максименко, О. Мельник, С. Пирожков, О. Руденко, К. Терещенко, В. Федорчук, О. Хамініч, Л. Царенок, В. Чернобровкін, В. Чернобровкіна, О. Чиханцова й інші.

В українській психології існує багато різних варіантів тлумачень терміна «резилієнс», серед яких «життєстійкість», «стійкість», «психологічна пружність», «стресостійкість», «життєздатність», «здатність швидко відновлювати

душевні сили», «здатність до адаптації», «здатність відновлюватись», «стійкість до негативних зовнішніх впливів», «позитивна адаптація», «стійкість до травми, особиста ресурсність» тощо. Узагальнюючи, можемо сказати, що ці поняття стосуються ресурсних станів особистості, необхідних для виходу зі стресових ситуацій і подолання надзвичайних подій, негативних змін і втрат.

Термін «резильєнтність» був запозичений із фізики, де він описує властивість матерії, яка може відновити свою початкову форму, що змінилася під тиском іншого матеріалу. У «психологічному» розумінні стійкість означає збереження стабільного рівня психічної та фізичної активності в несприятливих умовах, без стійких порушень в адаптації до несприятливих змін.

Виклад основного матеріалу. Психологічна стійкість характеризує нашу здатність справлятися із труднощами, травмами, трагедіями, загрозами або значними джерелами стресу, як-от вимушене переселення, втрата соціальних синапсів, тривогого перед невизначеністю, адаптація до нових умов. Чим більше ми психічно стабільні, тим краще ми здатні долати ці виклики і тим більша ймовірність, що ми екологічніше та швидше оговтаємося від нещастя і травм.

Нині дослідники застосовують більш комплексний і змістовний підхід до вивчення резильєнтності.

У сучасному науковому просторі резильєнтність прийнято розглядати у трьох основних площинах: 1) як рису особистості – здатність долати труднощі (К. Коннор, Дж. Девідсон); 2) процес долаючої поведінки (Г. Річардсон, Б. Нейгер, К. Кампфер); 3) адаптаційно-захисний механізм (К. Болтон, Р. Ньюман).

Ф. Лозелем підкреслено, що незважаючи на простоту визначення цього поняття, концепція резильєнтності є набагато ширшою, ніж просто поняття «подолання». На його думку, резильєнтність – це не лише досягнення гомеостатичної рівноваги після травматичних подій, а й вихід із «приростом» – вивищенням функціональних компетенцій (посттравматичне зростання) [4]. Також про це говорить К. Болтон [8], який вказує на те, що резильєнтною особистістю можна вважати лише ту людину, яка після травматичних подій демонструє адаптивні форми поведінки, а також продовжує «психологічно зростати».

Щодо ототожнення резильєнтності із життєздатністю та життєстійкістю, то в роботі Л. Березовська [1] описує термін «життєздатності» як інтегральну здатність людини зберегти свою цілісність, яка дозволяє активізувати свій потенціал для вирішення життєвих завдань, а також відповідати вимогам соціального буття, з усвідомленням особистого призначення.

Поняття «життєстійкість» К. Маннапова розглядає у трьох аспектах [3]: як стабільність, відповідність і резистентність (опірність). Наявність стресорів не є обов'язковою. Авторка наголошує на важливості впливу на особистість значущих для неї життєвих ситуацій, починаючи зі вступу до закладу дошкільної освіти й до моменту реалізації як професіонала.

З одного боку, резильєнтність можна віднести до групи вольових станів, тобто вона є позитивним психічним станом, що спрямовує до адекватної адаптації в період незгоди чи сильних потрясінь. А з іншого боку, коли людина самостійно обирає метод подолання стресу, він стає для неї ресурсом. Тому не варто поєднувати поняття резильєнтності та життєстійкості, оскільки резильєнтність є системним елементом у структурі життєстійкості.

Щодо складових частин резильєнтності, то їх науковці теж виокремлюють по-різному. Так, серед компонентів резильєнтності виділяють: 1) когнітивну гнучкість і рефреймінг; 2) ресурсні емоційні стани; 3) зв'язок із цінностями, духовність, сенс життя; 4) ефективні стратегії копінгу; 5) соціальну компетентність [4].

Американський професор і психіатр Д. Хелерстейн виокремлює дві складові частини: фізичну та психологічну резильєнтність. Перша є показником стресостійкості й толерантності, тоді як друга включає всі етапи соціалізації, побудову та підтримку соціальних зв'язків, пошук нових життєвих орієнтирів і смислів у складних ситуаціях. Дослідники також включають процес набуття психологічних навичок і практик, підвищення освітнього рівня, які допомагають людям переживати негаразди та долати негативні наслідки стресу, а також підвищення їхньої психологічної обізнаності. Оптимізм (оптимістично налаштовані люди зазвичай схильні бути більш резильєнтними, оскільки вони здатні зберігати позитивне ставлення до майбутнього розвитку подій, навіть у безнадійних ситуаціях); альтруїзм (найбільш резильєнтні люди часто через допомогу іншим знімають власний стрес і підвищують власну ефективність, для них допомога є невичерпним джерелом підкріплення й енергії); моральність (люди з високими моральними цінностями та стійкими переконаннями про добро і зло зазвичай легше переживають процес реабілітації); віра та духовність (люди часто знаходять підтримку у вірі у процесі подолання труднощів і вважають, що вона дає їм мудрість і силу); почуття гумору (люди, які мають здорове почуття гумору і вміють сміятися над своїми помилками, набагато легше оговтуються після тяжких життєвих ситуацій); наявність прикладу для наслідування (люди, які мають приклад рольових моделей, можуть черпати силу в бажанні бути схожими на авторитети і наслідувати їх);

соціальна підтримка (люди, які мають сильну соціальну підтримку та зв'язки, краще підготовлені до життя в суспільстві); готовність до зустрічі зі своїми страхами (люди, які готові вийти із зони комфорту та зустрітися зі своїми страхами, з більшою ймовірністю подолають труднощі та зростуть як особистість); сенс і мета (люди, які твердо вірять у свою мету, з більшою ймовірністю подолають трагедію чи втрату, а також менш схильні здаватися перед життєвими труднощами), освіта (життєстійкість можна розвивати і тренувати, вона є можливістю для постійного та незмінного вдосконалення).

Резильєнтність визначається впливом значних внутрішніх і зовнішніх чинників, як-от емоційний інтелект, позитивні міжособистісні стосунки, адекватна самооцінка та впевненість у своїх силах. Також велике значення мають характер дитячо-батьківських стосунків і тип прив'язаності.

У результаті дослідження Е. Вернер з'ясувала, які чинники впливають на розвиток резильєнтності, тобто відрізняють дітей зі здоровою адаптацією від тих, хто в таких самих умовах адаптувався менш успішно. Виявлені у процесі дослідження чинники були об'єднані у три групи: індивідуальні особливості підлітків, особливості їхніх сімей і характеристики соціального середовища [10]. Виділені чинники вказують на те, що резильєнтність не є вродженою здатністю особистості, а розвивається впродовж життя, соціальне середовище відіграє у процесах її виникнення та розвитку значущу роль.

Зарубіжними фахівцями виділяються такі основні чинники резильєнтності:

1. Турботливі стосунки всередині та поза сім'єю, які створюють любов і довіру, є прикладом для наслідування, заохочують і заспокоюють.

2. Здатність складати реалістичні плани та реалізовувати їх.

3. Упевненість у собі.

4. Комунікативні навички та навички вирішення проблем.

5. Здатність керувати емоціями [2].

Як бачимо, резильєнтність у всіх вищезазначених аспектах пов'язана зі взаємодією підлітка з найближчим оточенням, емоційною близькістю принаймні з одним із батьків, соціальною підтримкою в сім'ї, з позитивним особистим досвідом ефективного вирішення проблем, пошуком сенсу у своєму житті. Важливо також ураховувати не лише вік молодої людини, але і її життєву ситуацію.

Також нашу увагу привернуло дослідження Ф. Джордано, де процес резильєнтності розглянуто як результат взаємодії між ризиками та ресурсами. Резильєнтність і ресурси тісно пов'язані, оскільки ресурси є ключовим еле-

ментом для підтримки та покращення стійкості. Для виживання у складних умовах людина мобілізує наявні в неї ресурси, іноді й такі, про які раніше й не здогадувалась.

Психічні ресурси особистості за походженням умовно розділені на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх ресурсів особистості належать: соціальна або соціально-психологічна підтримка, соціальний статус, хобі, сім'я, друзі, робота. Внутрішні ресурси – це властивий людині особистісний потенціал: самоповага, самоконтроль, життєві цінності, оптимізм, бажання, віра.

Для формування внутрішніх ресурсів людині необхідний особистісний розвиток.

Особливо варто відмітити такий людський ресурс, як сенс. У кожній особистості цей ресурс свій (у релігії, творчості, у майбутньому тощо). В. Франкл виявив, що в надважких умовах концтабору виживали люди не з міцнішим здоров'ям, а ті, хто усвідомлював, для чого живе. Отже, смислові ресурси більш вагомі, ніж фізичні.

С. Грабовська, М. Єсип зазначають, що серед особистісних ресурсів людини, що допомагають успішно подолати кризову ситуацію, здорова копінг-стратегія здатна посилити психологічні ресурси особистості та підвищити її резильєнтність. Копінг-поведінка, на відміну від захисної, є усвідомленою. Існують різні дієві просоціальні моделі поведінки (соціальні контакти, розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки, асертивна поведінка тощо).

Як бачимо з огляду наукової літератури, ресурси психологічної стійкості можна розвивати. У разі дефіциту одних ресурсів їх можна замінити на інші, що істотно розширює адаптаційні можливості особистості. Отже, якщо людина постійно розвиває свої ресурси та розумно уникає ризиків, то вона тим самим сприяє підвищенню власної резильєнтності [6].

Резильєнтність як особистісна риса становить складний і багатовимірний комплекс особливостей людини. Це здатність утримувати відносно стабільні та здорові рівні психологічного та фізичного функціонування після впливу окремої потенційно руйнівної події. Ступінь резильєнтності особистості значною мірою визначається її ресурсним потенціалом, отже, у формуванні резильєнтності вимушено перемішених підлітків потрібно враховувати не лише особливості проблемної ситуації, а й наявні в них ресурси (їх розвиток, відновлення та збереження).

Розвиток резильєнтності є індивідуальним процесом, бо кожна людина по-різному реагує на складні ситуації: одним легше відновитися й розвинути стійкість, іншим це зробити складніше. Зважаючи на те, що резильєнтність є навичкою, у більшості людей її можна покращити шляхом навчання.

Люди, які потрапили в травмівні ситуації, можуть переживати сильні почуття, відчувати безпорадність, беззахисність, розгубленість, страх майбутнього, гнів, сум, агресію, сором, відчуженість та ізоляцію від навколишнього середовища. Деяким у цій ситуації потрібно виговоритися, вони приймають допомогу, а інші закриваються від соціальної підтримки.

Серед усіх вимушено переміщених осіб діти та підлітки є найбільш незахищеними, бо їхня психіка, з огляду на вік, незріла, ще не сформовані механізми психологічної стабілізації психічних процесів. Для підлітків втрата їхнього будинку, друзів, середовища, де вони набували свою ідентичність, є психологічною травмою, яка може призвести до ускладненої адаптації в новому соціальному середовищі та до різних розладів емоційно-вольової сфери.

Через розрив у стосунках із близьким, друзями в підлітків можуть спостерігатися негативні зміни поведінки. У разі втрати об'єкта прив'язаності в підлітка можуть виникнути такі види порушення прив'язаності:

1. Негативна прив'язаність – підліток постійно шукає уваги з боку дорослих або однолітків, навіть і негативної, провокує покарання, дратує дорослих.

2. Амбівалентна прив'язаність – підліток постійно демонструє подвійне ставлення до близького дорослого: то лагідний до нього, то грубіянить, уникає. У відносинах не має компромісу, а сам підліток не здатен пояснити свої вчинки і страждає від цього.

3. Уникаюча прив'язаність – підліток «замикається», постійно понурий, не допускає довірливих стосунків із дорослими й однолітками. Основний мотив такої поведінки – «нікому не можна довіряти».

4. Дезорганізована прив'язаність – підліток навчився виживати, порушуючи всі правила і межі людських стосунків. Йому не потрібно, щоб його любили, він хоче, щоб його боялися. Цей тип прив'язаності характерний для молоді, яка зазнавала жорстокого поводження.

Водночас у підлітків можуть виникнути проблеми з навчанням, увагою, можливістю запам'ятовувати інформацію, психосоматичні порушення (розлади харчової поведінки, порушення сну, бронхіальна астма, нейродерміти, нейроциркуляторна дистонія за кардіальною формою тощо).

Окрім того, підлітковий вік супроводжується «гормональним бумом», що в разі ускладнює процес адаптації підлітка, що може призвести до депресивних станів.

Підліток може розвиватися відповідно до свого віку у стабільних безпечних умовах. У ситуації війни та вимушеного переселення цей процес порушується. І для його відновлення необхідно подбати про безпеку й емоційну стабільність, насамперед на сімейному

рівні. Адже справжнє відчуття безпеки підлітку дають лише близькі довірливі стосунки з дорослим. Але часто ми стикаємося із ситуацією, коли самі дорослі переживають дезадаптацію (цілковита або часткова втрата здатності пристосуватися до середовища) та стрес і не можуть бути ресурсом для дітей та допомогти їм упоратися з пережитим. Якщо підліток не має належної підтримки в сім'ї, не чувається безпечно – тоді в поведінці та стані дитини можуть спостерігатись порушення [5].

Т. Спіріна, С. Сапіга, Д. Дорошка, Р. Горчинський подають методи, які можна застосувати в роботі з дітьми, які переживають стрес, відповідно до тієї реакції, що проявляє підліток: замкнутість та інфантильність, проблеми з їжею, нічні страхи, фізичний дискомфорт, агресивність, труднощі з увагою.

Автори зазначають, що в роботі з підлітками, які пережили стресові події внаслідок війни та вимушеного переміщення, ми маємо надважливе завдання – допомогти їм набути резильєнтність. Прокачати життєві навички, навчитись діяти ефективно в ситуаціях гострого стресу, результативно відновлюватись і проживати власні переживання. Не дати шансу стресовій ситуації поглинути внутрішні сили, а дати можливість перетворити пережиті труднощі на власний життєвий досвід ефективних і дієвих рішень [5].

Реальність війни настільки травматична, що «ціна адаптації» до неї може бути занадто високою для ментального здоров'я людини. Можна сказати, що скрутні умови «витискають» підлітка із зони комфорту та ставлять перед необхідністю цілеспрямовано шукати ефективні засоби емоційної саморегуляції, перебудови, подолання проблем. Емоційна втома, гостра необхідність знизити рівень «червоного» стресу й адаптуватися до військової реальності (загроза для життя та здоров'я, тотальна невизначеність, порушення життєвих планів тощо) підвищують внутрішню напругу, виснажують внутрішні ресурси підлітка.

Щодо заходів, спрямованих на психологічну допомогу або психоемоційне розвантаження, то зазвичай такі заходи уможливають надання переміщеним особам професійної психологічної підтримки – індивідуальної (у вигляді консультацій) і групової (у вигляді груп підтримки, арттерапії тощо). Тут треба розуміти, що психологічні послуги дуже важливі для адаптації до нової реальності та проживання втрат, набуття ними стійкої резильєнтності, однак така потреба часто неусвідомлена у внутрішньо переміщених осіб.

Д. Хеллерштейн (D. Hellerstein) вважає, що резильєнтність сприяє подоланню хронічного стресу завдяки збереженню соціальних контактів, віднайденню особистісного смислу у важких подіях і самостійному засвоєнню

потрібних психотехнологій. Спираючись на сприйняття ситуацій невизначеності не як загроз, а як викликів, особистість здатна до пошуків нового сенсу у процесі навчання, праці, участі в соціально корисних проєктах [9].

Варто зазначити, що руйнівну силу має не стресова ситуація як така, а наші ірраціональні, забарвлені надмірними емоціями, неадаптивні негативні автоматичні думки (далі – НАДи). Уже НАДи можуть запускати цілу низку додаткових небажаних внутрішніх і зовнішніх реакцій, як-от генералізовані тривожні розлади, психосоматичні захворювання, психічна нестабільність, депресивні епізоди тощо.

Плекання резильєнтності в моделі КПТ полягає в розпізнанні негативних автоматичних думок, когнітивних фільтрів, тестуванні їхньої правдивості та корисності, тим самим намагаючись позбутись когнітивних перешкод, які блокують розвиток резильєнтності

Зважаючи на те, що вроджена властивість організму за наявності належного ресурсу особистості самозцілення, на наше глибоке переконання, з метою розвитку резильєнтності варто на першому етапі роботи з вимушено переміщеними підлітками приділити увагу саме пошуку їхнього ресурсного стану, що допоможе стабілізувати емоційний стан молоді людини. На наше глибоке переконання, саме арттерапевтичні техніки мають значний потенціал для екологічного відновлення емоційної врівноваженості підлітків, що змушені були виїхати з місць, де ведуться бойові дії, або з особливо небезпечних територій. Особливу цінність у контексті нашої теми мають практичні напрацювання, у яких представлено прийоми, методи, техніки роботи з емоціями та почуттями, Я-концепцією (самоповагою, самоприйняттям, самооцінкою, самоцінністю), мотивацією та цілепокладанням, груповими процесами та тимбілдингом, з картиною світу та ціннісно-сисловою сферою.

Водночас важливо розуміти, що відновлення залежить переважно від того, як швидко буде сформована нова продуктивна копінг-поведінка підлітка.

Висновки. Аналіз резильєнтності показав, що резильєнтність – це багатогранне явище, яке у складних умовах життєдіяльності є психологічною опорою для різних верств населення. З вищезазначених трактувань щодо резильєнтності зрозуміло, що промоція та розвиток

даного конструкту є вкрай важливими для підлітків ВПО як одного з найбільш вразливого прошарку суспільства. Вироблення навичок резильєнтності допоможе молоді краще справитися із труднощами, проблемами, протистояти дистресу, сприятиме відновленню нормального життя, збереженню психічного здоров'я. Надалі ми плануємо емпірично перевірити ефективність арттерапевтичних технік у розвитку резильєнтності вимушено переміщених підлітків.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Березовська Л. Теоретичні аспекти дослідження життєздатності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2017. № 1(48). С. 26–30.
2. Кокун О., Мельничук Т. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
3. Маннапова К. Життєстійкість у системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. Серія «Психологія». 2012. Вип. 44 (1). С. 143–150. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_44\(1\)_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_44(1)_18).
4. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях / М. Савчин та ін. *Moderní aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.*, 2023. Str. 453. С. 302–316.
5. Соціально-педагогічна та психосоціальна підтримка дітей із числа внутрішньо переміщених осіб у період літнього оздоровлення в умовах воєнного часу / Т. Спіріна та ін. ; ред. С. Сапіга. Київ, 2023. 182 с.
6. Соціокультурні детермінанти розвитку психології особистості в Україні : монографія / В. Турбан та ін. ; за наук. ред. В. Турбан. Київ : Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2023, 296 с.
7. Чернобровкін В., Морозова О. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. *Технології розвитку інтелекту*. 2021. Т. 5. № 1(29). 16 с.
8. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. University of Texas at Arlington, 2013. 118 p.
9. Hellerstein D. How I can become resilient. *Heal Your Brain*, 2011. URL: <http://www.psychologyto-day.com/blog/heal-your-brain>.
10. Werner E.E. Vulnerable but invincible: a longitudinal study of resilient children and youth. New York : McGraw-Hill, 1989. P. 10–14.

СЕКЦІЯ 4 ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

ОСОБЛИВОСТІ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

FEATURES OF NEGATIVE MENTAL STATES OF TEACHERS IN WAR CONDITIONS

Статтю присвячено дослідженню негативних психічних станів педагогів в умовах війни. Психічний стан розглядається як цілісна, динамічна система, яка поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти та формується під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників. Негативні психічні стани, зокрема тривожність, емоційне виснаження та фрустрація, є характерними для педагогів, адже професійні виклики часто супроводжуються високим емоційним навантаженням.

Метою є емпіричне дослідження особливостей негативних психічних станів педагогів приватної школи викладання англійської мови та закладу загальної середньої освіти м. Вінниця. У рамках дослідження були застосовані опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» Г. Айзенка, «Симптоматичний опитувальник» (SCL-90-R) Л.Р. Дерогатіс, методика «САН» В. Доскіна, Н. Лаврентьєвої, В. Шарай, М. Мірошнікова, «Методика самооцінки тривожності» Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна.

Емпіричне дослідження показало, що педагоги загальноосвітньої школи мають вищий рівень негативних психічних станів (фрустрації, агресивності) порівняно з колегами з приватного навчального закладу. Воєнна ситуація значно впливає на психічний стан педагогів, зумовлюючи підвищення рівнів тривожності, фобій та емоційної напруги. Це підтверджує необхідність їх комплексної психосоціальної підтримки для зниження негативного впливу стресових чинників.

Програма психокорекції, розроблена з урахуванням особливостей психічних станів педагогів в умовах війни, включає техніки розвитку адаптивних копінг-стратегій, методи емоційної регуляції та управління психоемоційним станом, що забезпечує комплексний підхід до поліпшення психічного здоров'я педагогів. Емпіричні дані підтвердили ефективність програми психокорекції, адже після її проходження спостерігалася тенденція до зниження рівнів тривожності, агресивності, фрустрації та підвищення загального емоційного благополуччя педагогів.

Ключові слова: психічні стани, педагоги, війна, тривожність, стресостійкість, психокорекція.

The article is devoted to the study of negative mental states of teachers in conditions of war. The mental state is seen as a holistic, dynamic system that combines cognitive, emotional and behavioral components and is formed under the influence of external and internal factors. Negative mental states, in particular anxiety, emotional exhaustion and frustration, are characteristic in particular for teachers, because professional challenges are often accompanied by high emotional pressure.

The aim is defined as an empirical study of the negative mental states features of teachers from private English teaching school and an institution of general secondary education in Vinnitsa. Within the framework of the study, the questionnaire "Self-assessment of anxiety, frustration, aggressiveness and rigidity" (adapted version of the method of G. Aizenko), "Symptomatic questionnaire" (SCL-90-R) by L. R. Derogatis, the method "SAN" by V. Doskin, N. Lavrentieva, V. Sharai, M. Miroshnikov, "Methods of self-assessment of anxiety" C. D. Spielberger, Yu. L. Khanina.

An empirical study showed that secondary school teachers have a higher level of negative mental states (frustration, aggressiveness) compared to colleagues from a private educational institution. The military situation significantly affects the mental state of teachers, causing increased levels of anxiety, phobias and emotional stress. This confirms the need for their comprehensive psychosocial support to reduce the negative impact of stress factors.

The program of psycho-correction, developed taking into account the peculiarities of the mental states of teachers in conditions of war, includes techniques for the development of adaptive coping strategies, methods of emotional regulation and management of the psycho-emotional state, which provides an integrated approach to improving the mental health of teachers. Empirical data confirmed the effectiveness of the psycho-correction program, because after its passage there was a tendency to reduce the levels of anxiety, aggressiveness, frustration and increase the overall emotional well-being of teachers.

Key words: mental states, teachers, war, anxiety, stress resistance, psychocorrection.

УДК 159.9.072.43

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.13>

Афанасьєва Н.Є.

д.психол.н., професор,
професор кафедри
соціальної економіки
Харківський національний економічний
університет імені Семена Кузнеця

Бездольна Ю.О.

магістрант
Донецький національний університет
імені Василя Стуса

Актуальність проблеми дослідження.

Серед різних видів професій педагогічна діяльність визначається як одна з найбільш напружених у психологічному аспекті соціальної діяльності. Вона вимагає високої активності, самостійності й відповідальності в реалізації педагогічних рішень, здатності до оцінки соці-

альних аспектів, а також зустрічі з нестандартними ситуаціями. Ураховуючи всі ці чинники, педагогічна робота може викликати різноманітні негативні психічні стани, серед яких – тривожність, агресивність, фрустрація. Тому вивчення проблеми виникнення негативних психічних станів учителів загальноосвітніх шкіл

є надважливим аспектом психологічної практики та освіти у цілому.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблематика психічних станів є однією із центральних у психологічній науці, оскільки саме вони визначають характер протікання психічних процесів та особливості поведінки людини. Психічні стани розглядаються як інтегративні характеристики, що відображають загальний рівень функціонування психіки, ступінь організованості психічних процесів, емоційні та когнітивні реакції особистості на ситуації зовнішнього середовища.

На думку Т. Гречко, психічний стан є ключовим елементом інтеграції різних психічних процесів, що відображає взаємодію між рівнями психічного функціонування [1]. Окрім цього, С. Ларіонов указує, що психічний стан впливає на вибірковість сприйняття інформації, швидкість прийняття рішень та ефективність реалізації діяльності [5].

Значна увага у сучасних дослідженнях приділяється психічним станам в умовах суспільних криз та військових дій, оскільки вони виявляють специфічні реакції особистості на стресові ситуації. За даними дослідження І. Данилюка, О. Богучарової, перебування у зоні бойових дій або вплив постійних стресових ситуацій призводить до розвитку посттравматичних стресових розладів, які супроводжуються емоційною нестабільністю, тривожністю, депресією та агресивною поведінкою [2].

О. Ігнатович досліджує стресостійкість педагогів та визначає, що війна підсилює навантаження, з яким зіштовхуються вчителі [3]. У своїх роботах автор підкреслює, що в умовах воєнних дій педагоги не лише виконують свої професійні обов'язки, а й беруть на себе функцію емоційної підтримки учнів. Це спричиняє додатковий стрес, що може призводити до емоційного виснаження та зниження стресостійкості.

Н. Коцур, Л. Товкун аналізують психологічні особливості педагогічної діяльності у воєнний час і відзначають, що постійний контакт з учнями, які перебувають у стані стресу, впливає на рівень тривожності вчителів [4]. Вони виділяють необхідність розвитку психологічних інтервенцій, які могли би сприяти покращенню психологічного стану педагогів у кризових умовах, зокрема методи арттерапії та тілесно-орієнтованої терапії, що допомагають знижувати рівень тривожності та емоційного виснаження.

Вітчизняні дослідники підкреслюють важливість розвитку стресостійкості, соціальної підтримки та здатності до емоційної регуляції, адже саме ці якості сприяють зниженню негативних психічних станів педагогів та підтримці їхнього психологічного благополуччя. Поза тим лишаються недостатньо вивченими чин-

ники, які впливають на розвиток негативних психічних станів учителів, а також методи їх психокорекції. Таким чином, дослідження психічних станів викладачів у сучасній психології є багатограним та актуальним напрямом, що дає змогу поглибити розуміння адаптаційних процесів особистості та можливостей саморегуляції. Це створює основу для розроблення ефективних психотерапевтичних та психокорекційних програм, які спрямовані на підвищення психологічного благополуччя та гармонізацію психічного стану вчителя.

Мета дослідження – емпірично вивчити особливості негативних психічних станів у педагогів в умовах війни та перевірити гіпотезу, що у педагогів, які працюють в умовах війни, проявляються специфічні негативні психічні стани, такі як підвищена тривожність, агресивність та фрустрація, що залежать від інтенсивності стресових чинників і рівня соціальної підтримки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Педагогічна діяльність в умовах війни набуває додаткових викликів і навантажень, які значно впливають на психічний стан фахівців. Окрім професійних обов'язків, вони зіштовхуються із власними переживаннями, тривожністю, а іноді й травматичними подіями, що зумовлює посилений вплив стресових чинників. Така ситуація призводить до негативних змін у психічних станах педагогів, включаючи підвищену тривожність, емоційне виснаження та зниження загального психоемоційного благополуччя [3].

Тривожність є одним із найпоширеніших психічних станів, який спостерігається у вчителів через високий рівень відповідальності та тиск із боку адміністрації, батьків і суспільства. Згідно з дослідженнями С. Томчук, М. Томчук, високий рівень тривожності серед учителів часто викликаний відсутністю контролю над процесом навчання та результатами роботи, а також неможливістю передбачити реакцію учнів на навчальний матеріал [7]. Психологічні дослідження показують, що тривожні вчителі частіше демонструють неадекватну емоційну реакцію на поведінку учнів та мають менший рівень стресостійкості, що ще більше погіршує їхнє психічне здоров'я [8].

Психологічний стан учителів погіршився після початку повномасштабної війни, стверджують соціологи [9]. Зокрема, 78% опитаних учителів помітили у себе посилення негативних емоцій, таких як тривога, страх, сум та гнів. Про це свідчать результати опитування, проведеного ГО «Смарт освіта» у партнерстві з Фондом «Демократичні ініціативи» імені Ілька Кучеріва. У ньому взяли участь 600 учителів.

У ході дослідження виявили, що більшість учителів потребує допомоги. Зокрема, 70% сказали, що хочуть покращити свої навички

надання психологічної допомоги як собі, так і учням. Також школи потребують шкільних психологів (52%). Особливо гострою ця потреба є у східних областях України. Натомість в інших регіонах вона є меншою – 21%.

Педагоги, які продовжують виконувати свої професійні обов'язки в умовах підвищеного стресу, знаходяться у групі ризику щодо виникнення негативних психічних станів, таких як тривожність, депресія, емоційне виснаження та посттравматичний стресовий розлад. Викладачі опиняються у специфічній ситуації, адже, окрім переживань за власне життя та благополуччя, вони мають забезпечувати навчальний процес та емоційну підтримку учнів, що створює додаткове навантаження на психіку. Тому дослідження негативних психічних станів педагогів є надзвичайно своєчасним, адже дасть змогу заповнити прогалину у наукових знаннях та надати основу для розроблення рекомендацій щодо психологічної підтримки працівників освітньої галузі.

Дослідження особливостей негативних психічних станів педагогів в умовах війни проводилося з урахуванням специфіки професійної діяльності вчителів, а також впливу соціально-психологічних і стресових чинників, що супроводжують професійну діяльність у період воєнного конфлікту. У дослідженні брали участь викладачі двох освітніх закладів: приватної школи викладання англійської мови «Project 12» та загальноосвітньої школи I–III ступенів № 10 м. Вінниця. Загальна вибірка дослідження становила 60 осіб, серед яких 30 викладачів працювали в приватній школі (I група), а 30 – у загальноосвітній школі (II група). Учасники були віком від 22 до 45 років, із різним стажем роботи – від 1 до 20 років.

Для дослідження особливостей негативних психічних станів педагогів в умовах війни було вибрано низку психодіагностичних методик, які дали змогу всебічно оцінити психоемоційний стан респондентів та визначити рівень їхньої стресостійкості. Основний акцент зроблено на дослідженні тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності, а також інших симптомів, які можуть виникати у викладачів в умовах підвищеної соціальної та емоційної напруги. Для досягнення мети було вибрано опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка).

Цей опитувальник був вибраний через свою здатність усебічно оцінювати емоційні реакції особистості на стресові ситуації та різні види зовнішніх подразників. Отримані результати представлено в табл. 1.

Отримано статистично значущі відмінності між показниками досліджуваних за шкалою «Фрустрація» ($p \leq 0,05$ за критерієм Стьюдента) між двома групами, де вчителі загальноосвітньої школи демонструють вищі рівні фрустрації порівняно з учителями приватної школи англійської мови. Фрустрація може відображати відчуття незадоволеності або безсилля у зв'язку з перешкодами на шляху до досягнення цілей. Під час війни вчителі загальноосвітніх шкіл можуть стикатися з більшими обмеженнями у своїй роботі, такими як нестабільність умов навчання, труднощі з інфраструктурою та емоційне виснаження через важкі соціальні та економічні умови.

Отримано статистично значущі відмінності між показниками досліджуваних за шкалою «Агресивність» ($p \leq 0,05$) – вищий рівень агресивності також виявлено в учителів загальноосвітньої школи. Агресивність може бути проявом захисної реакції на стресові ситуації та труднощі, з якими вони стикаються. Можливі причини підвищеної агресивності включають емоційне напруження через постійний стрес, утрачені можливості для розвитку через кризу, зміни у спілкуванні з учнями та колегами через дистанційне навчання та загальну нестабільність під час війни.

За шкалами «Тривожність» та «Ригідність» статистично значущих відмінностей між двома групами не виявлено. Обидві групи педагогів мають середній рівень тривожності та ригідності. Тривожність відображає загальний рівень тривожного очікування або відчуття неспокою. Середні показники можуть указувати на те, що педагоги обох груп відчують тривожність через загальну ситуацію війни, але рівень цього стану не є надмірним. Ригідність (нездатність гнучко адаптуватися до змін) також не відрізняється між групами, що може свідчити про схожий рівень готовності пристосовуватися до нових умов в обох групах.

На основі результатів емпіричного дослідження була розроблена програма психокорекції негативних психічних станів педагогів, адаптована для вчителів загальноосвітньої школи, які брали участь у дослідженні. Програма роз-

Таблиця 1

Показники самооцінки психічних станів у педагогів (у балах)

Шкали	1 група	2 група	t	p-рівень
Тривожності	13,4±3,1	14,6±3,4	0,63	>0,05
Фрустрації	9,5±2,7	13,7±3,2	2,21	≤0,05
Агресивності	8,6±2,5	12,9±3,0	2,26	≤0,05
Ригідності	12,7±2,6	14,8±3,5	1,11	>0,05

рахована на 24 години (по 6 годин на тиждень) і спрямована на зниження рівнів тривожності, фрустрації, агресивності та емоційного виснаження, що є характерними для педагогів в умовах війни. Програма включає техніки управління стресом, методи емоційної регуляції та розвиток адаптивних копінг-стратегій, що допомагають педагогам справлятися з високим психоемоційним навантаженням. Застосування комплексного підходу до підтримки психічного здоров'я педагогів дає змогу зміцнити їхню стресостійкість та сприяє поліпшенню загального емоційного благополуччя.

У рамках корекційно-профілактичного етапу була проведена робота з фрустрацією та емоційним виснаженням за допомогою емоційної регуляції: використання щоденника емоцій, вправи для відслідковування емоцій та способів їх вираження. Запропоновано різноманітні техніки релаксації, серед яких – глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація, медитація для зниження тривожності. Як психоедукація було проведено бесіди про фрустрацію, її причини та способи подолання. Надзвичайно потужним елементом психокорекції стала арттерапія – використання арттехнік (малювання, музикотерапія) для зниження емоційної напруги.

У програмі психокорекції негативних психічних станів педагогів узяли участь учителі загальноосвітньої школи, які мали найвищий рівень негативних психічних станів за результатами емпіричного дослідження, кількістю 21 особа. Через три тижні після закінчення тренінгу була проведена повторна діагностика психічних станів досліджуваних, які брали в ньому участь, за допомогою опитувальника «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності». Отримані результати представлено в табл. 2.

Статистично значущих відмінностей між показниками досліджуваних до та після тренінгу виявлено не було. За шкалою «Тривожність» показники знизилися з $13,8 \pm 3,5$ бали до $12,1 \pm 3,3$ бали. За шкалою «Фрустрація» показники знизилися з $13,2 \pm 3,3$ до $11,3 \pm 2,9$ бали. За шкалою «Агресивність» показники знизилися з $12,4 \pm 3,1$ до $10,4 \pm 2,2$ бали. За шкалою «Ригідність» показники знизилися з $14,3 \pm 3,2$ до $12,2 \pm 2,7$ бали.

Незважаючи на те що статистично значущих відмінностей між показниками до та після

тренінгу виявлено не було, спостерігаються позитивні зміни за всіма шкалами опитувальника, що свідчить про позитивний вплив тренінгу на психічні стани педагогів. Усі показники мають тенденцію до зниження, що може свідчити про позитивний емоційний і психічний вплив заходів, застосованих у межах тренінгу. Зниження показників тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності свідчить про те, що вчителі змогли навчитися ефективніше управляти своїми емоціями та реакціями на стрес. Це є позитивною ознакою того, що подібні тренінги можуть мати довготривалий вплив на психоемоційний стан педагогів, особливо в умовах тривалої кризи.

Теоретичний аналіз літератури виявив, що психічний стан педагогів є комплексним, багатоконпонентним явищем, яке включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. У специфічних умовах війни ці стани значно погіршуються під впливом хронічного стресу, емоційного виснаження та підвищеної тривожності.

Емпіричне дослідження показало, що педагоги загальноосвітньої школи мають вищий рівень негативних психічних станів (фрустрації, агресивності) порівняно з колегами з приватного навчального закладу. Воєнна ситуація значно впливає на психічний стан педагогів, зумовлюючи підвищення рівнів тривожності, фобій та емоційної напруги. Це підтверджує необхідність їх комплексної психосоціальної підтримки для зниження негативного впливу стресових чинників.

Програма психокорекції, розроблена з урахуванням особливостей психічних станів педагогів в умовах війни, спрямована на зниження рівнів тривожності, фрустрації, агресивності та емоційного виснаження. Вона включає техніки розвитку адаптивних копінг-стратегій, методи емоційної регуляції та управління психоемоційним станом, що забезпечує комплексний підхід до поліпшення психічного здоров'я педагогів.

Емпіричні дані підтвердили ефективність програми психокорекції, адже після її проходження спостерігалася тенденція до зниження рівнів тривожності, агресивності, фрустрації та підвищення загального емоційного благополуччя педагогів. Попри відсутність значущих змін за деякими шкалами загальний позитивний ефект програми психокорекції

Таблиця 2

Показники самооцінки психічних станів у педагогів до та після тренінгу (у балах)

Шкали	До тренінгу	Після тренінгу	t	p-рівень
Тривожності	13,8±3,5	12,1±3,3	0,87	>0,05
Фрустрації	13,2±3,3	11,3±2,9	1,09	>0,05
Агресивності	12,4±3,1	10,4±2,2	1,15	>0,05
Ригідності	14,3±3,2	12,2±2,7	1,10	>0,05

підтверджує доцільність її використання для покращення психічних станів педагогів, які працюють в умовах війни, та підвищення їхньої стресостійкості.

Висновки. Результати дослідження продемонстрували важливість і ефективність цілеспрямованої комплексної психологічної підтримки педагогів в умовах війни, що допомагає знизити рівень емоційного навантаження та поліпшити загальний психічний стан педагогів.

Перспективою подальших розвідок вважаємо вивчення досвіду інших країн, які перебували у стані військових конфліктів, для виявлення ефективних підходів до роботи з педагогами та підтримки їхнього психологічного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гречко Т.П. Загальна характеристика основних психічних станів особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. Вип. 4. С. 122–126.
2. Данилюк І., Богучарова О. Вплив травмувального досвіду загрози життя на особистісний розвиток українців. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2023. № 2(18). С. 47–55.
3. Ігнатович О.М. Психологічний супровід вчителя в умовах війни. *Вісник НАПН України*. 2023. Вип. 5(2). С. 1–6.
4. Коцур Н., Товкун Л. Формування психологічної безпеки освітнього середовища в умовах російсько-української війни. *Європейські гуманітарні студії: держава і суспільство*. 2023. № 1. С. 56–73.
5. Ларіонов С. Психічні стани людини як предмет емпіричного дослідження у психології. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. № 1(38). С. 230–234
6. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / Л.М. Карамушка та ін. ; за ред. Л.М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
7. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
8. Українська освіта в умовах війни : монографія / за наук. ред. С.О. Терепищого. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. 234 с.
9. Міністерство освіти і науки України. <http://mon.gov.ua/news>

DEVELOPMENT OF ANALYTICAL AND SYNTHETICAL SKILLS IN LANGUAGE ACQUISITION (ENGLISH LANGUAGE)

РОЗВИТОК АНАЛІТИЧНИХ ТА СИНТЕТИЧНИХ НАВИЧОК У ОСВОЄННІ МОВИ (АНГЛІЙСЬКА МОВА)

The article discusses the analytical-synthetic activities conducted by young schoolchildren in their acquisition of the English language. It is noted that, whether it is a native or foreign language – in this case, English – the acquisition process relies on the analytical-synthetic operations of cognition. This acquisition progresses through several stages, where the psycholinguistic system of the language, including grammar, orthography, phonetics, and more, is assimilated. Just as in any field, specific skills are essential for language acquisition. If these skills are nurtured from a young school age, language acquisition becomes more accelerated, effective, and intensive. The author explains the methods and techniques employed to develop analytical-synthetic skills among young schoolchildren for language acquisition. They describe related experiments and show that other cognitive operations, when combined with analytical-synthetic processes, lead to effective results, as cognition itself does not operate independently of cognitive processes. Cognitive activity occurs within a framework tailored to the demands of dominant learning activities at each age level, including for young schoolchildren. Therefore, not only the analytical-synthetic operations of cognition but cognitive activity as a whole should be activated. The author proposes optimal learning methods for each grade level to create cognitive activity in acquiring various language structures, substantiating the possibility of easier English language acquisition for young schoolchildren through this approach. Other cognitive processes also contribute to the analytical-synthetic process, yielding effective results, given that cognition itself does not occur in isolation from cognitive processes. Through the foundational role of cognition in forming human conscious activity, the numerous events and facts of reality, as well as underlying laws, are revealed and comprehended, activating cognition as a whole. Cognitive operations are conducted according to the leading activity requirements for each age stage, enhancing the relevant cognitive type's activity.

Key words: language, acquisition, comprehension, cognition, analysis-synthesis, skill, psycholinguistics, grammar, phonetics, orthography.

У статті розглядається аналітико-синтетична діяльність молодших школярів під

час оволодіння англійською мовою. Зазначається, що незалежно від того, рідна мова чи іноземна – у даному випадку англійська – процес засвоєння спирається на аналітико-синтетичні операції пізнання. Це засвоєння проходить кілька етапів, на яких засвоюється психолінгвістична система мови, включаючи граматику, орфографію, фонетику тощо. Як і в будь-якій іншій галузі, для оволодіння мовою необхідні певні навички. Якщо ці навички виховувати з молодшого шкільного віку, засвоєння мови стає більш прискореним, ефективним та інтенсивним. Автор пояснює методи і прийоми розвитку аналітико-синтетичних навичок у молодших школярів для оволодіння мовою. Вони описують відповідні експерименти та показують, що інші когнітивні операції в поєднанні з аналітико-синтетичними процесами призводять до ефективних результатів, оскільки саме пізнання не діє незалежно від когнітивних процесів. Пізнавальна діяльність відбувається в рамках, адаптованих до вимог домінантної навчальної діяльності на кожному віковому рівні, у тому числі для молодших школярів. Тому мають бути активізовані не лише аналітико-синтетичні операції пізнання, а й пізнавальна діяльність у цілому. Автор пропонує оптимальні методи навчання для кожного класу для формування пізнавальної активності в засвоєнні різних мовних структур, обґрунтовуючи можливість полегшення засвоєння молодшими школярами англійської мови за допомогою такого підходу. Інші когнітивні процеси також сприяють аналітико-синтетичному процесу, даючи ефективні результати, враховуючи, що саме пізнання не відбувається ізольовано від когнітивних процесів. Через основоположну роль пізнання у формуванні свідомої діяльності людини розкриваються і осмислюються численні події і факти дійсності, а також її закони, що активізують пізнання в цілому. Пізнавальні операції проводяться відповідно до провідних потреб діяльності для кожного вікового етапу, активізуючи активність відповідного когнітивного типу.

Ключові слова: мова, засвоєння, розуміння, пізнання, аналіз-синтез, уміння, психолінгвістика, граматики, фонетика, орфографія.

УДК 159.92:37.02

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.14>

Babayeva K.A.

Doctoral Candidate

Azerbaijan University of Languages

Introduction. In psychology, the distinctive attributes, capacities, and dynamics of cognitive activity among young schoolchildren have been extensively investigated. Nonetheless, it is understood that cognitive processes encompass a broad range of complex issues, one of which pertains to analytical-synthetic processes. The examination of these processes' progression in the comprehension and acquisition of diverse subjects holds substantial theoretical and practical importance.

Moreover, in primary education, given that students' learning activities are rooted in the

psychological basis of executing particular operations, fundamental skills and competencies are acquired through this process. These competencies are critical for students' effective language acquisition and practical application since contemporary education necessitates that students command an integrated system of knowledge, competencies, and habits, within which analytical-synthetic skills in cognition hold paramount importance.

For this reason, it is essential to elucidate the function and characteristics of cognitive

analytical-synthetic operations in language acquisition. Considering these factors, the necessity arises for targeted research endeavors. In our investigation, the implementation of effective methodologies yielded significant results in enhancing analytical-synthetic competencies among young schoolchildren.

Degree of Problem Elaboration. Since the onset of the 20th century, alongside the aforementioned investigations, novel insights have been accrued in developmental and child psychology concerning cognitive function and its processes. Scholars including C. Bruner [5], J. Piaget [6], and others have explored the mechanisms underlying acquisition and analytical-synthetic processes. M. Hamzayev has provided a psychological analysis of challenges in assimilating grammatical content under the new curriculum for Grades II–III. Researchers such as L. Linda [7], A. Lianas [8], L. Williams [9], and C. Oxenden [10] have formulated a scientific-methodological framework for advancing competencies among young schoolchildren in this domain.

Objectives and Goals. The objective of this study is to determine the approaches and techniques that facilitate the development of analytical-synthetic competencies in each grade level for young schoolchildren engaged in English language acquisition, thereby enhancing the age-related dynamics in language acquisition documented within general psychology.

Methodologies. The study employed methodologies including auction-based and clustering techniques. Age-appropriate conscious-practical methods, problem-solving approaches, logopedic methods, and analytic-imitation strategies were applied across grade levels, with tasks aimed at cultivating competencies in grammar, phonetics, and orthoepy.

Main Section

The process of language acquisition engages numerous psychological and psycholinguistic frameworks

The process of language acquisition entails a multitude of psychological and psycholinguistic systems. Within these systems, the exceptional role of cognition and its processes constitutes the fundamental essence, which underpins the efficacy, primary content, and quality of cognitive functions. The analytical-synthetic stage of cognition holds particular significance, as it performs essential roles within cognitive operations. Extensive investigations have been conducted on cognition within the field of psychology, yielding a plethora of findings concerning analytical-synthetic processes. Although elucidating its true nature remains challenging, these findings are crucial for delineating the directions of the problem under examination.

Given our interest in the psychological characteristics underlying the formation of analytical-synthetic competencies in language acquisition, we focused on the topics of cognition related to acquisition and analysis-synthesis. In this regard, we explored preliminary studies pertinent to the establishment of the problem within the broader framework of psychology. It became evident that, since the inception of scientific psychology, scholars such as C. Bruner [5], J. Piaget [6], and Y. Linhard [13] have dedicated extensive research endeavors to this area.

S. I. Seyidov, M. A. Hamzayev, R. I. Aliyev, and others regard the phonetic disparities between the English language and Azerbaijani as significant factors that present challenges in the acquisition of English. “As is well known, interlingual phonetic interference arises due to the discrepancies in sounds and intonation between the languages in contact. Consequently, various types of interference errors emerge” [4, p. 96].

A wealth of evidence has been amassed in psychology concerning these issues. Such evidence facilitates a comprehensive approach to evaluating the rules and competencies associated with children’s cognitive activities concerning language utilization. In this context, it becomes imperative to examine language aptitude. M. A. Hamzayev [3] has conducted extensive inquiries regarding this matter. He concludes that educators should adopt an appropriate approach to clarifying commonly utilized concepts for enhanced understanding, employing suitable psychological methodologies and effective strategies for this purpose [3, p. 53].

It is also acknowledged that “during educational activities, students cognitively deconstruct any object or event, investigating the relationships among the constituent components. This constitutes the analytical process” [1, p. 295].

Researchers characterize the psychological features of young schoolchildren’s speech as follows: “In the second period of childhood, speech plays a significant role in the advancement of cognition. During various cognitive activities, children systematize objects through verbal expression, resulting in dynamic development in their imaginative capacities” [7, p. 285].

To investigate the psychological characteristics underlying the formation of analytical-synthetic skills in language acquisition, we conducted a series of experiments, analyses, and research endeavors. Our conclusion is that analytical-synthetic competencies are among the primary determinants in language acquisition. The explanation of analytical-synthetic skills involves the accessibility of resources aligned with the objectives of acquisition (language learning) and the contextual factors (educational content), achieved through appropriate means (utilizing ICT-based interactive pedagogical methods).

As the object of the research, the secondary educational institutions numbered 44 and 41 in the Nasimi district of Baku were selected, and students from the primary grades of these schools participated in the study. Specifically, the classes included in the research were at School No. 41 (I “b” – 25 students, II “b” – 28 students, III “a” – 26 students, IV “a” – 25 students – a total of 104 students) and School No. 44 (I “b” – 25 students, II “b” – 26 students, III “b” – 24 students, IV “b” – 27 students – a total of 102 students).

Prior to the initiation of the experiment, we assessed the academic performance of the students at the conclusion of the first academic year in both the experimental and control groups. We ascertained the overall results by class and conducted analyses by categorizing the subjects into three groups:

Level I – Students who have proficiently mastered the English language and exhibit superior analytical-synthetic skills.

Level II – Students who possess a foundational command of the English language and exhibit moderately superior analytical-synthetic skills.

Level III – Students who exhibit a limited command of the English language and exhibit deficient analytical-synthetic skills.

According to these indicators, the overall results for the acquisition of the English language in the control classes across the four grades are as follows:

I – Students who have proficiently mastered the English language and exhibit superior analytical-synthetic skills – 37%.

II – Students who possess a foundational command of the English language and exhibit moderately superior analytical-synthetic skills – 42%.

III – Students who exhibit a limited command of the English language and exhibit deficient analytical-synthetic skills – 21%.

In the experimental classes, the situation is as follows:

I – Students who have proficiently mastered the English language and exhibit superior analytical-synthetic skills – 33%.

II – Students who possess a foundational command of the English language and exhibit moderately superior analytical-synthetic skills – 42%.

III – Students who exhibit a limited command of the English language and exhibit deficient analytical-synthetic skills – 25%.

It appears that, in the current context, the number of students who have proficiently acquired the English language in the control classes exceeds that in the experimental classes.

Following the attainment of these results, we initiated formative experiments at School No. 44 in the Nasimi district. During the second phase of the experiments, we collaborated with the English language instructors and the primary grade educators of each class.

Throughout the course of the experiments, we developed the methodology for the formative experiment based on several appropriate methods from our research.

“Program for Developing Analytical-Synthetic Skills in the Acquisition of English Language by Young Learners”

Objective of the Program: To create a conducive environment for the enhancement of analytical-synthetic skills in the resolution of phonetic and grammatical tasks during the acquisition of the English language by the participants.

Tasks of the Program:

1. Accurate articulation of letters in words and proper placement in written form within oral discourse.
2. Reading words and sentences aloud with correct pronunciation and composing dictations with simple texts.
3. Constructing oral texts and written compositions based on visual prompts.
4. Resolving tasks in the acquisition of the English language based on logical reasoning.
5. Demonstrating individual stylistic expression in the analytical-synthetic operations conducted in the acquisition of the English language.

Methods Utilized to Induce Changes in Participants During the Experiment:

Table 1

Levels of English Language Proficiency Among Participants in Experimental and Control Groups

Control groups – 104 p.				Experimental groups – 102 p.			
grades	Levels			grades	levels		
	I	II	III		I	II	III
I grade – 25 p.	10	10	5	I grade – 25 p.	8	11	6
II grade – 28 p.	10	11	7	II grade – 26 p.	10	10	6
III grade – 26 p.	9	11	6	III grade – 24 p.	8	12	4
IV grade – 25 p.	9	12	4	IV grade – 27 p.	8	10	9
people	38	44	22		34	43	25
percentage	37%	42%	21%		33%	42%	25%

– **Logopedic Method:** This method was employed to enhance the analytical-synthetic capabilities of students with speech deficiencies. Its application was executed in accordance with the “Program for Developing Analytical-Synthetic Skills in Participants with Weak English Language Acquisition”.

– **Emotional-Semantic Method:** This method was utilized to activate the emotional domain in the acquisition of the English language. Various strategies were employed in the implementation of the emotional-semantic method.

For Grades I and II:

– **“Role-Playing Games”:** Participants engaged in games based on roles such as “teacher-students”, “student-student”, “buyer-seller”, and “mother-child”. The objective was to reinforce their learning through practical application of the vocabulary they had acquired.

– **“Guessing Game”:** Conducted in a game-puzzle format, this approach generates high levels of engagement among children. The educator hangs a circular card on the board, behind which is a picture representing the “key word” related to the new topic (school). The side without the image faces the students. The teacher describes the concept concealed behind the picture using descriptive terminology.

For Grades III and IV:

– **“Auction”:** The educator introduces participants to the rules of conducting an auction. English names for objects or events are provided. Each participant takes turns articulating a new word that begins with the last letter of the previous word in English. The game concludes when a participant cannot identify a new word following their last utterance, with the last speaker being declared the winner. Examples include “apple”, “elephant”, “table”, “Emin”, “nose”, “egg”, “go”, “on”, “name”, “every”, “you” etc.

For Grade IV:

– **“Carousel”:** Participants are shown an image related to a theme, such as “Summer”, in A3 format or larger. Cards with vocabulary associated with summer and other topics are distributed to participants. The image is placed on the desks in front of them. They adhere the words corresponding to the summer theme from the cards onto the image: autumn, color, green, tennis, swim, T-shirt, park, swim, orange, bee, dress, boat, football, climb, flower, jump.

– **“Branching”:** The educator draws a circle in the center of an A3 sheet. A term is inscribed within this circle, such as “Family”. Beginning with this central concept, students articulate new terms that relate to it. Each new term is recorded in a new circle connected to the central circle: “parent”, “children”, “house”. Subsequently, new circles are added to each inscribed term: “parent”: “father”, “mother”; “children”: “boy”, “girl”; “house”: “kitchen”, “bedroom”, “hall”. Each subsequent

term is linked with related terms in the inscribed circle. Finally, additional terms are added to the branches, and suggestions are made.

Conscious-Practical Method: This method comprises a collection of techniques and tools for the acquisition of the English language, along with exercises aimed at developing analytical-synthetic skills.

Problem-Solving Method: This approach facilitates the creation of opportunities for analysis, synthesis, generalization, and differentiation for participants in each class. Let us examine several experimental techniques employed in the research using a didactic approach. For example, to assess the analytical-synthetic skills of students, the following tasks are assigned to them [7, p. 1–3].

Process of Analytical Operations – Grades III and IV:

Phase I: What are the characteristics of the given concepts? A series of concepts are proposed to the participants (apple, table, dog, etc.). They are asked to name the primary characteristics of each. For instance, an apple is round, green, and grows on a tree. The more attributes a student can enumerate, the better. To complicate the situation, participants are requested to emphasize a specific number of attributes (at least five, seven, or ten, depending on their age). The majority answered the task correctly.

Phase II: Divide by Characteristics! Various shapes (small/large, red/blue/green/yellow squares/circles/triangles, etc.) that need to be categorized by a specific feature are presented to the participants. Initially, categorization is done based on shape, followed by color, and finally size, with the work articulated in English.

Analysis of a Problematic Situation: Participants are presented with a problem that requires contemplation for resolution: a differentiated “Labyrinth” exercise based on ages.

Process of Synthesis Operations:

Complete the Incomplete Figure: A board is presented to the participants, featuring the names of letters written in words within 20 circles. One of the circles is empty, while the numbers are provided in a mixed format. Participants must write the appropriate number in the empty circle to complete the task.

Insert the Number! Several images on various topics are shown to the participants. In front of these images, cards with the names of corresponding elements are placed. Participants must correctly match the cards to the images: square, house, triangle, chair, rhombus, etc.

Right Hemisphere Method: This method is implemented through the activation of the brain’s hemispheres.

Examples:

Analytical Operations – Grades II–III:

“What is Common Among Them?” Participants are presented with a series of object images

and asked to identify their similarities. These could include shared shapes/colors/sizes, similarly colored flowers/animals, or similar people, etc.

Synthesis Operations – Grades II–III:

“What are Their Similar Characteristics?” This task is the reverse of the previous one. Here, the focus is on identifying the similarities between the objects. Images of living and non-living things that share the same color but differ in shape are utilized, essentially highlighting similar items.

“Select the Image!”. This exercise can be executed in two distinct modalities:

1. The participant is presented with a collection of illustrations representing various objects or events (e.g., table, wardrobe, book, doll, trophy, dog, pencil, rainbow, apple, etc.). The task is to identify and categorize all images belonging to a specified group of objects (e.g., furniture: table, bed, chair, wardrobe).

2. In this initial phase, the participant receives the same set of images; however, their objective is now to select the image of an object that is congruent with the proposed category. For instance, if the proposed object is a sofa, the corresponding group would include a chair, table, wardrobe, and bed.

Operations of Generalization and Specification Based on Analysis and Synthesis – Grade IV:

“Assign a Name to the Group of Objects!”. This task is conducted based on images or verbal concepts. A series of images are presented to the participant, who is required to amalgamate them into a generalizing category and provide a suitable designation. For example, strawberry, cherry, and raspberry collectively fall under the category of berries.

“Enumerate the Words”. In this exercise, participants must articulate as many terms as possible that pertain to the designated group. For example, one might list items belonging to categories such as furniture, toys, school supplies, or colors.

“Respond to the Inquiry!”. Participants are expected to answer questions related to their knowledge, skills, and comprehension as comprehensively as possible. For instance, “Can you enumerate the months of the seasons?”

“Simple Analogies”. The participant is provided with an exemplar. Subsequent exercises are predicated on this exemplar. It is essential to ensure that the participant comprehends the task they are to undertake:

“Forest – tree” (A tree in the forest);

“Table – dish” (The dish on the table);

“Clothes – wardrobe” (The clothes are in the wardrobe).

The task may also be approached using free expressions.

Another category of methods that exerts a developmental impact on the formation of ana-

lytical-synthetic skills in language acquisition comprises psychological methods. Their implementation is grounded in the hypotheses of psycholinguistics. The psychological methods are as follows:

Key Words Method. The application of this method is straightforward and occurs in systematic stages:

Stage I. A text in English that is previously familiar to the participants is selected or prepared in advance for translation. We have prepared this text for practice.

Text for Grade II: “This is my garden. There are green grasses. He is a cat. The cat sleeps on the grass. There are flowers in the garden. This is my ball. I love to play. My garden is beautiful”.

Text for Grade III: “I am a pupil. I go to school every day. This is my classroom. It is clean. There are desks, chairs, and a blackboard. We are learning English. I love English. The school has a playground. We play there after school. I love school and my friends”.

Text for Grade IV: “This is my family. There are five of us: me, my father, my mother, my older sister, and my younger brother. It’s evening now. Everyone is at home. I am studying. My father is watching TV. My mother is cooking. My older sister is reading a book. My younger brother is playing with toys. I love my family”.

Stage II. Words from the texts that constitute part of the participants’ active vocabulary, encompassing approximately 50% of the text, are identified and cataloged.

Stage III. These terms are translated into the participants’ native language and documented, with a key term that unifies them under a general concept being identified.

Stage IV. Subsequently, participants read the text, correlating the less familiar words with those they previously identified, conducting a semantic analysis, and integrating them into a coherent context. When selecting key terms, an analysis-synthesis based on sentence structure is conducted to enhance retention: pronouns, nouns, verbs, adjectives, and prefixes, among others.

Analysis and Synthesis in Phonetic Skills Sound Waves and Learning Processes

Sound waves are generated as a consequence of the vibration of sound-emitting objects. These waves are characterized by the pitch, intensity, and timbre of the sound produced. The auditory process functions in a manner analogous to the visual mechanism. In other words, just as we perceive external visual stimuli within our cognitive framework, we also process auditory signals similarly. Signals undergo several stages of processing within the cerebral cortex before being transmitted to the auditory center for interpretation in the final phase. The auditory process itself is executed within the central

regions of the brain. Consequently, under its influence, the responsiveness of other receptors in the brain is expected to increase.

In children, reading and writing disorders are frequently accompanied by a considerable number of orthographic errors. This phenomenon is attributed to a deficiency in preparedness for linguistic generalizations and the inability to apply learned orthographic conventions effectively. In this regard, exercises that focus on the segmentation and identification of emphasized syllables are particularly beneficial. Such training facilitates a better understanding of one of the fundamental orthographic rules acquired in primary education, specifically the orthographic regulations concerning vowels.

The objective of these methodologies, along with the application of various tasks and exercises within these frameworks, is to foster the acquisition of foundational competencies in English among first-grade students. This encompasses the learning of the alphabet, mastery of expressive styles, transcription, phonemes, and the establishment of an initial lexicon based on nouns, verbs, and adjectives.

In the second grade, students engage in analysis and synthesis based on words and simple sentences. They acquire the initial pronunciation rules of phonemes within sentence structure and articulate the logical relationships between objects and events in English, thereby reinforcing their linguistic foundation by expressing names, attributes, and characteristics. The aim of these activities is to facilitate language acquisition through the employment of analytical and synthetic skills.

In the third and fourth grades, concepts and events previously presented through visual aids and other didactic instruments are articulated more freely in spoken language, reading, and writing, while also being abstracted in terms of imagination and imagery.

In our conducted experiments, one of the most critical considerations in the organization of English language instruction based on

analytical and synthetic operations is to cultivate students' competencies in simple speech, dialogue formulation, and monologue delivery. Furthermore, it involves elucidating cause-and-effect relationships between objects and events in the target language, independently resolving assigned tasks, and, in summary, facilitating the acquisition of English at the age-appropriate level.

Finally, following the implementation of four months of formative experiments during the second semester of the 2022/2023 academic year, we assessed the academic outcomes of young learners in both control and experimental groups. The results are summarized as follows.

According to the final indicators, the results of English language acquisition in control classes have demonstrated a slight increase, with the number of students exhibiting poor proficiency decreasing by 3%: I – Students with superior analytical-synthetic skills – 39%. II – Students with partially superior analytical-synthetic skills – 43%. III – Students with weak analytical-synthetic skills – 18%.

In the experimental classes, however, the situation has markedly changed, with positive outcomes in academic performance being more pronounced: I – Students with superior analytical-synthetic skills – 43%. II – Students with partially superior analytical-synthetic skills – 44%. III – Students with weak analytical-synthetic skills – 13%.

The most significant change has occurred in the results of those with weak proficiency, whose scores have decreased by 13%.

Thus, we have examined the analytical-synthetic skills as a fundamental component of language acquisition. We identified that numerous studies have been conducted regarding the psychological characteristics of early school-age children. These studies elucidated the opportunities for language acquisition, comprehension, conceptualization, and speech characteristics, as well as developmental traditions and analytical-synthetic skills concerning their psychological development and cognitive activities. It became

Table 2

Levels of English Language Acquisition Among Participants in Experimental and Control Groups

Control groups – 104 p.				Experimental groups – 102 p.			
grades	levels			grades	levels		
	I	II	III		I	II	III
I grade – 25 p.	10	11	4	I grade – 25 p.	10	12	3
II grade – 28 p.	10	13	5	II grade – 26 p.	13	10	2
III grade – 26 p.	9	11	6	III grade – 24 p.	9	12	3
IV grade – 25 p.	11	10	4	IV grade – 27 p.	12	9	5
people	40	45	19		44	43	13
Primary percentage	37%	42%	21%		33%	42%	25%
Final percentage	39%	43%	18%		43%	44%	13%

evident that the level of skill development, which is an integral part of a child's cognitive process, can be determined by the levels of comprehension and intellectual performance.

Based on these analyses, we prepared the methodology for the research. We determined the role of analytical-synthetic processes in the acquisition of the psycholinguistic structure of language. Furthermore, by examining the progression of analytical-synthetic operations in the phonetics and grammar of languages, we distinguished the developmental characteristics of these processes in the acquisition of language structures.

Conclusions. The analyses indicated that cognitive activity is conditioned by specific psychological regularities. The analytical-synthetic processes of thought become more pronounced in problem-oriented intellectual activity. The existence of a problem situation prompts the active engagement of cognitive activity. As a result, in response to the demand for analysis and synthesis in cognition, these processes are directed toward solving the problem. In problem situations, it is necessary to employ analytical-synthetic processes with maximum precision to achieve correct solutions. The expansion of functional possibilities in logical thinking during early school years, as well as the rapid development of other psychological functions – such as perception, memory, imagination, and speech – redirects the analytical-synthetic processes of thought to a qualitatively new stage. This process accelerates further during the middle years of primary schooling. From a functional perspective, the favorable conditions for the occurrence of qualitative changes in the thinking of young students provide a foundation for the establishment of analytical-synthetic operations at an abstract level in language acquisition.

In substantiating all of these, we monitored the role of analytical-synthetic processes in language acquisition within the educational experience, clarifying how these skills are formed in practice. We conducted formative and summative experiments. The results achieved the objec-

tives set forth. We ensured the fulfillment of the identified tasks. We collaborated with teachers and students on program-related activities. We implemented programs that responded to contemporary requirements for employing analytical-synthetic skills in the acquisition of the English language. The propositions we put forward have been validated.

BIBLIOGRAPHY:

1. Bayramov Ə.S. Psixologiya. Ə.S.Bayramov, Ə.Ə. Əlizadə. Bakı: Maarif, 1989. 540 s.
2. Əmrahlı L.Ş. Uşaq psixologiyası. L.Ş.Əmrahlı, N.T. Rzayeva. Bakı: ADPU-nun mətbəəsi, 2010. 358 s.
3. Həmzəyev M.Ə. II-III siniflərdə yeni proqram üzrə qrammatik materialların mənimsənilməsindəki çətinliklərin psixoloji təhlili. Elmi tədqiqat işi, ATİ, 1962. 120 s.
4. Seyidov S.İ. Psixologiya / S.İ. Seyidov, M.Ə. Həmzəyev, R.İ. Əliyev və b. Bakı: Nurlan, 2010. 700 s.
5. Bruner J. S. & Goodman C. C. «Value and need as organizing factors in perception». Journal of Abnormal and Social Psychology. 1974. № 42. pp. 33–44.
6. The Developmental Psychology of Jean Piaget Hardcover. December 8, 2011. by John Hurley Flavell (Author), Jean Piaget (Foreword)
7. Linda, L. Faks-Figures. L.Linda, P.Askert. Boston: International Student Edition, 2018. 262 p.
8. Lianas A. English 2. Happy Campers. Student Book/ A.Lianas, L. Williams – London: Macmillan education limited, 2021. 75 p.
9. New Round-Up Starter. Horlow: Pearson Education Limited, 2011. 112 p.
10. Oxenden C. New English File / C. Oxenden, K. Latham-Koenig. Oxford University Press, 2018. 79 p.
11. Owen M. Hom fun booklet 1. /M. Owen. Cambridge: Cambridge University Press, 2016. 32 p.
12. Owen, M. Hom fun booklet 2. /M. Owen. Cambridge: Cambridge University Press, 2017. 79 p.
13. Proceedings of the XVth World Congress of Philosophy. Volume 6, 1975. Лінгарт. Pages 71–74, URL: <https://doi.org/10.5840/wcp1519756183>
14. Dil ve Konuşma Terapistleri için Temel Fizik ve Ses Fiziolojisi URL: <https://uskudar.edu.tr>
15. Learn English Listening Beginner: Lesson 1–5. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=eMvg1n6bll0>

ЗВ'ЯЗОК ІНТЕРНАЛЬНОСТІ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІТНЕС-ТРЕКЕРІВ ТА СМАРТ-ГОДИННИКІВ

THE RELATIONSHIP OF INTERNALITY WITH THE USING OF FITNESS TRACKER AND SMART WATCHES

Статтю присвячено дослідженню відмінностей у інтернальності між користувачами фітнес-трекерів і розумних годинників (смарт-годинників) та тими, хто такими приладами не користується. Попередні дослідження показали, що фітнес-трекери та смарт-годинники використовуються для контролю за власним здоров'ям, але можуть сприяти надмірному інтересу до власного тіла, що виражається у його об'єктивізації. Подібні знахідки підштовхують до думки про надмірний контроль власних фізіологічних показників. Зрештою, сформульовано гіпотезу щодо відмінностей у інтернальності – екстернальності між користувачами фітнес-трекерів (група А) та тими, хто їх не використовує (група Б). У результаті дослідження з вибіркою 73 особи (група А – 28 осіб, група Б – 45 осіб) статистичних відмінностей між групами за інтернальністю не було виявлено. Аналогічно не було виявлено відмінностей за жодною зі сфер/областей інтернальності: область досягнень, область невдач, сфера сімейних стосунків, виробничих взаємин, міжособистісних стосунків, здоров'я і хвороб. Однак удалося встановити відмінності у внутрішній структурі інтернальності, які дають змогу припустити, що група А більше найбільше орієнтована на контроль саме у кар'єрній сфері, тоді як група Б – у різних сферах. Також окремо було проаналізовано оцінку корисності низки функцій фітнес-трекерів, що дало змогу встановити відмінності у сприйнятті таких функцій, як відстеження часу і крокомір (останні виявилися більш популярними у групи А, ніж могли припустити члени групи Б). Порівняння чотирьох груп (користувачі фітнес-трекерів, користувачі смарт-годинників, майбутні користувачі і не-користувачі) допомогло виявити найнижчі показники інтернальності у майбутніх користувачів, що може пояснюватися їхнім бажанням підвищити контроль над власним життям за допомогою покупки відповідного електронного приладу.

Ключові слова: локус контролю, інтернальний, екстернальний, портативні гаджети, особистість.

The article is dedicated to studying differences in internality between users of fitness trackers and smart watches and those who do not use such devices. Previous studies have shown that fitness trackers and smart watches are used to monitor personal health. Nevertheless, such monitoring may lead to an excessive interest in the body, expressed in its objectification. Such findings suggest excessive control of physiological indicators. Finally, a hypothesis was formulated regarding differences in internality-externality between users of fitness trackers (group A) and those who do not use them (group B). As a result of the study with a sample of 73 people (group A, 28 people and group B, 45 people), no statistical differences between the groups in terms of internality were found. Similarly, no differences were found between any of the areas/domains of internality: the achievements area, the failures area, the family relationships area, work relationships, interpersonal relationships, health and illness. However, it was possible to establish differences in the internal structure of internality, which suggests that group A is more focused on using the locus of control in the career sphere, while group B is more focused on using it in various areas. The assessment of the usefulness of several fitness tracker functions was also analyzed separately, which allowed us to establish differences in the perception of such functions as time tracking and pedometer (the latter turned out to be more popular among group A than group B members might have assumed). A comparison of the four groups (fitness tracker users, smart watch users, future users and non-users) helped to identify the lowest internality indicators in future users, which may be explained by their desire to increase control over their own lives by purchasing a corresponding portable gadgets.

Key words: locus of control, internal, external, portable gadgets, wearables, personality.

УДК 159.9 + 004.9
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.15>

Бахвалова А.В.

докторка філософії у галузі психології,
асистентка кафедри
загальної психології
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Сьогодні багате на технологічні пропозиції, зокрема і такі, що допомагають відстежувати стан свого здоров'я та зміну основних тілесних параметрів, як-от: пульс, рівень кисню у крові, тиск, температура, вага, особливості сну, витрати калорій тощо. Сучасна людина отримала доступ до безпрецедентної кількості інформації про власне тіло, і, що важливо, вона може отримувати цю інформацію у режимі реального часу, навіть не звертаючись до медичних співробітників і не виходячи зі свого дому. Цілком логічно, що у такої доступності, окрім позитивних боків, є й низка недоліків, які відзначаються у наукових публікаціях. Зокрема, зупинюся на роботах, присвячених саме дослідженню взаємодії з фітнес-тре-

керами та смарт-годинниками (надалі буду використовувати умовні позначення ФТ та СГ), оскільки вони мають оптимальний баланс ціни та спектру функцій із контролю власного стану і разом із тим є портативними та завжди знаходяться безпосередньо на тілі користувача, тобто у швидкому доступі.

К. Джейн, І. Шарма та Г. Сінгх виявили, що детермінантами до носіння ФТ є, по-перше, турбота про власне здоров'я, по-друге, установка щодо використання таких пристроїв, по-третє, уподобання нових технологій та гаджетів, слідування трендам [5]. Тобто елемент контролю за власним станом є однією з ключових причин щодо вибору і купівлі такого гаджету. Подекуди цей контроль може

приймати загрозливу форму, як зазначає Дж. Тонер у статті з промовистою назвою «Дослідження темної сторони фітнес-трекерів: нормалізація, об'єктивація та анестезія досвіду людини» [6]. Автор пише, що деякі люди надміру концентруються на показниках, які дають їм ФТ, і, таким чином, об'єктивують власне тіло. Це призводить до негативних наслідків, зокрема погіршення психологічного благополуччя: людина перестає отримувати будь-яке задоволення від тренувань, думаючи лише про числа, які побачить згодом на екрані, тобто втрачає момент «тут і тепер», а також здатність насолоджуватися активністю.

Суттєвий вплив ФТ на психіку та поведінку користувача довело дослідження колективу американських авторів (О.Х. Захрт, К. Еванс, Е. Мурнан, Е. Санторо та ін.), яке показало зміни як на фізичному, так і на психоемоційному рівнях залежно від кількості кроків, відображуваних гаджетом (ця кількість могла бути правдивою, заниженою і завищеною) [7]. Цікаво, що штучне зменшення кількості кроків погіршувало стан досліджуваних порівняно із ситуацією адекватного їх відображення, тоді як штучне збільшення ніяк не покращувало самопочуття та стан досліджуваних.

Дослідження В.Л. Паньковця і А.В. Солонського показало, що ціла низка показників – іпохондрії, депресивності, психостенії, істерії та шизоїдності – у користувачів ФТ вищі, ніж у не-користувачів [1]. Серед низки результатів наявні відмінності між користувачами ФТ та контрольною групою у толерантності до невизначеності, яка є меншою саме у першій групі.

Однак не варто абсолютизувати негативні боки ФТ та СГ, оскільки вони також можуть стимулювати інтерес людини до занять спортом. Дослідники І. Чо, К. Капланіду і С. Сато у своєму мета-аналізі показали, що гейміфікація ФТ є сферою потенційних досліджень, оскільки перетворення процесу тренування і рутини на гру здатне закріпити корисну звичку і, як результат, знизити ризик захворювань серед населення, яке все ще має досить низький рівень фізичної активності [4]. Зокрема, автори виділяють три основні теми, на яких варто зосередити увагу: цілепокладальна, соціальна та підтримуюча (стимулююча) гейміфікація.

Окрім того, ще одне дослідження зі студентами медичного фаху взагалі показало відсутність зв'язків між носінням ФТ та різноманітними видами мотивації (внутрішньою, зовнішньою і просоціальною) [3]. Дослідники передбачали, що використання ФТ пов'язано з конструктом самоефективності (за теорією А. Бандури), а отже, і з мотивацією, однак даний результат не підтвердився. Тобто не завжди доречно говорити про який-небудь вплив ФТ та/або СГ на стан людини або зв'язок їх використання з іншими психологічними конструктами.

Зок їх використання з іншими психологічними конструктами.

Загалом зазначені результати можна резюмувати тим, що ФТ та/або СГ використовуються для контролю за власним здоров'ям та можуть сприяти зростанню інтересу до власного тілу (іноді – надмірного). Це підштовхує до думки, що відмінності між користувачами ФТ/СГ (умовно позначимо таких осіб «група А») та тими, хто не використовує ФТ/СГ (позначимо їх як «група Б») у повсякденному житті можуть лежати у площині локусу контролю.

Отже, **гіпотеза**, ураховуючи дані про толерантність до невизначеності, турботу про здоров'я та навіть певну залежність від показників ФТ, може звучати як: у користувачів фітнес-трекерів буде спостерігатися більша інтернальність (внутрішній локус контролю) порівняно із тими, хто їх не використовує. Звідси, **мета** даної статті: залежно від користування ФТ/СГ установити відмінності у інтернальності та оцінці функцій ФТ/СГ.

Для дослідження було використано методу «Дослідження рівня суб'єктивного контролю» (Є. Бажин, Є. Голинкін, А. Еткінд) [2] і метод анкетування. Зокрема, в анкеті зазначалися: стать, вік, факт користування ФТ/СГ на момент заповнення, уточнення наявної моделі ФТ/СГ, причини покупки свого пристрою, наявність/відсутність планів щодо купівлі ФТ/СГ у майбутньому (якщо досліджуваний поки не є користувачем), а також прохання відзначити найчастіше використовувані функції. До останнього пункту були внесені такі варіанти: будильник, відстеження часу, таймер, секундомір, крокомір, пульсометр, NFC (безконтактна оплата), відстеження сну, відстеження тренувань/калорій, отримання сповіщень зі смартфона, а також власний варіант. Підкреслюю, що до списку основних функцій були додані не лише ті, які стосуються відслідковування стану власного здоров'я, а й ті, які можуть бути корисні у повсякденному житті, а отже, стати додатковою причиною покупки ФТ/СГ.

Загалом у дослідженні взяло участь 85 осіб, але після чистки даних від некоректно заповнених анкет було відібрано 73 спостереження, які і розглядатимуться далі: 10 чоловіків та 63 жінки (типове зміщення для студентської вибірки), середній вік – 18 років. Аналіз проводився у програмі Jamovi, версія 2.6.13.

За отриманими відповідями група А (користувачі) становить 28 осіб, а група Б (не-користувачі) – 45 осіб. Для подальшого порівняння групи було вирівняно за нижньою межею (група А, N=28; група Б, N=27, які відібрані випадковим чином із 45 осіб, серед них – і ті, хто планує придбати ФТ/СГ у майбутньому, і ті, хто таких планів не має). Унаслідок відсутності нормального розподілу за деякими зі змінних для зручності було прийнято рішення викори-

стати непараметричний критерій Манна – Уїтні. Як результат, не було отримано свідчень про існування відмінностей між групою А та групою Б за загальною інтернальністю, а також відповідними показниками інтернальності у таких сферах життєдіяльності: область досягнень, область невдач, сфера сімейних стосунків, виробничих взаємин, міжособистісних стосунків, здоров'я і хвороб. Зокрема, розмір ефекту відмінностей за загальним показником інтернальності $r = -0,22$ (бісеріальний коефіцієнт кореляції), що прирівнюється до малого (0,4 у величині d-Коена).

Також порівняння між групами можна провести на основі тих функцій, які досліджувані кожної з груп вважають ключовими у ФТ/СГ (оскільки такий вибір надавався усім учасникам незалежно від того, чи є вони актуальними користувачами). Для цього використаємо критерій χ^2 , оскільки маємо 2 дихотомічні змінні (група А/Б, відмітка так/ні щодо ключової ролі кожної з названих в анкеті функцій).

Отримано свідчення про існування відмінностей в оцінці функції «відстеження часу» ($p < 0,001$): 96% групи А вважають цю функцію ключовою, тоді як у групі Б лише 52% припускають, що ця функція може бути важливою у ФТ/СГ. Тобто з боку здається, що такий портативний прилад, як ФТ чи СГ, навряд чи буде використовуватися для банальної перевірки часу, однак на практиці саме це й відбувається: ФТ/СГ, перш за все, використовуються як годинник. Також встановлено відмінності в оцінці «крокоміра» ($p < 0,05$): 93% групи А постійно користуються даною функцією, тоді як лише 70% групи Б припускають, що крокомір може бути корисним у повсякденному житті. Це підштовхує до думки, що група А все-таки використовує ФТ/СГ з метою покращення власного здоров'я та самопочуття або ж метою контролю таких.

На межі статистичної значущості ($p = 0,05$) опинилася функція «будильник»: 43% групи А постійно нею користуються, тоді як з групи Б лише близько 19% готові визнати її однією з ключових. Насправді, «будильник» є досить

зручною функцією, оскільки пробуджує користувача вібрацією, що дає змогу уникати зайвих звуків і не будити людей поруч, якщо людина спить у кімнаті не сама (про що навряд чи знають ті, хто ніколи не використовував ФТ/СГ).

Відмінностей в оцінці інших функцій (таймер, пульсометр, секундомір, NFC/ безконтактна оплата, відстеження сну, відстеження тренувань/калорій, отримання сповіщень зі смартфона) не було виявлено.

Загалом кожна зі згаданих функцій була вибрана як одно з основних такою кількістю досліджуваних (дані за вибіркою загалом): крокомір – 77%, відстеження часу – 73%, пульсометр – 47%, відстеження тренувань/калорій – 45%, відстеження сну – 42%, отримання сповіщень зі смартфона – 37%, будильник – 34%, NFC – 30%, таймер – 25% і секундомір – 23%. Ще раз підкреслюю, що можна було вибрати більше однієї функції зі списку, однак ключовими топ-5, окрім відстеження часу, усе одно виявилися функції, пов'язані з контролем власного стану і здоров'я.

Ще одним методом пошуку відмінностей між групами А і Б може бути аналіз кореляційних матриць із показниками інтернальності у різних сферах (із розумінням того, що всі ці шкали є складниками загального показника інтернальності, а отже, формують його структуру). Навіть якщо середні значення груп статистично не відрізняються, усередині конструктору можуть існувати суттєві відмінності. Отже, наводжу результати двох окремих кореляційних аналізів для груп А і Б відповідно (табл. 1, 2). Використовую коефіцієнт Спірмена з огляду на особливості розподілу.

Як бачимо, у табл. 2 значимих кореляцій більше, ніж у табл. 1, і у середньому вони сильніші. На перший погляд такі результати явно суперечать гіпотезі: у групі Б усередині конструктору інтернальності зв'язків більше, і вони є сильнішими. Однак при цьому середні значення загальної інтернальності обох груп не відрізняються статистично (5 стень), хоча розмах зазначених у табл. 1, 2 шкал більший саме у групі Б. Отже, можливо, річ не в показнику

Таблиця 1

Кореляційна матриця сфер інтернальності для групи А, коефіцієнт Спірмена, N =27

	ОД	ОН	СВ	ВВ	МВ	ЗХ
ОД	–					
ОН	0.432*	–				
СВ	0.218	0.340	–			
ВВ	0.554**	0.649***	0.108	–		
МВ	0.150	0.315	-0.271	0.322	–	
ЗХ	0.231	0.381	0.156	0.199	0.276	–

Примітка. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Позначення до таблиць 1, 2: ОД – область досягнень, ОН – область невдач, СВ – сімейні стосунки, ВВ – виробничі взаємини, МС – міжособистісні стосунки, ЗХ – здоров'я і хвороби.

Кореляційна матриця сфер інтернальності для групи Б, коефіцієнт Спірмена, N =26

	ОД	ОН	СВ	ВВ	МВ	ЗХ
ОД	–					
ОН	0.522**	–				
СВ	0.587**	0.437*	–			
ВВ	0.807***	0.606**	0.473*	–		
МВ	0.356	0.608***	-0.034	0.298	–	
ЗХ	0.162	0.421*	0.089	-0.012	0.230	–

Примітка. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

інтернальності як такому, а у внутрішніх особливостях цього феномену. Наприклад, на чому людина сконцентрована найбільше, на що зміщує свій локус контролю: на досягнення, невдачі і виробничі взаємини (тобто побудову кар'єри), або ж на кожну з наявних сфер у рівній мірі. Такий висновок виглядає логічно: люди, орієнтовані на особисті досягнення, цінують свій час і прагнуть контролювати його (і багато інших параметрів, у т. ч. параметри здоров'я), тому віддають перевагу використанню такого інструменту, як ФТ/СГ. Водночас люди, які не є користувачами ФТ/СГ, демонструють не менший рівень інтернальності, однак вона розсіюється на більшу кількість сфер і може проявлятися у іншого роду перевагах.

У рамках дослідження задавалося питання щодо причин покупки ФТ/СГ, на основі якого проводився суб'єктивний розподіл на дві групи: ті, хто прагне контролювати якісь тілесні показники за допомогою даних приладів (1), а також ті, хто не має такої мети (2). Порівнявши ці групи за показником загальної інтернальності, не було отримано свідчень про існування відмінностей, однак середні значення першої групи все ж виявилися вищими, ніж у другої (6 та 5 степенів відповідно).

Під час попарного порівняння чотирьох груп: користувачі ФТ (N = 9), користувачі СГ (N = 13), майбутні користувачі (ті, хто має плани щодо придбання ФТ/СГ, N = 9) та не-користувачі (N = 18) було виявлено відмінності у загальній інтернальності ($p < 0,01$, $\epsilon^2 = 0,24$, середній розмір ефекту). Середні значення цих груп становили відповідно 6 степенів, 5 степенів, 3 степені і 5 степенів. Відмінності виявлено між групами 1 і 3 ($p < 0,05$) та групами 2 і 3 ($p < 0,05$). Цікаво, що відмінності за інтернальністю в області невдач також спостерігаються між групами 3 і 4 (для даної пари груп $p < 0,05$, для всіх 4 груп $p < 0,05$, $\epsilon^2 = 0,17$, середній ефект), середні значення яких становлять 3 і 5 степенів відповідно. Тобто майбутні користувачі порівняно з усіма іншими групами знаходяться найближче до полюсу екстернальності та відчують найменший контроль над деякими аспектами свого життя. Можна припустити, що ФТ/СГ вони розглядають як інструмент, який допоможе їм організувати та впорядкувати своє життя, повернути собі контроль над ним.

Водночас відмінності між користувачами ФТ і СГ (N = 10 у кожній групі) наявні в області досягнень ($p < 0,05$, $r = 0,55$, великий ефект), де група ФТ має 7 степенів, а група СГ – 6 степенів. Тобто користувачі ФТ за результатами даного дослідження відчують більший контроль над власними досягненнями, ніж користувачі СГ. Однак даний результат може пояснюватися численними причинами, тому потребує додаткових уточнень.

Отже, отримані результати можна резюмувати так: 1) статистичних відмінностей у показниках інтернальності між користувачами ФТ/СГ та тими, хто не використовує подібні прилади, немає; 2) дослідження допомогло припустити наявність певних стереотипів щодо ФТ/СГ, як-от дані прилади явно купують не для того, щоб за ними відстежувати час (тоді як насправді, це одна з ключових функцій для користувачів); 3) встановлено, що крокомір є однією з ключових функцій ФТ/СГ для користувачів, отже, є сенс припустити, що такі прилади купуються саме з метою контролю певних тілесних показників; 4) наявні відмінності у структурі інтернальності користувачів та не-користувачів, які дають змогу припустити, що перша група зосереджує локус контролю саме у кар'єрній сфері, тоді як друга – у різних сферах; 5) показники інтернальності майбутніх користувачів або тих, хто планує покупку ФТ/СГ, виявилися значущо нижчими, ніж у користувачів і тих, хто взагалі не планує використання ФТ/СГ, тобто контроль майбутніх користувачів над життям є нижчим і покупка такого електронного «помічника» може розглядатися як спроба підвищити власну організованість та інтернальність.

До обмежень даного дослідження слід віднести низьку статистичну потужність: із урахуванням сили ефекту 0,4 по Коену, кількістю досліджуваних 54 (по 27 у кожній групі, А і Б) та $\alpha = 0,05$, потужність даного дослідження становить $\beta = 30\%$, що є недостатнім показником. Водночас студентська вибірка є репрезентативною виключно для відповідної генеральної сукупності студентів, отже, є сенс розширити її у майбутньому. Також до подальших перспектив можна віднести розкриття зв'язків між вибором ключових функцій ФТ/СГ та показниками інтернальності аналізованих груп. Як

зазначалося вище, перспективними також є пошук відмінностей між користувачами ФТ/СГ, установлення причин преференцій до того чи іншого типу портативних приладів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Паньковець В.Л., Солонський А.В. Психологічні особливості користувачів фітнес-трекерів серед молоді. *Український психологічний журнал*. 2021. № 1(15). С. 148–164.
2. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. Вид 2-е. Ужгород, 2012. 616 с.
3. Cannata R., Daugherty A. C., DiRocco M. O., Green J., DasGupta P. The Relationship Between Intensity of Fitness Tracker Usage and Motivation. Williams Honors College, Honors Research Projects, 2020. 1047.
4. Cho I., Kaplanidou K., Sato S. Gamified wearable fitness tracker for physical activity: a comprehensive literature review. *Sustainability*. 2021. 13(13). 7017.
5. Jain K., Sharma I., Singh G. An empirical study of factors determining wearable fitness tracker continuance among actual users. *International Journal of Technology Marketing*. 2018. 13(1). 83–109.
6. Toner J. Exploring the dark-side of fitness trackers: Normalization, objectification and the anaesthetisation of human experience. *Performance Enhancement & Health*. 2018. 6(2). 75–81.
7. Zahrt O.H., Evans K., Murnane E., Santoro E., Baiocchi M. et al. Effects of wearable fitness trackers and activity adequacy mindsets on affect, behavior, and health: longitudinal randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*. 2023. 25. e40529.

ПСИХОЛОГІЧНА СЕПАРАЦІЯ: ФЕНОМЕН, ПОНЯТТЯ, КОНЦЕПЦІЯ

PSYCHOLOGICAL SEPARATION: PHENOMENON, NOTION, CONCEPT

Статтю присвячено комплексному аналізу феномену психологічної сепарації, її поняттю та концептуальним підходам до визначення. Психологічна сепарація розглядається як багатовимірний процес, що супроводжує розвиток особистості протягом усього онтогенезу, забезпечуючи формування автономності, особистісної незалежності та здатності до побудови здорових взаємин у соціальному контексті. Автори акцентують увагу на різних аспектах цього процесу, зокрема на внутрішній і зовнішній сепарації, їхніх механізмах, проблемних проявах та умовах для конструктивного розвитку.

Особливе місце в дослідженні відведено внутрішній сепарації, яка може проявлятися у двох основних напрямках: структурному – як відокремлення Я від внутрішніх об'єктів та генетичному – як сепарація образу Я в теперішньому від його образів у минулому та майбутньому. У цьому процесі ключову роль відіграють такі механізми, як рефлексія, прийняття Я та внутрішня незалежність, що забезпечують розвиток цілісності особистості, адаптацію до змін і пошук нових життєвих орієнтирів. Зрілі форми внутрішньої сепарації сприяють особистісному зростанню, тоді як проблемна сепарація може проявлятися у вигляді дедиференціації або дезінтеграції, що порушують процеси розвитку автономності.

Зовнішня сепарація також аналізується як багатовимірний процес, що включає дисгармонійні та конструктивні форми. Механізми дисгармонійної сепарації, такі як емоційне дистанціювання, опозиція та негативізм, призводять до ізоляції, роз'єднання та створення надмірного суверенного простору. Натомість конструктивна зовнішня сепарація сприяє диференціації поведінкових патернів, ролей і функцій у соціальному просторі, забезпечуючи гармонійний розвиток стосунків. Успіх цього процесу значною мірою залежить від таких чинників, як надійна прив'язаність у дитинстві, фізична та емоційна близькість із батьками, відсутність травматичних подій або їх належна символізація, а також повноцінно функціонуюча сім'я.

У статті також розглядаються концептуальні моделі сепарації, зокрема когнітивно-поведінковий, емоційний і комунікативний компоненти цього процесу. Авторами підкреслено, що психологічна сепарація є ключовою умовою формування автономності, яка залишається динамічним і незавершеним процесом протягом усього життя.

Ключові слова: психологічна сепарація, внутрішня сепарація, зовнішня сепарація, автономність, Я-концепція.

The article is dedicated to a comprehensive analysis of the phenomenon of psychological separation, its concept, and conceptual approaches to its definition. Psychological separation is viewed as a multidimensional process accompanying personality development throughout ontogenesis, ensuring the formation of autonomy, personal independence, and the ability to build healthy relationships within a social context. The authors emphasize various aspects of this process, including internal and external separation, their mechanisms, problematic manifestations, and the conditions required for constructive development.

A significant focus of the study is placed on internal separation, which can manifest in two main directions: structural – as the differentiation of the Self from internal objects, and genetic – as the separation of the current Self-image from its representations in the past and future. In this process, key roles are played by mechanisms such as reflection, Self-acceptance, and internal independence, which facilitate the development of personal integrity, adaptation to changes, and the search for new life orientations. Mature forms of internal separation contribute to personal growth, while problematic separation may manifest as dedifferentiation or disintegration, disrupting the processes of autonomy development.

External separation is also analyzed as a multidimensional process, encompassing both disharmonious and constructive forms. Mechanisms of disharmonious separation, such as emotional distancing, opposition, and negativism, lead to isolation, disconnection, and the creation of excessive sovereign space. In contrast, constructive external separation promotes the differentiation of behavioral patterns, roles, and functions within the social space, ensuring the harmonious development of relationships. The success of this process largely depends on factors such as secure attachment in childhood, physical and emotional closeness with parents, the absence of traumatic events or their proper symbolic interpretation, and a fully functional family.

The article also examines conceptual models of separation, including the cognitive-behavioral, emotional, and communicative components of this process. The authors highlight that psychological separation is a key condition for the formation of autonomy, which remains a dynamic and ongoing process throughout life.

Key words: psychological separation, internal separation, external separation, autonomy, self-concept.

УДК 159.922.7

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.16>

Болгарчук К.М.

здобувач кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Кучманіч І.М.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження Ю. Александрова та Н. Капталан підкреслюють важливість сепараційних процесів у розвитку жіночої ідентичності, тоді як роботи С.В. Зінченка та М. Боришевського акцентують увагу на формуванні Я-концепції через взаємодію з оточенням і самоусвідомлення. Окрім того, праці П. Гайдучика та Н. Васильєвої розглядають сепараційну три-

вогу та її вплив на емоційний стан і соціальну поведінку особистості.

Виклад основного матеріалу. Поняття «психологічна сепарація» міцно закріпилося в лексиконі сучасних психологів і найчастіше використовується для позначення певного етапу у стосунках між людьми. На цьому етапі попередня комунікація, що базувалася на співзалежності, реорганізується, і взаємодія

переходить на паритетні засади. Іноді сепарація розглядається як процес відокремлення однієї людини від іншої, унаслідок якого особистість набуває автономії та стає незалежною. Проте варто зазначити, що досягнення такого стану, навіть якщо воно можливе, є тимчасовим і може знову перетворитися на підпорядкованість або залежність. Багато в чому це залежить від того, які життєві завдання стоять перед людиною в певний момент і чи здатна вона їх прийняти та вирішити.

Н. Поп зазначала, що процес сепарації-індивідуації триває протягом усього онтогенезу, але найбільш критичним для його стабільного розвитку є період від 4–5 до 30–36 місяців життя дитини. Вона писала: «Нормальний процес сепарації-індивідуації, що розпочинається після симбіотичного періоду, який є нормальним із погляду розвитку, передбачає досягнення дитиною здатності до самостійного функціонування за наявності емоційної доступності матері. На відміну від травматичної сепарації нормальний процес сепарації-індивідуації включає готовність до незалежного функціонування та супроводжується задоволенням від цього стану» [23].

Погляди Н. Поп узгоджуються з нашим розумінням психологічної сепарації як процесу, що триває протягом усього життя. Сутність психологічної сепарації полягає не в ізоляції людини від інших, а у здатності вибудовувати стосунки так, щоб зберігати й розвивати свою особистість. Лише в такий спосіб можна повноцінно дослідити цей унікальний процес становлення особистості, її розвитку та пошуку нових шляхів самовдосконалення у різні періоди життя – від дитинства до юності та впродовж дорослого життя.

Проблема сепарації природно виникає в житті людини як відповідь на порушення особистісної суверенності, що призводить до потреби її відновлення та збереження. У сучасних наукових дослідженнях термін «сепарація» здебільшого асоціюється з процесами відокремлення, усамітнення або розриву стосунків. Прихильники цього підходу часто звертають увагу на такі явища, як неповна сім'я, розлучення та депривація, розглядаючи їх як важливі аспекти сепараційних процесів.

Існують також альтернативні підходи до розуміння психологічної сепарації. Наприклад, П. Гайдучик на основі історико-психологічного аналізу літератури трактує сепарацію як постійний процес, що супроводжує людину протягом усього її життя. Вони вважають, що цей процес спрямований на самовдосконалення, пошук себе та формування власної ідентичності в системі взаємовідносин з іншими людьми та світом загалом [3, с. 9].

На думку А. Широкої, успішна сепарація призводить до розвитку автономії у дитини,

що виражається в ослабленні залежності її «Я» від «Я» батьків, зменшенні ригідності та впливу Супер Его, а також у формуванні ідеалу Я [18, с. 774].

До ключових умов для успішної внутрішньої та зовнішньої сепарації в дитинстві належать такі чинники, як надійна прив'язаність, фізична та емоційна близькість із батьками, відсутність травматичних подій або їх правильне символічне осмислення, а також наявність повної та функціонально здорової сім'ї [5, с. 44].

Модель феномену психологічної сепарації, запропонована В. Папушею, базується на трьох основних компонентах: когнітивно-поведінковому, емоційному та комунікативному. Когнітивно-поведінковий компонент включає розвиток особистісної ідентичності та автономії, а також досягнення атитюдної та функціональної незалежності. Емоційний аспект сепарації відображає процес подолання тривоги, пов'язаної з відокремленням, почуття провини за самостійність і незалежність від зовнішньої підтримки та схвалення, а також здатність відчувати безпеку у близьких стосунках. Комунікативний компонент полягає у трансформації взаємин у нову якісну форму, де обидві сторони визнають та приймають відмінності один одного, зберігаючи змінений, але емоційно значущий зв'язок, не розриваючи його [12, с. 88].

Евристичну цінність має підхід С. Полікарчик та А. Кульчицької, які окреслили умови для розвитку конструктивної сепарації. Першою умовою є відчуття власної самості, тобто усвідомлення власної ідентичності та пов'язаних із нею почуттів. Другою умовою є розуміння своєї самості, що передбачає здатність чітко й послідовно висловлювати свої думки та розповідати про себе. Третя умова – це реалізація своєї самості, що означає вміння залишатися собою, відстоювати власні переконання та висловлювати свою позицію стосовно важливих життєвих питань [13, с. 50]. У контексті цього дослідження психологічна сепарація розуміється не так як відокремлення від людей, як процес розвитку особистісної самостійності, незалежності та автономності, що відбувається у взаємодії з іншими.

Зовнішня сепарація може проявлятися двома основними способами. З одного боку, вона може виражатися як розрив стосунків, дистанціювання або віддалення (дисгармонійна сепарація), що супроводжується почуттями образи, відчуттям несправедливості та бажанням звільнитися від зовнішнього контролю. З іншого боку, зовнішня сепарація може розглядатися як відповідальне рішення, що свідчить про самостійність та ініціативну поведінку (власне зовнішня сепарація). Між цими крайнощами існують різноманітні форми зовнішньої сепарації, які відрізняються інди-

відуальними особливостями і залежать від таких чинників, як вік, стать, сімейні традиції тощо [3, с. 10].

Механізми зовнішньої сепарації можна поділити на дві групи. Перша група включає механізми, що сприяють дисгармонійній сепарації: емоційне та комунікативне дистанціювання, опозиція, негативізм тощо, які ведуть до роз'єднання та створення надмірного суверенного простору. Друга група включає механізми, що підтримують конструктивну зовнішню сепарацію, забезпечуючи диференціацію патернів поведінки, ролей та функцій у загальному соціальному просторі, а також відокремлення від неефективних моделей поведінки [16, с. 158].

Д. Гайдучик зазначав, що за дисгармонійної сепарації домінують механізми, що сприяють роз'єднанню або злиттю ролей і патернів поведінки. Натомість у процесі конструктивної зовнішньої сепарації основними є механізми, що забезпечують диференціацію і системну інтеграцію моделей поведінки [4, с. 38].

Внутрішня сепарація також може проявлятися по-різному. Якщо дотримуватися загальної класифікації, можна виділити два напрями внутрішньої сепарації: перший – це відокремлення Я від внутрішніх об'єктів (Я від не-Я – структурний аспект), другий – це сепарація образу Я (почуттів, думок, переживань) у теперішньому від образу Я в минулому та майбутньому (Я від Я у часовій перспективі – генетичний аспект). У нормальному процесі ці два прояви сепарації взаємодіють: диференціація Я від внутрішніх об'єктів супроводжується розмежуванням між Я теперішнім і Я минулим або майбутнім (і навпаки). При цьому відбувається не лише диференціація, а й прийняття нових відносин між Я та внутрішніми об'єктами, а також нових відчуттів і уявлень про себе [21, с. 125].

Ці механізми сприяють особистісному зростанню, коли людина відокремлюється від колишніх почуттів, дій та способу мислення, які більше не відповідають новим життєвим викликам. Вона знаходить внутрішню незалежність і архіває ці переживання в особистій історії, водночас дистанціюючись від майбутніх очікувань [21, с. 126]. До основних психологічних механізмів, що забезпечують цей процес, належать рефлексія, механізми внутрішньої незалежності та прийняття [14, с. 127].

Проблемні прояви внутрішньої сепарації можуть виявлятися у різних формах дедиференціації:

1. Дедиференціація між Я і внутрішніми об'єктами, що призводить до злиття із цими об'єктами, втрати відчуття власного Я, що супроводжується сепараційною тривою.

2. Дедиференціація між Я теперішнім і Я минулим чи майбутнім, яка спричиняє стаг-

націю особистісного розвитку та викликає страх перед змінами [8, с. 137].

Окрім дедиференціації, проблемна сепарація також може проявлятися у вигляді дезінтеграції:

1. Дезінтеграція між Я і внутрішніми об'єктами, що призводить до надмірної уваги до себе (нарцисизму), до гіперболізованого уявлення про свою важливість та відчуття власної переваги над внутрішніми об'єктами, що створює конфлікт із ними.

2. Дезінтеграція між Я минулим, Я майбутнім і Я теперішнім, що виражається в запереченні себе в минулому чи майбутньому, втраті почуття ідентичності та порушенні часової перспективи у розвитку Его [8, с. 127].

Як і у випадку зовнішньої сепарації, у проблемних проявах внутрішньої сепарації переважає одна з двох тенденцій – або ототожнення, або відокремлення. Стійка тенденція до ототожнення заважає відокремити Я від внутрішніх об'єктів, а також розмежувати Я минуле, майбутнє та теперішнє в процесі особистісного розвитку. Стійка тенденція до відокремлення може спричинити внутрішньоособистісні конфлікти, а за недостатнього рівня духовної та особистісної зрілості призвести до розвитку психопатології, як у разі стійкого ототожнення, так і за надмірного відокремлення [14, с. 126].

Зрілі форми внутрішньої сепарації проявляються через збалансовану взаємодію обох цих механізмів. Варто зазначити, що як внутрішня, так і зовнішня сепарація базуються на механізмах ототожнення та відокремлення [2, с. 59].

Функціонування суб'єкта є єдиним і безперервним процесом, і вище наведений поділ необхідний для кращого розуміння та представлення цілісної картини психологічної сепарації. Як соціальна істота людина має відчувати себе частиною світу, вдосконалюючись у ньому і водночас трансформуючи його. Я людини інтегроване у цей світ через взаємодію з ним, яка реалізується через установа стосунків. Ці стосунки можуть бути не лише міжособистісними, а й соціальними, мають широкий контекст, різноманітні за своєю природою та специфічні на різних вікових етапах [8, с. 138].

Особливо важливо підкреслити, що на всіх рівнях взаємодії: у дитячо-батьківських відносинах, вікових кризах, важких життєвих ситуаціях та повсякденних подіях процес сепарації відбувається у межах взаємин «Я» та «значний Інший».

А. Желавська переконує, що взаємини між Я і Світом для кожної людини починаються з моменту народження і значною мірою підтримуються через прихильність до об'єкта, який про неї піклується. Дитячо-батьківські взаємини виділяються як ключовий чинник формування здорової прихильності. Безпечна

(надійна) прихильність, яка базується на емоційній доступності матері, здатної реагувати на потреби дитини та бути впевненою у своїх діях, є (на відміну від інших типів прихильності) передумовою для формування індивідуальності та автономії дитини [6, с. 364].

Це свідчить про те, що емоційна близькість між матір'ю та дитиною, а також розуміння її потреб можливі лише тоді, коли дитину розглядають як індивідуальність, як суб'єкта, а не просто як об'єкт впливу та виховання. Без цього встановлення довірливого контакту є неможливим. Паралельно із цим мати та інші близькі свідомо шукають шляхи інтеграції дитини до соціального світу, ураховуючи її індивідуальні особливості, що створює умови для пошуку не лише універсальних, а й унікальних способів соціалізації дитини. Це запускає механізми ототожнення/розототожнення, рефлексії та внутрішньої незалежності.

На рівні Я функціонує механізм внутрішньої незалежності, який відіграє важливу роль у процесах ототожнення та розототожнення. Внутрішня незалежність є складним конструктом, що включає такі елементи, як рефлексія, творче мислення, самостійність, самовладання та відповідальність. Первинно вона формується в контексті дитячо-батьківських відносин. Тісно пов'язана з розототожненням, внутрішня незалежність виступає як принцип функціонування особистості, що дає їй змогу зберігати почуття внутрішньої свободи, тобто здатність залишатися собою, водночас адаптуючи своє Я до змін у межах індивідуальності протягом життя [14, с. 126]. Як зазначав Дж. Хофман, це є «барометром нормальності», який чутливо реагує на будь-яке зниження або надмірне підвищення свободи бути собою (наприклад, через ігнорування значущості внутрішніх об'єктів) [20].

Однак внутрішня незалежність не функціонує ізольовано, а взаємодіє з іншим механізмом – прийняттям Я. Прийняття забезпечує цілісність Я, інтегруючи нові знання про себе. Водночас процес сепарації часто починається з неприйняття власного Я, бажання змінити себе, свої думки, почуття або поведінку. Тому взаємодія цих двох механізмів – внутрішньої незалежності та прийняття Я – є ключовою для забезпечення процесу внутрішньої сепарації [1, с. 26].

У моделі психологічної сепарації важливе місце займає конструкт автономності як однієї з ключових якостей особистості. Протягом усього свідомого життя людина прагне знайти своє призначення, слідувати власному шляху і жити своєю долею. Як якість особистості автономність, подібно до механізму внутрішньої незалежності, може бути остаточно сформована на певному етапі життєвого шляху. Однак рівень вираженості автоном-

ності є показником якості процесу зовнішньої та внутрішньої сепарації у кожної людини. Під час аналізу дитячо-батьківських відносин як основи для формування механізмів ототожнення, розототожнення, внутрішньої незалежності та прийняття було зазначено, що чуйні батьки допомагають дитині розвивати її індивідуальність у процесі формування ідентичності. Завдяки цим механізмам дитина вчиться зберігати свою автентичність за будь-яких життєвих обставин, що в підсумку формує її автономність. Зміна життєвих обставин спричиняє зміни у цих механізмах, впливаючи на результат їхньої роботи – автономність, яка ніколи не є остаточною [15].

Прагнення до цілісності та інтеграції різних частин Я допомагає людині знаходити вихід зі складних життєвих ситуацій та вікових криз. У процесі внутрішньої сепарації, здійснюючи постійне розототожнення й ототожнення з емоціями, думками та аспектами власного Я задля самозбереження, особистість завжди підсвідомо вибирає цілісність і намагається уникнути загрози розпаду, втрати автономності та ідентичності [9, с. 69].

Однією з ключових характеристик будь-якого поняття, зокрема психологічного, є здатність узагальнювати властивості об'єктів і явищ реальності. Ця вимога зберігається навіть тоді, коли під час дослідження певного феномену враховується його змінність у часі за збереження сутнісних ознак. Такий науковий підхід є способом підтвердження того, що дослідник використовує наукове, а не побутове поняття, здатне узагальнювати суттєві ознаки об'єкта, які не змінюються з різними ракурсами його дослідження. У психології одним із таких ракурсів є система соціально-демографічних змінних, однією з яких є вік людини. Вивчаючи ознаки явища у віковому аспекті, можна переконатися або поставити під сумнів його стійкість з огляду на часовий вимір.

Під час формулювання твердження, що психологічна сепарація супроводжує розвиток особистості в онтогенезі, важливо розглянути різні типи сепарації на етапах дитинства, підліткового, юнацького віку, а також у період дорослості.

У нашому дослідженні зазначено, що психологічна сепарація дитини значною мірою залежить від характеру її прихильності до матері, яка може бути надійною, уникаючою, тривозможно-амбівалентною або дезорганізуючою. Окрім цього, важливими чинниками, що сприяють розвитку автономності дитини, є наявність фізично та емоційно доступних матері й батька, відсутність психічних травм або їх належна символізація, а також повноцінно функціонуюча сім'я.

Одним із найважливіших досягнень перших місяців життя дитини є формування відчуття та

усвідомлення себе як окремої від матері особистості, що виникає через безпосередній контакт із матір'ю та активну символізацію її тілесного досвіду. Цей вид сепарації ми назвали топічною сепарацією, результатом якої є здатність дитини відокремлювати себе від матері, усвідомлюючи власний простір і його межі [11, с. 70].

У різних періодизаціях психічного розвитку дитини етап від одного до трьох років тісно пов'язаний із формуванням автономії, розвитком здатності контролювати свої тілесні функції, регулювати природні процеси, а також впливати на дорослих, діючи відповідно до їхніх очікувань або всупереч їм. Цей період у процесі сепарації ми визначили як функціональну сепарацію, головна мета якої полягає у розвитку здатності самостійно регулювати тілесні функції та впливати на найближче оточення.

У віці від трьох до шести років дитина розвиває навички планування в межах, заданих дорослими, розширює коло соціальних контактів через освоєння нових взаємовідносин у дитячих колективах, зокрема в дитячих садках та інших позасімейних середовищах. Вона отримує досвід самостійного спілкування з різними людьми без участі батьків. Цей етап ми назвали цільовою сепарацією, яка проявляється у здатності не лише регулювати актуальні взаємини, а й планувати дії та робити прогнози в різних видах діяльності, таких як гра та навчання.

До підліткового віку дитина активно засвоює правила дорослого життя, які визначають орієнтири соціально прийнятних способів взаємодії. Разом із цими нормативами дитина отримує можливість застосовувати ці правила для пошуку нових шляхів задоволення власних потреб, спрямованих на розвиток свого «Я». На допідлітковому етапі дорослішання починає функціонувати так звана компетентна сепарація, яка полягає у розвитку здатності впливати на інших людей.

Загалом до підліткового віку дитина набуває достатнього досвіду процесів ототожнення і розототожнення з іншими людьми, що реалізується через різні види сепарації. На відміну від дошкільнят та молодших школярів підлітки прагнуть до явної сепарації від батьків, що часто супроводжується порушенням звичних соціальних норм. Зовнішній прояв відділення підлітків від батьків та інших дорослих не завжди сприймається як поділ, якщо він не пов'язаний із порушенням психічного благополуччя або з підвищеною потребою в самозбереженні, як це трапляється у разі вимушеної чи насильницької сепарації від батьків [17].

Відмінність підліткової сепарації від дитячої полягає у тому, що внутрішня сепарація у дитячому віці зосереджена на диференціації Я від внутрішніх об'єктів, таких як образи батьків та

інших значущих дорослих. Маргарет Малер указує, що «внутрішньопсихічний процес має два взаємопов'язані напрями розвитку»: індивідуальну як еволюцію внутрішньопсихічної автономії і сепарацію як диференціацію та дистанціювання від матері. Для підлітка важливим результатом сепарації стають три аспекти: 1) перехід образу Я від дитячого до дорослого Его; 2) диференціація дорослого Я від дитячого Его; 3) зміна внутрішніх об'єктів, які також трансформуються.

Інакше кажучи, для підлітка процес сепарації-індивідуалізації включає ще одну важливу ланку – необхідність вирішення завдання диференціації як від внутрішніх об'єктів, так і від образу себе в дитинстві. Це не лише процес розототожнення із цими об'єктами, а й ототожнення з ними у пошуку загальних ознак дорослості. У період пубертату зростає значення зовнішньої сепарації як маркера прийнятності розподілу соціальних ролей та відокремлення від значущих фігур – матері та батька.

Сепарація підлітка є складним процесом, який включає у себе потенціал для розвитку сепарації дорослої особистості, тобто варіанти формування автономності, що будуть характерними для подальших етапів життєвого шляху. Важливо підкреслити, що психологічна сепарація в дитинстві та підлітковому віці значною мірою залежить від якості дитячо-батьківських стосунків. Вона може бути порушена у разі вимушеної (негативної, травматичної) сепарації, що сповільнює розвиток автономності як важливої риси особистості [19, с. 371].

Процес сепарації, а отже, й формування автономності на новому рівні, є центральним психічним процесом юнацького віку. Це найбільш сензитивний період для розвитку таких характеристик особистості, як самодостатність, прийняття себе, самоствердження та самоповага, а також для засвоєння цінностей, які визначають характер ставлення до себе та до інших [10, с. 147]. Здатність самостійно справлятися з життєвими труднощами, регулювати стосунки з близькими, жити в гармонії без взаємних образ і конфліктів, формування зрілих взаємин та перебудова сімейної структури є показниками продуктивно здійсненої сепарації на цьому етапі онтогенезу, а також основою для успішного розвитку на інших етапах життя [7, с. 68].

Психологічна сепарація в дорослому віці є темою, яка менш очевидна для багатьох дослідників, оскільки вони вважають, що цей процес розпочинається в підлітковому віці і завершується в юності. Дійсно, до дорослого віку особистість уже має сформовані характер, світогляд, систему мотивації, цілепокладання та соціальну рефлексію. Проте для продовження особистісного розвитку в період дорослості важливими залишаються механізми ото-

тоження та розототоження, а також механізм внутрішньої незалежності. Ці механізми дають змогу людині переглядати свої пріоритети в мотивах, цінностях, переконаннях, установках, стратегіях поведінки та соціальних ролях. Неперервність процесу психологічної сепарації підтверджується наявністю тісного зв'язку між раннім дитячим досвідом (таким як моделі прихильності, психічна травматизація в дитинстві тощо) та здатністю дорослої особистості приймати нове і «архівувати» знання, яке втратило свою актуальність щодо себе і світу [22; 24].

Висновки. Психологічна сепарація є складним і багатовимірним процесом, що супроводжує розвиток особистості протягом усього її життя. Психологічна сепарація у різні періоди життя набуває різних форм. У дитинстві вона характеризується відокремленням від внутрішніх об'єктів, у підлітковому віці – диференціацією між дитячим і дорослим Я, а у дорослості – переглядом життєвих цінностей та соціальних ролей. Цей процес постійно оновлює особистість, даючи їй змогу залишатися гнучкою та відкритою до змін. Важливим чинником сепарації є досвід дитячо-батьківських стосунків, який формує основу для подальшого розвитку автономності. Надійна прихильність у дитинстві створює міцний фундамент для здорового процесу сепарації у дорослому житті.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Берегова Н. Вплив ранньої сепарації на становлення особистості. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 1. С. 21–32.
2. Васильєва Г.В. Нарцисичні прояви та сепараційна тривога. *Габітус*. 2021. Вип. 22. С. 57–61.
3. Гайдучик П.Д. Ідентифікаційні чинники переживання сепараційної тривоги в умовах лікувальної реабілітації : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Луцьк, 2018. 20 с.
4. Гайдучик П.Д. Копінг-ресурси сепараційної тривоги особистості: теоретична експлікація проблеми. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 2(1). С. 37–41.
5. Гайдучик П.Д. Сепараційна тривога особистості: методологічний вимір дослідження. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2015. Т. 2. № 1–2. С. 41–48.
6. Желавська А.В. Сепарація від батьків та психологічне благополуччя дорослих дітей. *Grail of Science*. 2023. № 32. С. 363–365.
7. Ковальчук А.Л. Зв'язок Я-концепції із сепарацією від батьків у юнацькому віці. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія «Психологічна»*. 2013. Вип. 1. С. 65–73.
8. Кульчицька А.В. Психологічний аналіз проблеми психоемоційних станів особистості в умовах сепарації. *Психологічні перспективи*. 2023. Вип. 41. С. 133–145.
9. Лаже О.В. Сепарація репродуктивних практик молоді від патернів батьківської поведінки. *Соціальні*

технології: актуальні проблеми теорії та практики. 2016. Вип. 69–70. С. 67–73.

10. Літвінова О.В. Проблема впливу батьків на процес психологічної сепарації в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Вип. 3(2). С. 144–150.

11. Невідома Я.Г. Досягнення особистісної зрілості в ситуації сепарації від батьківської родини. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 3(2). С. 68–73.

12. Папуша В.В. Суб'єктність як фактор психологічної сепарації особистості. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2020. Вип. 12(41). С. 81–97. DOI: [https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12\(41\)-81-97](https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12(41)-81-97)

13. Полікарчик С., Кульчицька, А. Психологічний аналіз проблеми психоемоційних станів особистості в умовах сепарації. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології* : матеріали ІХ Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф., 15 травня 2022р. Луцьк, 2022. С. 49–52. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/28/95/756> (дата звернення: 04.10.2024).

14. Руденко Н. Статеві відмінності психологічної сепарації у старших підлітків. *Інноватика у вихованні*. 2023. Вип. 17. С. 122–131.

15. Толочко Є. Що таке сепарація? *Wonder*. 2022. URL: <https://www.wonderzine.com.ua/wonderzine/life/psychology/5719> (дата звернення: 06.10.2024).

16. Халік О.О. Психологічна сепарація дівчат студентського віку від батьків та її залежність від функціонування сім'ї. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2015. Вип. 2(15). С. 155–161.

17. Цветков С. Статеві особливості психологічної сепарації підлітків від матері і батька. *Міжнародний центр батьківства*. 2021. URL: <https://uafathers.com/blog/39> (дата звернення: 04.10.2024).

18. Широка А.О. Спроба інтеграції концепції сепарації-індивідуалізації у вітчизняну психологію. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 770–781.

19. Firestone R.W. Basic Tenets of Separation Theory. *Journal of Humanistic Psychology*. 2024. Vol. 64(3). P. 367–390. DOI: <https://doi.org/10.1177/0022167819889218>

20. Hoffman J.A. Psychological separation of late adolescents from the parents. *Journal of Counseling Psychology*. 1984. Vol. 31. P. 170–178.

21. Kulchytska A.V. Cognitive Interest in the Context of Information Theory of Emotions. *East European Journal of Psycholinguistics*. 2014. Vol. 1. P. 121–129.

22. Nehrig N., Ho S.S.M., Wong P.S. Understanding the Selfobject Needs Inventory: Its relationship to narcissism, attachment and childhood maltreatment. *Psychoanalytic Psychology*. 2019. Vol. 36(1). P. 53–63.

23. Popp N. The Concept and Phenomenon of Psychological Boundaries from a Dialectical Perspective. 2015. DOI: 10.13140/RG.2.1.3209.1048.

24. Salande J.D., Hawkins R.C. Psychological flexibility, attachment style and personality organization: Correlations between constructs of differing approaches. *Journal of Psychotherapy Integration*. 2017. Vol. 27(3). P. 365–380.

МОДЕЛЬ ПОЕТАПНОГО ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У СИТУАЦІЯХ РИЗИКУ: ТЕОРЕТИЧНИЙ І ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД

MODEL OF STEP-BY-STEP FORMATION OF DECISION-MAKING SKILLS IN RISK SITUATIONS: THEORETICAL AND PRACTICAL EXPERIENCE

У статті представлено модель поетапного формування навичок прийняття рішень у ситуаціях ризику, розроблену на основі теоретичного аналізу сучасної наукової літератури. Висвітлено основні показники та критерії, що впливають на ефективність розвитку цих навичок, зокрема рівень усвідомленості, адаптивні можливості та психологічну стійкість. У дослідженні пропонується структура навчального процесу, поділена на два основні етапи: теоретичний, що охоплює когнітивний компонент та опрацювання алгоритмів дій, і практичний, де набуті навички відшліфовуються до автоматизму в умовах реального або змодельованого стресу.

Автор розглядає усвідомленість як один із ключових чинників, що визначають здатність до правильного прийняття рішень у ризикових ситуаціях. Аналізуються три рівні усвідомленості (глибока несвідомість, звичайна несвідомість і повна усвідомленість) та їхній вплив на поведінкові реакції. Детально описано методи, що сприяють формуванню усвідомлених дій: постановка цілей, дотримання чітких правил, поетапне планування та інтроспекція. Практичний досвід підтверджує, що систематичний підхід до навчання сприяє розвитку психологічної стійкості та адаптивності, необхідних для ефективного виконання завдань у небезпечних умовах.

Детально аналізуються показники та критерії ефективного формування навичок, такі як рівень усвідомленості, психологічна стійкість та адаптивні можливості. Розглядається вплив рівнів усвідомленості на процес прийняття рішень, зокрема на здатність контролювати емоційні реакції та фокусувати увагу на ключових аспектах ситуації. Автор описує методи, які сприяють підвищенню усвідомленості дій: постановка цілей, виконання завдань за чіткими правилами, поетапне планування та інтроспекція.

Запропонована модель може бути корисною для вдосконалення програм підготовки офіцерів та інших фахівців, діяльність яких пов'язана з високим ризиком, забезпечуючи зниження помилок і підвищення ефективності прийняття рішень.

Ключові слова: прийняття рішень, ситуації ризику, усвідомленість, психологічна стійкість, ризик, рівень свідомості.

The article presents a model of the step-by-step formation of decision-making skills in risk situations, developed on the basis of a theoretical analysis of modern scientific literature. The main indicators and criteria affecting the effectiveness of the development of these skills are highlighted, in particular the level of awareness, adaptive capabilities and psychological stability. The study proposes a structure of the educational process, divided into two main stages: theoretical, covering the cognitive component and the development of action algorithms, and practical, where the acquired skills are polished to automaticity in conditions of real or simulated stress.

The author considers awareness as one of the key factors determining the ability to make the right decisions in risky situations. Three levels of awareness (deep unconsciousness, ordinary unconsciousness, and full awareness) and their influence on behavioral responses are analyzed. It also describes in detail methods that contribute to the formation of conscious actions: setting goals, following clear rules, step-by-step planning and introspection. Practical experience confirms that a systematic approach to training contributes to the development of psychological stability and adaptability necessary for effective performance of tasks in dangerous conditions.

The article analyzes in detail the indicators and criteria of effective skill formation, such as the level of awareness, psychological stability and adaptive capabilities. The influence of levels of awareness on the decision-making process is considered, in particular on the ability to control emotional reactions and focus attention on key aspects of the situation. The author describes methods that promote awareness of actions: setting goals, performing tasks according to clear rules, step-by-step planning and introspection.

The proposed model can be useful for improving training programs for officers and other professionals whose activities are associated with high risk, ensuring a reduction in errors and an increase in decision-making efficiency.

Key words: decision-making, risk situations, awareness, psychological stability, risk, level of consciousness.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.17>

Бондзик Д.М.

аспірант

Харківський національний університет внутрішніх справ

Постановка проблеми. У сучасному світі, де багато професійних сфер характеризуються високим рівнем ризику та стресу, розвиток навичок прийняття ефективних рішень є вкрай важливим. Особливе значення ця проблема має для тих, чия діяльність безпосередньо пов'язана з прийняттям швидких і обґрунтованих рішень в екстремальних умовах, таких як військові офіцери, рятувальники, медичні працівники та представники інших критичних служб. Високий рівень стресу, непередбачуваність обставин та необхідність моменталь-

ної оцінки ситуації часто створюють додаткове навантаження на психіку і впливають на ефективність та безпеку ухвалених рішень [10].

Попри велику кількість досліджень у сфері психологічної підготовки залишається відкритим питання про те, як найкраще організувати процес навчання, щоб забезпечити формування стійких навичок прийняття рішень, які будуть ефективно працювати у реальних стресових ситуаціях. Існуючі моделі навчання часто не враховують необхідність поступового переходу від теоретичних знань до практичних

умінь, які можуть бути відточені до автоматизму. Окрім того, недостатньо уваги приділяється усвідомленості як ключовому чиннику, що впливає на здатність ефективно діяти у стані високого ризику [8].

Проблема також полягає у визначенні та впровадженні оптимальної структури навчання, яка б охоплювала поетапне формування навичок. Це включає розвиток когнітивних механізмів, освоєння алгоритмів дій та інтеграцію практичних вправ, які максимально наближені до реальних ризикових ситуацій. Недостатня розробленість таких моделей підготовки створює прогалини у професійній освіті, що може мати серйозні наслідки для безпеки та ефективності дій фахівців у критичних обставинах [5].

Метою статті є розроблення та обґрунтування моделі поетапного формування навичок прийняття рішень у ситуаціях ризику, що поєднує теоретичний і практичний досвід для підвищення ефективності підготовки фахівців у високостресових умовах. Стаття спрямована на виявлення ключових показників і критеріїв, що впливають на якість прийняття рішень, зокрема усвідомленість, психологічну стійкість та адаптивність. Також дослідження має на меті продемонструвати важливість систематичного і поступового підходу до навчання, який забезпечує перехід від когнітивного розуміння до автоматизованого виконання дій з урахуванням специфіки діяльності в умовах підвищеного ризику.

Виклад основного матеріалу. На підставі теоретичного аналізу наукової літератури нами були виведено показники та критерії формування вміння прийняття рішень у ситуаціях ризику.

В основі теоретичного досвіду закладено пізнавальний компонент, формуються вміння (відпрацьовані до автоматизму), спрямовані на усвідомлене ведення дій за умов реальної ситуації ризику. Від рівня усвідомленості залежить правильне прийняття рішення у ситуаціях ризику [2].

Основним показником, що визначає формування вміння приймати рішення в ситуації ризику, на даному етапі підготовки є показник рівня свідомості [11].

Усвідомленість – це безперервне відстеження поточних переживань, тобто стан, у якому суб'єкт фокусується на переживанні теперішнього моменту, не залучаючись до думки про події минулого чи майбутнього. Це здатність свідомості до інтроспекції своєї діяльності [4].

У літературі виділяють три рівні свідомості:

- глибока несвідомість;
- звичайна несвідомість;
- повна свідомість.

Рівень 1 – це глибока несвідомість. Людина, яка перебуває на цьому рівні, може сама

страждати від болю і так само несвідомо завдавати болю іншим людям.

Рівень 2 – це звичайна несвідомість. Людина цього рівня більшу частину часу перебуває своєю свідомістю у минулих спогадах чи вибудовує картини майбутнього. Вона найчастіше діє так, наче вона живе у минулому чи майбутньому. Розум знаходиться під впливом програм із минулих століть, особистих або отриманих у спадок від роду. Але сьогодні ще більший вплив має новий вид програмування, що йде від засобів ЗМІ, від впливу колективної свідомості та системи освіти.

Рівень 3 – це повна свідомість. Перебування на цьому рівні дає людині змогу очищати свою підсвідомість. І очищати її потрібно настільки, коли взагалі неможливі занурення в такі емоції, почуття, стани, як гордість, апатія, гнів, образа, ненависть, страх, горе, заздрість, вина та ін.

Людина цього рівня вже повністю усвідомлює себе цілісно, тобто всі частини себе. Вона здатна контролювати прояви кожної з них окремо та всіх одночасно. Вона здатна легко входити в контакт із будь-яким живим об'єктом навколишнього простору, при цьому розуміючи та усвідомлюючи його глибинну суть.

Усвідомленість умінь, дій формується через:

1) формування умінь постановки мети та висування на її досягнення певних завдань. Саме через свідоме встановлення мети відбувається усвідомлення свого стану та намірів, у виробленні дій щодо ситуації, таким чином, проявляється свідомість дій;

2) виконання завдань із правилами. Саме такий спосіб дає змогу співвідносити свою поведінку відповідно до заданого правила, а отже, замислюватись про правильність своїх дій. Спочатку для вирішення завдання встановлюються чіткі правила та алгоритми дії. У міру формування умінь процес виконання завдання відбувається коротко, частина складових компонентів завдання не закладається, операції робляться в думці, без додаткової фіксації;

3) поетапне формування умінь – від простого до складного. Через формування поетапного виконання простих дій, що призводять до вміння вирішувати складні завдання;

4) формування умінь планування дій та прогнозування ситуацій, навичок самоконтролю та контролю за виконанням поставленого завдання. Той, хто навчається, повинен уміти пояснити послідовність своїх дій та умов, у яких він може застосувати дані дії;

5) уміння формулювати свої думки у мові. Виникла потреба формулювати свої наміри через спілкування є вектором, що дає змогу розібратися у ситуації та своїй ролі у ній. Комунікативне мовлення виступає як чинник, що мобілізує досвід людини;

6) поетапне виконання дій;

7) здійснення дії на думці.

Під час формування вміння необхідно розуміти, що це тривалий за часом процес, що приносить результати за постійного повторення, відпрацювання та впровадження нових поетапних форм відпрацювання.

Другий етап – практичний досвід. Саме під час отримання практичного досвіду набуваються практико-орієнтовані вміння (відпрацьовані до автоматизму).

Основними показниками, що визначають рівень формування вмінь приймати рішення в умовах ситуації ризику у офіцерів, на даному етапі підготовки є показники адаптивних можливостей та психологічної стійкості. Від рівня сформованості даних показників залежить правильне ухвалення рішення у ситуаціях ризику.

Ці етапи були закладені в основу розробленої нами моделі формування умінь приймати рішення у ситуаціях ризику.

Термін «модель» означає багатоаспектне міждисциплінарне поняття й у сучасній науці вживається у багатьох значеннях. Загалом моделлю називається форма, спеціально створена для відтворення деяких характеристик справжнього об'єкта, що підлягає пізнанню.

У психолого-педагогічній літературі під моделлю розуміються природно чи штучно створені вивчення об'єкта явища, аналогічні іншим явищам, дослідження яких складне або неможливе.

Значний внесок у дослідження методу моделювання зробила І.В. Волженцева. Вона вважає, що модель – це така система (подумки представлена або матеріальна), яка відображає або відтворює об'єкт дослідження, здатна замінювати його так, що її вивчення дає нам нову інформацію про цей об'єкт [3].

До цього визначення моделі входять чотири ознаки, що характеризують моделювання як вид навчальної діяльності: модель – це подумки представлена чи матеріально реалізована система; вона відтворює або відбиває об'єкт вивчення; вона здатна замінювати об'єкт; її вивчення дає нову інформацію про об'єкт.

Найбільш загальні ознаки моделей охоплює визначення В.С. Батиргареевої: модель – це система, дослідження якої є засобом отримання інформації про іншу систему [1].

Теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури показав, що обговоренню проблеми моделювання в науці приділяється досить пильна увага, незважаючи на те що погляди вчених на проблему використання моделювання у навчальній діяльності значно різняться.

Модель і моделювання – два взаємопов'язані поняття, у літературі під моделюванням пропонується розуміти процес дослідження об'єктів пізнання на їх моделях чи метод пізнання.

Моделювання у різних роботах отримує такі визначення:

- метод дослідження об'єктів на їх моделях – аналогах певного фрагмента природної чи соціальної реальності;

- відтворення істотних властивостей об'єкта, що вивчається, створення його аналога та робота на ньому;

- специфічний метод пізнання, який включає побудову моделей (або вибір готових) та вивчення їх із метою отримання нових відомостей;

- навчальна дія; активний спосіб навчання;
- діяльність, що входить до структури знаково-символічної діяльності.

Незважаючи на відмінності вихідних позицій, усі автори наголошують на значимість моделювання процесу навчання.

Докладне дослідження з аналізом використання можливостей моделювання стосовно військової теорії та практики військової справи проведено Е.І. Сарафанюком. Автор називає моделювання «відомим виходом» із суперечності між гострою необхідністю мати повне та правильне уявлення про деякі процеси військової справи та обмеженими можливостями в отриманні для цього фактичного матеріалу [9].

Дослідник виділяє три основні галузі військової справи, у яких найбільш поширене та доцільне застосування моделювання: сфера військово-наукових досліджень, галузь навчання та виховання, галузь управління бойовими діями військ.

Результати аналізу наукової літератури дають змогу стверджувати, що моделювання має значний дидактичний потенціал щодо формування у майбутніх офіцерів вміння до моделювання ситуацій ризику, що вимагають прийняття рішень.

Певною мірою успішність прийняття рішень залежить від усвідомлення майбутнім офіцером змодельованої ситуації ризиків, його вмінь використання не лише теоретичного досвіду, а й переважно практичного досвіду. У цьому разі він зможе побудувати алгоритм своєї подальшої діяльності адекватно виявленим небезпекам [6].

Наявність лише професійних знань та когнітивних здібностей дає змогу частково усвідомити майбутньому офіцеру деякі небезпеки екстремальних ситуацій як ризику [7].

Для всебічного вивчення професійної діяльності чи її моделей із метою їх усвідомлення та осмислення професійних знань та когнітивних здібностей мало.

Майбутній офіцер повинен володіти оптимальним рівнем психологічної стійкості та адаптивними можливостями, наявність яких дасть йому змогу за допомогою аналізу, синтезу та оцінки ситуації ризику отримати

вичерпну інформацію про неї та її суб'єктів і на цій основі прийняти оптимальне рішення у ситуації ризику.

На підставі вищевикладеного як основний спосіб формування умінь приймати рішення у ситуаціях ризику ми пропонуємо використувати модель, представлену в табл. 1.

Розроблена модель у своїй основі містить спільну діяльність викладача та учня, спрямовану на вирішення спільних завдань розвитку вмінь у ситуації ризику. Ця діяльність спрямована на формування вмінь приймати рішення у ситуаціях ризику.

Сформованість умінь приймати рішення у ситуаціях ризику буде проявлятися через високий та середній рівні усвідомленості, прояв високого рівня адаптивних можливо-

стей, показувати високу психологічну готовність за умов реальної ситуації ризику.

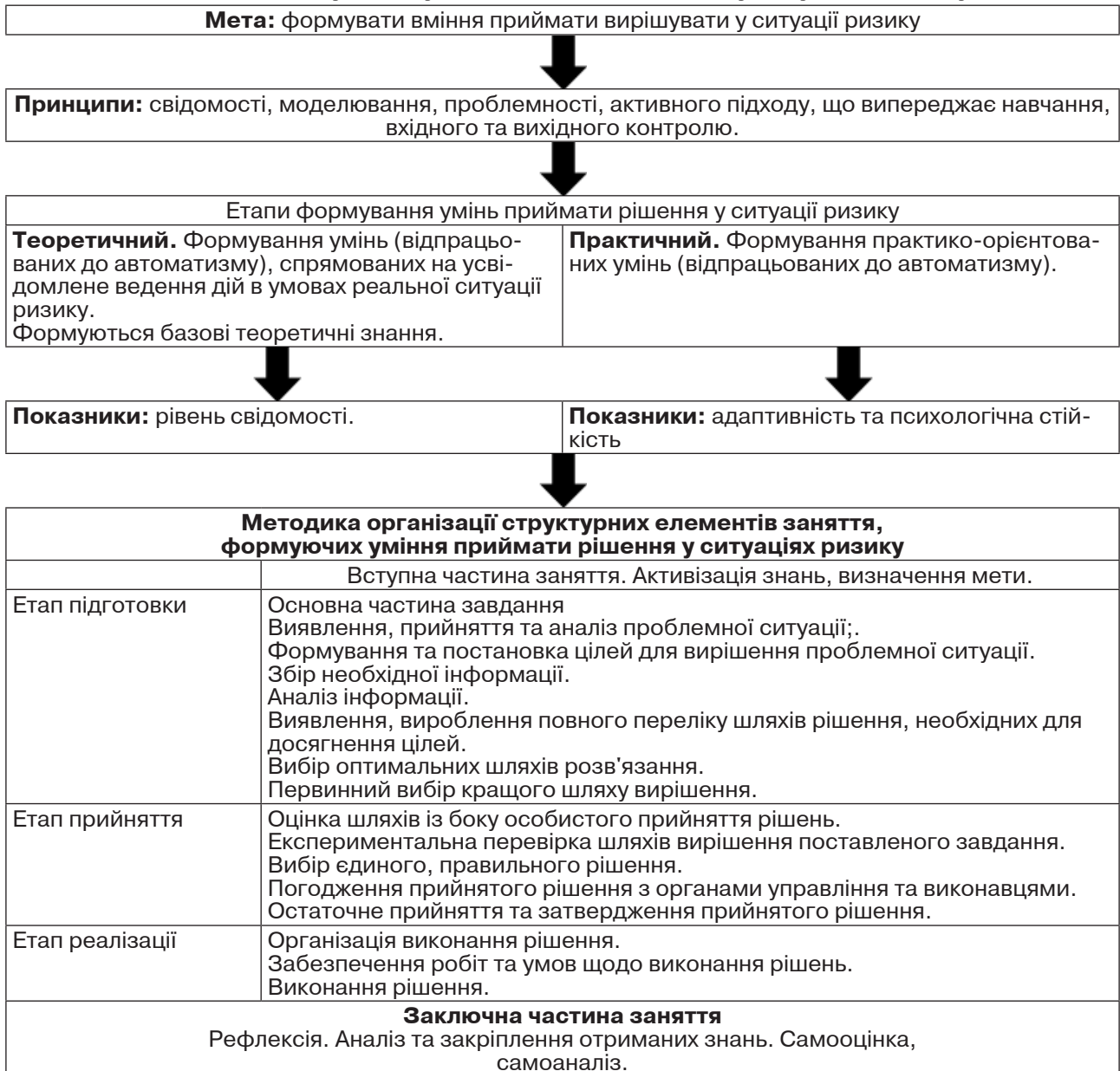
Висновки. На підставі теоретичного аналізу наукової літератури було виведено показники та критерії формування вміння прийняття рішень у ситуаціях ризику: усвідомленість, адаптивні можливості, психологічна стійкість.

У ході діагностичного обстеження було з'ясовано, що у кожного з показників виявлено високий відсоток низького рівня сформованості вміння приймати рішення у ситуаціях ризику групи.

Цей факт зумовлює необхідність створення моделі, де буде закладено теоретико-методологічні основи, спрямовані на формування теоретичного та практичного досвіду в офіцерів під час прийняття рішення у ситуації ризику.

Таблиця 1

Модель формування умінь приймати рішення у ситуаціях ризику



В основі розробленої моделі закладено етапи формування вмінь приймати рішення у ситуації ризику. У методику організації структурних елементів заняття, що формують уміння приймати рішення у ситуаціях ризику, закладено стадії прийняття рішення: підготовки, прийняття та реалізації. У результаті реалізації моделі повинні бути сформовані вміння приймати рішення у ситуації ризику залежно від ознак сформованості раніше виділених показників.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Батиргареева В.С. Типологія злочинців, які вчинили розбій із проникненням у житло. *Питання боротьби зі злочинністю*. 2001. Вип. 5. С. 172–183.
2. Васюренко О.В. Ризик як складова економічних процесів. *Фінанси України*. 2005. № 7. С. 568.
3. Волженцева І.В., Храченко Н.В. Загальна психологія : навчальний посібник : у 2-х ч. Ч. 1. Переяслав, 2021. 359 с.
4. Мороз Р.А. Сімейні наративи як засіб організації сімейної системи та усвідомлення сімейного досвіду. *Збірник наукових праць. Психологічні науки*. Вип. 2. № 12(103). С. 129–134.
5. Миронець С.М. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації : монографія. Київ : Консультант, 2008. 232 с.
6. Мушинська О.В. Особливості структури психологічної готовності керівників економічних відділів до прийняття рішень в умовах ризику. *Актуальні проблеми психології*. 2007. Т. 7. Вип. 24. С. 208–215.
7. Озерський, І.В. Нейтралізація післятравматичного стресового розладу демобілізованих бійців АТО. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : збірник наукових праць. Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2016. С. 367–371.
8. Помиткіна Л.В. Теоретико-методологічні підходи до проблеми прийняття рішень особистістю у філософсько-психологічній спадщині. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору* : матеріали VI Міжнарод. наук.-практ. конф., 24–26 листопада 2011 р. Додаток 2 до № 3. Т. VI (31). С. 350–356.
9. Сарафанюк Е.І. Критеріальний підхід до діагностики якості загальновійськової підготовки курсантів ВВНЗ. *Науковий вісник Чернівецького університету ім. Ю. Федьковича*. 2005. Вип. 262. С. 153–157.
10. Солдатов С.В. Аналіз результатів диференційно-інтегральної оцінки чинників професійного стресу. *Збірник наукових праць*. 2014. Вип. 15. С. 290–294.
11. Хомуленко Т.Б., Абсалямова Л.М. Мотиваційні, інтелектуальні та емоційні компоненти психології ризику: віковий аспект. Харків : ХНПУ, 2011.

СУТНІСТЬ ФЕНОМЕНА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

THE ESSENCE OF THE PERSONALITY STRESS RESILIENCE PHENOMENON IN MODERN PSYCHOLOGICAL RESEARCH

Статтю присвячено аналізу феномену стресостійкості особистості в умовах сучасних викликів, зокрема кризових ситуацій, бойових дій та інших екстремальних умов. Автори досліджують стресостійкість як багатокомпонентну властивість, що забезпечує адаптацію та ефективне функціонування особистості в емоційно навантажених ситуаціях. У статті наголошується, що стресостійкість складається з когнітивних, емоційно-вольових, мотиваційних та поведінкових компонентів, які дають змогу людині зберігати психічний гомеостаз і уникати дезадаптації.

Проаналізовано основні наукові підходи до вивчення стресостійкості, зокрема в контексті адаптаційного потенціалу особистості, інтегративних властивостей психіки, окремих проявів стійкості (емоційної, психічної, психологічної) та особливостей поведінки в екстремальних умовах. Важливим аспектом дослідження є розгляд копінг-стратегій і механізмів, які сприяють ефективному подоланню стресу та адаптації до змінюваних умов.

Особливу увагу приділено поведінковим аспектам стресостійкості військовослужбовців у бойових умовах. Зазначено, що успішність їхньої діяльності визначається здатністю зберігати адекватність психічних процесів та регулювати функціональний стан в умовах тривалого стресу. Висока стресостійкість психіки у цьому контексті розглядається як ключовий складник психологічної готовності до виконання професійних завдань.

Автори наголошують на практичній значущості розвитку ресурсів стресостійкості, особливо у професіях, які потребують витривалості в умовах високого ризику. Запропоновано перспективні напрями подальших досліджень, зокрема розроблення програм підвищення стресостійкості та впровадження ефективних психологічних інтервенцій.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, резильєнтність, психологія стресу, копінг-стратегії, толерантність до стресу.

The article focuses on analyzing the phenomenon of personality stress resilience under modern challenges, including crises, combat situations, and other extreme conditions. The authors explore stress resilience as a multi-component trait that ensures adaptation and effective functioning of individuals in emotionally charged situations. Stress resilience is described as comprising cognitive, emotional-volitional, motivational, and behavioral components that enable individuals to maintain psychological homeostasis and avoid maladaptation.

Key scientific approaches to stress resilience are reviewed, particularly in the contexts of personal adaptive potential, integrative psychological traits, specific manifestations of resilience (emotional, mental, and psychological), and behavioral patterns under extreme conditions. The study highlights the importance of coping strategies and mechanisms that facilitate effective stress management and adaptation to changing circumstances.

Special attention is given to the behavioral aspects of stress resilience in military personnel operating under combat conditions. It is noted that their success largely depends on the ability to maintain adequacy in mental processes and regulate functional states during prolonged stress. High stress resilience is identified as a critical component of psychological readiness for professional tasks in such high-risk environments.

The authors emphasize the practical relevance of developing stress resilience resources, particularly in professions demanding endurance under extreme stress. The article suggests promising directions for future research, including the development of stress resilience enhancement programs and the implementation of effective psychological interventions.

Key words: stress, stress resistance, resilience, stress psychology, coping strategies, stress tolerance.

УДК 159.923.3

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.18>

Голованова Т.П.

к.пед.н.,

доцент кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності

Запорізький національний університет

Чеберко Л.В.

Запорізький національний університет

Постановка проблеми. У контексті війни в Україні тема формування та розвитку стресостійкості людини стає дуже важливою як у теоретичній, так і в практичній площині. Сучасні складнощі змушують кожну людину пережити стрес, тривогу за своє життя, за безпеку близьких та за майбутнє країни. Водночас реакція на стресові ситуації є індивідуальною: більшість людей відчуває внутрішнє напруження, страх і пригніченість. Такі емоції значно впливають на психологічне благополуччя та можуть призводити до погіршення психічного здоров'я. Одним із ключових чинників, що визначає психоемоційний стан людини, є рівень її стресостійкості.

Таким чином, процес формування та розвитку стресостійкості людини в умовах війни

є дуже важливим. Важливість стресостійкості зумовлена соціальним запитом на зниження емоційної напруги та забезпечення психологічного благополуччя в суспільстві. Ця обставина визначила напрям наших наукових досліджень, які спрямовані на аналіз та узагальнення різних підходів до вивчення цього феномена.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему стресостійкості було детально розглянуто як у роботах зарубіжних учених (Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Фолкман), так і у працях дослідників України (О. Когут, Я. Дубчак, К. Кравченко, О. Кокун, С. Кравчук, В. Корольчук, С. Кудінова, В. Осьодло, Н. Лозінська, Н. Юр'єва, Т. Мазур, О. Макарова). Ці дослідження висвітлюють різні механізми та чин-

ники, які дають змогу людині зберегти її нормальний рівень стресостійкості й упоратися зі стресом у критичних життєвих обставинах.

Проблема стресостійкості розглядалася в рамках таких напрямів, як:

- психологія стресу (Р. Лазарус, Г. Сельє, Ю. Щербатих та ін.);
- емоційна стійкість (І. Аршава, М. Дьяченко, Л. Котова та ін.);
- психологічна стійкість (В. Бодров, Є. Крупник, В. Лебедев та ін.);
- толерантність до стресу (В. Крайнюк, Л. Собчик та ін.).

Ці аспекти формують основу для подальшого розгалуження досліджень стресостійкості.

Мета статті полягає у дослідженні сутності стресостійкості та основних підходів до її розуміння, спираючись на аналіз зарубіжних і українських праць науковців у галузі психології. Окрім того, стаття розкриває ключові компоненти стресостійкості, які відіграють важливу роль у часи переживання складних життєвих обставин, а також описує перспективні напрями подальших досліджень.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні стресостійкість особистості є предметом вивчення науковців багатьох галузей: психології, медицини, біології, соціології, педагогіки та інших гуманітарних дисциплін. Це зумовлює її міждисциплінарний характер.

Аналіз наукових праць демонструє різноманітні підходи до трактування стресостійкості:

- як процесу адаптації людини до навколишнього середовища [11];
- як цілісної, системної властивості особистості, що забезпечує стабільність функціонування психіки у стресових умовах [10];
- як сукупності загальних захисних реакцій організму, які виникають під дією інтенсивних і тривалих подразників зовнішнього та внутрішнього характеру [4].

Еволюція концепцій стресу призвела до змін у підходах до визначення стресостійкості [3].

Г. Сельє, досліджуючи стрес, запропонував модель загального синдрому адаптації, який забезпечує адаптацію організму до умов навколишнього середовища. За його гіпотезою, цей процес проходить кілька стадій:

- реакція тривоги: організм змінює свої параметри у відповідь на стресор; якщо стійкість недостатня, а стресор надто сильний, це може призвести до летального результату;
- фаза опору: організм протидіє стресу, якщо його адаптаційні можливості співставні з рівнем стресора; симптоми тривоги зникають, а рівень стійкості перевищує звичайний;
- фаза виснаження: адаптаційні ресурси організму виснажуються після тривалої дії стресора; з'являються порушення, які є незворотними і можуть призвести до загибелі індивіда [20].

Ці етапи описують послідовність реакцій організму на стрес, підкреслюючи залежність стресостійкості від адаптаційних можливостей.

Ретельний аналіз психологічних праць, присвячених стресостійкості, свідчить про відсутність єдиного погляду на сутність і структуру цього феномену. У зв'язку із цим ми запропонували власний підхід до його розгляду, базуючись на авторському баченні.

Більшість дослідників аналізує поведінку особистості в стресових ситуаціях через призму адаптаційного потенціалу, що зумовило існування кількох підходів до визначення стресостійкості:

- як елемента системи адаптаційних здатностей і копінг-стратегій [18; 21];
- як інтегративної властивості особистості;
- як сукупності емоційної, психічної та психологічної стійкості до стресу.

Серед існуючих підходів найбільшою популярністю користується концепція боротьби зі стресом (coping), авторами якої є Р. Лазарус і С. Фолкман. Вона описує процес когнітивної оцінки стресора, спрямований на визначення наявних ресурсів для максимально ефективного реагування. Модель включає три ключові компоненти:

- первинний – визначення особистістю того, чи становить стресор загрозу;
- вторинний – сканування та оцінка ресурсів і стратегій, які потрібні для подолання стресу;
- переоцінений – безперервний процес переосмислення стресора та оцінки ресурсів для його подолання.

Згідно із цією моделлю, стрес є неминучим, однак людина може навчитися його долати [19].

Як альтернативу копінг-поведінці Л. Китаєв-Смик розробив свою стратегію подолання стресових ситуацій. У своїх дослідженнях екстремальних умов він запропонував розглядати стрес у вигляді послідовних «субсиндромів стресу»:

- емоційно-біхевіоральний субсиндром – захист від стресових чинників на суб'єктивному рівні;
- вегетативний субсиндром – мобілізація фізіологічних ресурсів організму для підвищення стресостійкості;
- когнітивний субсиндром – перебудова пізнавальних процесів у відповідь на стрес;
- соціально-психологічний субсиндром – перегляд соціального оточення і його значення для особистості [2].

Представлені концепції дають змогу глибше зрозуміти, як особистість вибирає стратегії для боротьби зі стресом та адаптується до складних життєвих умов.

Стресостійкість часто розглядається як комплекс симптомів особистості, що має певну

структуру функціонування. Автори цієї концепції (Л. Тютюнник, О. Когут, М. Білова, Г. Дубчак, Н. Юр'єва, В. Корольчук, Р. Шевченко) підкреслюють, що ключову роль у протидії впливу стресу мають психологічні та фізіологічні якості людини. Саме ці якості підтримують відносно динамічну сталість внутрішнього фізіологічного та психологічного стану людини і при цьому зберігають в умовах стресу ефективність функціонування організму.

У рамках даного підходу М. Білова зазначає, що рівень активності людини після екстремальних ситуацій визначається її індивідуальними характеристиками особистості. Важливу роль має поєднання вроджених і набутих якостей, які формують психічний конструкт особистості.

Модель стресостійкості М. Білової заснована на двох основних блоках психологічних характеристик:

– Когнітивно-інтелектуальний блок, який визначає здатність людини адаптуватися до зовнішніх умов. У цьому аспекті ключову роль відіграє мислення, яке фіналізує аналіз та обробку інформації, що отримана із зовнішнього середовища.

– Емоційно-особистісний блок, що охоплює такі якості, як оптимізм, емоційна стійкість, помірний рівень агресивності та тривожності і внутрішній фокус контролю.

Ці блоки дають змогу зрозуміти, як психічні та особистісні особливості забезпечують ефективну адаптацію і збереження функціональності людини у стресогенних ситуаціях [1].

Н. Юр'єва виділяє три ключові компоненти психічної діяльності, які забезпечують ефективне функціонування людини в складних життєвих умовах: емоційний, інтелектуальний та мотиваційний. На її думку, вирішальну роль у подоланні стресу відіграє система мотивів, що взаємодіє з індивідуальними характеристиками соціальної адаптивності та сформованими конструктивними копінг-ресурсами [16].

Поділяючи цей підхід, психологині Р. Шевченко та Л. Тютюнник розглядають стресостійкість як інтегративну комплексну властивість, що охоплює всі структурні компоненти особистості. У своїй дисертації Р. Шевченко визначає стресостійкість через такі складники, як мотиваційний, афективний, конативний і психофізіологічний компоненти. Вони разом утворюють цілісну якість, яка не лише сприяє адаптації до змін, а й дає змогу проявляти стійкість до цих змін, підтримувати гармонію із собою та середовищем і уникати емоційних та професійних перевантажень [12; 14].

Водночас, як зазначає О. Когут, протидія стресу залежить також від природних властивостей організму, зокрема типу нервової системи. Сангвініки, за її висновками, здатні справлятися з ситуаціями, які потребу-

ють швидких рішень; холерики краще адаптуються до передбачуваних умов, де новизна мінімальна; флегматики витримують тривалі стреси, що забезпечує їх легшу адаптацію; меланхоліки, навпаки, зазнають значних труднощів за тривалих стресів і погано пристосовуються до складних обставин [6].

Таким чином, стресостійкість визначається взаємодією структурних компонентів особистості та індивідуально-типологічних характеристик, що дають змогу забезпечувати гармонійне функціонування у стресових ситуаціях.

Третій підхід до розуміння стресостійкості ґрунтується на аналізі її окремих проявів:

- емоційної стійкості (І. Аршава, Я. Амінева, С. Кравчук);
- психічної стійкості (Л. Прудка, А. Шейко, В. Станішевська);
- психологічної стійкості до стресу (Т. Мазур).

Незважаючи на певні розбіжності в поглядах науковців щодо природи емоційності, емоційну стійкість у більшості досліджень трактують як синонім стресостійкості, розглядаючи її з позицій інтегративної властивості особистості та індивідуально-психологічних характеристик. Як і більшість дослідників, Я. Амінева в структурі емоційної стійкості виділяє стресозахисний і адаптаційний потенціал, але на відміну від попередників визначає її як одну з детермінант ефективності діяльності в умовах повсякденного стресу [9].

Здатність людини переживати критичні ситуації залежить, за словами кандидата психологічних наук А. Шейко, від її психічної стійкості. У своїй концепції вона визначає психічну стійкість як сукупність інтелектуальних, волевових і емоційних процесів психіки, що дають змогу витримувати значні життєві навантаження без шкоди психосоматичному здоров'ю [15].

Щодо адаптивного, нетравматичного подолання складних та екстремальних ситуацій Т. Мазур, М. Лещенко та Ю. Орешет підкреслюють важливість комплексу особистісних якостей, які вони вважають інтегративною характеристикою особистості. Цю характеристику, яку вони називають психологічною стійкістю до стресових впливів, автори описують як здатність ефективно функціонувати в системі «людина – середовище» за конкретних обставин [8].

Таким чином, цей підхід поєднує два ключові аспекти:

- розгляд поведінки особистості у стресових ситуаціях як частини цілісної, інтегрованої системи;
- аналіз окремих компонентів і процесів психіки, що мають відносну автономність у своєму функціонуванні.

Війна на відміну від звичайних умов життя поєднує у собі комплекс екстремальних чин-

ників, які справляють сильний психотравмуючий вплив, спричиняючи як короткострокові, так і довготривалі психічні травми та розлади. У бойових умовах психіка військовослужбовців проходить через інтенсивні фізичні, моральні та психологічні випробування, які стають своєрідним тестом на стійкість до стресу [13]. Таким чином, одним із ключових напрямів досліджень є аналіз феномену стресостійкості особистості в умовах бойових дій. Розуміння структури стресостійкості військових може допомогти їм уникнути залежності від зовнішніх обставин та знайти ресурси для вирішення поставлених завдань і цілей.

Особливості поведінки військовослужбовців у бойових умовах розглянуто в роботах таких науковців, як А. Лиман, В. Осьодло, В. Стасюк, О. Хміляр, В. Пасічник, І. Пішко, І. Приходько, О. Кокун, К. Кравченко, Н. Лозінська, О. Тімченко, Ю. Широкобоков, Н. Юр'єва та ін. Усі вони сходяться на думці, що психологічна стійкість відображає функціональні особливості професійно важливих психічних процесів, характеристик і властивостей особистості, а також ступінь відповідності психологічної системи діяльності вимогам професійних ситуацій [17].

Бойова діяльність є специфічним видом людської активності, що виходить за межі звичайних умов, тому її можна розглядати як діяльність в екстремальних обставинах. У таких умовах успішність виконання бойових завдань залежить не лише від ефективності адаптаційного процесу, а й від здатності особистості тривалий час підтримувати адекватний рівень регуляції свого функціонального стану. При цьому багато психічних розладів виникають уже після повернення військових із зони бойових дій.

Бойова діяльність, яка передбачає виконання завдань підрозділом, сильно залежить від ефективної взаємодії всіх військовослужбовців, а відповідно, від результатів кожного члена підрозділу. У цьому контексті високий рівень стресостійкості є фундаментальним компонентом психологічної готовності військових до виконання бойових завдань [5].

Чим вищий адаптаційний потенціал військовослужбовця, тим краще він здатний пристосовуватися до бойових умов. У цьому контексті адаптаційний потенціал можна розглядати як здатність протидіяти виникненню бойового стресу. Важливо не лише визначити адаптаційний потенціал як сукупність складників, а й розглянути кожен елемент окремо: регуляцію поведінки, комунікативні можливості, морально-етичну нормативність тощо [7].

Висновки. Теоретичний аналіз стресостійкості в межах психологічної науки демонструє відсутність єдиного підходу до розуміння цього феномену. У наукових працях стресостійкість розглядається у чотирьох основних аспектах:

- у контексті особистісного адаптаційного потенціалу та копінг-стратегій;
- як інтегративна властивість особистості;
- у межах окремих проявів: «емоційна стійкість», «психічна стійкість», «психологічна стійкість»;
- як особливості поведінки в бойових (екстремальних) умовах.

Попри різноманітність підходів вони не суперечать один одному, а взаємно доповнюються, утворюючи більш повне уявлення про стресостійкість.

Стресостійкість має багатокомпонентну структуру, що визначається як особистісними характеристиками, так і впливом навколишнього середовища. У структурі стресостійкості ми виділили основні компоненти, які є ключовими для поведінки особистості в емоційно напружених ситуаціях: мотиваційний, інтелектуальний, емоційно-вольовий та поведінковий.

Найбільш прийнятним є визначення стресостійкості як інтегративної властивості особистості, до складу якої входять мотиваційний, інтелектуальний, емоційно-вольовий та поведінковий компоненти. Ці складники забезпечують адаптацію та ефективне функціонування особистості у складних (екстремальних) умовах.

Подальші дослідження мають бути спрямовані на дослідження складників і ресурсів стресостійкості в бойових умовах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2007. 200 с.
2. Види та механізми стресу. URL: <https://studfile.net/preview/5186371/page:3/> (дата звернення: 24.04.2023).
3. Гонтар Ю.В. Стресостійкість військових: теоретичний і практичний аспекти. *Науковий вісник психології*. 2020. С. 78.
4. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62–81. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
5. Динаміка психічних станів військовослужбовців сил охорони правопорядку при виконанні службово-бойових завдань під час масових заворушень : монографія / І.І. Приходько та ін. ; за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2016. 130 с.
6. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Переяслав, 2021. 535 с.
7. Кравченко К.О., Тімченко О.В., Широкобоков Ю.М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : монографія. Харків : НУЦЗУ, 2017. 256 с.
8. Мазур Т.В., Лещенко М.С., Орешета Ю.В. Інтегральна характеристика психологічної стійкості особистості у важких життєвих ситуаціях. *Науковий*

збірник Національного університету «Чернігівська політехніка». *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*. 2017. № 1(9). С. 40–45.

9. Мельничук Т.І. Емоційна стабільність як фактор стресостійкості. *Журнал практичної психології*. 2019. С. 45.

10. Психологія діяльності в особливих умовах : словник-довідник / І.І. Приходько та ін. ; за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2021. 118 с.

11. Стасюк В.В., Українець В.М. Сутність стресостійкості у психологічній науці. *Габітус. Загальна психологія. Історія психології*. 2023. Вип. 48. С. 60. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/48-2023/10.pdf>

12. Тютюнник Л.Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. *Габітус*. 2020. Вип. 13. С. 158–163.

13. Українське суспільство в умовах війни. 2022 : колективна монографія / С. Дембіцький та ін. ; за ред. член-кор. НАН України, д. філос. н. Є. Головахи, д.соц.н. С. Макеєва. Київ : Інститут соціології НАН України, 2022. URL: <https://i-soc.com.ua/assets/files/monitoring/maket-vijna...2022dlya-tipografiivse.pdf>

14. Шевченко Р.М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 275 с.

15. Шейко А.О. Особливості прояву психічної стійкості особистості в юнацькому віці при подоланні критичних ситуацій : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2014. 197 с.

16. Юр'єва Н.В. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2015. 233 с.

17. Юр'єва Н.В., Пасічник В.І. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних : монографія. Харків : НА НГУ, 2017. 226 с.

18. APA dictionary of psychology / Gary R. VandenBos, PhD, editor in chief. Washington, 2007. 1204 p.

19. Charles Stangor, Jennifer Walinga (2014). *Introduction to Psychology – 1st Canadian Edition*, 1308 p.

20. Hans Selye. *Stress without distress*. New York. 1974, 171 p.

21. *The Cambridge Dictionary of Psychology*. General Editor David Matsumoto / San Francisco State University, 2009. 587 p.

ОПРАЦЮВАННЯ ПРОБЛЕМИ ГАЗЛАЙТИНГУ У ПРАКТИЦІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

EXPLORING THE PROBLEMS OF GASLIGHTING IN THE PRACTICE OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING

Статтю присвячено вивченню проблеми газлайтингу і технологій його подолання, які використовуються у практиці психологічного консультування. Описано сутність і змістові засади газлайтингу. Охарактеризовано газлайтинг як насильницький маніпулятивний вплив, спрямований на формування у жертви ілюзії неадекватності власної поведінки.

Виокремлено й охарактеризовано різні форми газлайтингу (сімейний, внутрішньо-корпоративний, гендерний, расовий, національний, політичний). Детально проаналізовано способи маніпулювання, які використовують газлайтери: протидію; приховування фактів; тривіалізацію; відволікання; стереотипне мислення; дезінформування; перекладання провини на жертву. Не менш важливим є обґрунтування основних етапів маніпулятивної поведінки газлайтерів, які визначено у теоретичних і практичних наукових розвідках.

За даними методологічних і прикладних досліджень виокремлено основні особливості поведінки суб'єктів газлайтингу. Зокрема, констатовано впевненість, прагнення до влади, схильність до обману, маніпулятивні форми поведінки у газлайтерів-кривдників; високий рівень навіюваності, нездатність відрізнити правду від маніпуляції, тривожність, почуття розгубленості, дезорієнтування у жертв газлайтингу. На основі проведеного дослідження виокремлено ключові напрями допомоги потерпілим, які уможливають подолати цю проблему. Серед них: розвиток умінь розпізнавати правдиву/неправдиву інформацію; природну/маніпулятивну поведінку; умінь оприлюднювати доказову базу своєї поведінки; навички розширення кола власної соціальної підтримки. Розкрито особливості застосування психотехнологій подолання газлайтингу на різних етапах консультування (початковому, діагностичному, корекційному, завершальному). Здійснено аналіз проблеми на емоційному рівні. Описано специфіку ефективного керування емоціями.

Ключові слова: психологічний газлайтинг, газлайтер, жертва газлайтингу, маніпуля-

тивна поведінка, емоційна сфера, психологічне консультування.

The article is devoted to the study of the problem of gaslighting and technologies for overcoming it, which are used in the practice of psychological counseling. The publication describes the essence and substantive principles of gaslighting. The author characterizes gaslighting as a violent manipulative influence aimed at forming in the victim the illusion of the inadequacy of his own behavior.

The presented publication identifies and characterizes various forms of gaslighting (family; intra-corporate; gender; racial; national; political). The author analyzes in detail the methods of manipulation used by gaslighters: opposition; concealment of facts; trivialization; distraction; stereotypical thinking; misinformation; shifting the blame to the victim. No less important is the justification of the main stages of manipulative behavior of gaslighters, which are identified in theoretical and practical scientific research.

According to methodological and applied research, the main features of the behavior of gaslighting subjects were identified. In particular, confidence, desire for power, tendency to deceive, manipulative forms of behavior in gaslighters-offenders were noted; a high level of suggestibility, inability to distinguish truth from manipulation, anxiety, feelings of confusion, disorientation in gaslighting victims. Based on the research, key areas of assistance to victims were identified that make it possible to overcome this problem. Among them: development of the ability to recognize true and false information; natural-manipulative behavior; ability to publicize the evidence base of one's behavior; skills to expand the circle of one's own social support. The features of the application of psychotechnologies for overcoming gaslighting at different stages of counseling (initial, diagnostic, corrective, final) were revealed. The problem was analyzed at the emotional level. The specifics of effective emotion management were described.

Key words: psychological gaslighting, gaslighter, gaslighting victim, manipulative behavior, emotional sphere, psychological counseling.

УДК 159.99:392.3

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.19>

Гончарук Н.М.

д.психол.н.,

доцент кафедри загальної та практичної психології

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Актуальність проблеми дослідження.

У практиці психологічного консультування фахівці постійно мають справу зі зверненнями, які часто зустрічаються у повсякденному житті (сімейні конфлікти, проблеми у вихованні дітей), тому досвід щодо їх вирішення набувається швидко. Разом із тим психологам потрібно мати уявлення про ті проблеми, які мають низьку поширеність у психологічне насилля, професійній діяльності. Серед таких проблем – газлайтинг, що здійснюється шляхом маніпулювання аутосприйманням партнера. Газлайтинг спрямований на створення в уяві жертви ілюзії неадекватності власних дій (заперечуються явні

факти, приписуються невчинені дії). Газлайтери-маніпулятори створюють цілу низку підставних ситуацій, які важко перевірити. Наприклад, крадуть гаманець у клієнта, а підкидають його в сумку свого колеги-конкурента; псують речі дружини, а обвинувачують у цьому її. Така форма психологічного насилля буває більш шкідливою, ніж фізична, оскільки йдеться про репутацію, статус, інтелектуальну повноправність, які набуваються роками.

Зважаючи на це, у контексті нашого дослідження **метою статті** є аналіз проблеми газлайтингу у практиці психологічного консультування.

Виклад основного матеріалу дослідження. У психологічній практиці газлайтинг виступає формою психологічної маніпуляції, за допомогою якої кривдник (газлайтер) змушує жертву вважати свою поведінку неадекватною; це продумана спроба змусити жертву засумніватися у своєму сприйманні реальності [3]; спосіб отримати контроль над кимось іншим [7]; прихований тип емоційного насилля, основою якого є введення жертви в оману на основі хибних наративів [5].

У практиці психологічного консультування клієнти по-різному описують ситуації газлайтингу у своєму житті: «Йдучи на роботу, я поклала телефон у сумку, але донька навмисно витягнула його. На роботі, шукаючи телефон, я думала, що починаю втрачати пам'ять, адже я точно пам'ятала, що клала телефон у сумку»; «У мене кілька разів пропадали гроші з гаманця, а мій чоловік говорив, що я незібрана, забудькувата і сама їх загубила, але одного разу я побачила, як він бере мій гаманець...»; «Моя свекруха нишком кидала сіль у приготовану мною страву і за спільним столом принижувала мої кулінарні здібності»; «Керівник вигадав для мене непідйомне завдання, а після негативного результату звинуватив мене у фаховій некомпетентності»; «Мій однокласник навмисно штовхнув мене, але перекрутив історію і сказав, що я сам спіткнувся». Як бачимо із цих ситуацій, усі газлайтери намагаються стверджувати, що у їхніх жертв є проблеми із запам'ятовуванням, візуальним чи слуховим сприйманням, розумінням, інтелектуальним аналізом. Свій негативний вплив вони намагаються максимально завуалювати.

Для більш детального аналізу означеної проблеми у психологічній теорії та практиці звертають увагу на диференціювання різних форм газлайтингу. Зокрема, за змістовими характеристиками виокремлюють сімейний газлайтинг – примушування членів родини (дружину, старих батьків та ін.) сумніватися у власній адекватності; внутрішньокорпоративний газлайтинг – підставлення партнера з метою усунення його з посади; гендерний газлайтинг – акцентування уваги на негативних якостях жінок (емоційні, нерозумні) або чоловіків (неохайні, зрадливі) [2]; расовий газлайтинг – дискредитація представників окремих рас (вузькоокі, темношкірі) [5]; національний газлайтинг – приниження націй і народностей (деяких народностей вважають недостатньо кмітливими і розумними, інших – злодійкуватими); політичний газлайтинг – неправдиві маніпуляції у політиці (наприклад, просування російських політичних наративів про так зване «звільнення» російськомовних українців).

Метою газлайтингу є переконання інших осіб, що ті втрачають здоровий глузд або

мають психічні розлади. Таке маніпулятивне навіювання має за мету введення у залежність до кривдника.

Кривдники-газлайтери широко застосовують різні способи маніпулювання [7], серед яких: а) протидія – постановка під сумнів учинків людини («Ти впевнений у цьому?», «Я точно знаю, що цього не може бути»); б) приховування фактів – демонстрація нерозуміння, щоб змусити сумніватися в собі («Не розумію, про що йдеться»); в) тривіалізація – ігнорування почуттів жертви («Ти надто чутливий»); г) заперечення – відмова кривдника брати на себе відповідальність за свою негативну поведінку («Тобі здалося, я не міг так учинити з тобою»); г) відволікання – зміна фокусу дискусії «Давай краще вип'ємо кави, і ти заспокоїшся»; д) стереотипне мислення «Вдягаючи це, ти даєш привід іншим чоловікам»; е) дезінформування («Я обіцяю, що із цього дня все буде інакше – вір мені»); ж) перекладання провини на жертву («Це ти винна, що твої батьки так до мене ставляться»); з) маніпулювання емоціями («Ти мене зовсім не поважаєш»).

Основними етапами маніпулювання, які визначено у психологічних наукових розвідках, уважаються такі: 1) початкова недовіра; 2) захист; 3) депресія (за Р. Стерном [10]); 4) обман і перебільшення; 5) повторення; 6) ескалація викликів; 7) виснаження жертви; 8) формування стосунків співзалежності; 9) демонстрація помилкових надій; 10) домінування та контроль (за Н. Престоном [8]).

За результатами нашого дослідження виокремлено чотири основні етапи: завоювання довіри жертви без використання образливої поведінки – у цей час партнер сприймається як ідеальний у плані моралі і поведінки; жертва починає відчувати невпевненість у своєму сприйманні світу, задається питанням, чи є у неї проблеми з пам'яттю, сприйманням чи інтелектуальним аналізом; жертва починає сумніватися і робить перші припущення, що її партнер ненадійний або психічно нестабільний; кривдник намагається досягти мети – отримати повну владу над жертвою і керувати всіма її рухами, тоді як жертва починає шукати шляхи виходу з токсичних стосунків.

Слід акцентувати на тому, що газлайтинг може поєднуватися з іншими формами маніпулятивного та аб'юзивного впливу. Для того щоб примусити повірити у свою історію, газлайтери можуть застосовувати емоційний аб'юз, який полягає у психологічному тиску, залякуванні, приниженні, постійних звинуваченнях, глузуваннях, що наносить психологічні травми жертві. Бажання газлайтерів психологічно «зламати» своїх партнерів призводить до виникнення в останніх тривожних розладів, депресії, схильності до зловживання психоактивними речовинами. Часто газлайтинг

поєднується зі схильністю газлайтерів до нарцисизму. У цьому разі вони застосовують егоцентричний стиль поведінки, спрямований на вирішення власних потреб за рахунок інших. Вони примушують своїх жертв бачити світ як вони, вирішувати лише їхні життєві проблеми, жити їхнім життям.

Особливостями поведінки кривдників-газлайтерів є впевненість, бажання здаватися сильними і могутніми, прагнення до влади та контролю над іншими, схильність до обману, маніпулювання, мімікрія власної поведінки з акцентом на порядність і турботу про інших, приховування істини, намагання переконати, що їхні жертви не здатні приймати власні рішення, доведення оточуючим, що ті проявляють божевільну поведінку. Газлайтери використовують тон поліцейських, а їхньому мовленню притаманні хибні наративи. Вони можуть чергувати словесні образи та похвалу, іноді навіть під час однієї розмови. У комунікативній взаємодії вживають фрази «У тебе знову проблеми із пам'яттю?», «Тобі знову щось здається?», «Я не розумію, що ти хочеш сказати!», «Цього взагалі не може бути», «Це все твоя нездорова уява!» [4].

Натомість специфіка поведінки жертв є повністю протилежною: їм притаманний високий рівень навіюваності, на початкових етапах взаємин – ідеалізація газлайтерів, прагнення до позитивного підкріплення своїх дій, постійне очікування схвалення, щира довіра партнерам, нездатність відрізнити правду від маніпуляції. Поступово починають формуватися сумніви у своїй власній адекватності, порушуються фундаментальні переконання про раціональність довкілля, підвищується тривожність, виникає почуття розгубленості, дезорієнтування та безсилля, поглиблюється депресія, падає самооцінка, виникає гіперболізований страх перед небезпекою, з'являються суїцидальні думки. Усе це порушує здатність жертв довіряти собі й іншим [9].

У літературних джерелах виокремлено основні шляхи допомоги жертвам газлайтингу для подолання цієї проблеми. Одним із методів допомоги є психологічне консультування. Цикл консультацій дає змогу проаналізувати проблему і з'ясувати шляхи її подолання.

На початковому етапі психологічного консультування виявляють очікування клієнта та обговорюють питання розподілу відповідальності.

Під час діагностичного етапу опрацьовують симптомокомплекс психологічної проблеми. Зокрема, з'ясовують такі дані: протиріччя, які виникають у міжособистісній взаємодії кривдника і жертви, мотиваційні важелі поведінки жертви (цінності, інтереси, бажання) та мотиваційні тенденції кривдника (мотиви, бажання наміри). Важливо проаналізувати ефектив-

ність і неефективність поведінкових стереотипів. Необхідними складниками аналізу є визначення загальної стратегії кривдника й оцінка тактичних прийомів його поведінки. Визначальним є аналіз засобів досягнення результату з позиції етики, конструктивності, раціональності.

Водночас основним є корекційно-консультативний етап, який полягає у знаходженні шляхів подолання газлайтингу. Під час консультування психолог формує набір альтернатив, створює інформаційну базу для прийняття клієнтом рішення. Серед **шляхів подолання газлайтингу**, які описано у психологічній теорії і практиці [1; 6; 7], фахівці-психологи можуть пропонувати клієнтам такі:

Формування здатності відрізнити правду від спотворень інформації. Газлайтери схильні розповідати свою версію подій упевнено, артистично і демонстративно. У своїй розповіді вони вживають частку правди, щоб усю іншу інформацією також уважали правдивою. Тому клієнта, котрий виступав об'єктом газлайтингу, потрібно навчити відрізнити правду від маніпуляцій. Це здійснюється шляхом постановки уточнювальних питань, звернення уваги на невербальні відповідники інформації.

Навчання відрізнити реальний інцидент від боротьби за владу, статус, прагнення керувати. У справжній розмові обоє слухають і підтримують один одного, а у словесній боротьбі за домінування може виграти лише один. Тому, якщо з'ясувалося, що метою спілкування є бажання бути зверху, то варто обговорити механізми відмови від дискусії, яка за будь-яких обставин стане у наслідку деструктивною.

Навчання словесно реагувати на неправдиві звинувачення. Для встановлення конструктивного діалогу слід зберігати спокій, уміти чути не лише висловлювання партнера, а й їхній підтекст. Варто ставити якомога більше запитань, щоб отримати більше відгуків про ситуацію: «Поясни детальніше», «Зупинися саме на цьому моменті, мені здається він непевним», «Тобі найголовніше у цьому знайти винного чи вирішити ситуацію?». Якщо обвинувачення продовжуються можна сказати: «Я довіряю своїм інстинктам», «Я знаю, що це неправда, і на цьому завершимо», «Я чітко знаю, що я схильний (-а) робити, а що ні», «Я відчуваю, що ти применшуєш мої почуття».

Ведення доказової бази щодо своєї поведінки. До прикладу, це може бути щоденник, у якому доцільно занотувати всі дані щодо конкретної ситуації; здійснити фото- чи відеофіксацію своїх дій; записати голосові повідомлення, які відображають події. Ці способи задокументувати події мають бути безпечними і стосуватися фіксації власної, а не чужої поведінки.

Сприяння у пошуку близьких людей, які будуть підтримувати клієнта. Формування соціально позитивного оточення довкола себе дає змогу відчувати підтримку батьків, друзів, колег і поводитися більш упевнено у ситуаціях психологічного тиску з боку кривдника. Важливим є те, що близькі люди можуть бути свідками подій, які газлайтер схильний описувати як деструктивні, що уможливить виявити маніпулятивні тактики його поведінки.

Планування безпекових заходів. Із погляду вбереження від агресії газлайтера необхідно проаналізувати засоби захисту, які залежно від ситуації можуть включати: список безпечних місць, куди можна піти у разі насилля чи загрози життю; шляхи евакуації для втечі; контактні дані для екстрених випадків; формування фінансової подушки; перелік організацій, до яких можна звернутися за допомогою.

Зведення до мінімуму контактів. Припинення стосунків із газлайтером є альтернативним способом захистити себе від емоційного насилля. Якщо газлайтером є колега, не слід спілкуватися з ним без потреби, якщо партнер – припинити токсичні взаємини, якщо чоловік – розглянути питання про доцільність шлюбу або токсичних стосунків у шлюбі, якщо батько або мати – слід розпочати відверту розмову.

Визначення тригерів, які провокують газлайтера на невідповідну поведінку. Такими тригерами можуть бути фінансові проблеми, низький статус, ревності та ін. Тому бажано уникати постійного нагадування про ці теми у спілкуванні.

Чітке визначення своєї позиції. Кривдник найбільше боїться впевненості та чіткої позиції жертви у спілкуванні. Щоб підтвердити власну позицію, можна використовувати такі висловлювання: «Те, що ти говориш, справді жахливо! Але я більше довіряю своїм почуттям», «Наше сприймання ситуації є неоднаковим: моя реальність одна, а твоя – інша», «Я ціную свою реальність», «Такою є моя філософія світу».

Визначення тригерів, які впливають на поведінку клієнта, котрий є об'єктом газлайтингу. Газлайтер-маніпулятор, наче ляльковод, отримує контроль над жертвою, смікаючи за невидимі ниточки її недоліків. Такими тригерами можуть бути спільні негативні спогади, деструктивні поведінкові патерни. Тому під час психологічного консультування звертають увагу на засвоєння способів відповідати на неприємні репліки та обвинувачення. Знання кроків для грамотної відповіді може допомогти забезпечити спокійне та раціональне спілкування з партнером, оскільки будь-хто цінуватиме виважену реакцію.

Аналіз правдивих звинувачень, які висуває газлайтер. Партнер використовує уразливі моменти жертви, щоб спровокувати її. Він нагадує про її помилки, хибні дії, а жертва

здригається, згадуючи це. Щоб звільнитися від цієї пастки, слід перестати аналізувати події з позиції «правильно – неправильно», а зосередитися на грамотному реагуванні, розглянувши варіанти відповідей на кожне конкретне звинувачення. Інколи доцільно мати заготовлені заздалегідь словесні репліки-відповіді для різних ситуацій.

Звільнення від тотального контролю з боку свого партнера. У газлайтера постійно присутнє відчайдушне бажання змусити іншого погодитися, що він правий, а заперечення викликає бурхливу реакцію. Насправді, він прагне контролювати думки свого партнера. У цьому контексті варто використати класичний прийом «так, але» («твоя правда, але при цьому варто звернути увагу на...»), який підтверджує позицію одного співрозмовника, але вчить цінувати позицію іншого.

Підсумовуємо, що на основі окреслених шляхів клієнт із допомогою і підтримкою психолога визначає максимально повний і найбільш придатний для себе реєстр рішень. Серед альтернатив важливо вибрати найбільш дієві.

Дотично до цього важливим є **аналіз проблеми на чуттєвому (емоційному) рівні.** Для ефективного керування емоціями (гнівом, розчаруванням, докорами сумління) слід дистанціюватися від них, щоб угамувати свої бурхливі реакції, на які очікує партнер. Інстинктивне та негайне реагування не зможе заспокоїти розпал пристрастей. До прикладу, якщо клієнт відчуває збентеження, докори сумління, гнів, варто уповільнити свою реакцію, глибоко вдихнути і відмовитися від суперечки.

Для подолання бурхливих емоційних реакцій варто розглянути використання коротких простих тверджень, які не вимагають відповіді. «Я вдячний за повагу до моїх кордонів», «Дякую, але ми бачимо речі по-різному», «Я почув (-ла) твою точку зору», «Я обожнюю критику, але не зараз», «Чудова робота! Я врахую твої зауваження». Такі форми реагування сприятимуть зниженню тривожності та психічної напруги.

Завершальний етап психологічного консультування полягає в узагальненні результатів зустрічей. Психолог і клієнт обговорюють основні шляхи зміни поведінки, підсумовують результати роботи, закріплюють позитивні й дієві мотиваційні установки.

Висновки з проведеного дослідження. Отже, опрацювання проблеми газлайтингу у практиці психологічного консультування дає змогу зробити такі висновки й узагальнення.

Із позиції нашого дослідження газлайтингом є маніпулятивна поведінка, спрямована на зміну аутосприймання партнера шляхом створення ілюзії неповносправності власних дій. Така поведінка характеризується нами як насильницька і її метою є отримання контролю над іншими.

Шляхи подолання газлайтингу стосуються формування здатності диференціювати правдиву і неправдиву інформацію; відрізнити природну поведінку від маніпулятивної; грамотно реагувати на неправдиві звинувачення; формувати доказову базу щодо своєї поведінки; розширювати коло підтримуючого спілкування; обговорювати питання про доцільність токсичних стосунків у шлюбі; аналізувати тригери поведінки; підвищувати впевненість у собі; навчитися відстоювати свою чітку позицію; аналізувати емоційні та соціальні чинники маніпулятивної комунікації.

Перспективою подальших досліджень є розроблення діагностичного скринінгу вивчення газлайтингу як психологічної проблеми та використання даних обстеження клієнтів у практиці психологічного консультування.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Мінков А.О. Маніпуляція у подружніх відносинах у контексті екзистенційно гуманістичного підходу. *Психологічні проблеми сенсу життя*. Київ : АКМЕ, 2021. 68 с.
2. Руденок А.І., Петяк О.В., Ігумнова О.Б. Гендерні аспекти газлайтингу як форми психологічного насильства у сім'ї. *Науковий вісник Сіверщини. Серія «Освіта. Соціальні та поведінкові науки»*. 2021. № 2(7). С. 137.
3. Хропун Н.В. Газлайтинг як вид психологічних маніпуляцій у навчальному колективі. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5. С. 31–34.
4. Conrad M. What Is Gaslighting And How Do You Deal With It? *Forbes Health*. 2021. URL : <https://www.forbes.com/health/mind/what-is-gaslighting/>
5. Gordon Sh. Is Someone Gaslighting You? Look Out For These Red Flags. *Very well mind*. 2024. URL: <https://www.verywellmind.com/is-someone-gaslighting-you-4147470>
6. Hoskin M.N., Gillihan S. Gaslighting: What It Is and How to Know if It's Happening to You. *Medically Reviewed*. 2024. URL: <https://www.everydayhealth.com/emotional-health/gaslighting-what-it-is-and-how-to-know-its-happening-to-you/>
7. Huizen J. Examples and signs of gaslighting and how to respond. *Medical news today. Medically reviewed*. 2024. URL: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/gaslighting#where-it-occurs>
8. Ni Preston. 7 Stages of Gaslighting in a Relationship. *Psychology today* 2017. URL: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/communication-success/201704/7-stages-gaslighting-in-relationshi>
9. Rajesh Sh. Unravelling the Shadows: Exploring Gaslighting's Twisted Deception and Empowering Solutions. *Medium*. 2023. URL: <https://medium.com/@svk0316/unravelling-the-shadows-exploring-gaslightings-twisted-deception-and-empowering-solutions-17a75bf4358f>
10. Stern R. *The Gaslight effect*. New-York : Morgan road books, 2007. 163 p.

КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА АРТТЕРАПІЯ ПІД ЧАС КОРЕКЦІЇ ДЕЗАДАПТИВНОЇ МРІЙЛИВОСТІ

COGNITIVE-BEHAVIORAL ART THERAPY IN THE CORRECTION OF MALADAPTIVE DREAMING

Статтю присвячено феномену дезадаптивної мрійливості і можливості її корекції за допомогою когнітивно-поведінкової арттерапії (КПАТ). Розглянуто особливості феномену дезадаптивної мрійливості: причини виникнення, способи підтримання мрійливості, коморбідні психопатології, а також експериментальні способи корекції, які використовували дослідники. Зазначено, що дезадаптивна мрійливість нині не вважається діагнозом, який мав би категорію у DSM-5, що в поєднанні з показниками коморбідних психопатологій знижує можливість діагностування дезадаптивної мрійливості. Це, як наголошується, є важливою причиною більш глибокого вивчення феномену.

Узято до уваги попередній спосіб корекції дезадаптивної мрійливості за допомогою КПТ і проаналізовано причини, які спонукали до вибору саме цього напрямку, а саме: робота з неадаптивними думками і переконаннями, навчання таким адаптивним стратегіям, як таймменеджмент, планування майбутнього, навички релаксації. Проаналізовано можливість використання когнітивно-поведінкової терапії разом з арттерапією для корекції дезадаптивної мрійливості, оскільки разом із реконструкцією неадаптивних переконань велику роль відіграє можливість структурування власних хаотичних думок за допомогою мистецьких засобів, що виглядає особливо корисним по відношенню до людей із надмірною фантазійною діяльністю.

Ключові слова: дезадаптивна мрійливість, дейдрімінг, когнітивно-поведінкова терапія, когнітивно-поведінкова арттерапія, корекція.

The article is devoted to the phenomenon of maladaptive daydreaming and the possibility of its correction with the help of cognitive-behavioral art therapy (CBAT). The article reviews the peculiarities of the phenomenon of maladaptive daydreaming: causes of occurrence, ways to maintain daydreaming, comorbid psychopathologies, as well as experimental methods of correction used by researchers. It's also noted that maladaptive daydreaming is not currently considered a diagnosis with a category in DSM-5, which, combined with indicators of comorbid psychopathologies, reduces the possibility of diagnosing maladaptive daydreaming. This, it's emphasized, is an important reason for further study of the phenomenon.

The previous method of correcting maladaptive daydreaming with the help of CBT was taken into account and the reasons that led to the choice of this direction were analyzed, namely: working with maladaptive thoughts and beliefs, learning adaptive strategies, such as time management, planning for the future, relaxation skills. Thus, the possibility of using cognitive-behavioral therapy together with art therapy for the correction of maladaptive daydreaming was analyzed, because together with the reconstruction of maladaptive beliefs, the possibility of structuring one's chaotic thoughts with the help of artistic means plays a big role, which seems to be especially useful about to people with excessive fantasy activity.

Key words: maladaptive daydreaming, daydreaming, cognitive-behavioral therapy, cognitive-behavioral art therapy, correction.

УДК 159.96

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.20>

Гунбіна А.І.

викладач-стажист кафедри психології, політології та соціокультурних технологій
Сумський державний університет

Карпук А.О.

студентка 4-го курсу за спеціальністю 053 – Психологія
Сумський державний університет

Актуальність дослідження. Із 2002 р., моменту, коли в науковому просторі з'явилося поняття «дезадаптивна мрійливість», феномен досліджувався переважно зарубіжними авторами (Е. Соммер, Л. Соммер, Д. Джопп, Н. Теодор-Катц, Н. Соффер-Дудек). В одній зі статей Е. Соммер [2], присвяченій дезадаптивній мрійливості, наголошується на тому, що протягом останнього десятиліття феномен самої дезадаптивної мрійливості став популярним в Інтернеті та ЗМІ: створюються форуми, чати, блоги та науково-популярні статті за темою. Усе це робиться з метою знайти людей зі схожою проблемою, яка часто неправильно діагностується, неправильно лікується або ігнорується. Як повідомляється у першоджерелі, сотні дезадаптивних мрійників з усього світу зв'язалися з дослідником, висловивши бажання допомогти поширити знання про їхній загадковий розлад і добровільно взяти участь у майбутніх дослідженнях дезадаптивної мрійливості.

Також дезадаптивна мрійливість не вважається діагнозом і не має категорії у DSM-5,

що ускладнює діагностування, а разом із тим майже унеможливує корекцію. Стикаючись із людьми з дезадаптивною мрійливістю, зважаючи на показники коморбідності з іншими психопатологіями, вона може бути включена до симптоматики інших розладів, а не розглядатись як окремих.

В українському просторі інформацію про дезадаптивну мрійливість знайти неможливо, і донедавна не було валідизованого інструменту для діагностики дезадаптивної мрійливості, тому що опитувальник не був адаптований українською мовою. Усе це говорить про те, що актуальність феномену є високою як із боку теоретичного огляду матеріалу для підвищення обізнаності про те, що таке дезадаптивна мрійливість, так і з боку впровадження психокорекційних напрацювань.

Мета статті – на основі теоретичного огляду феномену дезадаптивної мрійливості проаналізувати доцільність використання синтезу когнітивно-поведінкових та арттерапевтичних методів під час корекції дезадаптивної мрійливості.

Виклад основного матеріалу. Саме по собі мріяння (також – дейдрімінг) є універсальною діяльністю, з якою щодня стикається більшість людей, але його унікальна природа викликає питання щодо обставин, за яких воно може спричиняти психопатологію. Сінгер і колеги називають мріяння адаптивним, а також стимулюючим – воно допомагає планувати майбутнє, мислити творчо, реалізувати цілі [15]. Своєю чергою, дезадаптивна мрійливість визначається як інтенсивне фантазування, яке замінює людині міжособистісну, академічну та професійну діяльність [1], яке, можливо, і можна назвати творчим захопленням, але суто внутрішнім і особистим. До того ж дезадаптивна мрійливість сконцентрована скоріше на нереальних сценаріях, які реалізувати в реальному житті неможливо або майже неможливо.

Дані першого якісного дослідження Е. Соммер демонструють, що дезадаптивну мрійливість можна, принаймні частково, пояснити як фобічну поведінку, що відображає альтернативу уникнення (іншими словами, тривожного розладу особистості). Дезадаптивні мрійники, які були інтерв'ювані у цьому дослідженні, включали у свої розповіді аверсивні переживання, неадаптивні реакції та їх значення. До прикладу, один з опитаних у зв'язку з негативним досвідом як із боку оточення, так і власного батька, загальної ситуації у сім'ї використовував мріяння як блокування неконтрольованого ним оточення, адже, як він зазначає, «у фантазіях я можу визначити, що станеться». У результаті унікаюча поведінка має не лише негативне підкріплення, яке пов'язане з усуненням аверсивного стимулу, а й позитивне – ним є мріяння, що є альтернативою яскравим емоційним переживанням, які приносять задоволення [1].

Феноменологічні дані, опубліковані у дослідженні Е. Соммер, Л. Соммер і Д. Джопп, а пізніше резюмовані у статті Е. Соммера, М. Регіса і А. Шіменті, описують низку ознак і умов, що характеризують дезадаптивну мрійливість: дезадаптивні мрійники зазвичай виявляють свою здатність активувати фантазії вже у дитинстві; дезадаптивні мрійники мають потребу у приватності для заняття цією розумовою діяльністю; для виклику і підтримки мріяння мрійникам потрібно відтворювати стереотипні рухи (наприклад, крокування чи розгойдування); дезадаптивна мрійливість часто викликається і підтримується музикою; дезадаптивна мрійливість є способом боротьби з наслідками несприятливого досвіду або постійних соціальних і емоційних труднощів: сорому, соціальної тривоги, ін.; має тенденцію розвиватися як приємний і втішний досвід, але перетворюється на шкідливу психічну практику, яка споживає ресурси часу за

рахунок фізичних і соціальних потреб або академічних і професійних зобов'язань; сценарії у дезадаптивних мріях фантастичні, можуть бути зосереджені від першої або третьої особи і часто переплітаються з психологічно компенсаторними темами, що включають фантазійну емоційну підтримку, репрезентації ідеалізованих себе, які досягають компетентності та соціального визнання [2; 3].

Таким чином, дослідники роблять висновок про те, що це призводить до розвитку «порочного кола», у якому мрійники використовують дезадаптивну мрійливість, аби знайти розраду від своїх стресорів, лише щоб після відчуття дистресу через марнування часу, який вони полегшують за допомогою нових мрій [4].

Поміж тим дезадаптивна мрійливість також має відсоток коморбідності: дослідження [4; 6] показують, що існують певні кореляційні зв'язки між дезадаптивною мрійливістю і деякими психопатологіями. Наприклад, Е. Соммер і колеги встановили, що дезадаптивна мрійливість має сильні дисоціативні властивості, що характеризуються переважно схильністю до абсорбції, тобто поглинання уваги. Також у дослідженні коморбідності дезадаптивної мрійливості Е. Соммер, Н. Соффер-Дудек і А. Росс показали, що дезадаптивні мрійники страждають від неухвальної, і не менше 76,9% діагностованих пацієнтів із дезадаптивною мрійливістю також відповідали діагностичним критеріям РДУГ. Тим не менше за результатами дослідження був зроблений висновок про те, що РДУГ не може повністю пояснити дезадаптивну мрійливість, оскільки частина опитаних не відповідала критеріям синдрому дефіциту уваги та гіперактивності [4]. Пізніше це було підтверджено дослідженням Н. Теодор-Катц і колег, висновком якого стало припущення про дефіцит уваги, який спровоковано не РДУГ, а є прямим наслідком зануреності у дейдрімінг [15]. ОКР був єдиним розладом у дослідженні Е. Соммер та Н. Соффер-Дудек, який послідовно передував дезадаптивній мрійливості. Згідно з результатами, незважаючи на висновок про те, що обсессивно-компульсивні симптоми є центральним механізмом у щоденній динаміці дезадаптивної мрійливості, лише невелика підгрупа вибірки повідомила про наявність діагнозу ОКР. Ця розбіжність свідчить про те, що обсессивно-компульсивні симптоми і дезадаптивна мрійливість мають спільні механізми і взаємодіють один з одним, але поки що неможливо точно сказати, чи є дезадаптивна мрійливість нав'язливою ідеєю або компульсією [6].

Разом із цим можна говорити про дезадаптивну мрійливість як про поведінкову залежність: результати проведених інтерв'ю [2] говорять про те, що жага мріяти у дезадаптивних мрійників може бути настільки ж

сильною, як потяг до ігор у гемблерів або до алкоголю у алкозалежних. Інше дослідження [7] показало, що більше половини дезадаптивних мрійників описали сильне бажання почати мріяти відразу після пробудження або повернутися до мрій одразу ж після того, як їх перервала подія в реальному світі. Але при цьому мрійники здатні придушувати свої мрії, коли це абсолютно необхідно (тобто коли вони знаходяться на публіці), але відчують труднощі з боротьбою з бажанням мріяти за інших обставин. Також паралель із поведінковою залежністю наводить дослідження І. П'єтцкевич і колеги, у якому дезадаптивний мрійник відповідав усім критеріям поведінкової залежності: **зосередженість** на сценаріях і фантазіях, **зміна настрою** у вигляді емоційного збудження, **толерантність**, що змушувала піддослідного мріяти все більше, **абстиненція** через переривання мріяння, а також **конфлікт** – відчуття фрустрованості через уникнення зіткнення зі своїми проблемами [11].

Для діагностики дезадаптивної мрійливості є такі інструменти, як опитувальник MDS-16 [8; 9], а також SCIMD [10] – структуроване інтерв'ю, яке на відміну від опитувальника є не формою самозвітності, а інструментом терапевта для оцінки наявності у досліджуваного дезадаптивної мрійливості. Та, незважаючи на інструменти діагностики, специфічної корекції дезадаптивна мрійливість не має. Одиначним прикладом є пацієнтка з хронічною дезадаптивною мрійливістю, якій допомогло медикаментозне лікування, що призначають при ОКР [4]. Єдина ж задокументована психотерапевтична спроба корекції дезадаптивної мрійливості описана в роботі Е. Сомера [4]. Методами корекції представлені когнітивно-поведінкова терапія і мотиваційне інтерв'ю для розуміння досліджуваним можливостей зміни своєї поведінки, знаходження мотивації для цього, упровадження таймменеджменту і самовинагородження; також техніка майндфулнес – для покращення уваги і когнітивних функцій.

Спираючись на досвід і дослідження Е. Сомера у питанні корекції дезадаптивної мрійливості, у нашій статті ми вирішили притримуватись вибраного ним методу – когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Але разом із цим ми хочемо розглянути КПТ у синтезі з арттерапією, оскільки вбачаємо в поєднанні методів потенціал для успішної корекції дезадаптивної мрійливості.

Поведінкова терапія спиралася на засади біхевіористів про те, що події в людській свідомості є невидимими, а отже, не можуть бути науково досліджені. Тож зв'язки шукалися між подіями в навколишньому, названими стимулами, і видимими, вимірюваними реакціями піддослідних. Таким чином, це були спроби

знайти загальні принципи засвоєння нових зв'язків між стимулами і реакціями [12].

Когнітивна терапія була розроблена на початку 1960-х років як структурований, короткостроковий, орієнтований на справжнє вид психотерапії, призначений для лікування депресивних розладів. Основною метою когнітивної терапії стало вирішення актуальних проблем пацієнтів, а також зміна дисфункціонального, спотвореного мислення та поведінки. Пізніше низка психологічних розладів, з якими справлялася терапія, була розширена (до неї входять, наприклад, генералізований тривожний розлад, розлади харчової поведінки, соціофобія, панічні розлади, ін.). А. Бек окреслив, що в основі когнітивної терапії знаходиться спонукання терапевтом пацієнта здійснити когнітивні зміни, тобто перебудову його мислення та системи поглядів та переконань, для досягнення стійких емоційних та поведінкових покращень [12]. Також у когнітивному напрямі працював А. Елліс – він склав десяток ірраціональних переконань, які, на його думку, лежать в основі більшості емоційних розладів. Його раціонально-емотивна терапія базується на знаходженні ірраціональних переконань і допомогти клієнту визначити, коли вони виникають. Тоді проблематичні переконання замінюються ідеями, які мають більшу раціональність і більш конструктивні для життя особистості [14, с. 69].

Сформована з когнітивної і поведінкової терапій, КПТ базується на психологічній конструкції, згідно з якою інтерпретації ситуацій людьми впливають на їхні реакції (емоційні, поведінкові, фізіологічні) більше, ніж сама ситуація. Окрім того, інтерпретації людей можуть бути спотвореними, неточними або некорисними, особливо коли присутня психопатологія. Ці інтерпретації, які називаються «автоматичними думками», часто пов'язані з дезадаптивними глибинними переконаннями, які люди мають щодо себе, інших людей, світу чи майбутнього [13]. Пізніше А. Бандура окреслив основною метою КПТ набуття клієнтом самоконтролю та самоефективності, щоб досягти адаптивності [14, с. 190].

КПТ і арттерапію у поєднанні (КПАТ) уперше було розглянуто Е. Рот: вона бачила велику цінність у застосуванні поведінкових технік як частини процесу арттерапії. На її думку, найбільший ефект досягається за допомогою комбінування емпіричних методів малювання або ліплення з поведінковими методами моделювання, підкріплення та систематичного навчання. Ф. Рейнольдс наголошує, що мистецтво може мати особливу цінність у психотерапії, легко надаючи клієнту засоби структурування хаотичних почуттів, а також створюючи символічне завершення, яке приносить задоволення. Творча діяльність також дає змогу

клієнту самовиражатися і можливість відчувати себе більш потужним, менш заляганим почуттям провини або неприйняття [16]. Х. Матто, Ж. Коркоран і А. Фасслер було виявлено, що коли проблема представлена у візуальному образі, її легше та безпечніше досліджувати для клієнта [14, с. 8].

Е. Айзнер висунув припущення про те, що мистецтво має під собою чотири важливих когнітивних процеси: (1) через швидкоплинність ментальних образів важливим є їх зафіксування для подальшого вивчення, (2) із зафіксованим образом з'являється можливість його редагування, що дає пацієнту можливість проаналізувати зображення, удосконалити те, що він вважає за потрібне, (3) відкривається можливість комунікації через проєкцію власних образів і думок для інших людей, (4) оцінка результатів власної творчості, що призводить до здивування цим результатом навіть самого творця і провокує знаходження способів вирішення проблем. Саме ж мистецтво, на його думку, має сім когнітивних функцій, але лише чотири підходять для КПАТ: залучення уваги для дослідження нових можливостей, підвищення толерантності до неоднозначності, стабілізація нетривалих думок та ідей, дослідження свого внутрішнього світу [14, с. 54].

Оскільки КПТ є підходом, який передбачає співпрацю між клієнтом і терапевтом, вона добре підходить також у поєднанні з арттерапевтичними практиками. Розроблення успішних стратегій змін у КПТ передбачає участь клієнта у визначенні курсу лікування. А у рамках арттерапевтичного підходу клієнту пропонується можливість співпрацювати з терапевтом у розробленні творчої діяльності для підтримки та посилення змін у поведінці. Окрім того, КПТ орієнтована на дію, що означає, що клієнт повинен бути готовий вкладати час і енергію в терапію як протягом терапевтичної сесії, так поза сеансом. Арттерапія як частина КПТ вимагає від клієнта бути активним учасником процесу змін і відновлення та взяти на себе «практичні» стратегії за допомогою малювання, колажування чи інших засобів творчості [17].

У попередньому дослідженні Е. Соммер, Л. Соммер і Н. Халперн, яке стосувалося вивчення графічних способів вираження дезадаптивної мрійливості, «я» респондентів із дезадаптивною мрійливістю часто представлялося як переживання подвійності: розділене між інертним та емоційно похмурих, сумним і дисфункціональним відчуттям зовнішнього існування, з одного боку, та емоційно насиченим, живим і приємним досвідом, що пов'язаний із утішними мріями – з іншого. Цей розкол художньо передається декількома способами: (1) графічні межі часто розмежовують два різні стани свідомості, (2) для представлення внутрішнього світу використовується багатша

палітра кольорів і (3) тематично внутрішній світ представлений як набагато більш насичений, цікавий, корисний порівняно з відчуттям порожнечі чи несправності, яке випливає із зображень реального життя. Як вважає Е. Соммер, аналіз художніх об'єктів певної клінічної групи потенційно міг би забезпечити критерії оцінки, подібні до тих, що отримані з проєктивних тестів малювання [5].

За М. Росал існує шість загальноприйнятих категорій технік КПАТ: (1) розуміння конструктивів та думок; (2) робота з почуттями та емоціями; (3) зміна схеми особистості; (4) використання ментальних образів; (5) поліпшення навичок вирішення проблем і подолання труднощів; (6) розвиток адаптації та саморегуляції [14, с. 103].

Отже, дезадаптивна мрійливість навіть із самоназви дає змогу зрозуміти, що подібна поведінка є неадаптивною. Її можна назвати когнітивним викривленням, яке закріплює визначену поведінкову стратегію, один із прикладів якої ми вже наводили на початку: опитуваний у дослідженні використовував дейдрімінг як спосіб контролю, який недоступний йому в реальному житті.

Таким чином, оскільки мета КПАТ – це розроблення адаптивних стратегій, завданням терапевта визначається допомога дезадаптивному мрійникові реконструювати когнітивні викривлення. Звертаючись до вищеописаних технік за М. Росал, процес корекції дезадаптивної мрійливості містить такі етапи:

1. Розуміння конструктивів і думок – цей пункт уже розкривається у попередньому дослідженні, у якому учасникам пропонувалося намалювати саморепрезентацію в реальному житті та репрезентацію власного досвіду дезадаптивної мрійливості. Таким чином, ми можемо зрозуміти витoki і причини появи дезадаптивної мрійливості: з описаних у дослідженні виділяємо відволікання респондентів від життєвих стресорів, відчуття контролю над життям хоча б у мріях, нудьга від реальності. Також ідентифікація думок грає важливу роль у розумінні особливостей мислення дезадаптивних мрійників, оскільки не всім притаманні одні й ті самі прояви: поки один із досліджуваних мрійників описував свої мрії як підконтрольні, як «павутину, що забезпечує захист його [мрійника] заповідного простору мрій від загрозливого, чужого людського світу», інша учасниця зобразила себе посеред сюрреалістичного світу, в якому вона не може контролювати свої мрії – їх вона намалювала як кроликів, які нескінченно і неконтрольно вистрибують із капелюха, заповнюючи собою простір [5].

2. Робота з почуттями та емоціями як знаходження розуміння зв'язку цих емоцій і почуттів із самооцінкою мрійника, оцінкою ним навколишнього світу [14, с. 109]. Знову беручи

до прикладу проведене артдослідження серед дезадаптивних мрійників [5], ми спостерігаємо, що одна з опитаних бачить своє життя сірим, позбавленим фарб, але наповнене стресорами (як вона сама зазначає: соціальне життя, тривога, відповідальність і навіть базові людські потреби та захоплення). Саму ж себе у цьому сірому житті мрійниця презентує як ніби у кольоровій бульбашці, яка допомагає їй почуватися себе у безпеці від цього тиску. Таким чином, на цьому етапі мрійникові важливо ідентифікувати ті емоції і почуття, від яких він тікає, щоб надалі змінити стратегію уникати цих емоцій і почуттів у власних мріях на адаптивне реагування.

3. Зміна схеми особистості, перш за все, означає потребу виявлення і пропрацювання *я-схем* і *я-концепцій*, а також ідентифікувати негативні механізми, за якими і розвивалися схеми і концепції власного я [14, с. 121]. Хоча і за різними внутрішніми причинами, головним механізмом дезадаптивної мрійливості для всіх мрійників ми можемо назвати уникання – перш за все реальності. А отже, потрібно працювати з причинами, які змушують мрійника знову і знову повертатися до уникання у мріях (страх, нудьга, невпевненість, ін.). Після виявлення я-концепцій мрійника важливим є визначення сильних боків особистості, тому як у своїх мріях мрійник є ідеалізованим, але в реальному житті йому частіше за все не вистачає ні впевненості в собі, ні у своїх силах. Це все допомагає, по-перше, підняти впевненість у собі, самоефективність і навчитися використовувати знайдені хороші якості для зниження фрустраційних станів, а по-друге, сильніше задуматися про реальний світ і свою роль та значущість у ньому.

4. Робота в рамках КПАТ часто включає **трансформацію ментальних образів**. Образи, які клієнти несуть із собою, можуть бути причинами проблемних емоційних реакцій чи поведінки [14, с. 127]. У роботі з дезадаптивними мрійниками є великий потенціал для використання *переписування образів* – техніки, у якій мрійнику пропонується опрацювати власні мрії, переробивши їх так, що подія, яку вони уявляють, більше не турбувала їх. Власне, насправді багато мрійників цим і займаються – вони уявляють тривожне майбутнє кращим для себе або те саме роблять із минулим, проте замість відчуття полегшення від зміни сюжету відчувають лише більш сильне занурення. Саме тому доцільно працювати із цією технікою як способом припинення мріяння. Наприклад, учасник дослідження, яке провів Е. Соммер, у рамках терапії прагнув якомога раніше перехопити сюжети своїх дезадаптивних мрій (переважно про власне майбутнє) і самостійно якнайшвидше завершити ці сюжети негатив-

ним або аверсивним закінченням (наприклад, сумним поворотом сюжету) [4].

5. Ключовим компонентом є поліпшення навичок вирішення проблем і подолання труднощів. У моделі подолання, яку запропонували Р. Лазарус і С. Фолкман, людина оцінює стресор або як виклик або як загрозу. Якщо стресор сприймається як виклик, людина зможе ефективно з нею впоратися та вирішити проблему. Якщо стресор здається загрозою, можуть виникнути негативні емоції, через що людина може відчути уразливість, при цьому здатність справлятися із ситуацією знижується [14, с. 137]. Оскільки дезадаптивна мрійливість – це буквально копінг-стратегія уникання, необхідним є зміна цього копіngu на інший, більш адаптивний. КПАТ пропонує метод створення об'єктів мистецтва, оскільки саме це може бути механізмом подолання труднощів і розширення можливостей для подолання проблем.

6. Завершенням є розвиток адаптації та саморегуляції. Наприклад, Ф. Рейнольдс виявила, що використання КПАТ на дорослу жінку, яка мала справу з проблемами горя, призвело до того, що вона почувалася менш уразливою до емоційних атак, що є одним з аспектів життєстійкості [14, с. 139; 16]. Дезадаптивні ж мрійники завдяки методам КПАТ можуть почуватися менш залученими у свої сюжети, а також менш емоційно залежними від них, що можна вважати підвищенням життєстійкості, адже це означатиме, що свої проблеми вони готові і можуть вирішувати адаптивними способами.

Висновки. Дезадаптивна мрійливість характеризується як постійна і інтенсивна фантазійна діяльність, яка займає собою увесь доступний людині час, що виключає його із соціального життя, а також накладає негативний відбиток на робочі та навчальні зобов'язання. Виникає дезадаптивна мрійливість як відповідь на стресори, які людина не може контролювати або як вона сама думає, що не може. Дезадаптивна мрійливість часто супроводжується коморбідними розладами, але поза вивченням як такої скоріше буде визначена як частина іншого розладу, що показує важливість подальшого інтенсивного вивчення дезадаптивної мрійливості.

Застосування КПАТ під час корекції дезадаптивної мрійливості дає змогу змінити неадаптивні стратегії поведінки, такі як уникання, а також сильніше залучити мрійника у роботу. Арттерапевтичні методи дають мрійникові наглядно відслідковувати власні зміни і відчувати певні зрушення, так би мовити, «розірвати порочне коло», де проблеми змушують мрійника мріяти, але мріяння саме по собі стає шкідливою поведінковою звичкою, а отже, також проблемою.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Somer E. Maladaptive Daydreaming: A Qualitative Inquiry. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 2002. Vol. 32. P. 197–212.
2. Somer E., Somer L., Jopp D.S. Parallel lives: A phenomenological study of the lived experience of maladaptive daydreaming. *Journal of Trauma & Dissociation*. 2016. Vol. 17, no. 5. P. 561–576.
3. Schimmenti A., Somer E., Regis M. Maladaptive daydreaming: Towards a nosological definition. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*. 2019. Vol. 177, no. 9. P. 865–874.
4. Somer E. Maladaptive Daydreaming: Ontological Analysis, Treatment Rationale; a Pilot Case Report. *Frontiers in the Psychotherapy of Trauma and Dissociation*. 2018. P. 1–22.
5. Somer E., Somer L., Halpern N. Representations of maladaptive daydreaming and the self: A qualitative analysis of drawings. *The Arts in Psychotherapy*. 2019. Vol. 63. P. 102–110.
6. Soffer-Dudek N., Somer E. Trapped in a Daydream: Daily Elevations in Maladaptive Daydreaming Are Associated With Daily Psychopathological Symptoms. *Frontiers in Psychiatry*. 2018. Vol. 9.
7. Maladaptive daydreaming: Evidence for an under-researched mental health disorder / J. Bigelsen et al. *Consciousness and Cognition*. 2016. Vol. 42. P. 254–266.
8. Development and validation of the Maladaptive Daydreaming Scale (MDS) / E. Somer et al. *Consciousness and Cognition*. 2016. Vol. 39. P. 77–91.
9. Адаптація та психометрична оцінка опитувальника дезадаптивної мрійливості (MDS-16) на українській вибірці: пілотне дослідження / О. Балашевич та ін. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 6(40).
10. Maladaptive daydreaming: Proposed diagnostic criteria and their assessment with a structured clinical interview. / E. Somer et al. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*. 2017. Vol. 4, no. 2. P. 176–189.
11. Maladaptive daydreaming as a new form of behavioral addiction / I.J. Pietkiewicz et al. *Journal of Behavioral Addictions*. 2018. Vol. 7, no. 3. P. 838–843.
12. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 410 с.
13. Beck J.S., Fleming S. A brief history of Aaron T. Beck, MD, and Cognitive Behavior Therapy. *Clinical Psychology in Europe*. 2021. Vol. 3, no. 2.
14. Rosal M.L. Cognitive-Behavioral Art Therapy: From Behaviorism to the Third Wave. Taylor & Francis Group, 2018.
15. Could immersive daydreaming underlie a deficit in attention? The prevalence and characteristics of maladaptive daydreaming in individuals with attention-deficit/hyperactivity disorder / N. Theodor-Katz et al. *Journal of Clinical Psychology*. 2022.
16. Reynolds F. Cognitive behavioral counseling of unresolved grief through the therapeutic adjunct of tapestry-making. *The Arts in Psychotherapy*. 1999. Vol. 26, no. 3. P. 165–171.
17. Rozum, A.L., Malchiodi, C.A. Cognitive-behavioral approaches. *Handbook of art therapy*. 2003. P. 72–81.

АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ФАХІВЦІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ

ADAPTATION POTENTIAL OF SPECIALISTS OF THE SECURITY AND DEFENSE SECTOR OF UKRAINE AT THE STAGE OF PROFESSIONAL FORMATION

Статтю присвячено дослідженню адаптаційного потенціалу фахівців сектору безпеки і оборони на етапі навчання у закладах вищої освіти. Виділено, що в умовах сьогодення фахівці сектору безпеки і оборони зіштовхуються з безпрецедентними викликами – від технологічних інновацій до психологічних навантажень. Це вимагає постійної адаптації до стресонасичених, непередбачуваних умов, що є складним, але необхідним процесом і запорукою їхньої успішної служби, високої боєздатності та збереження психічного здоров'я. Виокремлено основні компоненти адаптаційного потенціалу: психологічна гнучкість; емоційна стійкість; соціальні навички; мотивація до саморозвитку, досягнення цілей і подолання труднощів. Визначено, що мотиваційний компонент адаптаційного потенціалу військовослужбовців першого року навчання складається із задоволення потреб у високому заробітку і матеріальних винагородах, цікавій, суспільно корисній праці, визнанні з боку інших і самовдосконаленні та особистісному розвитку. Мотиваційний складник адаптаційного потенціалу правоохоронців першого року навчання містить потреби у високому заробітку, цікавій, суспільно корисній праці, суспільному визнанні, прагненні до сміливих, складних цілей. Зазначено, що мотиваційний профіль фахівців сектору безпеки і оборони містить схожі мотиватори поведінки на початковому етапі професійного становлення. Діагностовано, що у військовослужбовців першого року навчання на етапі адаптації до нового колективу можуть виникати ускладнення через недостатній розвиток комунікативних навичок; у правоохоронців першого року навчання рівень комунікативних здібностей середній, тому вони без особливих ускладнень налагоджують міжособистісні контакти з оточенням, адекватно ставляться до критичних зауважень, адекватно оцінюють свою роль у колективі. Установлено, що особистісний адаптаційний потенціал військовослужбовців і правоохоронців першого року навчання має достатній рівень розвитку і переважно відповідає завданням, які стоять перед фахівцями сектору безпеки і оборони в умовах бойової діяльності.

Ключові слова: адаптація, адаптаційний потенціал, військовослужбовці, мотивація, особистість, правоохоронці.

The article is dedicated to the research of adaptation potential of specialists in the Security and Defense sector of Ukraine during their studies in institutions of higher education. It is allocated that in today's conditions specialists of the security and defense sector face the unparalleled challenges: starting from technological innovations to psychological loadings. It requires a constant adaptation to stressed unpredictable conditions which is a difficult but necessary process and it also is the key to their successful service, high level of combat capability and maintaining their mental health.

There are singled out the main components of adaptation potential: psychological flexibility; emotional resilience; social skills; motivation to self-development, achievement of goals and coping difficulties.

It is identified that motivational component of adaptation potential of military personnel of the first year of studies consists of meeting the need for high earnings and financial rewards, interesting, socially useful work, recognition from others, self-improvement and personal growth. Motivational component of adaptation potential of law enforcement officers of the first year of studies contains needs in high earnings, interesting, socially useful work, social recognition and striving to bold, complex goals. It is stated that motivational profile of specialists of security and defense sector contains similar motivators of behavior at the initial stage of professional formation. It is diagnosed that military personnel of the first year of studies can have difficulties at the stage of adaptation to a new collective because of insufficient development of communicative skills; law enforcement officers of the first year of study have an average level of communicative abilities and that is why they establish interpersonal contacts with the environment without much difficulty; they adequately treat critical remarks, adequately evaluate their role in collective. It is established that the personal adaptation component of servicemen and law enforcement officers of the first year of training has a sufficient level of development and mainly meets the requirements facing the specialists of the security and defense sector of Ukraine in the conditions of combat activity.

Key words: adaptation, adaptation potential, military personnel, motivation, personality, law enforcement officers.

УДК 159.944
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.21>

Доценко В.В.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки
Національна академія Національної
гвардії України

Токаренко Ю.В.

викладач кафедри психології
та педагогіки
Національна академія Національної
гвардії України

Вступ із розкриттям актуальності проблеми дослідження. Фахівці сектору безпеки і оборони – це висококваліфіковані професіонали, які відповідають за забезпечення національної безпеки та захисту державних інтересів. Основними напрямками їхньої діяльності є захист державних кордонів, боротьба з тероризмом, підтримання правопорядку, кібербезпека, збір та аналіз інформації про потен-

ційні загрози національній безпеці тощо. Їхній внесок у суспільство є незамінним, особливо в умовах сучасних викликів. Останні роки принесли гостру необхідність дослідження адаптаційних механізмів у контексті воєнних дій і посттравматичних розладів. Сьогодні фахівці сектору безпеки і оборони зіштовхуються з безпрецедентними викликами – від технологічних інновацій до психологічних навантажень.

Це вимагає постійної адаптації, яка б забезпечила готовність військовослужбовців, правоохоронців, прикордонників, митників, розвідників до ефектної діяльності в динамічному та небезпечному середовищі, особливо в умовах війни. Адаптація до стресонасичених, непередбачуваних умов є складним, але необхідним процесом і запорукою успішної служби, високої боєздатності та збереження психічного здоров'я. Для створення і реалізації нових стратегій поведінки у змінених умовах діяльності фахівці сектору безпеки і оборони повинні володіти певним адаптаційним потенціалом, який дасть змогу зменшити кількість випадків захворювань і травм, підвищити мотивацію до служби, збільшити боєздатність війська, зменшити ризик дезертирства тощо.

Формування адаптаційного потенціалу особистості до професії відбувається задовго до того, як людина починає працювати за фахом. І важливим етапом у цьому процесі є навчання у закладі вищої освіти, де здобувачі опановують теоретичні знання і розвивають практичні навички майбутньої професії. Уже на етапі підготовки до професійного життя вміння адаптуватися до змін є найціннішою якістю і фундаментом, на якому будується успішна професійна кар'єра. У вищих військових закладах і закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання курсанти не лише здобувають знання із загальних дисциплін, а й проходять спеціалізовану військову, фізичну, тактичну підготовку, яка передбачає наявність певного адаптаційного потенціалу і в подальшому визначає готовність до несення служби в підрозділах сектору безпеки і оборони. Тому вивчення особливостей адаптаційного потенціалу здобувачів вищої освіти сектору безпеки і оборони спонукала нас до розгляду цієї проблеми.

Метою статті є емпіричне дослідження адаптаційного потенціалу фахівців сектору безпеки і оборони України на етапі професійного становлення.

Теоретичне підґрунтя. Аналіз наукових досліджень і публікацій сучасних українських авторів щодо адаптаційного потенціалу особистості відображає різні підходи до його розуміння і неузгодженість у визначенні поняття. Загалом фокус дослідників спрямовано на дослідження адаптації як складного феномену, який розглядається як процес, властивість особистості, результат, стан, діяльність.

Науковці з військової, екстремальної та юридичної психології розглядають адаптаційні процеси, властивості і стани людини в межах формування психологічної готовності та емоційної стійкості військовослужбовців до бойових дій (О. Білінов, В. Вареник, О. Кокун, І. Ліпатов, В. Осьодло, О. Хміляр та ін.); протистояння негативному впливу стресогенних чинників на

психічний та фізичний стан правоохоронців (О. Колесніченко, В. Лефтеров, І. Приходько); виконання професійної діяльності в особливих умовах (Л. Балабанова, О. Тімченко та ін.); проблеми входження поліцейського в професійне середовище і пристосування до умов нової для нього професійної діяльності розглядають (В. Андросюк, Н. Мілорадова, І. Охріменко та ін.) [1; 5; 6].

О. Сафін і Ю. Кузьменко на основі аналізу різних наукових підходів виокремлюють психологічні характеристики, які називають психологічним потенціалом адаптації особистості до важких життєвих ситуацій, що підвищують стійкість людини до впливу психотравмуючих чинників природного середовища, а саме: інтернальність – екстернальність як суб'єктивна впевненість щодо власної здатності і готовності долати важкі обставини життя; психологічна зрілість, що виражається у зрілому ставленні до свого життя, розумному балансі оцінок минулого, майбутнього і теперішнього; когнітивні ресурси подолання, а саме: знання людини про механізми і закономірності певних явищ, імовірності їх виникнення; здатність до суб'єктивного ймовірнісного прогнозування, що дає можливість підготуватися до очікуваних негативних подій заздалегідь; впевненість у соціальній підтримці й об'єктивній можливості подолання негативних подій [8, с. 203–205]. Автори розглядають адаптаційний потенціал як здатність акумулювати ресурси внутрішнього та зовнішнього середовища: «Ресурси людини утворюють реальний потенціал для успішної адаптації до несприятливих життєвих подій. Навіть проста їх наявність уже забезпечує адаптивну функцію: надає людині впевненість, підтримує її самоідентичність, підкріплює самоповагу» [8, с. 208].

О. Кокун, досліджуючи проблеми психофізіологічного забезпечення діяльності, пропонує таке визначення адаптаційних можливостей людини: «...адаптаційні можливості – це сукупність конституційно-морфологічних, фізіологічних, біоенергетичних, нейродинамічних, психічних, психологічних та інших властивостей людини, які організовані за принципом взаємоспівдії і зумовлюють здатність людини адаптуватися до конкретних вимог діяльності, умов природного та соціального середовища тощо» [2, с. 55].

Окрему низку становлять дослідження процесів адаптації здобувачів вищої освіти до умов навчання [6; 9; 10]. Вітчизняними науковцями визначено позитивний вплив мотивації досягнення успіху на розвиток особистісних якостей, що підвищують адаптаційну здатність студентів (А. Галян); встановлено взаємозв'язки особистісного адаптаційного потенціалу майбутніх фахівців із мотивами навчання (Н. Буравцова, В. Коваленко, Т. Сичова);

досліджено особливості адаптації курсантів із різним життєвим досвідом у вищих військових навчальних закладах (С. Белай, А. Харитонова); вивчено психологічні особливості супроводу процесу адаптації курсантів у вищих військових навчальних закладах (І. Розіна, Л. Романишина); розглянуто особливості адаптації курсантів першого курсу до навчання у вищому військовому закладі та впливу особливостей воєнного стану на їхню адаптацію (К. Буренкова, М. Горліченко, С. Шевченко); виокремлено етапи соціально-психологічної адаптації курсантів до навчання у вищому військовому закладі і чинники впливу на адаптаційні процеси; виявлено, що найважчим періодом навчання у ВВНЗ є перший курс, тому процеси адаптації у цей період потребують підтримки з боку командирів і офіцерів (Н. Пенькова, В. Шевченко) [6; 9; 10].

Аналіз літератури [2–5; 8; 9] дає можливість визначити адаптаційний потенціал особистості як здатність людини змінюватися і розвиватися, ефективно пристосовуватися до змін у своєму житті, до нових умов та викликів, зберігаючи при цьому свою цілісність. Основні компоненти адаптаційного потенціалу: психологічна гнучкість як здатність змінювати свої когніції, поведінку у відповідь на зміни в навколишньому середовищі; емоційна стійкість як здатність ефективно справлятися зі стресом, негативними емоціями та зберігати емоційну рівновагу; соціальні навички як здатність будувати міцні соціальні зв'язки, спілкуватися та співпрацювати з іншими людьми; когнітивні здібності як здатність до навчання, вирішення проблем, творчого мислення та адаптації до нових знань; мотивація до саморозвитку, досягнення цілей і подолання труднощів.

Високий адаптаційний потенціал дає змогу людині: швидше відновлюватися після стресів і труднощів, досягати успіхів у різних сферах життя, бути щасливою і задоволеною життям, ефективно справлятися зі змінами, бути більш відкритою до нового досвіду. Адаптаційний потенціал є цінним ресурсом, який можна і потрібно розвивати впродовж усього життя.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів: теоретичні методи – аналіз, синтез та узагальнення психологічної літератури з проблемами дослідження; емпіричні методи – психодіагностичні тестові методики, серед яких: 1) методика «Вивчення мотиваційного профілю особистості» (автори – Ш. Річі, П. Мартін) – для визначення задоволення 12 основних потреб людини в процесі роботи [7, с. 95–106]; методика «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-200» – для діагностики адаптаційних можливостей фахівців сектору безпеки і оборони на основі оцінювання деяких соціально-психологічних та психологічних

характеристик особистості, що відображають інтегральні особливості психічного і соціального розвитку [7, с. 296–310].

Для обробки отриманих результатів використано описову статистику, критерій t-Стюдента для незалежних вибірок і виявлення статистично значимих відмінностей між середніми значеннями порівнюваних показників. Математично-статистична обробка даних проводилася за допомогою пакетів прикладних програм «SPSS 22.0» та «Microsoft Office Excel 2010».

Вибірку дослідження становили 97 працівників сектору безпеки і оборони, які були розподілені на дві групи. Перша група досліджуваних – 50 військовослужбовців, які навчаються на першому курсі вищого військового навчального закладу (52%). Друга група дослідження – 47 курсантів першого курсу навчання закладу вищої освіти зі специфічними умовами навчання (48%). До першої групи увійшли майбутні фахівці Збройних сил України, які в подальшому будуть забезпечувати військову безпеку держави і громадян. До другої групи – майбутні правоохоронці, які після отримання освіти будуть відповідальні за особисту безпеку громадян, громадський порядок тощо. Разом майбутня професійна діяльність цих фахівців об'єднуються під єдиним поняттям «сектор безпеки і оборони».

Результати і обговорення. Спочатку за допомогою методики «Вивчення мотиваційного профілю особистості» (автори – Ш. Річі, П. Мартін) ми діагностували актуальність і значущість дванадцяти потреб для працівників сектору безпеки і оборони. Про те, що мотивація до служби і виконання професійної діяльності є одним із чинників, який визначає ефективність виконання службових завдань і забезпечує формування стресостійкості у працівників сектору безпеки і оборони, свого часу наголошували такі автори, як Л. Балабанова, В. Барко, Д. Кобзін, І. Приходько, О. Сафін, В. Соболев, О. Столяренко, В. Осьодло, О. Тімченко, О. Цільмак, С. Яковенко та ін.

Мотивація як внутрішній рушійний механізм, який спонукає людину до дії, досягання цілей та подолання труднощів, у контексті адаптаційного потенціалу відіграє надзвичайно важливу роль. Мотивація є ключовим складником адаптаційного потенціалу, оскільки спрямовує дії (допомагає людині сфокусуватися на конкретних цілях і вибрати найбільш ефективні стратегії для їх досягнення); стимулює розвиток когнітивних здібностей (мотивація до навчання і пізнання і сприяє ефективному вирішенню проблем); надає енергії (внутрішня мотивація допомагає зберігати позитивний настрій навіть у складних ситуаціях і ефективно справлятися з негативними емоціями); підсилює наполегливість (мотивована людина більш

готова докладати зусиль і наполегливо працювати над досягненням своїх цілей); сприяє гнучкості (мотивовані люди більш відкриті до змін, більш гнучкі і легко адаптуються до нових умов): розвиває соціальні навички (мотивація до взаємодії з іншими людьми сприяє розвитку соціальних навичок і побудові міцних відносин).

Як видно з табл. 1, у військовослужбовців (1 група) було визначено домінування таких мотиваторів поведінки: високий зарібок і матеріальне заохочення ($44,90 \pm 9,55$), цікава, суспільно корисна праця ($41,44 \pm 7,45$), суспільне визнання ($34,30 \pm 8,14$), самовдосконалення ($33,30 \pm 10,87$). Найменше мотивують військовослужбовців потреби у впливовості та владі ($19,86 \pm 9,62$), соціальних контактах ($21,14 \pm 8,03$), комфортних умовах праці ($24,44 \pm 10,62$), стабільних взаємовідносинах ($28,12 \pm 8,66$).

З'ясовано, що для правоохоронців найбільш значущими є потреби у: високому зарібку і матеріальному заохоченні ($43,53 \pm 10,55$), цікавій, суспільно корисній роботі ($35,83 \pm 10,88$), суспільному визнанні ($33,62 \pm 10,25$), досягненні складних цілей ($32,12 \pm 9,14$). Найменш значущими для правоохоронців виступають потреби у впливовості та владі ($21,24 \pm 10,56$), стабільних взаємовідносинах ($24,71 \pm 7,87$), креативності ($25,40 \pm 11,37$) і соціальних контактах ($26,43 \pm 10,19$).

Було встановлено низку статистично значимих відмінностей, а саме (табл. 1): потреба у цікавій, суспільно корисній праці статистично значимо ($p \geq 0,001$) більш актуальна для військовослужбовців ($41,44 \pm 7,45$), аніж для правоохоронців ($35,83 \pm 10,88$); потреба у досягненні складних цілей статистично значимо ($p \geq 0,001$) більш важлива для правоохоронців ($32,12 \pm 9,14$), аніж для військовослужбовців ($27,84 \pm 10,73$); потреба у соціальних

контактах статистично значимо ($p \geq 0,001$) має менше значення для військовослужбовців ($21,94 \pm 8,03$), аніж для правоохоронців ($26,43 \pm 10,19$).

Отже, визначено, що мотиваторами поведінки військовослужбовців, які розпочали свою військову кар'єру, є: 1) високий зарібок і матеріальні винагороди; 2) цікава, суспільно корисна праця; 3) визнання з боку суспільства; 4) самовдосконалення та особистісний розвиток. Майбутніх правоохоронців першого року навчання найбільш мотивують: 1) високий зарібок і матеріальні винагороди; 2) цікава, суспільно корисна праця, 3) суспільне визнання; 4) прагнення до сміливих, складних цілей. Усе це свідчить про те, що мотиваційний профіль фахівців сектору безпеки і оборони містить схожі мотиватори поведінки на початковому етапі професійного становлення. Розуміння мотиваційного профілю є критично важливим для ефективного набору, навчання та утримання висококваліфікованих фахівців.

Аналіз показників адаптаційного потенціалу особистості фахівців сектору безпеки і оборони, діагностований за допомогою багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність-200» [4, с. 297–310], показав таке (табл. 2).

У цілому досліджувані обох груп мають достатній рівень соціалізації, про що свідчать показники морально-етичної нормативності: військові – $5,34 \pm 2,04$, правоохоронці – $5,62 \pm 0,99$. На достатньому рівні розвитку зафіксовано показники військово-професійної спрямованості: військові $5,36 \pm 1,84$, правоохоронці – $5,06 \pm 2,03$. Виразних ознак суїцидальної схильності не виявлено як у військових ($4,98 \pm 3,08$), так і у правоохоронців ($5,00 \pm 2,93$). Можемо стверджувати, що на першому році навчання військовослужбовці і правоохоронці прагнуть дотримувати

Таблиця 1

Мотиватори поведінки фахівців сектору безпеки і оборони на етапі професійного становлення ($x_{ep} \pm \sigma$)

Мотиватори	1 група	2 група	t	p
Високий зарібок і матеріальне заохочення	$44,90 \pm 9,55$	$43,53 \pm 10,55$	0,34	0,74
Комфортні умови праці	$24,84 \pm 10,62$	$26,28 \pm 9,54$	0,54	0,72
Структурування праці	$30,58 \pm 9,87$	$31,94 \pm 9,14$	0,47	0,64
Соціальні контакти	$21,94 \pm 8,03$	$26,43 \pm 10,19$	2,88	0,001
Стабільні взаємовідносини	$28,12 \pm 8,66$	$24,71 \pm 7,87$	1,58	0,56
Суспільне визнання	$34,30 \pm 8,14$	$33,62 \pm 10,25$	0,36	0,72
Досягнення складних цілей	$27,84 \pm 10,73$	$32,12 \pm 9,14$	2,79	0,001
Впливовість та влада	$19,86 \pm 9,62$	$21,24 \pm 10,56$	0,61	0,54
Різноманітність та стимуляція	$30,22 \pm 9,62$	$28,62 \pm 9,58$	0,78	0,44
Креативність	$25,42 \pm 10,55$	$25,40 \pm 11,37$	0,01	0,99
Самовдосконалення	$33,30 \pm 10,87$	$31,81 \pm 8,95$	0,70	0,49
Цікава, суспільно корисна праця	$41,44 \pm 7,45$	$35,83 \pm 10,88$	2,98	0,001

Таблиця 2

Показники адаптаційного потенціалу фахівців сектору сил безпеки і оборони ($x_{cp} \pm \sigma$)

Шкали	1 група	2 група	T	p
Поведінкова регуляція	4,30 ± 2,20	6,66 ± 1,88	5,67	0,001
Комунікативний потенціал	4,66 ± 2,23	5,81 ± 1,15	3,16	0,001
Морально-етична нормативність	5,34 ± 2,04	5,62 ± 0,99	0,84	0,40
Військово-професійна спрямованість	5,36 ± 1,84	5,06 ± 2,03	0,75	0,45
Схильність до девіантної поведінки	4,00 ± 2,70	5,63 ± 0,56	0,67	0,39
Суїцидальний ризик	4,98 ± 3,08	5,00 ± 2,93	0,03	0,97
Особистісний адаптаційний потенціал	4,72 ± 2,00	5,40 ± 1,65	1,23	0,07

тися загальноприйнятих та соціально схвалюваних норм поведінки. У їхній повсякденній життєдіяльності групові інтереси, як правило, переважають над особистісними. Загалом вони орієнтовані на продовження професійної діяльності, у тому числі і в особливих умовах. У цілому виразних ознак суїцидальної схильності не виявлено, проте є окремі ознаки, що свідчать про певні труднощі в міжперсональних взаєминах із ровесниками (табл. 2).

На рівні статистичної значимості ($p \geq 0,001$) визначено, що військовослужбовці мають дещо знижений рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції ($4,30 \pm 2,20$) порівняно з правоохоронцями ($6,66 \pm 1,88$). Тобто для військовослужбовців першого року навчання адаптація до нових і незвичайних умов життєдіяльності більш ускладнена і може супроводжуватися тимчасовим погіршенням функціонального стану організму. Тоді як у правоохоронців першого року навчання зафіксовано достатню толерантність до психічних і фізичних навантажень. Можливо, такі відмінності пов'язані з різними видами навчально-службової діяльності і бойової підготовки військових і правоохоронців першого року навчання.

У військовослужбовців зафіксовано задовільний рівень комунікативних здібностей ($4,66 \pm 2,23$), що статистично значимо ($p \geq 0,001$) менше, ніж у правоохоронців ($5,81 \pm 1,15$). Такі дані свідчать про те, що у військовослужбовців першого року навчання на початковому етапі адаптації до нового колективу можуть виникати ускладнення через недостатній розвиток уміння правильно вибудовувати міжособистісні взаємини й адекватно реагувати на критичні зауваження на свою адресу, але у цілому вони здатні до коригування своєї поведінки. На відміну від військових у правоохоронців першого року навчання рівень комунікативних здібностей середній ($5,81 \pm 1,15$). У цілому вони без особливих ускладнень адаптуються до нового колективу: налагоджують міжособистісні контакти з оточенням, адекватно ставляться до критичних зауважень, адекватно оцінюють свою роль у колективі.

У військовослужбовців першого року навчання відзначено наявність деяких ознак девіантних (аддиктивної і делінквентної) форм

поведінки ($4,00 \pm 2,70$). Такі показники можуть свідчити про наявність агресивних реакцій стосовно оточення; схильність до нерациональної вибудови міжособистісних взаємин із ровесниками і людьми, старшими за віком, у військовослужбовців першого року навчання. У правоохоронців першого року навчання у цілому немає виражених ознак девіантних (аддиктивної і делінквентної) форм поведінки ($5,63 \pm 0,56$). Проте, як і у військових, відзначається наявність окремих ознак нерациональної побудови міжособистісних взаємин із ровесниками і людьми, старшими за віком. Однак статистично значимих відмінностей установлено не було.

Діагностовано, що особистісний адаптаційний потенціал як у військовослужбовців ($4,72 \pm 2,00$), так і у правоохоронців ($5,40 \pm 1,65$) першого року навчання має достатній рівень розвитку і переважно відповідає вимогам, які стоять перед фахівцями сектору безпеки і оборони в умовах бойової діяльності.

Висновки. Реалізація поставленої мети та виконання завдань дослідження дали можливість отримати результати, аналіз яких дає змогу зробити такі висновки:

– важливими чинниками впливу на процес і результат соціально-психологічної адаптації виступають мотиви. Мотиваційний компонент адаптаційного потенціалу фахівців сектору безпеки і оборони містить схожі мотиватори поведінки на початковому етапі професійного становлення: задоволення потреб у високому заробітку і матеріальних винагородах, цікава, суспільно корисна праця, визнання з боку суспільства;

– установлено, що особистісний адаптаційний потенціал військовослужбовців і правоохоронців першого року навчання має достатній рівень розвитку і переважно відповідає вимогам, які стоять перед фахівцями сектору безпеки і оборони в умовах бойової діяльності;

– визначено, що для військовослужбовців першого року навчання адаптація до нових і незвичайних умов життєдіяльності більш ускладнена і може супроводжуватися тимчасовим погіршенням функціонального стану організму; у правоохоронців першого року навчання зафіксовано достатню толерантність до психічних і фізичних навантажень;

– діагностовано, що у військовослужбовців першого року навчання можуть виникати ускладнення в процесі адаптації до нового колективу через недостатній розвиток комунікативних здібностей. Правоохоронці першого року навчання без особливих ускладнень адаптуються до нового колективу.

Важливо розуміти, що формування і розвиток адаптаційного потенціалу особистості – це індивідуальний процес, який вимагає часу та зусиль, і кожен фахівець сектору безпеки і оборони потребує індивідуального підходу та комплексної допомоги.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Доценко В.В. Розвиток психологічної стійкості поліцейських в умовах військової агресії. *Проблеми сучасної поліцейської* : тези доп. наук.-практ. конф., м. Харків, 20 квітня 2022 р. Харків : ХНУВС, 2022. С. 160–164.
2. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
3. Колісник О.В. Адаптаційний потенціал як складова ідентифікаційних стратегій особистості. *Грані*. 2015. № 8(124). С. 59–63.
4. Литвиненко О.Д. Адаптаційний потенціал як система адаптивностей особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Т. 1. Вип. 2. С. 74–81.
5. Охріменко І.М. Особливості адаптації правоохоронців до виконання службових обов'язків в умовах воєнного стану. *Полтавські дні громадського здоров'я* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю, 27 травня 2022 р. Полтава, 2022. С. 30–33.
6. Пенькова Н., Шевченко В. Проблеми соціально-психологічної адаптації курсантів Національної гвардії України до навчання. *Збірник наукових праць: психологія*. 2019. Вип. 24. С. 112–120.
7. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України : методичний посібник / О.С. Колесніченко та ін. ; за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.
8. 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.
9. Старинська Н.В. Адаптаційний потенціал як чинник професійної самореалізації особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2017. Вип. 8. С. 259–263.
10. Шевченко С.В., Горліченко М.Г., Буренкова К.В. Адаптація курсантів до навчання в умовах воєнного часу. *Педагогічні науки: теорія та практика*. 2022. № 4(44). С. 141–149.

АРТТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДЛЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК

ART THERAPY AS A MEANS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR INTERNALLY DISPLACED WOMEN

Статтю присвячено дослідженню впливу арттерапії на психологічний стан внутрішньо переміщених жінок. Відображено теоретичні та емпіричні дослідження українських і зарубіжних авторів, які займаються вивченням арттерапії та її ролі як засобу психологічної підтримки, визначено психологічні особливості внутрішніх переселенців, експериментальним шляхом підтверджено вплив арттерапії на психоемоційний стан жінок-ВПО. Описано проведений практичний експеримент на базі простору Вільна в м. Одесі, в якому взяли участь 72 жінки-ВПО віком від 23 до 68 років: 36 учасниць експериментальної групи, які протягом дослідження пройшли курс групової арттерапії, та 36 учасниць контрольної групи, які не займались арттерапією. Описано методики, що були використані для дослідження, а саме: методика «Самооцінки функціонального стану» за В.А. Доскіним, «Стабільність психічного здоров'я», адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак, «Шкала самооцінки емоційних станів» за авторством А. Уессмана та Д. Рікса, «Шкала позитивного ментального здоров'я», адаптація Л.М. Карамушки та ін. Відображено результати емпіричного дослідження щодо визначення впливу арттерапії на психоемоційний стан жінок-ВПО, проаналізовано отримані показники за цими методиками стосовно експериментальної та контрольної груп та на основі отриманих результатів зроблено висновки щодо позитивного впливу арттерапії. Визначено, що арттерапія може успішно використовуватись як засіб психологічної підтримки для жінок-ВПО, зазначено рекомендації щодо впровадження занять арттерапією в рамках психологічної допомоги внутрішнім переселенцям у реабілітаційних закладах, центрах психологічної підтримки, місцях тимчасового перебування переселенців та ін. Наголошено на важливості подальших досліджень для визначення дієвих засобів психологічної підтримки, здатних забезпечити стабільні та тривалі результати.

Ключові слова: арттерапія, психологічна підтримка, внутрішньо переміщені особи, психоемоційний стан, жінки-ВПО.

This article is devoted to studying the impact of art therapy on the psychological state of internally displaced women. It reflects theoretical and empirical research by Ukrainian and foreign authors who study art therapy and its role as a means of psychological support. The psychological characteristics of internally displaced persons (IDPs) are identified, and the effect of art therapy on the psycho-emotional state of displaced women is experimentally confirmed. A practical experiment conducted at the "Vilna" space in Odessa involved 72 internally displaced women aged 23 to 68: 36 participants in the experimental group who completed a group art therapy course, and 36 participants in the control group who did not participate in art therapy. The methods used in the study are described, including: the "Self-Evaluation of Functional State" by V.A. Doskin, the "Mental Health Stability" scale adapted by E.L. Nosenko and A.G. Chetyverik-Burchak, the "Emotional State Self-Evaluation Scale" by A. Wessman and D. Ricks, and the "Positive Mental Health Scale" adapted by L.M. Karamushka, among others. The results of the empirical study on the impact of art therapy on the psycho-emotional state of displaced women are presented, with an analysis of the obtained indicators for the experimental and control groups. Based on these findings, conclusions are drawn about the positive impact of art therapy. It is determined that art therapy can be successfully used as a means of psychological support for displaced women. Recommendations are provided for incorporating art therapy sessions into psychological support programs for internally displaced persons in rehabilitation centers, psychological support facilities, temporary settlement sites, and other relevant locations. The importance of further research is highlighted to identify effective methods of psychological support capable of ensuring stable and long-lasting results.

Key words: art therapy, psychological support, internally displaced persons, psycho-emotional state, displaced women.

УДК 159.9:044.6:055.2:054.73
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.22>

Дяченко О.О.

здобувач кваліфікаційного рівня
«Магістр» освітньої програми
«Психологія»
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Шахов В.І.

д.пед.н., професор,
професор кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Вступ. Сьогодні в Україні та світі у цілому гостро постає питання психологічного стану внутрішньо переміщених осіб. Через воєнні дії, небезпеку та економічні складнощі люди змушені залишати свої домівки та переїжджати до інших населених пунктів. В умовах повномасштабного вторгнення переселення здебільшого відбувається без належної психологічної підготовки, супроводжується розлукою з членами родини, утратою соціальних зв'язків, зникненням відчуття впевненості в завтрашньому дні. Внутрішньо переміщена особа має вирішувати такі невідкладні завдання, як пошук житла, роботи, розв'язання побутових, медичних, соціальних питань тощо; вона знаходиться

у стресовому стані, переживає відчуття втрати та невизначеності. Як наслідок, можуть спостерігатися зниження самооцінки, утрата внутрішніх опор, підвищена тривожність, відчуття страху та невпевненості. Сьогодні більше половини внутрішньо переміщених осіб в Україні – це жінки. Ураховуючи стресовий стан, у якому вони перебувають після переїзду, слід вирішити важливе завдання підтримки та допомоги жінкам-ВПО. Зараз в Україні впроваджується багато заходів, спрямованих на допомогу внутрішнім переселенцям. Важливе місце серед них посідає саме психологічна підтримка, адже стабільний психоемоційний стан ВПО сприятиме підвищенню впевнено-

сті у собі, полегшить адаптацію до нових умов проживання та сприятиме налагодженню соціальних контактів.

Арттерапія – це метод, який може успішно застосовуватися для психологічної підтримки внутрішньо переміщених жінок. Його суттєвими перевагами є доступність, простота, екологічність, широкий вибір форм та видів тощо. Арттерапія все активніше застосовується в сучасній Україні. Такі вітчизняні та зарубіжні вчені, як Принцхорн, Е. Крамер, Дж. Аллан, М. Бетенскі, С. Вільтшіре, Д. Вуд, Р. Гудман, Д. Мерфі, М. Наумбург, О. Нікологорська, О. Вознесенська, В. Вишньовський, І. Бабій, Н. Авер'янова, В. Станішевська, Л. Пардоу, О. Постальчук, Д. Пейслі, О. Тараріна, В. Назаревич, І. Борейчук, О. Гарковець та ін., вивчали арттерапію та відзначали її позитивний вплив на особистість.

Але хоча арттерапія і використовується в роботі практичних психологів, сьогодні її вплив досліджено недостатньо. Розширення застосування арттерапії у роботі психолога, вивчення її впливу на психологічний стан особистості, розроблення програм психологічної підтримки із залученням арттерапії залишаються важливими та актуальними питаннями.

Виклад основного матеріалу. Тракування арттерапії у роботах сучасних науковців має певні відмінності. Відоме визначення арттерапії як засобу, що ґрунтується на використанні художньої діяльності та допомагає у піклуванні про психоемоційний стан та психічне здоров'я особистості або групи людей; такого визначення притримується науковиця Т. Зінкевич-Євстигнеєва. За С. Брукер арттерапія розглядається як застосування таких видів мистецтв, як живопис, графіка, скульптура, дизайн, що має лікувальний вплив. При цьому важливим нюансом є те, що основну роль відіграє саме візуальний канал комунікації. За іншим визначенням арттерапію можна розглядати як лікувальне застосування різних форм і видів мистецтва. Цієї точки зору притримуються вчені К. Кейтс, Т. Деллей, П. Джонс, О. Вознесенська [16]. Н. Столярчук зауважує, що сьогодні арттерапія є гнучким інструментом, який сприяє формуванню творчого сприйняття життя у всій його цілісності, з усіма складними моментами. Цей інструмент психологічного впливу на людину спроможний зцілювати особистість, допомагати швидкій інтеграції у соціум. Арттерапія, що має високу терапевтичну цінність, є корисною під час подолання внутрішніх криз та конфліктів, вона гармонізує особистість [18].

Як напрям практичної психології арттерапія має низку суттєвих переваг, які виділяють її серед інших напрямів психологічної та психотерапевтичної діяльності. Це можливість її застосування під час роботи з немовленне-

вими пацієнтами, адже арттерапія передбачає переважно невербальні методи взаємодії, та до майже необмеженої категорії людей незалежно від віку, статі, соціального статусу, адже вона практично не має протипоказань; сприяння методу до вільного вираження людиною своєї творчої енергії, знаходячись в атмосфері довіри та безпеки, до активізації творчого потенціалу та креативного мислення; підвищення рівня активності та формування позитивного погляду на майбутнє; сприяння відновленню чи укріпленню внутрішніх опор людини та підвищенню самооцінки м'якими засобами [1; 2].

Для розуміння цілющого впливу арттерапії на психоемоційний стан переселенців слід дослідити питання психологічних особливостей ВПО. Керуючись визначенням Р.І. Наджафгулієва, внутрішньо переміщені особи – це люди, які були вимушені внаслідок техногенних, стихійних катастроф або воєнної агресії переміститися до більш безпечних місць, покинувши місце свого проживання [15]. Згідно з визначенням Г. Гудвіна-Хілла, ВПО – це особи, які хоча й змушені були втікати зі своїх помешкань через воєнні конфлікти та інші чинники, продовжують зберігати приналежність до своєї держави, мають право на її захист і підтримку та залишаються на її території [6]. М. Логвинова у своєму дослідженні виокремила такі важливі ознаки українських ВПО, як наявність громадянства нашої держави та права на постійне проживання; певні причини, не обов'язково пов'язані з військовим конфліктом, через які людина виїхала з однієї адміністративно-територіальної одиниці країни до іншої, проте не перетнула кордон України; необхідність у захисті прав та свобод цієї особи [13].

Війна є одним із найяскравіших негативних чинників, який має великий вплив на особистість, її фізичний, емоційний та психологічний стан. Воєнні дії несуть пряму загрозу життю та впливають на психічне благополуччя людини. За статистикою ВООЗ (Всесвітньої організації охорони здоров'я), 10% осіб, що пережили збройні конфлікти, матимуть серйозні проблеми із психічними здоров'ям та 10% зіткнуться з поведінковими змінами, що негативно впливатиме на їх соціальну взаємодію [28].

Згідно з дослідженнями Леві та Лінінга, найбільш уразливим під час збройних дій, війн та воєнних конфліктів виявляється саме місцеве цивільне населення. Люди стикаються з порушенням прав та свобод, вони змушені пристосовуватися до нових умов існування, шукати більш безпечне місце проживання. Це призводить до різкого переміщення населення і безпосередньо впливає на психологічний стан людини. Одними з наслідків військових конфліктів є зростання у суспільстві кількості осіб

із девіантною поведінкою, підвищення рівня проблем безробіття, різних видів насилля, соматичних та психосоматичних захворювань тощо.

Однією з розповсюджених серед внутрішньо переміщених осіб проблемою є посттравматичний стресовий розлад. Науковиці А. Гільман та Н. Кулеша зауважують, що симптомами ПТСР можуть бути нав'язливі тривожні думки, страхи, смуток, агресія, відірваність та відстороненість від інших тощо, за наявності цього розладу люди можуть уникати ситуацій, що нагадують про травмуючу подію або неадекватно негативно реагувати на звичайні звуки, запахи, дотики. При цьому потерпати від ПТСР можуть не лише безпосередньо травмовані люди, а й очевидці певних подій. У своєму дослідженні науковиці зазначають, що поширеність ПТСР серед учасників травматичної події може варіюватися від 3% до 83% залежно від наявності чи відсутності важких утрат та важкого збігу обставин [7].

Учені Л. Карамушка та Т. Карамушка відзначають, що у вимушено переміщених осіб часто наявні такі проблеми психічного здоров'я, пов'язані з воєнними діями, як агресивність, підвищена конфліктність, апатичні та депресивні стани, прояви страху та паніки тощо. Окрім того, ВПО мають низьку активність у питаннях працевлаштування [11].

За даними Єдиної інформаційної бази даних по ВПО, частка внутрішньо переміщених жінок становить 62% від усіх переміщених осіб. Науковці В.О. Тюріна та Л.О. Солохіна з'ясували, що жінки, які мають досвід проживання під час протікання військового конфлікту, мають підвищені симптоми тривоги та депресії порівняно з чоловіками [19].

В Україні після початку війни провідні науковці та психологи об'єдналися для пошуку шляхів надання допомоги громадянам нашої держави, зокрема було викладено у вільний доступ матеріали для психологічної підтримки постраждалих осіб, у тому числі із застосуванням арттерапії. За дослідженням Ю.Д. Гундєртайло, яка проаналізувала публікації багатьох авторів, що вивчали вплив арттерапії на психоемоційний стан людини, фокусуючись на проблемах внутрішньо переміщених осіб в Україні, було виявлено: близько половини авторів відзначили здатність арттерапії сприяти катарсису, тобто вивільненню емоцій, першочергово негативних, а ще близько 40% авторів спостерігали позитивний вплив арттерапії на емоційну саморегуляцію ВПО [10]. Було відзначено, що арттерапія позитивно впливає на соціальну адаптацію та відновлення групових стосунків, сприяє підвищенню самостійності, креативності та самооцінки [8].

Всесвітньою організацією охорони здоров'я було замовлене велике аналітичне дослідження,

що поєднало в собі більше ніж 3 тис. окремих досліджень та мало на меті визначення доказів ролі мистецтва в покращенні здоров'я та благополуччя особистості [23]. На основі цього аналізу було зроблено висновок стосовно доцільності використання мистецтва як засобу психологічної реабілітації та емоційної підтримки для постраждалих і внутрішньо переміщених осіб: дослідження підтвердило, що арттерапія дає змогу знизити почуття тривоги, зменшити прояви ПТСР та депресії, зменшити конфліктність та агресивність, вона здатна подолати відчуття безпорадності та безсилля і сприяє покращенню психоемоційного стану ВПО, надаючи підтримку та полегшуючи соціалізацію [8].

Спираючись на дослідження О. Вознесенської, можна відзначити особливе значення арттерапії під час роботи з травматичними подіями, до яких можна віднести і вимушене переселення. Арттерапія передбачає залучення не лише психіки, а й тілесності людини, оскільки переважна більшість видів арттерапії включає активну фізичну участь клієнта в терапевтичній роботі, починаючи з малювання та закінчуючи музичною і танцювальною терапією, роботою з паском та глиною. Отже, у творчому процесі задіяні перцептивні, когнітивні, кінестетичні елементи, що допомагає вивільнити негативні емоції та сприяє проживанню катарсису на рівні тіла, а не лише на рівні усвідомлення та обмірковування [4].

Науковиця М. Журавель провела низку емпіричних досліджень із метою вивчення впливу арттерапії на психоемоційний стан ВПО, за результатами яких спостерігалось покращення стану як у дорослих переселенців, так і у дітей. Дослідниця відзначає, що клієнтам удалося знизити напруження, зменшити рівень агресії, знизити рівень тривожності, позбавитися занепокоєння та сфокусуватися на важливих особистісних цінностях за допомогою ізотерапії, роботи з метафоричними асоціативними картками та ігротерапії [9].

Дослідженнями Н. Волотовської підтверджено позитивний вплив арттерапії під час роботи, спрямованої на подолання наслідків посттравматичного стресового розладу. Зауважено, що арттерапія може бути використана як засіб саморегуляції, підкреслено, що вона сприяє підвищенню стресостійкості, резильєнтності та посттравматичному зростанню, відзначено вплив арттерапії на самосвідомість, рівень самооцінки, відновлення психологічної рівноваги тощо [5].

Науковиця Р. Дитеріх-Хартвелл дослідила вплив різних форм терапії мистецтвом, а саме зцілення за допомогою танцю, колажування, скульптури, фотографії та акварелі, на депресивні прояви людини. Вона визначила, що методична взаємодія з мистецтвом в часи

невизначеності або під час особистих чи клінічних проблем здатна сприяти реабілітації та відновленню людини [22].

За висновками наукових досліджень Н. Бенсімона підтверджено позитивний вплив арттерапії у питаннях інтеграції осіб, що пережили травму. Визначено, що такий вид арттерапії, як музикотерапія, здатний сприяти інтеграційним процесам відразу на трьох рівнях. Це тілесна інтеграція, що дає змогу клієнтам почуватися цілісними; інтеграція подій, що сприяє появі у свідомості пригніченої травматичної події та допомагає її емоційній та когнітивній інтеграції; інтеграція життєвих історій, яка пов'язана з спроможністю сприймати цю історію як частину потоку життя [20].

Внутрішньо переміщені особи часто опиняються в умовах соціальної ізоляції, що негативно впливає на їхнє самопочуття. За результатами експериментального дослідження А. Скрипнікова та Р. Ісакова, проведеного серед жінок, які мали діагностований депресивний розлад, визначено, що ізоляція та психосоціальна дезадаптація шкідливо впливають на психологічний стан жінки, шкодять відносинам у родині, підвищують рівень тривожності та стресу, такі жінки мають слабкий рівень підтримки від важливих для них осіб [27]. Дослідження науковців М. Брауса та Б. Мортонна описують позитивний вплив арттерапії під час перебування в ізоляції [21]. У статті Л. Магдисюк та І. Рубцової досліджено та відображено дієве значення арттерапії під час подолання тривожних станів людини, що є суттєвим у роботі з ВПО, адже підвищена тривожність характерна для цієї верстви населення [14].

Науковці К. Схаутен, С. Хурен, Є. Кніп Шеер, Р. Клебер, Г. Хатшемекерс наголошують, що арттерапія має значний позитивний вплив під час роботи з біженцями, тоді як традиційні заходи психологічної допомоги у більше ніж 30% випадків не призводять до покращення стану людини [26]. За результатами проведеного ними дослідження було виявлено, що після арттерапії пацієнти відчували розслаблення, почувалися більш упевненими у своєму майбутньому, їм менше дошкуляли нав'язливі думки про травматичні події тощо.

Дослідники П. Ісіс, Р. Бокоч, Г. Фаулер та Н. Хасс-Коен провели експеримент, за допомогою якого науково довели позитивний вплив арттерапії на емоційний стан людини навіть за участі в поодинокому заході із застосуванням терапії мистецтвом [25]. Ними також було доведено цілющий вплив арттерапії під час опрацювання болю, роботи з депресією, підвищеною тривожністю, за відчуття безпорадності та нестачі ресурсів [24].

Дослідження І. Орленко та О. Бальбузи підтвердили, що арттерапія сприяє зміні самоставлення у жінок, які після участі в арттерапе-

втичних заходах починають визнавати свою унікальність, навчаються розпізнавати та приймати свої почуття та емоції, починають відноситися до себе більш позитивно, проявляючи увагу до своїх потреб та переживань [3].

Отже, на основі теоретичного аналізу вищезазначених наукових робіт та досліджень можна зробити висновок, що арттерапія є одним із дієвих методів психологічної підтримки для внутрішньо переміщених жінок, який підтвердив свою ефективність у роботі зі стресовими станами та травмами.

Гіпотезу щодо позитивного впливу арттерапії на психологічний стан внутрішньо переміщених жінок було перевірено шляхом наукового експерименту. Базою дослідження, у якому взяли участь 72 жінки-ВПО, було вибрано «Дружній до жінок та дівчат простір Вільна» в м. Одесі.

Для аналізу використано такі методики, як «Методика самооцінки функціонального стану САН» за авторством В.А. Доскіна, «Шкала самооцінки емоційних станів» за авторством А. Уессмана та Д. Рікса; «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» за авторством К. Кіза, адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак, «Шкала позитивного ментального здоров'я», адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко. Ці методики допомагають об'єктивно оцінити вплив арттерапії на психологічний стан жінок-ВПО. Методика самооцінки функціонального стану дає змогу оцінити самопочуття, активність та настрої, які безпосередньо впливають на психологічний стан особистості. Методика «Шкала самооцінки емоційних станів» за А. Уессманом та Д. Ріксом дає змогу визначити показники тривожності, енергійності, піднесеності та впевненості у собі, за якими можна визначити емоційний стан людини та відслідкувати його динаміку. Методика «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» дає змогу визначити емоційний, соціальний та психологічний стан досліджуваних осіб, які впливають на психічне здоров'я людини, на почуття психологічного благополуччя. Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» дає змогу дослідити внутрішні (емоційні та психологічні) та зовнішні (партнерство, соціальна підтримка) чинники психічного здоров'я особистості. Отже, ці методики можуть бути успішно застосовані для визначення психоемоційного стану внутрішньо переміщених жінок до та після відвідування арттерапії.

Усі учасниці дослідження пройшли початкове опитування за вищенаведеними методиками. Після цього учасниці експериментальної групи взяли участь у програмі групових занять із використанням методів та технік арттерапії. Програму, яку було розраховано на 2–2,5 місяці регулярних занять із періодичністю не менше

ніж один раз на тиждень і середньою тривалістю кожної зустрічі близько двох годин, було спрямовано на психологічну підтримку жінок, покращення їхнього психологічного стану, підвищення самоцінності, здатності адаптуватися в нових умовах та розвивати соціальні зв'язки. Після завершення програми арттерапії було проведено повторне опитування учасниць обох груп (експериментальної та контрольної) за тими самими методиками, які використовувалися під час початкового опитування.

За результатами початкової діагностики з використанням методики САН було виявлено, що 41,6% учасниць експериментальної групи мали низький показник функціонального стану, 33,3% – середній (мінливий) показник, 25% – високий показник. У контрольній групі це 47,2%, 33,3% та 19,4% відповідно. Середній бал показника функціонального стану учасниць експериментальної групи становив 38,89 із 70 балів, контрольної групи – 38,36 бали. Це засвідчило, що жінки-ВПО на початок експерименту не мали високої якості життя, стикалися з проблемами тривожності, нестачі енергії, перепадами настрою, поганим самопочуттям, станами апатії тощо.

За методикою «Шкала самооцінки емоційних станів» було виявлено, що низький показник самооцінки емоційних станів мали 16,7% учасниць, середній – 50%, високий – 33,3% учасниць експериментальної групи. У контрольній групі це 13,9%, 47,2%, 38,9% відповідно. Середній бал за цією методикою в експериментальній групі становив 22,08, а в контрольній групі – 21,83 із 40 балів. Це підтвердило, що на початок експерименту жінки-ВПО досить часто відчували тривогу, втомленість, пригніченість та безпорадність, які впливають на адаптацію та соціалізацію.

Методика «Стабільність психічного здоров'я» показала такі цифри на початок експерименту: низький рівень було виявлено у 33,3% учасниць, середній – у 36,1%, високий – у 30,6% учасниць експериментальної групи. У контрольній групі це 27,8%, 52,8%, 19,4% відповідно. Середній бал в експериментальній групі становив 39,22, у контрольній групі – 38,56 із 70 балів. Це засвідчило, що жінки-ВПО не почувалися достатньо захищеними та соціалізованими у суспільстві, мали складнощі з упевненістю у собі, не відчували достатньою мірою почуття щастя та зацікавленості життям.

За методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» було виявлено, що низький показник мали 47,2% учасниць, середній – 25%, високий – 27,8% учасниць експериментальної групи та 52,8%, 30,6% і 16,7% учасниць контрольної групи відповідно. Середній бал, виявлений в учасниць експериментальної групи, становив 24,39, у контрольній групі – 23,72 із

36 балів. Це підтвердило, що жінки-ВПО відзначали невдоволення своїм фізичним та емоційним станом, мали складнощі з відчуттям радості та задоволення від життя, розв'язанням поточних завдань та проблем.

Під час проведення дослідження було виявлено, що найнижчі показники мали ті жінки, які нещодавно вимушено змінили місце проживання. Чим нижче учасниці дослідження оцінювали свій функціональний, психоемоційний, ментальний стан, тим важче їм було впоратися із завданнями опитувальника, проявлялися проблеми з концентрацією уваги. Питання, що стосувалися життєвих сенсів, відчуття щастя і задоволення, викликали у таких учасниць почуття безпорадності та розгубленості. Отримані результати кількісного та якісного аналізу початкового опитування учасниць дослідження підтвердили актуальність проблеми складного психоемоційного стану жінок-ВПО та необхідності пошуку дієвих методів психологічної підтримки і допомоги.

Аналіз даних повторного опитування всіх жінок експериментальної та контрольної груп після проходження програми арттерапії учасницями експериментальної групи виявив такі показники.

За результатами повторного опитування за методикою САН в експериментальній групі виявлено зростання показників: низький рівень – у 22,2% учасниць, середній – у 33,3%, високий – у 44,4% на відміну від 41,6%, 33,3%, 25% відповідно під час початкового опитування. У контрольній групі зміни не відбулися: 47,2%, 33,3% та 19,4%, як і раніше. Середній бал експериментальної групи зріс із 38,89 до 46,14 (на 7,25 бали, або на 10,6%), у контрольній групі – з 38,36 до 38,53 бали (різниця 0,17 бали, або 0,24%). Отже, самопочуття, настроїв та рівень активності учасниць експериментальної групи покращилися, тоді як в учасниць контрольної групи ці показники не змінилися.

За результатами повторного опитування за методикою «Шкала самооцінки емоційних станів» виявлено зростання показників в експериментальній групі: низький рівень – 2,8%, середній – 38,9%, високий – 58,3% (порівняно з початковими 16,7%, 50% і 33,3%). У контрольній групі зміни несуттєві: низький рівень – 13,9%, середній – 44,4%, високий – 41,7% (порівняно з 13,9%, 47,2%, 38,9%). Середній бал в експериментальній групі зріс із 22,08 до 26,42 (на 4,34 бали, або на 10,8%), у контрольній – на 0,5 бали, або на 1,3% (із 21,83 до 22,33). Отже, емоційний стан жінок, що відвідували арттерапію, покращився на відміну від контрольної групи.

Порівняння результатів опитувань за методикою «Стабільність психічного здоров'я» показало зростання показників в експериментальній групі: низький рівень – у 5,6%,

середній – у 44,4%, високий – у 50% учасниць проти 33,3%, 36,1%, 30,6% відповідно під час початкового опитування. У контрольній групі змін не виявлено: низький рівень мають 27,8% учасниць, середній – 52,8%, високий – 19,4%. В експериментальній групі середній бал зріс із 39,22 до 47,17 (на 7,95 бали, або на 11,4%), у контрольній групі – з 38,56 до 39,17 (на 0,61 бали, або на 0,87%). Тобто, жінки-ВПО, які брали участь у заняттях арттерапією, покращили стан свого психічного здоров'я, стали почуватися впевненіше, легше комунікувати з оточуючими та радіти життю на відміну від учасниць контрольної групи.

Аналіз результатів повторного опитування за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» показав зростання показників: низький бал виявлено у 36,1% учасниць експериментальної групи, середній – у 30,6% та високий – у 33,3% учасниць проти 47,2%, 25%, 27,8% відповідно під час початкового опитування. У контрольній групі зміни несуттєві: 55,6%, 27,8% та 16,7% під час повторного опитування проти 52,8%, 30,6% і 16,7% під час початкового. Відбулося зростання середнього бала з 24,39 під час початкового опитування до 27,17 під час повторного (на 2,78 бали, або на 7,7%) в експериментальній групі та з 23,72 до 24,13 бали – у контрольній (на 0,41 бали, або на 1,1%). Отже, арттерапія має вплив на ментальне здоров'я жінок: в учасниць експериментальної групи підвищилася здатність розв'язувати поточні завдання, насолоджуватися життям, вони стали почуватися краще на відміну від учасниць контрольної групи.

Достовірність виявлених результатів було підтверджено методами математичної статистики: для експериментальної групи наявна достовірна різниця під час аналізу результатів початкового та повторного опитування за всіма методиками, тоді як для контрольної групи достовірної різниці не виявлено. Аналіз за всіма вищенаведеними методиками підтверджує позитивний вплив арттерапії на функціональний, психічний, емоційний та ментальний стан внутрішньо переміщених жінок.

Висновки. За результатами проведеного теоретичного аналізу наукових робіт і на основі проведеного експериментального дослідження визначено, що арттерапія може мати суттєвий вплив на поліпшення психоемоційного стану жінок-ВПО. Рекомендовано використання арттерапії під час роботи психолога у державних та громадських організаціях, соціальних центрах, закладах психологічної допомоги, реабілітаційних центрах, прихистках та місцях колективного проживання для ВПО тощо. Слід розуміти, що серед найпоширеніших складних станів та проявів, характерних для ВПО, виділяються підвищена тривожність, страхи, прояви ПТСР, депресивні

стани, почуття втрати, зниження самооцінки, невпевненість у собі, руйнування внутрішніх опор, утрата сенсів та цілей, низька соціальна активність, зниження комунікаційних навичок, розгубленість, нерозуміння власних потреб та вподобань, прояви апатії, нестача енергії тощо. Тому під час використання арттерапії у практичній діяльності психолога необхідно приділити увагу опрацюванню цих складних станів і почуттів, використовуючи для роботи такі методи та техніки, які дають змогу вирішити виявлену проблему. Варто зазначити, що ефективність застосування арттерапії буде вище, якщо вона буде використовуватися не тільки як основний та єдиний засіб взаємодії з жінками, а й як складник психологічної допомоги, що включатиме в себе також індивідуальну та групову психотерапію, а за рахунок довірчої атмосфери під час зустрічей та заохочення жінок до неформального спілкування протягом участі в арттерапії відбуватиметься поліпшення комунікативних навичок, створення нових соціальних контактів та адаптація жінок до нових умов життя.

Важливо зауважити, що дослідження питання психологічної підтримки жінок-ВПО за допомогою засобів арттерапії не завершується цим дослідженням. Необхідно продовжувати вивчення проблеми психоемоційного стану внутрішньо переміщених жінок та розробляти шляхи підтримки їхнього психічного здоров'я за допомогою мистецтва. Майбутні дослідження можуть бути спрямовані на визначення особливостей застосування тих чи інших видів арттерапії під час роботи з жінками-ВПО, на залежність позитивного впливу арттерапії від тривалості дії психотравмуючого чинника, на визначення рекомендацій щодо вибору видів та форм арттерапії залежно від індивідуальних властивостей психіки кожної конкретної особи.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Авер'янова Н.М. Арттерапія як засіб реабілітації учасників бойових дій в умовах російсько-українського збройного конфлікту. *Українознавчий альманах*. 2020. Вип. 26. С. 8–12.
2. Авер'янова М.Н. Застосування арттерапії в сучасних умовах російсько-української війни. *Комплексний підхід до модернізації науки: методи, моделі та мультидисциплінарність* : матеріали конф. МЦНД, м. Луцьк, 03 березня 2023 р. Луцьк, 2023. С. 140–145.
3. Бальбуза О., Орленко І. Психологічні аспекти впливу арттерапії на позитивні зміни самоставлення жінок. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12 «Психологічні науки»*. 2022. Вип. 17(62). С. 72–83.
4. Вознесенська О.Л. Можливості арттерапії в подоланні психічної травми. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій* : збірник статей. Київ, 2015. С. 98–111.

5. Волотовська Н. Перспективи застосування арт-терапії як засобу протидії при посттравматичному стресовому розладі. *Психосоматична медицина та загальна практика. PMGP*. 29 грудня 2023 [цит. за 19 вересня 2024]. 8(4). DOI: 10.26766/pmgp.v8i4.464. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/464>.
6. Вишньовський В. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки*: матеріали II Міжнародної наукової конференції, м. Тернопіль, 21–22 квітня 2022 р. Тернопіль: ФОП Паляниця В.А., 2022. С. 3–5.
7. Гільман А., Кулеша Н. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): теорія, діагностика та практичні аспекти психотерапії. *Europejskie studia humanistyczne: Państwo i Społeczeństwo*. 2020. Вип. 4. С. 133–157. DOI: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2020.4.09>. URL: <http://ehs.eeipsy.org>.
8. Гундертайло Ю.Д. Особливості застосування арттерапії в соціально-психологічному супроводі внутрішньо переміщених осіб. *Проблеми політичної психології*. 2021. Т. 24. Вип. 10. С. 200–211. DOI: <https://doi.org/10.33120/porp-Vol24-Year2021>.
9. Журавель М.В. Використання методів когнітивно-поведінкової терапії та арттерапії для покращення емоційного стану внутрішньо переміщених осіб: матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. Одеса: Одеська юридична академія, 2022. С. 76–80.
10. Зелінська Я.Ц. Досвід корекції емоційної складової Я-образу вимушено переміщених осіб засобами арттерапії. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 1(15). С. 42–48.
11. Карамушка Л., Карамушка Т. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених внутрішніх переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 2(26). С. 48–57.
12. Коломієць К.М. Арттерапія на уроках української мови. *Особистісні та психофізіологічні ресурси життєстійкості*: матеріали IV Науково-методичного семінару, м. Київ, 21 вересня 2023 р. Київ, 2023. С. 44.
13. Логвинова М.О. Внутрішньо переміщені особи як категорія вимушених мігрантів: поняття та ознаки. *Географічні науки*. 2019. № 11. С. 44–50.
14. Магдисюк Л.І., Рубцова І.О. Арттерапія як засіб корекції тривожності у клієнтів. *Інноваційні арттерапевтичні технології*: матеріали I Всеукр. наук. інтернет конф., м. Переяслав-Хмельницький, 12 березня 2019 р. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я.М., 2019. С. 94–97.
15. Наджафгулієв Рафір Іслам огли. Адміністративно-правовий статус біженців і вимушених переселенців в Азербайджанській Республіці: автореф. дис. ... канд. юрид. наук: 12.00.07. Київ, 2013. 23 с.
16. Полторац Л.Ю. Сутність арттерапії: аналіз сучасних підходів. *Наукові праці. Педагогіка*. 2014. Т. 245. Вип. 233. С. 89–93.
17. Слюсаревський М.М., Григоровська Л.В. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. *Вісник НАПН України*. 2022. № 4(1). С. 1–7.
18. Столярчук Н. Становлення та розвиток арт-терапії в історико-культурному контексті. *Fine art and culture studies. Культурологія*. 2023. Вип. 3. DOI: <https://doi.org/10.32782/facs-2023-3-27>.
19. Тюріна В.О., Солохіна Л.О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. *Особистість, Суспільство, Війна: тези доповідей учасників Міжн. психол. форуму, м. Харків, 15 квітня 2022 р.* Харків, 2022. С. 116–119.
20. Bensimon, M. Integration of trauma in music therapy: A qualitative study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2022. Vol. 14(3). P. 367–376. DOI: <https://doi.org/10.1037/tra0001032>.
21. Braus M., Morton B. Art therapy in the time of COVID-19. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2020. Vol. 12(S1). P. S267–S268. DOI: <https://doi.org/10.1037/tra0000746>.
22. Dieterich-Hartwell R. Art and movement as catalysts for insight into the human condition of depression. *Psychiatric Rehabilitation Journal*. 2023. Vol. 46(4). P. 276–284. DOI: <https://doi.org/10.1037/prj0000550>.
23. Fancourt D., Finn S. What is the evidence on the role of the art in improving health and well-being? A scoping review. Health evidence network synthesis report 67. Copenhagen, 2019. 133 p.
24. Hass-Cohen N., Bokoch R., Goodman K., Conover K.J. Art therapy drawing protocols for chronic pain: Quantitative results from a mixed method pilot study. *The Arts in Psychotherapy*. 2021. Vol. 73. Article 101749. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101749>.
25. Isis P., Bokoch R., Fowler G., Hass-Cohen N. Efficacy of a single session mindfulness-based art therapy doodle intervention. *Art Therapy*. 2024. Vol. 41(1). P. 11–20. DOI: <https://doi.org/10.1080/07421656.2023.2192168>.
26. Schouten K. Trauma-focused art therapy in the treatment of posttraumatic stress disorder: A Pilot study. *Trauma Dissociation*. 2019. Vol. 1. P. 114–120.
27. Skrypnikov A., Isakov R. Specific of social support and guilt, anxiety and stress in family relations in women with depressive disorders of different genesis and psychosocial maladaptation. *Norwegian Journal of Development of the International Science*. 2019. Vol. 32. P. 13–21. URL: <http://repository.pdmu.edu.ua/handle/123456789/11449>.
28. World health report 2001 – Mental health: new understanding, new hope. *Bulletin of the World Health Organization*. Geneva, 2001. Т. 79 (11), 1085. World Health Organization. DOI: <https://iris.who.int/handle/10665/268478>

ДОЦІЛЬНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ БІОСУГЕСТИВНОЇ ТЕРАПІЇ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ІЗ БОЙОВИМ ДОСВІДОМ

THE FEASIBILITY OF APPLYING THE BIO-SUGGESTIVE THERAPY METHOD IN THE REHABILITATION OF INDIVIDUALS WITH COMBAT EXPERIENCE

Статтю присвячено теоретичному огляду ефективності застосування біосугестивної терапії (БСТ) у реабілітації військовослужбовців, які страждають від стрес-асоційованих розладів у контексті воєнних умов в Україні. Цей метод, який спочатку був розроблений для лікування психосоматичних порушень, таких як безсоння, тривога, депресія та панічні атаки, отримав подальший розвиток у вигляді адаптації саме для осіб із бойовим досвідом. Це розширило предметну зону його застосування, зробивши його ефективним інструментом у реабілітації військовослужбовців, які зазнали психологічного стресу під час бойових дій. БСТ, розроблена українським психіатром, психотерапевтом, має високий рівень ефективності. У статті описано етапи терапії, які включають індивідуальні консультації, групові бесіди та безпосередньо сеанси БСТ, під час яких використовуються аудіо-записи та тілесні дотики для акцентуації уваги клієнта. Проаналізовано переваги та протипоказання до застосування. Зокрема, метод відзначається своєю неінвазивністю, відсутністю необхідності медикаментозного втручання та можливістю інтеграції у комплексні реабілітаційні програми біопсихосоціального відновлення. Метод є перспективним інструментом не лише для роботи з військовослужбовцями, а й для допомоги цивільним особам, які зазнали серйозних психоемоційних навантажень через воєнні дії. Підкреслено високий рівень ефективності БСТ, що підтверджується даними про його позитивний вплив на якість життя пацієнтів, сприяння їх соціальній адаптації та покращення психоемоційного стану. Підсумовуючи, доведено важливість біосугестивної терапії як безмедикаментозного і неінвазивного способу корекції психосоматичних розладів, що може значно поліпшити якість життя пацієнтів, покращити їхній психоемоційний стан та знизити рівень стресу.

Ключові слова: БСТ, військовослужбовці, ветерани, стрес, психосоматичні розлади, порушення сну, тривожність, ПТСР.

The article is dedicated to the theoretical review of the effectiveness of Bio-suggestive Therapy (BST) in the rehabilitation of military personnel suffering from stress-associated disorders in the context of wartime conditions in Ukraine. This method, initially developed for the treatment of psychosomatic disorders such as insomnia, anxiety, depression, and panic attacks, has been further developed and adapted specifically for individuals with combat experience. The latter has expanded the scope of its application, making it an effective tool in the rehabilitation of soldiers who have experienced psychological stress during combat. BST, developed by a Ukrainian psychiatrist and psychotherapist, has a high level of effectiveness.

The article outlines the stages of therapy, which include individual consultations, group discussions, and actual BST sessions, during which audio recordings and physical touch are used to focus the client's attention. The advantages and contraindications of the method are analyzed, emphasizing its non-invasive nature, lack of need for pharmacological intervention, and its ability to integrate into comprehensive biopsychosocial rehabilitation programs. BST is highlighted as a promising tool not only for work with military personnel but also for assisting civilians who have faced severe psycho-emotional stress due to war. Additionally, the article underscores the high efficacy of BST, as evidenced by its positive impact on patients' quality of life, facilitating their social adaptation and improving their psycho-emotional state. In conclusion, the importance of Bio-suggestive Therapy as a non-invasive, non-pharmacological method for correcting psychosomatic disorders is confirmed, showing its potential to significantly enhance the quality of life, reduce stress levels, and improve the mental health of patients.

Key words: BST, military personnel, veterans, stress, psychosomatic disorders, sleep disturbances, anxiety, PTSD.

УДК 159.98
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.23>

Журавель Є.Ю.

аспірантка кафедри психології особистості та соціальних практик Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Нагальна потреба в упровадженні ефективних методів реабілітації військовослужбовців, які страждають від стрес-асоційованих розладів у теперішніх умовах війни в Україні, зумовлює актуальність пошуку та обґрунтування методів психокорекційного втручання. Підвищений хронічний стрес, з якими стикається українське суспільство у стані воєнного життя, та виклики подолання наслідків такого досвіду, з якими зустрінеться в повоєнні часи, роблять пошук та обґрунтування дієвих психотерапевтичних методів пріоритетним завданням.

Метою статті є висвітлення ефективності біосугестивної терапії у реабілітації військовослужбовців, які страждають від стрес-асоційованих розладів, та унаочнення можливостей ширшого застосування методу для корекції

психосоматичних порушень, що виникають у контексті воєнних умов в Україні. Застосування методу біосугестивної терапії (БСТ) на вибірці досліджуваних, які мають симптоми стрес-асоційованих розладів, дає змогу адаптувати його до роботи з людьми з бойовим досвідом. Аналіз переваг та можливих протипоказань до застосування БСТ може бути корисним для подальшого наукового вивчення та практичного впровадження методу в програми реабілітації військовослужбовців.

Аналіз наукових праць щодо впливу БСТ на психоемоційний стан пацієнтів, практичних результатів її застосування, а також переваг та протипоказань до застосування дасть змогу узагальнити доцільність використання методу для реабілітації військовослужбовців

зі стрес-асоційованими розладами в умовах воєнного конфлікту.

Багаторічні дослідження О. Блінова, М. Вихора, В. Ізвєкова, О. Кокуна, С. Ларіонова, Н. Лозінської, С. Мащака, В. Олійника, І. Пішко, Є. Пузирьова, М. Сириці, С. Хоружого та ін. [1; 7; 9; 10] підтверджують, що бойовий стрес має критичний вплив на фізичне та психічне здоров'я людей, які мають бойовий досвід. Так, аналізуючи психологічні наслідки участі в бойових діях, О. Блінов знаходить їх зв'язок із впливом стрес-факторів на психіку, що проявляється на фізіологічному (розлади сну, проблеми з пам'яттю, психосоматичні розлади) та психологічному (гострі стресові реакції, ПТСР, агресивність, тривожність) рівнях [1].

Наслідки участі в бойових діях можуть виникати як одразу, так і через певний час, і їх прояв залежить від індивідуальних особливостей людини. Дослідження О. Блінова підтвердило, що 90–95% військовослужбовців, які проходять лікування в госпіталях, потребують психокорекційної та психотерапевтичної допомоги. Гостру реакцію на стрес діагностують у 23% військових, симптоми ПТСР – у 32%, розлади адаптації – у 35%, а ПТСР – у 10%. Окреслені автором наслідки засвідчують необхідність розбудови системи психологічної допомоги та реабілітації для військовослужбовців.

Вичерпні дані представлено в роботах О. Кокуна, узагальнюючи, що військовослужбовці, які брали участь у бойових діях, часто демонструють характерні психічні особливості, а саме: підвищену дратівливість, поганий настрій, нетерплячість, напруженість, ознаки депресії, тривожність, страх, фобії, почуття провини, агресивність, а також труднощі зі сном, нічні кошмари та постійне відчуття небезпеки [7].

Переживання зазначених дослідниками психоемоційних станів може спричиняти відчуття втоми, дефіцит енергії, підозрливість, ослаблення пам'яті, труднощі з концентрацією, симптоми посттравматичного стресового розладу, соціально-психологічну дезадаптацію, обмеження комунікацій, асоціальну поведінку, побутові, медичні та сімейні проблеми, зловживання психоактивними речовинами та міжособистісні конфлікти.

Відомо, що руйнівний аспект впливу екстремальних подій проявляється у травматичних розладах, таких як гострий стресовий розлад (ГСР) та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). За даними DSM-5, 80% осіб із ПТСР мають ризик розвитку коморбідних розладів, що негативно впливають на психологічне благополуччя, якість життя та стосунки, часто призводячи до соціальної ізоляції та хронічних психопатологічних змін.

Окрім того, ключовою є проблема фізичних травм, які військовослужбовці отримали

під час бойових дій та перебування в полоні, особливо у людей, котрі зазнали катувань чи насильства.

Аналізуючи сучасну наукову літературу з проблеми бойового стресу, Є. Пузирьов та В. Ізвєков констатують, що військовослужбовці входять до групи високого ризику розвитку психічних розладів, зокрема реакцій на бойовий стрес і посттравматичного стресового розладу [10]. Нині наукова розвідка теми бойового стресу та його впливу на фізичне та психічне здоров'я комбатантів інтенсивно актуалізується, що зумовлено гострою фазою військової агресії росії в Україні. Є. Пузирьов та В. Ізвєков виокремлюють основні чинники, які підвищують ризик розвитку бойового стресу, зокрема особистісні відхилення та низька морально-психологічна підготовленість. Бойовий стрес супроводжується фізіологічними та психічними реакціями на загрози, зокрема на важкі бої, смерть товаришів та серйозні травми.

С. Мащак та М. Вихор, окреслюючи дію стресу на психічне здоров'я військових, які захищають нашу країну, наголошують, що військова служба має значний вплив на благополуччя захисників та захисниць України у російсько-українській війні. Це пов'язано з тим, що вони стикаються з такими стресорами, як загроза життю, розлука з родиною та соціальна ізоляція, що рідко трапляється у цивільному житті [9]. Автори висновують, що переживання травматичного досвіду може призводити до психічних розладів, таких як депресія, тривожність і ПТСР. Ставлячи за мету виявити конкретні аспекти впливу стресу на військових і можливості підтримки їхнього психічного здоров'я, дослідники виявили позитивну кореляцію між стресом і депресією: вищий рівень стресу асоціюється з більшими депресивними симптомами. Цей зв'язок зумовлений психологічними, фізіологічними та соціальними чинниками. Додатково автори встановлюють кореляцію стресу з проявами агресії, такими як дратівливість і ворожість (у цьому разі вплив стресу знижує контроль над імпульсами та підвищує агресивність), і з реакціями ПТСР, включаючи травматичні спогади та суїцидальні тенденції [9].

Низка досліджень, проведених в Україні останніми роками, підтверджує ефективність БСТ у корекції наслідків стресу різного походження (О. Губська, О. Стражний, Г. Прикащикова, К. Проноза-Стеблюк та В. Стеблюк, О. Венгер, та Т. Іваніцька, К. Зеленська та Т. Красковська). БСТ інтенсивно застосовується в реабілітації людей, які пережили важкі стресові події у ході російсько-української війни: внутрішньо переміщених осіб, військовослужбовців та ін. [2; 4; 5]. Метод потребує додаткового дослідження з метою викори-

стання для людей із бойовим досвідом та можливого включення у біопсихосоціальну реабілітацію.

У дослідженні використано метод теоретичного аналізу, що передбачає огляд наукової літератури та актуальних праць із теми, спрямованих на вивчення ефективності методу біосугестивної терапії у терапевтуванні стрес-асоційованих розладів. Аналізуються ключові концепції, результати попередніх досліджень та теоретичні основи застосування БСТ, що дає змогу обґрунтувати її ефективність у реабілітації людей із бойовим досвідом.

Відомо, що надмірний стрес негативно впливає на психоемоційну сферу, перебіг сну та суб'єктивне сприйняття якості життя. Він спричиняє психологічні порушення, такі як астенія, хронічна втома, розлади сну, зниження пам'яті й концентрації уваги, неврівноваженість, дратівливість, занепокоєння, погіршення настрою, втрата сенсу життя, внутрішнє напруження, тривожність та відчуття страху.

Окрім психологічних проявів, стрес також призводить до фізичних симптомів. Серед них: головний біль, запаморочення, задишка, мігруючий або постійний біль у хребті та/або суглобах, неприємні відчуття в животі, спазми шлунку та кишківника, зміни апетиту, а також алергії та бронхіальна астма. Додатково можуть проявлятися стрибки артеріального тиску, неприємні відчуття в ділянці серця та функціональні порушення серцевого ритму.

Наслідки впливу бойового стресу викликають переважно психосоматичні розлади, кількість яких стрімко зростає у зв'язку з продовженням російсько-української війни у її небаченому досі форматі та високій інтенсивності. Це зростання спонукає до пошуку нових методів корекції та лікування розладів подібної генези. Сьогодні реабілітаційна медицина та психотерапія мають підходи, які можна розділити на три категорії: 1) фармакотерапія; 2) тілесно-орієнтовані методи (акупунктура, мануальна терапія, йога, масаж та остеопатія); 3) психотерапія [11].

Кожен із цих методів ефективний, але має певні обмеження у застосуванні, зазначає В. Кабашнюк, який розглядає метод біосугестивної терапії як «одну з сучасних технік тілесно-орієнтованої терапії ... в роботі з клієнтами зі скаргами психосоматичного характеру» та пропонує його для відновлення комбатантів, сімей військових, цивільних та дітей [5, с. 31].

В. Волошин визначає сугестію як «спрямований психічний вплив на людину чи групу людей, який має за мету імплантувати якість твердження» [3, с. 67]. Вона є важливим елементом виховання і мистецького впливу. Сугестивні техніки застосовувалися з давніх часів у релігійних ритуалах і бойових мисте-

цтвах. Сьогодні сугестія використовується для досягнення різних цілей, зокрема для поліпшення здоров'я, зниження болю, покращення когнітивних функцій і підвищення креативності [3].

Метод біосугестивної терапії (БСТ) описано у роботах таких учених, як О. Венгер, В. Волошин, О. Губська, К. Зеленська, Т. Іваніцька, В. Кабашнюк, Т. Красковська, О. Макарова, Г. Прикащикова, К. Проноза-Стеблюк, В. Стеблюк, О. Стражний [2–6; 8; 11]. Автори підтверджують його ефективність у психокорекції порушень, які виникають унаслідок бойового стресу. Окрім того, метод привертає увагу науковців, які займаються дослідженнями в галузях психології, психіатрії та психотерапії, особливо тих, хто спеціалізується на лікуванні стрес-асоційованих розладів і посттравматичних станів [4–6; 8]. Метод БСТ також цікавить фахівців-практиків у сфері психосоматики, які вивчають взаємозв'язок між психічним станом і фізичним здоров'ям, а також дослідників нейронаук, котрі аналізують вплив сугестивних технік на діяльність мозку, оскільки метод дає змогу досягти значних результатів у короткі терміни без медикаментів [5].

Отже, метод біосугестивної терапії спрямований на корекцію психологічних та психосоматичних розладів, таких як безсоння, головний біль, хронічна втома, тривога та панічні атаки [11].

Метод був розроблений українським психіатром, психотерапевтом О. Стражним та за результатами досліджень має високу ефективність: 95% пацієнтів відчують покращення вже після одного-двох сеансів [11]. Оптимальний ефект досягається після восьми сеансів, що робить цей метод швидким і ефективним у лікуванні психосоматичних порушень.

Метод біосугестивної терапії як модифікація класичної гіпнотерапії сприяє релаксації, посиленню впевненості, даючи змогу контролювати тривогу, депресію, порушення сну та гастроінтестинальні дисфункції.

БСТ включає індукцію позитивних змін через сугестію, метаінформацію та фізичний контакт між терапевтом і клієнтом. Метод є безмедикаментозним та неінвазивним, що робить його доступним і ефективним для широкого кола пацієнтів. Дослідження О. Макарової підтверджують, що понад 90% пацієнтів відчують покращення вже після кількох сеансів [8]. Метод БСТ допомагає не лише коригувати психосоматичні розлади, а й знижувати рівень стресу та депресії.

Окрім того, метод допомагає пацієнтам змінити негативні шаблони мислення та поведінки на позитивні, що сприяє відновленню психоемоційного балансу. Досягнення зазначених змін відбувається шляхом навіювання позитивних установок про себе та своє здоров'я.

Основна мета терапії – допомогти пацієнту уявити себе здоровим, щоб зрештою відчуття це на фізичному рівні [8].

Опишемо особливості проведення сеансу біосугестивної терапії. Сесії проводяться у комфортному приміщенні для групи до восьми осіб, тривалість кожної сесії становить 40–45 хвилин. Терапія складається з трьох етапів: 1) індивідуальна консультація; 2) групова бесіда (у разі групової терапії); 3) безпосередньо біосугестивний сеанс, під час якого терапевт використовує аудіозаписи та тілесні дотики для акцентуації уваги клієнта [3; 11].

Комплекс впливу сеансу БСТ включає вербальні та невербальні елементи навіювання, спеціально підготовлений текст, який складено з урахуванням гендерних, вікових, соціокультурних та релігійних особливостей, щоб мінімізувати опір захисних механізмів психіки, елементи тілесної терапії – дотики до тіла людини в зонах Захар'їна – Геда та музичну композицію. Голос психотерапевта, супроводжуваний фоновою музикою, звучить в аудіозаписі. Під час сеансу терапевт злегка торкається пацієнтів у певному ритмі. Поєднання трьох елементів не застосовувалося раніше в психотерапії, тож є новаторством.

Музика добирається так, щоб проводити людину через різні емоційні стани, даючи можливість вивільнити емоції та розширити звичний їх спектр. У такий спосіб досягається елемент музикотерапії. Після ретельної підготовки текст записується у студії, щоб точно передати тембр і обертони голосу спеціаліста, коли він перебуває в оптимальному стані. Під час сеансу звук лунає з фіксованого місця, що сприяє глибшому розслабленню, оскільки пацієнту не потрібно адаптуватися до переміщення джерела голосу [3].

Дотик відіграє важливу роль у реабілітаційному сеансі. В. Кабашнюк [6], спираючись на програму Міжнародного коледжу кінезіології (International Kinesiology College) Touch for Health («Цілющий дотик»), виділяє такі аспекти терапевтичних торкань:

1. Утримання уваги. Дотик необхідний для того, щоб пацієнт зосередився на процесі лікування. Слухаючи голос із динаміків, він може відволікатися на щоденні справи, але дотик допомагає повернути його до «тут і зараз».

2. Відчуття безпеки. Дотик сприяє створенню відчуття безпеки, адже людям легше почуватися в безпеці, коли їх хтось торкається.

3. Підсилення сугестії. Дотик може посилити дію навіювання, роблячи терапевтичний процес ефективнішим.

4. Заспокійливий ефект. Доброзичливий дотик має виражений заспокійливий вплив на пацієнтів.

5. Хімічний вплив. Дотик впливає не лише на психологічному рівні, а й на фізіологіч-

ному. Дослідження шведського професора К. Мoberг показали, що м'який дотик підвищує вироблення окситоцину, що, своєю чергою, збільшує рівень серотоніну і дофаміну. Серотонін знижує тривогу та депресію, а дофамін покращує концентрацію.

6. Посилення довіри. Дотик також сприяє зміцненню довіри пацієнта до терапевта.

Отже, дотик є ефективним інструментом у реабілітаційному процесі.

Треба відзначити, що для безпечного застосування методу мають бути враховані протипоказання до його застосування, зокрема: гострий психоз, надмірне збудження, стан алкогольного чи наркотичного сп'яніння, а також захворювання ендогенного походження, що вимагають оперативного або медикаментозного лікування [11].

Серед переваг БСТ В. Кабашнюк називає те, що цей метод не потребує психологічного «відкривання клієнта». Зниження опору спостерігається серед комбатантів зі стигматизованим ставленням до психотерапії зокрема та до отримання допомоги загалом. В. Кабашнюк відзначає, що позитивний ефект БСТ спостерігався вже через один-два сеанси, а весь курс займає не більше восьми сесій. Позитивний вплив відбувається не на окремі симптоми, а на весь організм [7].

О. Макарова відзначає переваги використання методу біосугестивної терапії для лікування психосоматичних розладів – станів, коли психічні чинники негативно впливають на функціонування внутрішніх органів, викликаючи хворобливі симптоми без органічних причин [8]. Основні труднощі в такому разі полягають у тому, що пацієнти не завжди усвідомлюють психологічну природу своїх скарг і часто вимагають медичних діагнозів та лікування. О. Макарова підкреслює високу ефективність біосугестивної терапії як дієвого методу корекції психосоматичних порушень, що підтверджується і науковими дослідженнями, і позитивним досвідом пацієнтів [8].

У дослідженнях В. Волошина БСТ показала значну ефективність у роботі із симптомами ПТСР, такими як порушення сну та нестабільний психоемоційний стан. Науковець відзначає, що особливо високі результати досягаються за поєднання індивідуальної травмофокусованої терапії та групових сеансів БСТ [3].

Дослідження К. Зеленської та Т. Красковської включало комплексне обстеження 86 вимушено переміщених із зони АТО осіб, які страждали на стрес-асоційовані розлади [5]. До основної групи (ОГ) увійшли 50 пацієнтів, які крім стандартного лікування за клінічними протоколами проходили курс біосугестивної терапії. Контрольну групу (КГ) становили 36 пацієнтів, які отримували лише стандартну

терапію. Результати показали, що у пацієнтів ОГ спостерігалось більш виразне зниження рівнів тривоги та депресії за госпітальною шкалою HADS. За клінічними шкалами Гамільтона також було констатовано зниження симптомів тривоги та депресії з клінічних значень до субклінічних. Отже, авторами доведено, що використання біосугестивної терапії у комплексному лікуванні пацієнтів зі стресовими і тривожно-депресивними розладами позитивно впливає на психологічний комфорт, почуття причетності, особистісну реалізацію. Окрім того, відзначено, що метод дає змогу підвищити якість міжособистісних стосунків та зміцнити підтримку з боку близьких і соціуму, що сприяє загальному покращенню якості життя і зниженню нервово-психічної напруги [5].

У 2023 р. О. Венгер та Т. Іваніцька дослідили використання біосугестивної терапії для покращення психологічних процесів внутрішньо переміщених осіб під час війни в Україні. Основною метою дослідження було вивчення порушень психоемоційної сфери, сну та суб'єктивного сприйняття якості життя у внутрішньо переміщених осіб (ВПО), а також оцінка можливостей покращення їх функціонування за допомогою біосугестивної терапії [2]. У дослідженні взяли участь 165 осіб, з яких 114 погодилися на терапію: 64 – з групи ВПО та 50 – з групи постійного місця проживання (ПМП). Дані збирали за допомогою анкет соціально-демографічних характеристик, шкали якості життя, шкали депресії, тривоги та стресу (DASS-21) й індексу якості сну (ISI). Після біосугестивної терапії спостерігалось значне поліпшення психоемоційного стану: у ВПО нормалізувався рівень депресії у 17,18%, тривоги – у 28,12%, стресу – у 26,56%, а якість сну покращилася у 39,06%; серед ПМП ці показники становили 18,00%, 30,00%, 32,00% і 40,00% відповідно [2].

Автори роблять висновок, що впровадження біосугестивної психотерапії у реабілітаційний процес виявилось ефективним для подолання депресивних і тривожних симптомів, зниження рівня стресу, нормалізації сну та покращення суб'єктивного сприйняття якості життя у внутрішньо переміщених осіб.

О. Губська, О. Стражний, Г. Прикащикова, К. Проноза-Стеблюк, В. Стеблюк у колективній статті доходять висновку, що регулярна біосугестивна терапія сприяє тому, що пацієнти можуть відволікатися від тривожних думок і почуттів, зосереджуючи увагу на інших аспектах, які пропонує терапевт під час сеансу [4]. Такий підхід дає можливість пацієнтам «навчитися» сприймати свої відчуття менш катастрофічно, що, своєю чергою, знижує їхню чутливість до болю та «вісцеральну три-

вогу». До обстеження було залучено 44 пацієнти середнім віком 53,14 року, з яких 15 пройшли 4–5 онлайн-сеансів. Основні скарги: тривога й депресія (81,8%), погіршення сну (59,1%), проблеми з травленням (45,5%). Після першого сеансу покращення настрою відзначили 90,9% пацієнтів, а 98,7% виявили бажання продовжити терапію, проте лише 34,1% змогли продовжити онлайн через технічні труднощі. У групі з 15 осіб після 4–5 сеансів зафіксовано зниження тривоги, у 66,7% – покращення сну і зменшення болю в животі, деякі пацієнти відзначили повне зникнення болю [4].

Аналіз досвіду застосування методу свідчить про високу ефективність біосугестивної терапії у лікуванні психологічних та психосоматичних розладів, таких як безсоння, тривога та хронічна втома. 95% пацієнтів відчували покращення вже після одного-двох сеансів. Можна констатувати, що оптимальні результати досягаються після восьми сеансів. Компоненти методу включають індивідуальні консультації, групові бесіди та біосугестивні сеанси, у яких застосовуються вербальні та невербальні елементи навіювання, дотики та спеціально дібрана музика для покращення емоційного стану пацієнтів. Як результат, БСТ позитивно впливає на психологічний стан пацієнтів, знижує рівень тривоги та депресії, покращує якість сну і загальне сприйняття якості життя.

Отже, можна підкреслити, що метод БСТ є безмедикаментозним та неінвазивним, що робить його доступним для широкого кола пацієнтів. Регулярне застосування БСТ у реабілітаційних програмах сприяє зменшенню тривожних симптомів і поліпшенню психоемоційного балансу, відкриваючи нові можливості для комплексного лікування стрес-асоційованих розладів.

Застосування методу біосугестивної терапії на вибірці досліджуваних із психосоматичними порушеннями демонструє достатньо високі результати в лікуванні психосоматичних розладів, викликає зацікавленість серед фахівців та пацієнтів та має актуальну базу наукових досліджень, що робить його привабливим для подальшої розвідки. Детальне вивчення принципів роботи біосугестивної терапії, її етапів, переваг, спираючись на дослідження, які підтверджують її ефективність у корекції різних психоемоційних станів, дає змогу розглядати метод як частину психотерапевтичного втручання під час комплексної реабілітації людей із бойовим досвідом.

Використання методу БСТ для людей із бойовим досвідом потребує додаткового емпіричного дослідження та може бути запропонованим для біопсихосоціальної реабілітації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Blinov O.A. Psychological effects of combat stress. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. 2017. № 20(2). С. 3–7.
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. Волошин В.М. Метод біосугестивної терапії. *Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції «Психологія кризових станів: наука і практика»*. 2021. С. 67–70.
4. Губська О., Стражний О., Прикащикова Г., Проноза-Стеблюк К., Стеблюк В. Біосугестивна терапія для корекції психосоматичних розладів у жителів деокупованих регіонів Київської області. 2022. № 119.
5. Зеленська К.О., Красковська Т.Ю. Біосугестивна терапія в системі лікування стрес-асоційованих розладів у вимушено переміщених осіб. *Медицина сьогодні і завтра*. 2020. № 89(4). С. 66–73.
6. Кабашнюк В.О. Біосугестивна терапія як засіб корекції та лікування психосоматичних хворих. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців* : тези доп. ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. Хмельницький, 2021. С. 31–33.
7. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : методичний посібник / О.М. Кокун та ін. Київ : 7БЦ, 2023. 175 с.
8. Макарова О.П. Використання методу біосугестивної терапії в роботі з психосоматичними розладами. *Рекомендовано Вченою радою ДНДІ МВС України (протокол № 4 від 27.06.2023)*. 2003. 123 с.
9. Мащак С.О., Вихор М.Б. Особливості впливу стресу на психічне здоров'я військовослужбовців. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2023. № 3. С. 18–22.
10. Пузирьов Є.В., Ізвеків В.В. Бойовий стрес та його наслідки для військовослужбовців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2023. № 1. Т. 34. С. 203–209.
11. Стражний О. Біосугестивна терапія : посібник для фахівців. БСТ, 2023. 131 с.

МЕНТАЛІЗАЦІЯ У ПСИХОДИНАМІЧНІЙ ТЕРАПІЇ: ОГЛЯД МІЖНАРОДНИХ ТА УКРАЇНСЬКИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

MENTALIZATION IN PSYCHODYNAMIC THERAPY: A REVIEW OF INTERNATIONAL AND UKRAINIAN RESEARCH

У статті докладно розглянуто феномен менталізації з позиції сучасних психологічних та нейробиологічних напрацювань і здійснено порівняння ефективності психотерапевтичних інтервенцій орієнтованих на менталізацію з огляду на контекст російсько-української війни. Було взято у фокус ті дослідження, що містять кількісний та якісний дизайн, а також нещодавно опубліковані метааналізи. Висвітлено впровадження терміна «менталізація» (уведеного П. Фонагі у 1989 р.) у сучасну психоаналітичну практику, який вийшов за межі виключно психодинамічного підходу і застосовується за кордоном як один з основних методів у роботі з широким спектром психологічних проблем невротичного характеру, а також низкою ментальних захворювань, таких як: посттравматичні стресові стани, емоційно нестабільний (межовий) розлад особистості, групи психічних розладів, пов'язаних із порушеннями афекту. Окрім того, узятю до уваги застосування технік та інтервенцій на основі менталізації для представників різних вибірок, зокрема клінічної й неклінічної, української й міжнародної, а також комбатантів і ветеранів бойових дій. Змальовано рекомендований автором терміна вид психодинамічної терапії на основі менталізації з позиції фахівця, який її здійснює, а також наведено окремі складники менталізації, на які спрямовується основний фокус терапевтичних утручань. Розглянуто найбільш поширений метод вимірювання менталізації в українських дослідженнях «Опитувальник на менталізацію (MZQ)», адаптацію якого здійснили українські колеги у 2020 р. На основі аналізу сучасних доказових клінічних та наукових даних окреслено переваги та обмеження терапевтичних і просвітницьких утручань на основі менталізації, а також указано перспективи майбутніх психологічних та психотерапевтичних досліджень феномену менталізації та відповідних терапевтичних і освітніх практик.

Ключові слова: менталізація, психотерапія, терапія на основі менталізації, психо-

динамічна терапія, психодинаміка, психоаналіз.

This article discusses the phenomenon of mentalisation in detail from the perspective of modern psychological and neurobiological developments and compares the effectiveness of psychotherapeutic interventions focused on mentalisation in the context of the Russian-Ukrainian war. The focus is on studies with quantitative and qualitative designs, as well as recently published meta-analyses. Further, the article highlights the meaning of the term 'mentalisation' (introduced by P. Fonagy in 1989) in modern psychoanalytic practice, which has expanded beyond the confines of the exclusively psychodynamic approach and is used abroad as one of the main methods in dealing with a wide range of psychological problems of a neurotic nature, as well as a number of mental illnesses, namely: post-traumatic stress disorder, borderline personality disorder and affective disorders. In addition, the use of mentalisation-based techniques and interventions in relation to representatives of different sample groups, such as clinical/nonclinical, Ukrainian/foreign, combatants/veterans, is taken into account. Mentalization-based therapy, the type of psychodynamic therapy recommended by the author of the term, is described from the perspective of the practitioner and the individual components of mentalisation that are the main focus of therapeutic interventions are presented. The Mentalisation Questionnaire (MZQ), adapted by Ukrainian researchers in 2020, is highlighted as the most common method for measuring mentalisation in Ukrainian research. Based on the analysis of modern evidence-based clinical and scientific data, the advantages and limitations of mentalization-based therapeutic and educational interventions have been outlined, along with the prospects for future psychological and psychotherapeutic research on the phenomenon of mentalization and related therapeutic and educational practices.

Key words: mentalization, psychotherapy, mentalization-based therapy, psychodynamic therapy, psychodynamics, psychoanalysis.

УДК 159.964.28
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.24>

Кириченко В.Е.

аспірант, асистент кафедри теоретичної та практичної психології
Національний університет
«Львівська політехніка»

Вступ. Менталізацією називають особливу здатність щодо усвідомлення та репрезентації як власного психічного стану, суджень та переконань, так і спроможність цілісно розуміти психічний стан, судження та переконання інших людей [16]. Це форма когнітивного опрацювання, що уможливорює сприймання та тлумачення поведінки людини завдяки усвідомленню власних та чужих бажань, потреб, переконань, почуттів та системи цілепокладання [11]. Здатність до менталізації є вкрай важливим чинником у соціальному навчанні, а також вагомим складником у психотерапії будь-якої модальності [14].

У закордонних виданнях дослідження менталізації стає дедалі популярнішим. Відомо,

що лише з 1991 по 2011 р., згідно з даними Web of Science, використання згаданого терміна у назвах наукових статей та їх анотаціях зросло з 10 до 2 750 [1], тоді як станом на 2024 р. використання терміна «менталізація» в описаному значенні серед українських досліджень не перевищує 50 згадок у пошуковій системі бібліографічних посилань Google Scholar.

Дослідження та застосування інтервенцій на основі менталізації особливо актуальні в часі російсько-української війни. Відомо, що менталізація є важливим захисним чинником, що зменшує ймовірність виникнення труднощів із психічним здоров'ям після одиничних травматичних подій, як-от техногенні та природні

катастрофи [19]. Ба більше, розвиток менталізуючих властивостей сприяє одужанню серед ветеранів війни від посттравматичного стресового розладу [7]. Коли особа не може опрацювати та створювати психічні репрезентації війни, емоції людини можуть призводити до «скам'яніння психіки» [17].

Аналіз останніх статей і публікацій.

Одним із перших авторів, що концептуалізував феномен менталізації з психотерапевтичного та психологічного погляду, є угорський психоаналітик Петер Фонагі, який ґрунтувався на теорії прив'язаності Джона Боулбі та пріоритетно досліджував і лікував осіб із межовим розладом особистості (Borderline personality disorder). У статті «Менталізація як основний компонент батьківської чутливості» Фонагі та колеги описують цей феномен як спроможність урахувати невидимі психічні стани себе та іншого під час пояснення та прогнозування людської поведінки [10].

Уперше Фонагі вживає термін «менталізація» у 1989 р. Тоді автор припустив, що низька здатність до менталізації є захисною реакцією на фізичне або сексуальне насильство, що розщеплює когнітивну та емоційну сфери, а також знижує когнітивне та емоційне опрацювання думок про себе та оточення [8]. У 2004 р. автори також висвітлили важливу роль залучення конституційних чинників у здатності до менталізування [3]. Доведено, що діти, які не мали в досвіді достатнього віддзеркалення власного емоційного та когнітивного стану від осіб прив'язаності, розвиваються з послабленою та крихкою здатністю щодо репрезентації афекту і страждають на порушення концентрації уваги. Зустріч із травмою у цих осіб, скоріше за все, порушує спроможність цілісно реагувати на свої психічні стани та стани інших людей [4].

У нещодавніх дослідженнях колеги дійшли висновку, що спроможність менталізувати у дорослого безпосередньо впливає на менталізацію в дитини. Наприклад, дослідники Фаркас, Страссер, Баділла та Сантелісес (Farkas, Strasser, Badilla, Santelices) у 2017 р. досліджували менталізацію у вихователів 12-місячних дітей у неблагополучних районах Чилі [6]. Автори виснували, що дорослі особи, які володіють вищим рівнем менталізації, сприяють розвитку безпечної прив'язаності у дітей. Дослідники також дійшли висновку, що кращі показники менталізації серед вихователів здатні компенсувати знижену здатність менталізації у матерів, таким чином покращуючи метакогнітивні навички 12-місячних немовлят. Ці результати підтверджують погляди Боулбі щодо ролі дургорядних осіб прив'язаності дитини.

Сьогодні поняття менталізації пов'язують із такими психодинамічними феноменами, як

прив'язаність, резиліентність та емпатія. Сталий резиліентності у ранньому дитячому розвитку передують сформована безпечно прив'язаність, у ході якої розвивається менталізація [21]. Високі показники менталізації інтегрують психічний досвід, роблячи його цілісним, що забезпечує ефективну соціальну комунікацію.

Мета дослідження включає такі завдання: висвітлення та опрацювання теоретичного підґрунтя феномену менталізації та терапії на її основі; розгляд ефективності останніх українських та іноземних досліджень, які стосуються менталізації, та оцінка щодо імплементації результатів цих досліджень у сферу української сучасної психології та психотерапії у часи російсько-української війни.

Методами дослідження є аналіз, синтез, контент-аналіз та систематизація. Було здійснено пошук і опрацьовано сучасні доказові наукові статті та метааналізи і пріоритетно до ефективності висвітлено напрацювання, що є прикладними до контексту сьогодення в Україні.

Виклад основного матеріалу. Згадані визначення менталізації акцентують на спроможності індивіда відділяти зовнішні чинники від внутрішніх переживань та більш або менш успішно налагоджувати цілісне сприйняття дійсності через когерентність когнітивної та афективної сфер: такий собі союз мислення та емоцій. Розуміння власних емоційних станів, потреб та системи цінностей дає змогу краще відчувати і розуміти інших людей, та, навпаки, вдале налагоджування цілісного розуміння емоцій і поведінки оточуючих дає змогу глибше переживати себе як індивідуальність.

Беручи до уваги мету статті, пропонується: а) зробити огляд доказових психотерапевтичних утручань, що ґрунтуються на менталізації; б) описати нейробіологічний погляд на менталізацію; в) сфокусуватися на аналізі іноземних та українських досліджень менталізації; г) розглянути праці, що оцінюють вплив травматичних чинників на здатність успішно менталізувати.

Терапія на основі менталізації (Mentalization-based therapy). Вид психодинамічної терапії, який також згадується в українських дослідженнях як «терапія, що ґрунтується на менталізації» [24], описувався у попередній роботі, де було здійснено огляд ефективності групової психодинамічної терапії у європейських клініках, із неточним перекладом цього терміна як «терапія, орієнтована на менталізацію» [20]. Хоча можливим також є переклад «терапія з опорою на менталізацію» [23] або ж, наприклад, «базована на менталізації терапія»; у цій статті перевага надається визначенням «терапія на основі менталізації» та «лікування на основі менталізації» (Mentalization-based treatment), у тому

числі щоб диференціювати такий переклад від виду терапії, який є течією когнітивно-поведінкової психотерапії і має назву Mentalization Supporting Therapy (MST), хоч остання і бере свої витоки з теорії прив'язаності та терапії на основі менталізації [18].

Автори концепції «лікування на основі менталізації» Фонагі та Бейтмен беруть у фокус роботу над усвідомленням різниці клієнтом (суб'єктом) між власним досвідом та поглядом іншого (об'єкта) на те, що, на думку клієнта, відбувається з ним. Інтеграція поточного досвіду клієнта з альтернативним поглядом, наприклад поглядом лікаря, є пріоритетом процесу змін. Спроможність розуміти поведінку з погляду пов'язаних із нею психічних станів у себе та інших і є здатністю до менталізації. Клієнти, які не спроможні ефективно використовувати менталізацію, на думку авторів, навряд чи отримають користь від традиційної інсайт-орієнтованої психотерапії. Автори пов'язують низьку спроможність до менталізування (пріоритетно в осіб із межовим розладом особистості) не просто з психічними дефіцитами, а з поєднанням конституційних чинників та пережитим травматичним досвідом. Терапія на основі менталізації передбачає певні вимоги до інтервенцій та стилю роботи від терапевта. Наприклад, терапевт повинен концентруватися на розвитку в клієнта спроможності випрацьовувати альтернативні погляди натомість застрягання на одній точці зору (первинна репрезентація та психічна еквівалентність), переживати широкий репертуар психічних станів (вторинна репрезентація), а також оприсутнювати та признавати ці психічні стани (мета-репрезентація). Автори закликають фокусувати увагу на досвіді терапевта, підкреслювати сприйняття пацієнта терапевтом, використовувати перенос для означення психічної унікальності, опрацьовувати ситуації негативних психотерапевтичних реакцій з опорою на ролі клієнта та терапевта і вербалізувати імпліцитні переживання для посилення менталізації [2].

У нещодавньому мета-аналізі науковці розглянули ефективність терапії на основі менталізації у дорослих та підлітків щодо лікування межового (емоційно нестійкого) розладу особистості та зниження самошкодливої поведінки (Hajek Gross et. al., 2024). Вибірка становила 612 учасників із 9 досліджень серед дорослих та 5 досліджень серед підлітків. Науковці дійшли висновку, що такий вид психотерапевтичних утручань показує значущі результати щодо лікування межового розладу ($g = -1.08$, 95% CI -1.38 to -0.77) та депресії ($g = -1.1$, 95% CI -1.52 to -0.68) у дорослих та підлітків і демонструє багатообіцяючі ефекти у зниженні симптомів самошкодження ($g = -0.82$, 95% CI -1.15 to -0.50).

Отже, вид психодинамічної терапії на основі менталізації є доказовим та ефективним способом у лікуванні межового розладу особистості, депресії та здатен знизити симптоми самошкодливої поведінки, хоч і вимагає додаткових знань та навичок у розумінні концепту менталізації та вміння точно і своєчасно застосовувати їх у ході психотерапевтичного лікування.

Нейробиологія менталізації. Пріоритетну роль щодо нейробиологічних досліджень у вивченні феномена менталізації відстоює сам Фонагі, стверджуючи, що психотерапевтичне лікування сприяє нейропластичним змінам у мозку [4].

В останніх нейробиологічних дослідженнях автори вказують, що менталізувати здатні люди та деякі людиноподібні мавпи. Автори намагаються дослідити та локалізувати нейронний субстрат, який відповідає за здатність до менталізації. Операції у стані неспання з можливістю прямої електричної стимуляції мозку надали нейрохірургам можливість точніше та краще розуміти і вивчати ці ділянки мозку. Завдяки дослідям, проведеним за допомогою цих операцій, було здійснено припущення, що менталізація здійснюється розгалуженою мережею просторово розподілених ділянок кори головного мозку, переважно включаючи префронтальну кору, нижню лобову звивину, скронево-тім'яне з'єднання, заднютім'яну кору, а також скроневиї полусі та поясну кору [16].

Українські дослідження менталізації. В українських дослідженнях менталізації науковці переважно використовують «Опитувальник менталізації» (MZQ), який адаптували на українській неклінічній вибірці Х. Турецька та Б. Кунікевич [24]. Первинно в оригінальній версії самоопитувальник містив 40 пунктів, які були валідизовані та апробовані на 434 пацієнтах із психічними захворюваннями. Німецькі колеги здійснювали оцінку на основі вираженості таких симптомів, як самошкодливої поведінки, суїцидальна схильність і стиль прив'язаності. Внутрішня узгодженість MZQ становила Cronbach's Alpha = 0.81. Дослідники виявили значущі відмінності між групами пацієнтів, що демонстрували самошкодливої поведінку, та тими хто її не демонстрував, а також пацієнти із суїцидальними спробами та без них [13]. У кінцевому варіанті опитувальника дослідники залишили 15 запитань, а обернений факторний аналіз сформував чотири субшкали: відмова від саморефлексії (відкидання та заперечення власних та чужих внутрішніх станів й переживань), емоційне усвідомлення (здатність диференціювати власні внутрішні стани), режим психічної еквівалентності (тенденція ототожнювати внутрішній стан із зовнішньою реальністю) та регуляція афекту (здатність

контролювати афект). Мала кількість запитань значно полегшує проходження MZQ досліджуваними – це підтверджується з огляду на власну клінічну практику і досвідом психологічного діагностування пацієнтів Львівського психоневрологічного диспансеру. Недоліком опитувальника є відсутність шкали правдивості та обернених запитань, проте це спрощує обрахунок загального результату, який здійснюється сумуванням усіх питань, за результатом чого визначається висока, середня або низька здатність до менталізації: чим вищий показник, тим нижча здатність менталізувати. Внутрішня узгодженість української версії опитувальника становить Cronbach's Alpha = 0.75.

Цього року українські колеги дослідили розвиток менталізації на клінічній (n=35) і неклінічній (n=21) вибірках, застосовуючи інтервенції на основі менталізації, та порівняли отримані результати [23]. Упродовж 10 некомерційних сесій психодинамічно-орієнтовані психологи здійснювали консультування відвідувачів консультативного центру та пацієнтів Львівського психоневрологічного диспансеру. Науковці висували, що в ході консультування відвідувачі консультативного центру значуще покращили здатність до менталізації за всіма субшкалами MZQ, тоді як для пацієнтів диспансеру запропонована дослідниками модель допомоги виявилася не такою значущою. Середній вік досліджуваних клінічної вибірки становив 45,7 року, тоді як у неклінічній вибірці він дорівнював 24,4 року. На неклінічній вибірці середній показник менталізації зменшився з 18,6 до 10,9 бали, що дослідники засвідчують як статистично значущий експериментальний вплив. У клінічній вибірці середнє значення до проведення консультування становить 15 балів, а після – 16,05 бали, що дослідники визначають як незначущий вплив на здатність до менталізації у пацієнтів психоневрологічного диспансеру. Результат дослідники пояснюють недостатністю короткофокусної 10-сесійної терапії в умовах стаціонару.

Отже, застосування MZQ є зручним способом вимірювання терапевтичного впливу. Хоча сам автор терміна разом із колегами у щорічному систематичному огляді спонукає щодо уніфікації дизайну, типу інтервенцій і методів лікування [15], виглядає, що спосіб інтервенцій, спрямованих на менталізацію, не є універсальним по відношенню до клінічної та неклінічної вибірок, тому необхідно здійснювати подальше дослідження у диференціації консультативних та терапевтичних підходів на основі менталізації.

Менталізація у військових та ветеранів.

Згідно з даними, отриманими в ході написання дослідницької роботи, В. Сахон минулого року досліджувала резилієнтність у військовослужбовців Національної гвардії України на

вибірці 900 осіб (близько 200 осіб мали військовий досвід). У результаті аналізу даних неочікувано для дослідників було виявлено, що низькі показники субшкали MZQ «Відмова від саморефлексії» впливають на підвищення рівня резилієнтності серед військовослужбовців [22, с. 44]. Іншими словами, відмова від саморефлексії у військовослужбовців асоційована з вищим рівнем резилієнтності. Нормативно низький показник субшкали менталізації, згідно із щорічними дослідженнями, мав би асоціюватися з високим рівнем стресу, а не навпаки [5; 19]. Сама авторка обґрунтовує отримані дані з позиції військової психології і припускає, що зіштовхування під час військової служби з великою кількістю стресових ситуацій, у тому числі конфліктами з керівництвом та побратимами, спонукає військового не рефлексувати, аби не заглиблюватися у власні емоційні стани, що може відволікати від завдань, які вимагають чіткості, швидкості та конкретики. Схоже, підвищення рівня менталізації може шкодити ефективності військовослужбовця у ході несення служби.

Однак якщо дослідження взаємозв'язку між менталізацією, резилієнтністю та рівнем суб'єктивного благополуччя у комбатантів під час служби та участі в бойових потребах мають докладнішого та ширшого вивчення, то в дослідженнях менталізації серед ветеранів бойових дій, які проходять реабілітацію, усе більш однозначно. Результати, отримані в якісному португальському дослідженні [7], засвідчують, що ті учасники бойових дій, які брали участь у проходженні реабілітаційних заходів, орієнтованих на покращення менталізаційних здібностей, демонстрували успішне лікування від посттравматичного стресового розладу. Ці ветерани могли краще вербалізувати власні психічні стани та, відповідно, психічні стани інших людей. Вони мали кращий репертуар копінг-стратегій та охочіше приймалися соціумом на противагу тим ветеранам, що відмовлялися від участі в реабілітаційних заходах. Останні скаржилися на стигматизацію соціуму, нестачу психічних ресурсів та високий рівень зради. Португальські колеги засвідчують, що асиміляція травми здійснюється завдяки напрацюванню менталізаційних якостей.

Таким чином, можемо висувати важливу роль диференціації щодо здійснення терапевтичних впливів серед комбатантів, які поточно несуть службу та демобілізованих військових. Якщо для перших покращення рівня менталізування може шкодити успішному виконанні бойових завдань, то останні потребують утруднень, базованих на розвитку менталізуючих здібностей, оскільки вони допомагають лікувати симптоми ПТСР та сприяють успішній адаптації ветеранів у цивільному житті.

Висновки. Докладний аналіз сучасних емпіричних досліджень пов'язаних із менталізацією, засвідчив ефективність використання інтервенцій на основі менталізації у людей, що хворіють на емоційно-нестійкий розлад, ПТСР, депресію, мають симптоми самоушкоджувальної поведінки та досвід проживання травматичних подій, а також може бути корисним для типового клієнта. За зазначеної ефективності може здатися, що використання таких інтервенцій є універсальним інструментом просвітницької або ж терапевтичної роботи зі згаданими хворобами або ж у звичайній неклінічній практиці. Проте, аналізуючи дані, що вказують на зростання рівня резиліентності внаслідок зниження менталізації, припускається, що робота на основі менталізації є лише тоді ефективною, коли особа не перебуває у безперервно стресогенному середовищі, наприклад під час несення військової служби, бо в такому разі це, ймовірно, може лише зашкодити. Що ж стосується реабілітаційних заходів комбатантів, то вірогідно, що розвиток менталізаційних спроможностей є необхідним складником для вдалої соціалізації та адаптації у цивільному житті військового. Надалі варто досліджувати феномен менталізації в українців, аби мати більш докладне та чітке розуміння щодо вчасності та доцільності застосування згаданих інтервенцій та психоедукаційних заходів серед різних груп населення.

ЛИТЕРАТУРА:

- Bateman, A., Fonagy, P. Mentalization-Based Treatment. *Psychoanalytic Inquiry*. 2013. Т. 33, № 6. С. 595–613. DOI: 10.1080/07351690.2013.835170. PMID: 26157198; PMCID: PMC4467231.
- Bateman, A., Fonagy, P., Campbell, C., Luyten, P., Debbané, M. *Cambridge guide to mentalization-based treatment (MBT)*. Cambridge: Cambridge University Press, 2023.
- Bateman, A.W., Fonagy, P. *Psychotherapy for borderline personality disorder: Mentalization based treatment*. Oxford: Oxford University Press, 2004.
- Bateman, A., Fonagy, P. Mentalizing and borderline personality disorder. *Handbook of Mentalization-Based Treatment*. 2006. P. 183–200.
- Faraji, A., Karimifard, Z., Goudarzi, Z., Ramezannia, F., Ghanbari, S. The Mediating Role of Emotion Regulation in the Relationship between Maternal Mentalization and Child Resilience. *International Journal of Behavioral Sciences*. 2024. Т. 18, № 1. P. 37–43.
- Farkas, C., Strasser, K., Badilla, M. G., Santelices, M. P. Mentalization in Chilean Educational Staff with 12-month-old children: Does it make a difference in relation to what children receive at home? *Early Education and Development*. 2017. Т. 28. № 7. P. 839–857.
- Ferrajão, P.C., Aragão Oliveira, R.U.I. Portuguese war veterans: Moral injury and factors related to recovery from PTSD. *Qualitative Health Research*. 2016. Т. 26. № 2. P. 204–214.
- Fonagy, P. Thinking about thinking: Some clinical and theoretical considerations in the treatment of a borderline patient // *International Journal of Psychoanalysis*. 1991. Т. 72. P. 1–18.
- Fonagy, P., Bateman, A.W. Mechanisms of change in mentalization-based treatment of BPD. *Journal of Clinical Psychology*. 2006. Т. 62, № 4. P. 411–430.
- Fonagy, P., Fearon, P., Steele, M., Steele, H. Mentalization as a core component of parental sensitivity // *Infant Behavior and Development*. 1998. Т. 21(66). P. 91281–4.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E.L. *Affect regulation, mentalization and the development of the self*. Routledge, 2018.
- Hajek Gross, C., Oehlke, S.M., Prillinger, K., Goreis, A., Plener, P.L., Kothgassner, O.D. Efficacy of mentalization-based therapy in treating self-harm: A systematic review and metaanalysis. *Suicide and Life-Threatening Behavior*. 2024. Т. 54, № 2. P. 317–337.
- Hausberg, M.C., Schulz, H., Piegler, T., Happach, C.G., Klöpffer, M., Brütt, A.L., Andreas, S. Is a self-rated instrument appropriate to assess mentalization in patients with mental disorders? Development and first validation of the Mentalization Questionnaire (MZQ). *Psychotherapy Research*. 2012. Т. 22, № 6. P. 699–709.
- Lüdemann, J., Rabung, S., Andreas, S. Systematic review on mentalization as key factor in psychotherapy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Т. 18, № 17. P. 9161.
- Luyten, P., Campbell, C., Moser, M., Fonagy, P. The role of mentalizing in psychological interventions in adults: Systematic review and recommendations for future research. *Clinical Psychology Review*. 2024. DOI: 10.1016/j.cpr.2024.102380.
- Monticelli, M., Zeppa, P., Mammi, M., Penner, F., Melcarne, A., Zenga, F., Garbossa, D. Where we mentalize: Main cortical areas involved in mentalization. *Frontiers in Neurology*. 2021. Т. 12. DOI: 10.3389/fneur.2021.712532.
- Семків, І. War: Mentalization and Totalitarian State of Mind. *Journal of Analytical Psychology*. 2024. Т. 69, № 2. P. 281–297.
- Theßen, L., Sulz, S.K. What is mentalization supporting therapy (MST)? A metacognitive-psychotherapeutic approach based on developmental psychology. *European Psychotherapy*. 2024.
- Tohme, P., Grey, I., El-Tawil, M.T., El Maouch, M., Abi-Habib, R. Prevalence and correlates of mental health difficulties following the Beirut port explosion: The roles of mentalizing and resilience. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2024. Т. 16, № 1. P. 30.
- Кириченко В. Групова психодинамічна терапія у державних клініках Європи: огляд емпіричних досліджень. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. С. 51–56.
- Лазос Г. Психодинамічний погляд на проблему резильєнтності. *Український психоаналітичний журнал*. 2023. Т. 1. № 3. С. 35–44.
- Сахон В. Психологічні чинники резильєнтності військовослужбовців Національної гвардії України:

психодинамічний вимір. *Репозитарій Українського католицького університету*. 2023.

23. Семків І., Пелех І., Тимків Т., Кечур Р., Бардюк О. Динаміка розвитку менталізації у процесі застосування психологічних інтервенцій з опорою на менталізацію: порівняння клінічної та неклініч-

ної вибірки. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 1(35).

24. Турецька, Х., Кунікевич, Б. Україномовна адаптація опитувальника менталізації на неклінічній вибірці. *Габітус*. 2020. Т. 17, № 3. С. 131–136.

МОДЕЛЬ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СМИСЛОВОЇ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ПОДОЛАННЯ НА ПРИКЛАДІ ВОЛОНТЕРІВ

A MODEL OF EMPIRICAL RESEARCH OF THE MEANING CRISIS AND ITS OVERCOMING AS EXEMPLIFIED BY VOLUNTEERS

У статті досліджується проблема смислової кризи особистості та шляхи її подолання на прикладі волонтерів, які виконують соціально значущу діяльність в умовах сучасних викликів. Актуальність теми зумовлена зростанням значення волонтерської діяльності в контексті допомоги уразливим верствам населення, що постраждали від воєнних дій, та водночас значним ризиком виникнення у волонтерів кризових станів, пов'язаних із втратою життєвого сенсу. У роботі відображено, що в рамках української психологічної науки проблема смислової кризи розглядалася як окремий підрозділ кризової психології, а в закордонних дослідженнях криза сенсу розглядається як невротичний стан. Визначено, що в контексті військових дій подолання смислової кризи волонтерами потребує додаткового вивчення, тому що є однією з умов інтелектуального та особистісного розвитку особистості, визначаючи її життєву позицію як гуманістичну. У роботі аналізуються ключові аспекти смислової кризи, такі як «екзистенційна тривога», «життєстійкість», «ціннісно-сміслові орієнтації», «структура особистості» та «соціально-демографічні показники». Запропоновано системну модель смислової кризи особистості та її подолання, яка інтегрує різні підсистеми, що впливають на формування та подолання кризових станів у волонтерів. Для кожної з підсистем запропоновано відповідні психодіагностичні методики, а саме: авторська соціально-демографічна анкета, методика «Види екзистенційної тривоги» В. Ван Брюггена (в адаптації В. Кучиної), методика «Тест життєстійкості» С. Мадді, методика «Ціль у житті» Дж. Крамбо та Л. Махолька, методика WOCQ Р. Лазаруса та С. Фолкмана (у модифікації Н.В. Родіної), методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча, методика «П'ятифакторний опитувальник особистості» Р. МакКрає та П. Коста. Результати дослідження спрямовані на виявлення смислової кризи особистості та її подолання. Особливу увагу приділено верифікації за допомогою психодіагностичних методик розробленої моделі для відновлення та збереження особистісних ресурсів особистості волонтерів. Запропонована модель може слугувати основою для подальших наукових розробок для подолання смислової кризи у особистості.

Ключові слова: смислова криза особистості, волонтерська діяльність, модель смислової кризи особистості та її подолання, екзистенційна тривога, життєстійкість, ціннісно-сміслові орієнтації, структура особистості, копінг-стратегії, подолання кризи, верифікація моделі.

The article presents research of the problem of the crisis of meaning of personality and the ways to overcome it, using volunteers as the sample group. The importance of the topic is conditioned on the growing social importance of volunteer personnel in the face of the modern challenges. The aid to the vulnerable groups of the population, that suffered as the result of war, is connected to the high risk of emergence of critical psychological states in the personnel performing the aid. Such critical states are often connected to the loss of meaning of life. The article shows the main approaches to the problem of crisis of meaning in modern psychology. The Ukrainian scientific approach considers it to be a separate subject of the crisis psychology, while the foreign psychological studies present crisis of meaning as a neurotic state. The article shows that in the context of military activity the overcoming of the crisis of meaning by volunteers requires additional research, since it is one of the conditions of intellectual and personal growth of a personality, stating its life alignment as humanistic. The article analyses the key aspects of the crisis of meaning like "existential anxiety", "hardiness", "value and meaning orientation", "structure of personality" and "socio-demographic characteristics". A model of the crisis of meaning and its overcoming is proposed in the research. It integrates different subsystems that influence the processes of formation and overcoming of the crisis of meaning in volunteers. The relevant psychodiagnostics tools are proposed for each subsystem, namely author's socio-demographic questionnaire, "Existential Concerns Questionnaire" by Vincentius Van Bruggen (adapted by V. Kuchyna), "Hardiness Questionnaire", by S. Maddi, "Purpose-in-Life" by J. Crumbaugh and L. Maholick, "WOCQ" by R. Lazarus and S. Folkman (adapted by N. Rodina), "Rokeach Value Survey" by Milton Rokeach, "Revised NEO Personality Inventory" by P. Costa and R. McCrae. The results of the research aim at the diagnostic of the crisis of meaning and its overcoming. Special attention is given to the verification of the developed model via psychodiagnostics toolkit in order to increase the effectiveness of volunteer work as well as the preservation and renewal of personality's resources. The proposed model can be used in the future scientific research of the overcoming of the crisis of meaning of personality.

Key words: crisis of meaning of personality, volunteer personnel, model of crisis of meaning of personality and the ways of its overcoming, existential anxiety, hardiness, orientations of values and meaning, structure of personality, coping strategies, overcoming of a crisis, verification of a model.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.

2024.67.25

Кононенко К.О.

аспірант кафедри диференціальної і спеціальної психології
Одеський національний університет
імені І.І. Мечникова

Постановка проблеми. У сучасних умовах глобальної нестабільності, прискорених соціальних і технологічних змін, а також зростаючої невизначеності майбутнього проблема втрати сенсу життя набуває особли-

вого значення. Смислова криза особистості пов'язана з внутрішніми суперечностями, відсутністю життєвих орієнтирів та емоційним виснаженням, стає одним із чинників, що впливають на психологічне благополуччя,

професійну продуктивність і якість життя особистості.

Дослідження показують, що смислова криза може супроводжуватися станами тривоги, депресії, апатії та відчуттям екзистенційної порожнечі. Ці стани актуальні як для індивідуальної, так і для групової психології, впливаючи на суспільні процеси, такі як зниження рівня залученості та соціальної солідарності. Такі особливості волонтерської діяльності, як висока емоційна залученість, невизначеність результатів праці та обмежені ресурси, створюють передумови для формування смислової кризи особистості. Ці переживання можуть бути пов'язані з невідповідністю очікувань і реальності, відчуттям власного безсилля перед масштабом соціальних проблем або відсутністю визнання.

Це визначає актуальність нашого дослідження, присвяченого аналізу чинників, що сприяють виникненню смислової кризи та її подолання на прикладі волонтерів, і вивченню підходів, які дають змогу долати цей стан. Особливу увагу приділено науковим пошукам, спрямованим на відновлення та збереження особистісних ресурсів, розвиток рефлексії та створення підтримуючого соціального середовища, що робить роботу не лише теоретично значущою, а й практично корисною.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Розуміння «смислової кризи» як окремого підвиду «життєвої кризи» у психології має досить різноманітну спрямованість залежно від змісту, характеру психологічної проблематики. Але смислове навантаження різної термінології і класифікації має однорідну структуру, а процес перебігу кризового стану та зміни, що відбуваються у психіці особистості під час його протікання, є тотожним будь-якому різновиду кризи.

У вітчизняній психології проблему смислової кризи розглядали такі вчені, як Т. Титаренко, С. Максименко, В. Кучина, Л. Гримак, А. Овсичка, Г. Чайка, Л. Матвієнко, Л. Романюк, А. Лазарук, Л. Корецька, І. Попова, Дж. Розицька-Тран та ін. [5; 10; 11; 17]. Так, за визначенням В. Зливкова, кризу визначають як «важкий психологічний стан, який спричинений стресовою подією, як реакцію особистості на ситуацію, що вимагає від неї зміни способу буття, а саме: способу мислення, життєвого стилю, ставлення до себе, до світу й основних екзистенціальних проблем» [1]. Криза характеризується труднощами засвоєння нових життєвих ролей або ускладненням із можливістю позбутися старої життєвої ролі. Іншим випадком дисгармонійного розвитку особистості може бути «нерозвинутість важливих психологічних ролей особистості, що пов'язане з нерозвиненістю її важливих соціальних функцій» [10].

С. Максименко, своєю чергою, розглядає феномен кризи як «складний і багатовимірний стан, який мобілізує творчий потенціал особистості, захоплюючи при цьому різні підструктури організму» [5]. Результатом цього стану можуть бути різноманітні емоційні та функціональні прояви, які спрямовано на адаптацію особистості до нових умов буття, мети життя, ціннісної структури або нового образу Я [5]. Своєю чергою, смислова криза пов'язана з відчуттям глобальної втрати смислу життя, самотності та безнадійності власного існування. У цей період загострюється переживання минулих травматичних подій, розчарування у власних досягненнях та тривога відносно майбутнього [5]. Такі кризи зазвичай пов'язані з актуалізацією у особистості неусвідомлених потреб, які спрямовують її до трансцендентних переживань. Ці процеси суб'єктивно переживаються особистістю як втрата сенсу свого життя, своєї ідентичності та автентичності.

У закордонних дослідженнях смислова криза особистості вивчалася такими вченими, як В. Франкл, І. Ялом, Б. Прайдлі, Дж. Златев, П. Вонг, М. Селігман, М. Чиксентміхайї, Л. Кінг, С. Мадді, Дж. Хікс, Б. Уолман [4; 13; 19–22]. Так, В. Франкл синонімізував смислову кризу з екзистенційним неврозом і бачив в її корені відсутність смислу життя в особі, а її подолання відбувається через «рефлексію душевних страждань, негативних переживань, самотності, роздумів над смислом життя завдяки мужньому вибору інших шляхів будування майбутнього й участі у творчій діяльності» [16].

С. Мадді розглядає смислову кризу як «екзистенціальну хворобу» яка є результатом всеохоплюючої невдачі під час пошуку смислу життя [4]. Дослідник зазначає, що основним компонентом цього стану є «безглуздість» або хронічна нездатність проникнутися істинністю, важливістю, корисністю або цікавістю будь-чого, у чому особистість бере участь. Б. Уолман визначає кризу сенсу життя аналогічно: «Нездатність знайти сенс у житті, почуттям, що у особистості нема для чого жити, нема за що боротися, нема на що сподіватися... вона не може знайти мету чи напрям у житті, відчуття, що як не видихайся на роботі, надихатися нічим» [21].

Виклад основного матеріалу дослідження. Виходячи із заявленої проблематики, її актуальності та недостатньої розробленості у психологічній літературі, мета статті полягає у створенні моделі емпіричного вивчення психологічних особливостей смислової кризи особистості та її подолання на прикладі волонтерів неурядових організацій.

Волонтерство в Україні набуло масового характеру у сфері соціального захисту населення, яке постраждало від воєнних дій, а також

значної допомоги військовим. За визначенням Т. Лях, волонтерська діяльність є «типом соціально схваленої та визнаної діяльності, різновидом безкорисної суспільної поведінки, яка характеризується моральним і творчим рівнями соціальної активності, виражається у будь-яких суспільно корисних заходах із метою зміни навколишнього середовища» [3]. Така діяльність найчастіше є відповіддю на відсутність досконалої системи надання соціальних послуг уразливим верствам населення [2] і характеризується відсутністю спеціалізованих професійних навичок, які є необхідними для її реалізації, добровільним характером діяльності, спрямованістю на задоволення суспільно корисних потреб, а також відсутністю мотивації до отримання певної матеріальної компенсації у результаті цієї діяльності, оскільки її замінюють інші види персональної мотивації. [3]. Також Л. Матвієнко та К. Алексиченко визначено, що волонтери мають низькі показники егоцентричної мотивації та прагнення до влади, більше цінують традиції та соціальні контакти [6]. Волонтерство спонукає до розуміння, терпимості, доброти і разом із тим – до самостійності, незалежності думок і дій, можливості вибору способу самореалізації. Ціннісно-мотиваційна сфера осіб, зайнятих волонтерською діяльністю, характеризується наявністю чіткого, диференційованого уявлення про власні цілі, альтруїстичною спрямованістю, високим рівнем розвитку національної свідомості. Саме це визначає необхідність мобілізації особистісних ресурсів волонтерів для подолання критичних станів, які виникають під час виконання діяльності. У зв'язку із цим актуальною, на нашу думку, є перспектива подальших досліджень психологічних детермінант волонтерської діяльності.

Для з'ясування психологічних особливостей смислової кризи особистості та її подолання на прикладі волонтерів треба розглянути детермінацію та реалізацію смисложиттєвої кризи та її подолання, яку репрезентовано у вигляді системної моделі. Системний підхід у науковому пізнанні являє собою «напрямок методології наукового пізнання, в основі якого лежить розгляд об'єкта як системи: цілісного комплексу взаємопов'язаних елементів; сукупності взаємодіючих об'єктів; сукупності сутностей та відносин» [12]. На думку Н.В. Родіни, «у психологічній науці активно розвивається цілісне сприйняття психологічних феноменів, тому системний підхід стає загальновищезначною методологічною платформою, на базі якої здійснюється багато різнопланових досліджень усіляких феноменів» [9].

Для побудови моделі, що відбиває системні закономірності психологічних особливостей досліджуваного контингенту, були виділені окремі підсистеми, що характеризують певні

психологічні конструкти. Метою даного дослідження виступає вивчення взаємин між параметрами, що характеризують на змістовному рівні ключові параметри підсистем.

Аналізувалися такі підсистеми:

1. Підсистема «Смислова криза особистості». У загальному сенсі смислова криза особистості – це «складний і багатовимірний стан, який мобілізує творчий потенціал особистості, захоплюючи при цьому різні підструктури особистості» [5].

2. Підсистема «Екзистенційна тривога». Екзистенційна тривога визначається як тривога «коли людина усвідомила смерть, самотність, відсутність сенсу тощо» [17]. Екзистенційна тривога є рушійним важелем у зіткненні людини з кризами та критичними ситуаціями, а екзистенційні ресурси виступають у ролі інструментів, які допомагають їх подолати [11].

3. Підсистема «Життестійкість особистості». Особистісна характеристика життестійкості являє собою систему установок, що мотивують особистість перетворювати стресогенні життєві події на процес особистісного зростання [4]. Вираженість життестійкості перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання (hardy coping) стресу та сприйняття стресогенних життєвих подій як менш виражених.

4. Підсистема «Ціннісно-сміслові орієнтації». Ціннісно-сміслові орієнтації є структурним елементом складної, багаторівневої, ієрархічної структури особистості, яка є динамічною у часі. Вони формують смисли та цілі життєдіяльності особистості і регулюють способи їх досягнення [10].

5. Підсистема «Структура особистості». У рамках диспозиційного підходу до трактування особистості П. Коста і Р. МакРає виділяють стійкі якості (риси особистості), які забезпечують постійність поведінки в часі й у різних ситуаціях. П'ять особистісних рис включають у себе «невротизм», «сумлінність», «відкритість до досвіду», «екстраверсію» та «доброзичливість» [14].

6. Підсистема «Соціально-демографічні показники». На думку української дослідниці Л. Петрової, соціально-демографічні чинники є компонентом соціально-психологічних чинників, які пов'язані із задоволеністю професійною діяльністю [7].

На рисунку схематично представлена інтегральна модель психологічних особливостей смислової кризи особистості та її подолання, на якому наочно представлено системні взаємини між вищезазначеними підсистемами. Виходячи з виділених підсистем та взаємин між ними, і буде проводитися подальший аналіз даних та верифікація розробленої моделі.

1. Для підсистеми «Екзистенційна тривога» було застосовано: Види екзистенційної три-

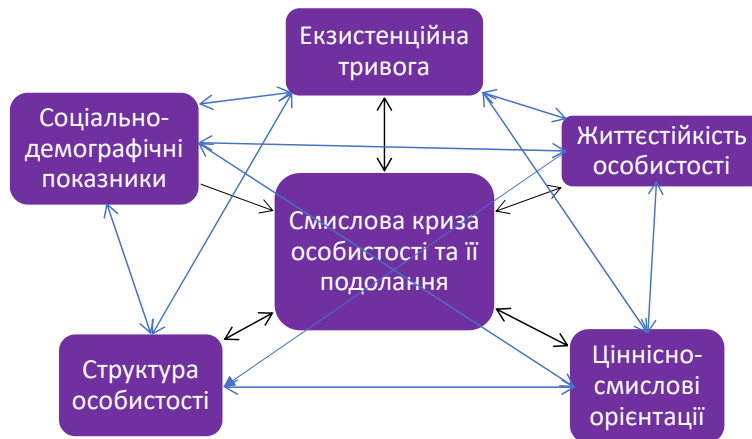


Рис. 1. Модель смислової кризи особистості та її подолання

воги В. ван Брюггена [22], яка була адаптована В. Кучіною у 2020 р. [17]. Методику спрямовано на диференціацію видів екзистенційної тривоги за п'ятьма шкалами (страху смерті, самотності, ідентифікації, сенсу життя та провини) [17].

2. Для підсистеми «Життєстійкість особистості» було застосовано: Тест життєстійкості, розроблений С. Мадді [4], та «Опитувальник способів психологічного подолання» (WOCQ), розроблений Р. Лазарусом та С. Фолкманом у модифікації Н.В. Родіної [8]. Тест життєстійкості С. Мадді дає змогу досліджувати життєстійкість як здатність психіки відновлюватися після несприятливих умов [10]. Методика WOCQ належить до тестів для діагностики копінг-поведінки особистості та була модифікована для української популяції Н.В. Родіною, а саме була розроблена нова версія WOCQ на основі 7-факторної моделі для вивчення копінг-поведінки в екстремальних ситуаціях [8].

3. Для підсистеми «Сенсожиттєві орієнтації особистості» було застосовано методики «Ціль у житті» Дж. Крамбо та Л. Махолика [15] та «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча [19]. Методика «Ціль у житті» Дж. Крамбо та Л. Махолика базується на засадах логотерапії В. Франкла та включає 5 субшкал смисложиттєвих орієнтацій [15]. Методику «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча [19] спрямовано на діагностику системи ціннісних орієнтацій, яка визначає зміст спрямованості особистості і є основою її ставлення до навколишньої дійсності, інших людей, себе, ядром світосприймання та мотивації життєвої активності, основою життєвої концепції. Автор відзначає два класи цінностей: термінальні та інструментальні цінності, що відповідає традиційному розподілу на цінності-цілі та цінності-засоби [19].

4. Для підсистеми «Структура особистості» було застосовано П'ятифакторний опитувальник особистості П. Коста і Р. МакРає [14]. Для дослідження особистості авторами було

запропоновано 5 дихотомічних факторів: екстраверсія – інтроверсія, прихильність – відокремленість, самоконтроль – імпульсивність, емоційна лабільність – стійкість, відкритість – закритість новому досвіду [14].

5. Для підсистеми «Соціально-демографічні показники» було використано спеціально створену авторську анкету, яка включає інформацію про вік, стать, рівень освіти, стаж волонтерської діяльності, суб'єктивний рівень осмисленості діяльності, суб'єктивний рівень перенавантаження та стресу, рівень контролю над власною діяльністю, перспективи кар'єрного зростання та суб'єктивний рівень справедливості моральної винагороди за працю.

Висновки. Показано, що значущість і складність розгляду смислової кризи особистості та її подолання пов'язана з широким спектром особистісних характеристик. Зазначено, що в рамках української психології проблема смислової кризи розглядалася як окремих підрозділ кризової психології, а в закордонних дослідженнях криза сенсу розглядається як невротичний стан. Визначено, що в контексті військових дій подолання смислової кризи волонтерами потребує додаткового вивчення. Сформульовано мету статті, яка полягає у розробленні моделі емпіричного дослідження смислової кризи особистості та її подолання на прикладі волонтерів. Розроблено системну модель смислової кризи особистості та її подолання, яку репрезентовано у вигляді каузальної системи. Показано, що її становлять підсистеми: «Смислова криза особистості», «Екзистенційна тривога», «Життєстійкість особистості», «Ціннісно-сміслові орієнтації», «Структура особистості», «Соціально-демографічні показники». Для кожної з них запропоновано відповідні психодіагностичні методики, а саме авторську соціально-демографічну анкету, методику «Види екзистенційної тривоги» В. Ван Брюггена, методику

«Тест життєстійкості» С. Мадді, методику «Ціль у житті» Дж. Крамбо та Л. Махолика, методику «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча, методику «П'ятифакторний опитувальник особистості» П. Коста і Р. МакРає. Визначено перспективи подальших наукових розвідок.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Злишков В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях : навчальний посібник. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
2. Кадигроб Ю.Ю., Бондаренко Ю.В. Особливості та принципи діяльності волонтерів. *Волонтерський рух: історія, сучасність, перспективи* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Харків : ХНАДУ, 2015. 160 с.
3. Лях Т.Л. Види мотивації до волонтерської діяльності. *Вісник Запорізького національного університету*. 2011. № 2(15). С. 37–41.
4. Мадді С. Смыслообразование в процессе принятия решений. *Психологический журнал*. 2005. Т. 26. № 6. С. 87–99.
5. Максименко К.С. Переживання негативних психічних станів особистістю. Київ : КММ, 2011. 184 с.
6. Матвієнко Л.І. Особистість волонтера у психологічному вимірі: ціннісно-мотиваційний аспект (надання соціальних послуг уразливим верствам населення). *Ринок праці та зайнятість населення*. 2016. № 1. С. 55–59.
7. Петрова Л.Г. Соціально-психологічні чинники задоволеності професійною діяльністю менеджера з персоналу. Київ : Ун-т економіки та права «Крок», 2016. 20 с.
8. Родіна Н.В. Змістовна та конвергентна валідність WOCQ для ситуацій загрози самоактуалізації та загрози життю. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2014. Вип. 1(1). С. 78–84.
9. Родіна Н.В. Проактивний копінг як реалізація особистісного потенціалу при подоланні життєвих труднощів: теоретико-методологічні аспекти. *Потенціал особистості та тенденції його реалізації в умовах трансформаційних змін у суспільстві* : колек-

тивна монографія / за наук. ред. В.І. Подшивалкіної. Одеса : Фенікс, 2011. Ч. 8. С. 264–299.

10. Титаренко Т.М. Життєвий шлях особистості в постмодерністському дискурсі. *Психологія особистості*. 2010. № 1. С. 11–18.
11. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 105 с.
12. Bertalanffy von L. *General System Theory. Foundations, Development, Applications*. New York : George Braziller, 2009. 296 p.
13. Bolea, Ş. The Courage To Be Anxious. Paul Tillich's Existential Interpretation of Anxiety. *The Journal of Education, Culture, and Society*. 2015. №1. P. 20–25.
14. Costa, P.T., McCrae, R.R. (1992). Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five – Factor Inventory (NEO-FFI). Professional Manual. Odessa, FL.: Psychological Assessment Resources, 101 p.
15. Crumbaugh J.S., Maholick L.T. An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *J. of Clinical Psychology*. 1964. Vol. 20. P. 200–207.
16. Frankl V.E. From Death-Camp to Existentialism: A Psychiatrist's Path to a New Therapy. Beacon Press. 1959. 111 p.
17. Kuchyna V.V. Existential Concerns Questionnaire of Vincentius Van Bruggen Ukrainian Language Validation and Adaptation. *World Science*. 2020. № 6(58). Vol. 3.
18. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer, 1984. 456 p.
19. Rokeach M. The nature of human values. Collier-Macmillan. 1973. 438 p.
20. Weems, C.F., Costa, N.M., Dehon, C., & Berman, S.L. Paul Tillich's theory of existential anxiety: A preliminary conceptual and empirical examination. *Anxiety, Stress & Coping*. 2004. № 17(4). P. 383–399.
21. Yalom I., Yalom M. Matter of Death and Life. Little, Brown Book Group Limited. 2021. 272 p.
22. van Bruggen, V., ten Klooster, P., Westerhof, G., Vos, J., de Kleine, E., Bohlmeijer, E., & Glas, G. The Existential Concerns Questionnaire (ECQ)—development and initial validation of a new existential anxiety scale in a nonclinical and clinical sample. *Journal of clinical psychology*, 2017. № 73(12). P. 1692–1703.

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТА ОПТИМІЗАЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

PSYCHOLOGICAL CORRECTION AND OPTIMIZATION OF TEENAGERS' ANXIETY USING PSYCHOLOGICAL TRAINING

У сучасному суспільстві спостерігається тенденція до зростання кількості підлітків, які стикаються з проблемою тривожності. Статтю присвячено пошуку ефективних методів оптимізації тривожності у підлітковому віці за допомогою спеціально розробленої програми психологічного тренінгу. Основна мета дослідження полягає у розробленні та впровадженні тренінгової програми «Бути в гармонії із собою», спрямованої на забезпечення психологічної безпеки тривожних підлітків та зниження рівня їхньої тривожності. Авторами припускають, що через участь у психологічному тренінгу підлітки зможуть не лише знизити рівень тривожності, а й розвинути важливі комунікативні навички та опанувати ефективні стратегії подолання тривожних станів. Проведено ґрунтовний теоретичний аналіз проблеми тривожності, розглянуто її особливості у підлітковому віці та обґрунтовано доцільність застосування психологічного тренінгу як методу корекційної роботи зі школярами. Детально описано структуру та зміст тренінгової програми, акцентуючи увагу на конкретних вправах та техніках, спрямованих на роботу з тривожністю. Дослідження базується на емпіричних даних, отриманих у результаті проведення тренінгу з групою підлітків. Представлено аналіз ефективності програми, демонструючи позитивні зміни у рівні тривожності учасників та покращення їхніх комунікативних навичок. Особливу увагу приділено довгостроковим ефектам тренінгу та здатності підлітків застосовувати отримані навички у повсякденному житті. Стаття також розглядає потенційні труднощі та обмеження у застосуванні тренінгового підходу до корекції тривожності підлітків, пропонує шляхи їх подолання та рекомендації для подальших досліджень у цій галузі. Підкреслено важливість комплексного підходу до проблеми тривожності підлітків, наголошуючи на необхідності співпраці між психологами, педагогами та батьками для досягнення найкращих результатів. У статті також обговорюються можливості адаптації запропонованої тренінгової програми для різних вікових груп та специфічних потреб підлітків. Результати дослідження можуть бути корисними для широкого кола фахівців, які працюють із підлітками: шкільних психологів, педагогів, соціальних працівників та інших спеціалістів у галузі психічного здоров'я молоді. Практичні рекомендації та описані техніки можуть бути використані для розроблення індивідуальних та групових програм роботи з тривожними підлітками в різних освітніх та психологічних установах.

Ключові слова: тривожність, тривожність підлітків, психологічний тренінг, корекційна

робота, оптимізація тривожності, комунікативні навички, психологічна безпека, емоційне благополуччя, підлітковий вік.

In modern society, there is a tendency to increase the number of teenagers who are faced with the problem of anxiety. This article is devoted to the search for effective methods of optimizing anxiety in adolescence, with the help of a specially developed psychological training program. The main goal of the study is to develop and implement the training program "Being in harmony with yourself" aimed at ensuring the psychological safety of anxious teenagers and reducing their level of anxiety. The authors suggest that through participation in psychological training, adolescents will be able not only to reduce their level of anxiety, but also to develop important communication skills and learn effective strategies for overcoming anxiety. The article conducts a thorough theoretical analysis of the problem of anxiety, examines its features in adolescence and substantiates the feasibility of using psychological training as a method of corrective work with schoolchildren. The authors describe in detail the structure and content of the training program, focusing on specific exercises and techniques aimed at working with anxiety. The study is based on empirical data obtained as a result of training with a group of teenagers. The authors present an analysis of the program's effectiveness, demonstrating positive changes in participants' anxiety levels and improvements in their communication skills. Special attention is paid to the long-term effects of training and the ability of adolescents to apply the acquired skills in everyday life. The article also examines potential difficulties and limitations in the application of a training approach to the correction of adolescent anxiety, suggesting ways to overcome them and recommendations for further research in this area. The authors emphasize the importance of a comprehensive approach to the problem of adolescent anxiety, stressing the need for cooperation between psychologists, educators and parents to achieve the best results. The article also discusses the possibilities of adapting the proposed training program for different age groups and specific needs of teenagers. The results of the study can be useful for a wide range of specialists who work with adolescents: school psychologists, teachers, social workers and other specialists in the field of mental health of young people. Practical recommendations and described techniques can be used to develop individual and group programs for working with anxious teenagers in various educational and psychological institutions.

Key words: anxiety, adolescent anxiety, psychological training, correctional work, optimization of anxiety, communication skills, psychological safety, emotional well-being, adolescence.

УДК 159.98:159.942.5-053.6
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.26>

Лисенкова І.П.

д.психол.н., професор,
завідувачка кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Круцкевич І.П.

магістрант за спеціальністю 053 –
Психологія
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

У сучасному світі спостерігається зростання числа дітей та підлітків із порушеннями психологічного здоров'я, особливо з підвищеною тривожністю, яка вва-

жається загальним індикатором емоційного неблагополуччя особистості. Підлітковий вік є особливо уразливим до проявів тривожності.

Підвищений рівень тривожності у підлітків може мати негативний вплив на різні аспекти їхнього життя: когнітивну, емоційну та поведінкову сфери, успішність у навчанні, соціальну адаптацію, психологічний розвиток та загальний стан психічного здоров'я. Це підкреслює важливість своєчасного надання психолого-педагогічної підтримки тривожним підліткам.

У психологічній науці тривожність розглядається як невід'ємний складник психіки, що формується на ранніх стадіях розвитку людини. Вона виступає як механізм реагування на потенційно небезпечні ситуації, як особистісна характеристика, схильність або прояв індивідуальності. Важливо враховувати різноманітні соціальні чинники, які впливають на формування та прояви тривожності. Це комплексне явище, яке потребує всебічного розгляду та аналізу для ефективної роботи з ним [10, с. 5].

Підлітковий період характеризується особливою чутливістю через стрімкі зміни у фізичному та психічному розвитку, що супроводжуються нестабільністю та невірноваженістю. Перехід від початкової до середньої школи часто провокує підвищення тривожності як реакцію на нові соціальні вимоги: зміна вчителів, нові предмети, підвищені очікування від оточуючих, зміна соціального статусу та зосередженість на власних переживаннях [1, с. 27].

Тривожність у підлітків може виникати з різних причин, але загальним чинником є наявність конфліктної ситуації, яка створює внутрішні протиріччя, з якими підліток не може впоратися самостійно. Найбільш проблемними сферами є питання саморозвитку, самореалізації, а також сімейні та шкільні ситуації [4, с. 133].

Багатьом підліткам притаманна схильність до тривоги, оскільки вони часто сприймають велику кількість ситуацій як потенційно загрозливі, навіть якщо ці загрози уявні. Підлітки схильні інтерпретувати певні стимули як небезпечні для їхнього престижу, самоповаги та самооцінки, що призводить до відчуття напруги та неспокою в різних ситуаціях [5, с. 7].

Психолого-педагогічна підтримка тривожних підлітків включає заходи, спрямовані на захист їхньої психіки та підтримку нормальних соціально-психологічних відносин з оточуючими, що сприяє забезпеченню психологічної безпеки. Важливу роль у цьому процесі відіграє психологічний тренінг. Як зазначає В.В. Приходько, такі тренінги сприяють запобіганню, нейтралізації або мінімізації психологічних загроз і орієнтовані на дбайливе ставлення до учасників тренінгової взаємодії [7, с. 184].

Під час розроблення тренінгових занять нами були використані ідеї про сучасні підходи до роботи з підлітками в процесі їх залучення

до вирішення власних психологічних проблем, обґрунтованих у публікаціях Я.Г. Барановської [1], С. Бутрин [2], О.М. Галієвої [3], Т. Дударчук та А. Кульчицької [4], В.В. Приходько [7].

Психологічний тренінг є динамічним напрямом практичної діяльності, що активно розвивається. Він включає комплекс занять, спрямованих на трансформацію та гармонізацію психіки, розвиток специфічних навичок та вмінь, а також на вирішення внутрішніх та міжособистісних конфліктів. Тренінг сприяє особистісному розвитку, покращенню психологічного стану та набуттю життєво необхідних знань і здібностей.

Характерною рисою тренінгу є інтенсивна робота з психікою людини з використанням різноманітних методів.

Ключові особливості психологічного тренінгу включають:

- дотримання чітких принципів тренінгової роботи;
- застосування активних методів навчання;
- фокус на міжособистісній взаємодії учасників;
- постійний склад групи;
- надання психологічної підтримки та сприяння самоаналізу;
- активне залучення кожного учасника до діяльності.

Тренінг використовує технології, які створюють умови для всебічного спілкування учасників через їх включення у спільну цілеспрямовану діяльність.

Структура тренінгових занять передбачає групову роботу й включає теоретичні та практичні блоки:

1. Теоретичні розділи розширюють знання учасників про тривожність, методи стабілізації емоційного стану та профілактичні заходи.

2. Практичні заняття спрямовані на відпрацювання навичок подолання стресу, зниження напруги, освоєння технік релаксації, самореалізації та розвитку навичок позитивної безконфліктної поведінки.

Психологічний тренінг включає різноманітні завдання та методи. Основними методами зниження тривожності є: ігрові техніки, психогімнастика, арттерапія, групові дискусії та релаксація. Тривалість тренінгового курсу зазвичай становить 10–12 занять, але може варіюватися залежно від теми та навчального навантаження. Тренінг з оптимізації тривожності для школярів необхідно проводити в середньому два-три рази на тиждень протягом двох-трьох тижнів.

Аналіз літератури показав, що, незважаючи на значну розробленість проблеми тривожності, аспект оптимізації тривожності підлітків за допомогою тренінгових занять залишається недостатньо дослідженим, що підкреслює актуальність даного дослідження.

Було проаналізовано теоретичну наукову літературу з проблеми тривожності. Експеримент проводився у 2024 р. у місті Миколаїв за участю 156 підлітків. Емпіричні дані були отримані за допомогою методик «Шкала тривожності» Ч. Спілбергера та «Тест рівня шкільної тривожності» Б. Філіпса.

На основі отриманих даних була розроблена програма психологічного тренінгу «Бути в гармонії із собою», спрямована на оптимізацію тривожності підлітків.

Результати дослідження: у рамках даного експерименту, спрямованого на дослідження рівня тривожності підлітків, були отримані емпіричні дані, які лягли в основу подальшого аналізу.

Для оцінки рівня шкільної тривожності підлітків було використано «Тест рівня шкільної тривожності» Б. Філіпса. Цей інструмент дає змогу визначити не лише загальний показник тривожності, а і його окремі компоненти, такі як наявність соціального стресу, стресостійкість, прагнення до досягнення успіху, прояв страхів самовираження, страх ситуації перевірки знань, страх невідповідності вимогам та проблеми у відносинах із педагогами.

Учасникам дослідження було запропоновано письмово відповісти на 58 питань тесту. Обробка отриманих індивідуальних даних здійснювалася за допомогою спеціального ключа. Під час інтерпретації результатів для кожного показника було виділено три рівні прояву: низький (менше 50%), підвищений (50–75%) та високий (понад 75%). Отримані результати тестування за методикою Б. Філіпса було систематизовано та представлено в табл. 1, яка відображає розподіл підлітків за рівнем різних видів тривожності.

Результати дослідження виявили різноманітні рівні тривожності серед підлітків за кількома ключовими показниками. У сфері соціального стресу 38,5% підлітків продемонстрували високий рівень, відчуваючи значні труднощі у відносинах з оточуючими. 42,3% мали підвищений рівень із певними проблемами у спіл-

куванні, тоді як 19,2% легко встановлювали соціальні контакти, показуючи низький рівень стресу.

Щодо фрустрації потреби в досягненні успіху, 38,5% підлітків мали високий рівень, очікуючи невдачі у своїй діяльності. 50% відчували деякі труднощі в очікуванні успіху, а 11,5% були позитивно налаштовані, демонструючи низький рівень фрустрації.

Страх самовираження був високим у 46,1% підлітків, підвищеним – у 38,5%, і лише 15,4% вільно виражали себе. Страх ситуації перевірки знань виявився високим у 50% підлітків, які відчували сильну тривогу, підвищеним – у 34,6% і низьким у 15,4%, які були впевнені у своїх знаннях.

Ці дані свідчать про значне поширення різних видів тривожності серед підлітків, особливо в контексті соціальної взаємодії та академічної оцінки.

У ході дослідження було виявлено, що значна частина підлітків (61,5%) демонструє високий рівень страху не відповідати очікуванням оточуючих. Ці підлітки відчувають сильну тривогу щодо своїх учинків та результатів, часто роблячи хибні висновки. 27,0% показали підвищений рівень цього страху, відчуваючи труднощі в оцінці уявлень про себе та поглядів оточуючих. Лише 11,5% підлітків мають низький рівень цього страху.

Щодо опірності стресу результати виявилися тривожними: 53,8% підлітків показали низьку стресостійкість, сприймаючи більшість ситуацій як загрозливі. 30,8% демонструють підвищену опірність стресу, здатні впоратися з кризовими ситуаціями, але нові обставини все ще викликають у них стрес. Високу стресостійкість показали лише 15,4% підлітків. Проблеми та страхи у відносинах з учителями виявилися у 69,2% підлітків на високому рівні, у 15,4% – на підвищеному, і лише 15,4% мають низький рівень цих проблем.

Загальна шкільна тривожність виявилася високою у 46,1% підлітків, підвищеною – у 38,5% і низькою – лише у 15,4%.

Таблиця 1

Розподіл підлітків за рівнем видів тривожності

Види тривожності	Показники тривожності за шкалами					
	високий		підвищений		низький	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%
Переживання соціального стресу	60	38,5	66	42,3	30	19,2
Фрустрація у потребі досягнення успіху	60	38,5	78	50,0	18	11,5
Страх самовираження	72	46,1	60	38,5	24	15,4
Страх ситуації перевірки знань	78	50,0	54	34,6	24	15,4
Страх невідповідності очікуваності	96	61,5	42	27,0	18	11,5
Низька стресостійкість	84	53,8	48	30,8	24	15,4
Проблеми у відносинах з учителями	108	69,2	24	15,4	24	15,4
Загальна тривожність	72	46,1	60	38,5	24	15,4

Розподіл підлітків за рівнем типів тривожності

Типи тривожності	Показник тривожності за видами					
	високий		середній		низький	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%
Реактивна	24	15,4	114	73,1	18	11,5
Особистісна	36	23,1	96	61,5	24	15,4

Для глибшого вивчення тривожності була використана «Шкала тривожності» Ч. Спілбергера, яка дає змогу оцінити тривожність як особистісну якість та стан. Підлітки оцінювали 40 станів за ступенем вираженості. Результати інтерпретувалися за трьома рівнями: низький (до 30 балів), середній (31–45 балів) та високий (понад 46 балів). Детальні результати цього дослідження представлено в табл. 2.

Результати дослідження за методикою Ч. Спілбергера виявили, що 15,4% підлітків мають високий рівень реактивної тривожності, демонструючи постійне занепокоєння та страх без очевидних причин. 73,1% показали середній рівень з окремими проявами тривожності, а 11,5% – низький рівень, характеризується емоційною стійкістю.

Щодо особистісної тривожності 23,1% підлітків виявили високий рівень, демонструючи емоційну нестійкість та підвищену стурбованість. 61,5% – показали середній рівень, а 15,4% – низький, відзначаючись емоційною стійкістю та оптимізмом.

На основі цих даних була розроблена програма тренінгових занять «Бути в гармонії із собою», спрямована на забезпечення психологічної безпеки тривожних підлітків. Програма має на меті оптимізувати рівень тривожності до середнього, оскільки і відсутність тривожності, і її надмірний рівень негативно впливають на діяльність.

Тренінг складається з 10 занять тривалістю 45 хвилин кожне, проведення раз на тиждень у груповій формі. Програма включає три блоки: орієнтовний (створення сприятливого клімату), формуючий (розвиток позитивного самосприйняття та комунікативних навичок) та рефлексивно-оцінний (усвідомлення змін). Кожне заняття має свою тему, спрямовану на різні аспекти особистісного розвитку та подолання тривожності.

Пілотна апробація програми «Бути в гармонії із собою» показала обнадійливі результати. Перший блок занять допоможе учасникам подолати початкове хвилювання та узгодити очікування. Другий блок сприятиме розвитку навичок емоційно-вольової саморегуляції та впевненої поведінки, чергуючи активні та рефлексивні методи роботи. Третій блок закріплює позитивні зміни через моделювання ситуацій подолання тривоги.

Програма використовує різноманітні методи: бесіди, арттерапію, психогімнастику, групові дискусії, мозковий штурм та моделювання ситуацій. Ці техніки спрямовані на підвищення впевненості, формування позитивної самооцінки, покращення психологічного клімату в групі та підвищення стресостійкості підлітків.

Оптимізація тривожності в психології складається із заходів безпосереднього захисту психіки підлітків та підтримання нормальних соціально-психологічних відносин між ними та оточуючими людьми. Усе це реалізується в рамках здійснення психолого-педагогічної підтримки. Пілотне дослідження показує результативність запропонованих заходів. У ході реалізації програми психологічного тренінгу «Бути в гармонії із собою» можна відзначити зниження тривожності підлітків: подолання хвилювання та страхів, розвиток навичок саморегуляції та самоконтролю, реалізація впевненої поведінки, закріплення досвіду позитивних змін під час переживання тривоги та її подолання.

Отже, психологічний тренінг, спрямований на розвиток сприятливого психологічного клімату у групі, формування позитивної «Я-концепції», впевненої поведінки, комунікативної компетентності підлітків дадуть змогу оптимізувати рівень їхньої тривожності. Як доповнення оптимізувати тривожність сучасних підлітків рекомендується за допомогою виконання педагогом, психологом психопрофілактичної роботи, а також за допомогою проведення групових психопросвітницьких занять.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Барановська Я.Г. Психокорекція тривожності в підлітковому віці. *Інсайд: психологічні виміри суспільства*. 2019. Вип. 1(16). 314 с.
2. Бутрин С. Чинники психологічного захисту комунікативної сфери особистості підлітка : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр : 053. Львів, 2022. 105 с.
3. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. Т. 24. Вип. 1(49). С. 32–48. DOI: [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1\(49\).18576](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1(49).18576)
4. Дударчук, Т., Кульчицька, А. Психологічні особливості шкільної тривожності підлітків. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології* : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 2019. С. 132–135.

5. Левицька Л. Корекція невротичних розладів у підлітковому віці. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2023. № 1. С. 5–8. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyvisnyk/2023.1.1>

6. Матохнюк Л.О. Психологія інформаційної компетентності особистості (генеза онтологічного розвитку) : дис. ... д-ра псих. наук. Одеса, 2019. 527 с.

7. Приходько В.В. Соціально-психологічний тренінг як засіб формування комунікативної компетенції. *Вісник Львівського університету*. 2018. № 19. С. 182–188.

8. Стрілецька І.І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія «Психологічні науки»*. 2015. Вип. 1(46). С. 266–272.

9. Хом'як М.А. Особистісна тривожність і шляхи її подолання в підлітковому віці : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра : 053. Тернопіль, 2022. 91 с.

10. Ясточкіна І.А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2011. 21 с.

ШЛЮБНО-СІМЕЙНІ ЦІННОСТІ Й УСТАНОВКИ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ДІВЧАТ МОЛОДОГО ВІКУ І ЖІНОК

MARRIAGE AND FAMILY VALUES AND ATTITUDES: A COMPARATIVE ANALYSIS OF YOUNG GIRLS AND WOMEN

У статті проаналізовано результати вивчення вікових особливостей домінуючих цінностей і шлюбно-сімейних установок сучасних дівчат і жінок, а також установлення їх зв'язку з показниками особистісного розвитку. В українському суспільстві спостерігаються суттєві зміни у світогляді, де пріоритети поступово зміщуються від традиційних цінностей батьківства до індивідуальних прагнень. Сьогодні важливими є цінності, зумовлені відмовою від батьківства, пошуком внутрішнього задоволення, любов'ю до себе, прагненням до самовдосконалення та кар'єрного росту.

Дослідження здійснювали завдяки таким психодіагностичним методикам, як «Опитувальник особистісної зрілості» (О.С. Штепа), методика «Рольові очікування та домагання у шлюбі» авторства О. Волкової та Г. Трапезнікової, а також анкета «Уявлення про сім'ю». У дослідженні взяли участь дівчата і жінки денної та заочної форм навчання, які навчаються за спеціальністю «Психологія» в Національному університеті «Львівська політехніка» та Донбаському державному педагогічному університеті. Вибірка становила 160 осіб, серед яких 92 дівчат віком 20–25 років, 28 жінок віком 26–40 років та 40 жінок віком 41–60 років.

Було виявлено, що для дівчат 20–25 років установка на народження дітей є частиною особистісних цінностей або життєвих планів, тоді як батьківсько-виховна сфера відображає практичну рольову установку, яка може бути менш актуальною або більш віддаленою у часі.

У жінок 26–40 років і 41–60 цінність «мати дітей» сприймається як елемент життєвого ідеалу та частина особистих цінностей, тоді як батьківсько-виховна сфера пов'язана з конкретними практичними обов'язками, що зумовлює такий ідеал, але сприймається більше як соціальна чи рольова відповідальність.

Ключові слова: особистісна зрілість, шлюбно-сімейні установки, сімейні цінності, рух childfree, молодість, дорослість і пізня дорослість.

The article analyzes the results of studying age characteristics of dominant values and marriage and family attitudes of modern girls and women, as well as establishing their connection with indicators of personal development. In Ukrainian society, there are significant changes in worldview, where priorities are gradually shifting from traditional parenting values to individual aspirations. Today, values determined by the rejection of parenthood, the search for inner satisfaction, self-love, the desire for self-improvement and career growth are important. The research was carried out thanks to such psychodiagnostic methods as the "Personal Maturity Questionnaire" (O.S. Shtepa), the "Role Expectations and Harassment in Marriage" method by O. Volkova and G. Trapeznikova, as well as the questionnaire "Perceptions of the family". Girls and women of full-time and part-time education, majoring in Psychology at Lviv Polytechnic National University and Donbas State Pedagogical University, took part in the study. The sample consisted of 160 people, including 92 girls aged 20–25, 28 women aged 26–40 and 40 women aged 41–60.

It was found that for girls aged 20–25, the attitude towards having children is part of personal values or life plans, while the parenting sphere reflects a practical role attitude, which may be less relevant or more distant in time.

Among women aged 26–40 and 41–60, the value of "having children" is perceived as an element of a life ideal and part of personal values, while the parental and educational sphere is connected with specific practical duties, which determines such an ideal, but is perceived more as social or role responsibility.

Key words: personal maturity, attitudes towards marriage and family, family values, childfree movement, youth, maturity and late adulthood.

УДК 316.36:17.022.1-055.2
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.27>

Логвінова Д.В.

к.психол.н.,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національний університет «Львівська політехніка»

Логвінов О.В.

студент II курсу магістратури
Харківський національний університет радіоелектроніки

Постановка проблеми. Сьогодні проблема зниження народжуваності є актуальною для більшості розвинутих країн. Серед населення зростає небажання створювати сім'ї та народжувати дітей, що надає цій проблемі великого політичного значення. Недостатня кількість дітей ставить під загрозу стабільність суспільства та його майбутнє: без нового покоління неможливо забезпечити сталий розвиток. Для цього потрібно створювати умови для існування здорових і щасливих сімей. Зміна коефіцієнтів народжуваності впливає на пропозицію робочої сили та створює різне навантаження на ресурси. Низька народжуваність сьогодні може призвести до браку працівників у майбутньому, що становить загрозу для економіки. Проблема полягає не лише в чисельності людей працездатного віку, а й у їхній

підготовці, навичках, освіті та здатності відповідати вимогам ринку праці. Деякі дослідники акцентують, що важливим є не лише кількість новонароджених, а й соціально-демографічний профіль батьків. Найбільше це стосується білих освічених жінок, які все частіше вибирають не народжувати дітей. Протягом останніх п'ятдесяти років темпи зростання населення планети сповільнюються. Середній коефіцієнт народжуваності у світі – близько 2,2 дитини на жінку, що лише трохи перевищує рівень самовідтворення. Зменшення народжуваності у Сполучених Штатах пояснюють змінами у світогляді. За даними дослідження Pew Research Center, 47% дорослих у віці 18–45 років заявляють, що навряд чи матимуть дітей, причому 57% із них кажуть, що просто не хочуть цього. Майже 1 з 5 дорослих не хоче дітей, і підґрунтям

такого вибору часто є особисті цінності та життєві обставини, включаючи економічні чинники й бажання зберегти свободу [2].

Ця проблема є надзвичайно актуальною і для України, зважаючи на значні втрати населення через російсько-українську війну, масову еміграцію дівчат та жінок дітородного віку, а також низькі прогнози економічного розвитку та стабільності. Війна не лише призводить до втрат життя, а й руйнує умови для створення сімей, народження і виховання дітей. До того ж проблеми з ефективністю законотворчого процесу, чіткістю прав та обов'язків громадян ускладнюють створення сприятливих умов для збільшення населення. Ці чинники у поєднанні формують серйозні виклики для демографічної стабільності та майбутнього країни.

Потрібно зазначити, що в Україні, як і в інших розвинених країнах, небажання молодих людей народжувати дітей часто пов'язують зі змінами у цінностях та сімейно-шлюбних установках. Зниження чисельності населення в Україні не можна пояснити виключно наслідками війни, адже цей процес почався задовго до неї, особливо серед мешканців великих міст, де поширеним явищем стало «відкладене материнство». Інтенсивний темп життя та прагнення досягнути матеріального добробуту й професійного успіху вимагають від молодих людей значних енергетичних, часових і фінансових ресурсів. До того ж соціальні програми підтримки молодих сімей не працювали належним чином ще до початку війни, і це змушувало молодь вкладати всі свої життєві ресурси, щоб залишатися конкурентоспроможними й успішними.

Аналіз теоретичних концепцій. У психології є достатня кількість праць, присвячених вивченню ціннісної сфери сучасної молоді, їхніх шлюбно-сімейних установок. Серед зарубіжних науковців найбільш відомі роботи Л. Керролл [7] і Е. Блекстоун [6], які вивчають рух *childfree*, розглядаючи такі аспекти, як гендер, раса, сексуальна орієнтація, політика, екологія та фемінізм. Вони ставлять під сумнів стереотипи, які оточують бездітних людей, і підкреслюють, що звільнення розуму від застарілого мислення про батьківство та репродукцію створить кращий світ, вірять у те, що добровільна бездітність пов'язана з пошуком задоволення зсередини. У їхніх роботах бездітність розглянуто не лише як особистий вибір, а й як соціальний рух, що впливає на різноманітні аспекти суспільства. Блекстоун аргументує, що визнання та прийняття бездітності можуть допомогти зменшити соціальний тиск та упередження, створюючи більш підтримуюче оточення для всіх. Інших позицій дотримуються Памела Дж. Смок, Крістін Р. Шварц [9], Джеймс А. Світ [10], З. Мокомане [8]. Дослідники зосереджуються на вивченні сімейної

демографії, взаємозв'язку між роботою та сімейними обов'язками, соціальному захисті й політиці, а також репродуктивному здоров'ї підлітків і молоді. Їх мета полягає у розумінні того, як соціально-економічні та демографічні зміни впливають на різноманітну сімейну динаміку, що так само відображається на добробуті та благополуччі сімей.

В українській психології дослідженню цінностей молоді та її шлюбно-сімейних установок присвячено роботи Т.В. Говорун, О.М. Кікінежді [1], А.М. Грись [3], Н. Огарева [4], О.В. Сазонова [5] та ін. У роботах досліджено психологічні аспекти сімейних установок молоді з акцентом на соціокультурні зміни, що формують ці установки, а також на сімейні цінності, які впливають на стабільність шлюбів і гармонізацію відносин. Окрема увага приділяється психологічній готовності до шлюбу, уявленням про подружнє життя та важливості комфортних стосунків. Дослідження вказують на кризу в українській сім'ї, виражену у високій незадоволеності подружнім життям, дисфункціональних стосунках, частих конфліктах і тенденції до розлучень, що призводить до зростання кількості малодітних сімей.

Аналіз та інтерпретація емпіричних результатів. Метою нашого дослідження було вивчення домінантних цінностей та шлюбно-сімейних установок сучасних дівчат і жінок, а також установлення їх зв'язку з показниками особистісного розвитку. В українському суспільстві спостерігаються суттєві зміни у світогляді, де пріоритети поступово зміщуються від традиційних цінностей батьківства до індивідуальних прагнень. Сьогодні важливими стають цінності, зумовлені відмовою від батьківства, пошуком внутрішнього задоволення, любов'ю до себе, прагненням до самовдосконалення та кар'єрного росту. Люди все частіше фокусуються на наповненні свого життя яскравими подіями й особистими досягненнями. Якщо порівняти сучасне покоління з поколінням 70-х років, можна помітити, що останні більше цінували родинні стосунки і дітей, яких уважали великою цінністю. Для них родина була основною опорою, тоді як у сучасному контексті молодь схильна надавати перевагу власному розвитку та самореалізації. Ці зміни можуть бути зумовлені впливом глобалізації, економічними чинниками, а також змінами в культурних цінностях, які підкреслюють важливість особистого щастя й задоволення на шкоду традиційним сімейним цінностям. Соціологічні дослідження підтверджують, що покоління 70-х років більшою мірою орієнтувалося на колективні цінності, тоді як сучасна молодь має більш індивідуалістичний підхід до життя.

Перевірку гіпотези здійснювали за допомогою таких психодіагностичних методик,

як «Опитувальник особистісної зрілості» (О.С. Штепа), методика «Рольові очікування та домагання у шлюбі» авторства О. Волкової і Г. Трапезнікової, а також анкети «Уявлення про сім'ю». У дослідженні взяли участь дівчата і жінки денної та заочної форм навчання, які навчаються за спеціальністю «Психологія» в Національному університеті «Львівська політехніка» та Донбаському державному педагогічному університеті. Вибірка нараховує 160 осіб, серед яких 92 дівчат віком 20–25 років, 28 жінок віком 26–40 років та 40 жінок віком 41–60 років. Розподіл досліджуваних на молодий, дорослий вік і пізній дорослий вік співвідноситься з концепціями Д. Левінсона та Е. Еріксона, які розглядали особистісний розвиток крізь різні етапи життя людини, зокрема виокремлюючи конкретні періоди, такі як молодість, дорослість і пізня дорослість.

Аналіз результатів за методикою О.С. Штепи, яка визначає показники та рівень особистісної зрілості, показав статистичну перевагу показників у старшій віковій категорії досліджуваних. На рис. 1 можна чітко простежити відмінності за шкалами «Глибинність переживань» ($N=14,721$; $p \leq 0,001$), «Синергічність» ($N=13,256$; $p \leq 0,001$), «Толерантність» ($N=9,938$; $p \leq 0,01$), «Контактність» ($N=15,177$; $p \leq 0,001$). Звичайно, це можна пояснити обсягом життєвого досвіду, що припускає розвинуту схильність до глибокого емоційного світосприйняття, поєднання інтелектуальних й емоційних аспектів особистості, наявність власної життєвої філософії та загальної орієнтації на життя. Зазначимо, що показники

молодшої групи досліджуваних відрізнялися меншими значеннями за всіма шкалами методики. Порівняльний аналіз, що здійснювали за допомогою критерія Kruskal-Wallis H, підтвердив статистично значущі відмінності за зазначеними параметрами.

За допомогою методики «Рольові очікування та домагання у шлюбі» (О. Волкової, Г. Трапезнікової) ми вивчали установки та зміст сімейних цінностей серед дівчат і зрілих жінок. У межах цієї методики автори виокремили сім сфер: «інтимно-сексуальні стосунки», «особистісна ідентифікація з партнером», «батьківські обов'язки», «соціальна активність», «господарсько-побутова сфера», «моральна та емоційна підтримка», «зовнішня привабливість партнера». Зазначимо, що методика О. Волкової та Г. Трапезнікової призначена для вивчення узгодженості сімейних цінностей у подружніх парах. Нас цікавили установки на сімейні цінності, тому ми взяли за основу лише зміст тверджень і підхід до категоризації сімейних цінностей. Обробку й аналіз отриманих результатів здійснювали за аналогією з попередньою методикою.

На рис. 2 за виступами у групових профілях можна побачити цінності, які є пріоритетними для жінок різних вікових категорій. Для дівчат віком 20–25 років основними цінностями є «ідентифікація з партнером» і «зовнішня привабливість». Жінки віком 26–40 років зосереджені на «інтимно-сексуальній сфері» та «вихованні дітей». Для старшої вікової групи значущості набуває «інтимно-сексуальна сфера». Вікові відмінності за зазначеними



Рис. 1. Розподіл середніх показників за методикою О.С. Штепи «Опитувальник особистісної зрілості»



Рис. 2. Розподіл показників сімейних цінностей за методикою РОД (О. Волкова, Г. Трапезнікова)

сферами відповідали статистично значущим показникам (табл. 1). Результати тесту Краскала – Уолліса засвідчують значущі відмінності між групами, що підтверджує зміну важливості батьківсько-виховної сфери на різних етапах життя. Цінність цієї сфери різко зростає у віці 26–40 років, коли жінки активно зайняті вихованням дітей. У молодшій групі цей аспект менш актуальний, а у старшій – змінюється в напрямі більш підтримувальної та наставницької ролі. Це підтверджує, що батьківсько-виховна сфера має динамічний характер, який адаптується до різних періодів життя, що робить її актуальною в різних формах для різних вікових груп.

Припускаємо, що отримані показники можуть також указувати на тенденцію «відкладеного материнства», коли цінність «виховання дітей» становиться значущою після тридцяти. Це явище набуває актуальності в багатьох країнах, де жінки мають більше можливостей для самореалізації у професійній і суспільній сфе-

рах, кар'єрного росту, освіти, що також призводить до відмови від раннього материнства. Зміни в сімейних структурах і підтримка рівності також впливають на бажання або готовність народжувати дітей у більш пізньому віці. Із біологічного погляду відкладене материнство може супроводжуватися ускладненнями зі здоров'ям як для матері, так і для дитини. Із віком знижується фертильність, а ризик викиднів, ускладнень під час пологів і хромосомних аномалій у плода зростає. Також треба згадати про психологічний тиск через суспільні очікування або через страх упущених можливостей. З іншого боку, відомо, що в країнах із розвиненими програмами підтримки сімей жінки мають більше ресурсів для поєднання кар'єри й материнства. Відсутність підтримки також може посилювати бажання відкласти народження дітей.

Для уточнення очікувань, уявлень про сім'ю, її пріоритетних цінностей ми запропонували учасникам дослідження проранжувати сфери

Таблиця 1

Розподіл показників за шкалами методики «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (О. Волкова, Г. Трапезнікова)

Шкали методики	Mean Rank 20–25 років	Mean Rank 26–40 років	Mean Rank 41–60 років	Kruskal-Wallis H
Інтимно-сексуальна сфера	69,57	83,73	103,38	15,403***
Ідентифікація з партнером	89,15	67,73	69,54	8,086*
Господарська сфера	79,05	85,14	80,58	0,377
Сфера виховання дітей	65,22	110,98	94,30	25,993***
Соціальна активність	82,63	82,50	74,21	1,001
Емоційна підтримка	82,03	84,82	73,96	1,161
Зовнішня привабливість	90,55	67,71	66,33	10,350**

Примітка: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; *** – $p \leq 0,001$

від найбільш значущих до найменш значущих. Для ранжування було запропоновано сім сфер: «життя з коханою людиною», «наявність дітей», «набуття смислу життя», «упорядкування інтимних стосунків», «вирішення матеріальних проблем», «набуття впевненості у собі», «сприяння кар'єрі». Опис груп за вираженістю ціннісних пріоритетів ми здійснювали за допомогою показників середніх рангів.

Порівнюючи сімейні цінності, зазначимо, що для дівчат віком 20–25 років пріоритетними є сфери «наявність дітей», «сєнс життя», «упорядкування інтимних стосунків» та «матеріальне забезпечення». У жінок старших вікових категорій на першому плані є «упевненість у собі», «сприяння кар'єрі» та «сєнс життя» (особливо для жінок 41–60 років). Ці пріоритети відображають вікові завдання: для молоді важливими є пошук коханого, створення сім'ї та народження дітей, тоді як для старших жінок

сім'я асоціюється із сєнсом життя, упевненістю, статусом, взаємною підтримкою та допомогою.

Привертає увагу невідповідність між відповідями молодих дівчат, отриманими за методикою РОД, та ранжуванням пріоритетних сімейних сфер. Якщо в методиці РОД виховання дітей дівчата оцінювали низькими балами, то відповіді на анкету засвідчили високе значення цієї сфери серед сімейних цінностей. Це свідчить, що, з одного боку, у дівчат є установка на народження дітей, але з іншого – бракує бажання або готовності присвятити своє життя їх вихованню. Цю розбіжність можна пояснити або можливостями для самореалізації, що відкрилися в країні за останні десятиріччя, або нестабільністю в економічній та соціальній ситуації, спричиненою російсько-українською війною (табл. 2).

Для виявлення структурних зв'язків та закономірностей між показниками особистісного



Рис. 3. Розподіл пріоритетів у сімейних цінностях (за результатами анкети)

Таблиця 2

Розподіл відповідей за анкетною «Уявлення про сім'ю»

Шкали методики	Mean Rank 20–25 років	Mean Rank 26–40 років	Mean Rank 41–60 років	Kruskal-Wallis H
Життя з коханою людиною	81,39	78,20	80,08	0,128
Наявність дітей	86,85	67,20	75,20	4,696'
Сєнс життя	80,67	72,91	85,43	1,240
Упорядкування інтимних стосунків	84,33	68,82	79,85	2,485
Матеріальна забезпеченість	82,65	77,79	77,45	0,4479
Упевненість у собі	76,12	84,09	88,06	2,107
Сприяння кар'єрі	79,03	81,41	83,24	0,252

Примітка: ' – $p \leq 0,1$

розвитку, сімейно-рольовими установками та пріоритетних сімейних цінностей досліджуваних нами був проведений кластерний аналіз результатів на кожній вибірці окремо. Це дало змогу ідентифікувати основні кластери характеристик, що відображають особливості світогляду та пріоритетів кожної вікової групи, а також краще зрозуміти, як формуються установки на створення сім'ї, батьківсько-виховні ролі та інші життєві цінності. Насамперед нас цікавило питання співвідношення цінності батьківства з іншими показниками. Аналіз дендрограм, отриманих на трьох вибірках, показав відсутність зв'язку між цінністю «мати дітей» і рольової установки на батьківство. У всіх трьох групах дані установки/цінності входили в різні кластери. Були відзначені вікові особливості в розташуванні цих параметрів серед інших характеристик. У жінок 26–40 і 41–60 років цінність «мати дітей» знаходилася в кластері, що відповідає за сімейно-життєві цінності та створення сімейного затишку у зв'язці з одними й тими ж самими змінними, а саме – із сімейними цінностями «сім'я надає

сенс життю» та з «життя з коханою людиною». Відстані між змінними перебували в межах від 3 до 5 евклідових одиниць, що свідчить про дуже тісні зв'язки між зазначеними цінностями. «Готовність до виконання батьківської функції» в усіх групах завжди була пов'язана з особистісними властивостями у кластері, що відображає особистісний розвиток жінок. Так, у групі 26–40 років готовність до виконання батьківсько-виховних функцій пов'язувалася з «ідентифікацією з партнером», а в групі 41–69 років – із соціальною активністю та емоційною підтримкою. Іншими словами, у групі жінок віком 26–40 років готовність виконувати батьківсько-виховні функції переважно асоціювалася з тісною ідентифікацією з партнером, що може означати важливість партнерських стосунків у контексті батьківства та виховання. У групі жінок віком 41–69 років така готовність більше співвідносилася із соціальною активністю та наданням емоційної підтримки, що може свідчити про розширення сімейної ролі жінок на соціальну сферу та важливість взаємодії з тими, хто оточує. Хоч обидві вікові групи

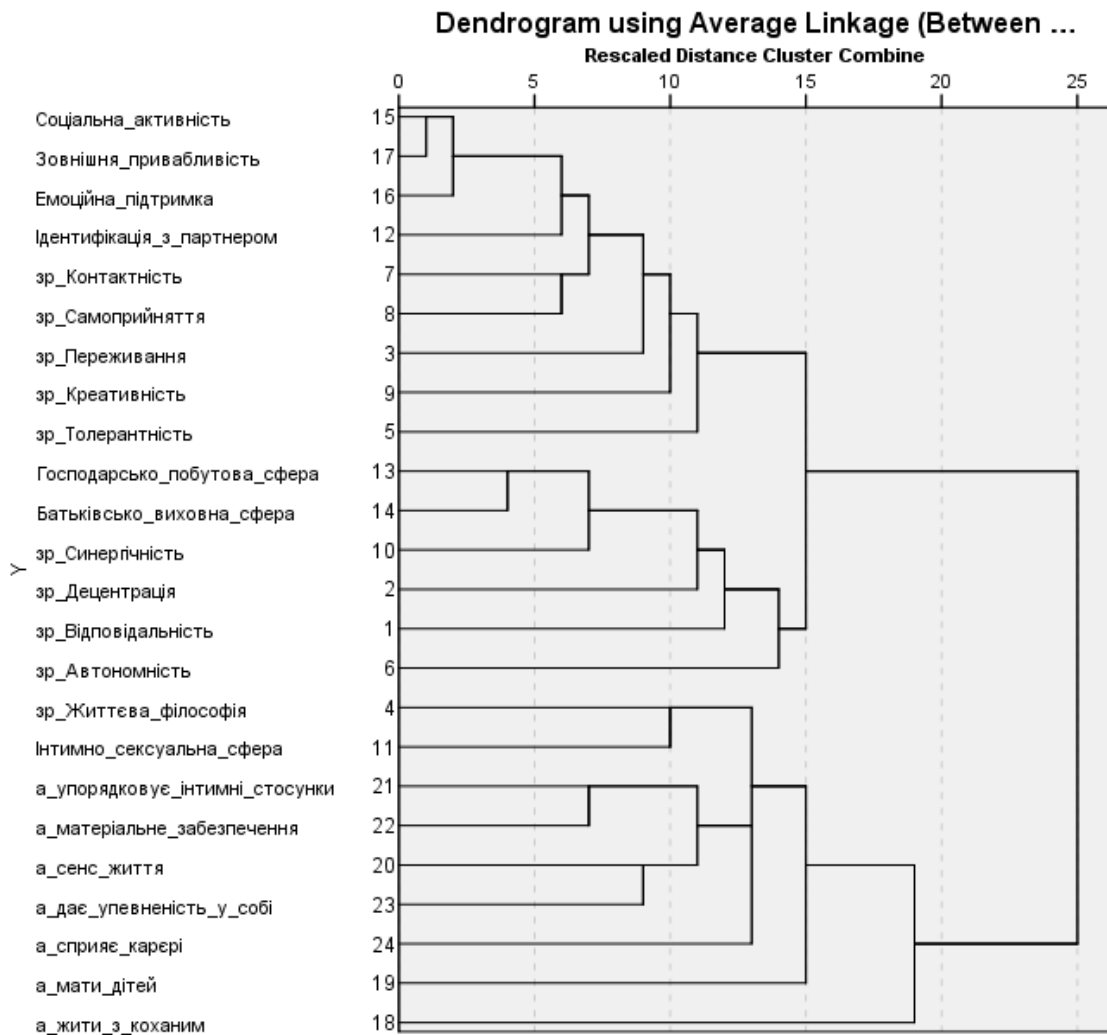


Рис. 4. Ієрархічна структура цінностей і установок жінок віком 20–25 років

демонструють відмінні зв'язки між готовністю до виховання і контекстуальними чинниками, між ними спостерігалася певна подібність у значущості таких зв'язків, що свідчить про спільні тенденції у сприйнятті соціального й емоційного складника виховання.

У дівчат 20–25 років цінність «мати дітей» і рольова установка «батьківсько-виховна сфера» також мають вияв у різних кластерах, проте «мати дітей» пов'язувалася з іншими змінними на відстані до 15 евклідових одиниць, що свідчить про її змістову відмінність від інших цінностей. Батьківсько-виховна сфера також, як і в жінок 41–60 років, ближче знаходилася до господарсько-побутової сфери (рис. 4). Припускаємо, що для дівчат установка на народження дитини («мати дітей») може бути ідеєю або цінністю, орієнтованою на майбутнє, яка є частиною загальної життєвої філософії чи планів на майбутнє. Водночас «батьківсько-виховна сфера» стосується конкретної ролі вихователя, яка вимагає практичних навичок, відповідальності та знань. Оскільки дівчата, ймовірніше за все, не пов'язують себе з конкретно батьківською роллю, ці дві установки не поєднуються.

Окрім того, установка на народження дітей може бути емоційною або ціннісною установкою, що відображає бажання мати дітей у майбутньому, але не обов'язково означає готовність до ролі вихователя. «Батьківсько-виховна сфера» може вимагати усвідомленого підходу, відповідальності й конкретних знань, з якими дівчата ще не ототожнюють себе. Також розміщення зазначених аспектів у різних кластерах можна пояснити тим, що цінність «мати дітей» сприймається більше як особистісний ідеал або прагнення, тоді як «батьківсько-виховна сфера» пов'язується з практичними обов'язками та відповідальністю, що може бути ще неактуальним для дівчат.

Висновки за результатами проведеного дослідження. Здійснене дослідження дало змогу виявити вікові особливості жінок у ставленні до виконання батьківської функції. Було виявлено, що для дівчат 20–25 років установка на народження дітей є частиною особистісних цінностей або життєвих планів, тоді як батьківсько-виховна сфера відображає практичну

рольову установку, яка може бути менш актуальною або більш віддаленою в часі.

Жінки 26–40 та 41–60 років цінність «мати дітей» сприймають як елемент життєвого ідеалу та частину особистих цінностей, тоді як батьківсько-виховна сфера пов'язана з конкретними практичними обов'язками, зумовленими цим ідеалом, але сприймається більше як соціальна чи рольова відповідальність.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Говорун Т.В., Кікінежді О.М. Стаття та сексуальність: психологічний ракурс. Тернопіль : Нова книга – Богдан, 1999. 383 с.
2. *Голос Америки*. 3 жовтня 2024 р. Як низька народжуваність у США впливає на економіку. URL: <https://x.com/holosameryky/status/1841742574480195808?prefetchTimestamp=1731611803314>
3. Грись А.М. Особливості ставлення до майбутнього сімейного життя в період дорослішання. *Актуальні проблеми психології*. Т. XI. Вип. 21. С. 94–113.
4. Ohareva N.M. Influence of marital and family relations on demographic processes in Ukraine. URL: https://www.researchgate.net/publication/380000930_Influence_of_marital_and_family_relations_on_demographic_processes_in_Ukraine
5. Сазонова О.В. Сімейні цінності та рольові установки подружніх пар. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 39. С. 272–295.
6. Blackstone Amy. *Childfree by Choice: The Movement Redefining Family and Creating a New Age of Independence* Penguin Publishing Group. 2019. 304 p. URL: <https://soundcloud.com/penguin-audio/childfree-by-choice-by-dr-amy>
7. Carroll Laura. *Families of Two: Interviews with Happily Married Couples Who Don't Have Children*. Xlibris; First Edition (November 20, 2000). 204 p.
8. Mokomane Zitha. The impact of demographic trends on families. URL: <https://social.desa.un.org/sites/default/files/inline-files/DemographicTrends-FamilyImpact%20ZITHA%20MOKOMANE.pdf>
9. Smock Pamela J., Schwartz Christine R. The Demography of Families: A Review of Patterns and Change. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7329188/pdf/nihms-1602255.pdf>
10. Sweet James A. Demography and the Family November 2003 Annual Review of Sociology 3(1):363–405. URL: https://www.researchgate.net/publication/234838152_Demography_and_the_Family

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ДО УМОВ ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF COMBATANTS' ADAPTATION TO CIVILIAN LIFE ENVIRONMENT

Статтю присвячено аналізу проблеми адаптації учасників бойових дій до умов цивільного життя, дослідженню проблем психологічної адаптації та особистісних змін, що зумовлені досвідом бойових дій (на індивідуально-психологічному рівні; на ціннісно-смысловому рівні; на соціально-психологічному рівні). У роботі проаналізовано позитивні (здобуття нової професії, повернення до попередньої цивільної спеціальності, нові хобі) та негативні (хронічний посттравматичний стан, клінічні симптоми якого – депресія, тривожність, апатія, порушення пам'яті та концентрації, зловживання наркотичними, алкогольними речовинами чи зловживання медикаментами, постійне повернення до неприємних спогадів, загострена пильність і підозрілість, прояви агресивної поведінки, безпричинні приступи злості тощо) чинники, що впливають на процес адаптації учасників бойових дій до цивільного життя; складові частини адаптації особистості учасника бойових дій, визначені законодавством України (психологічна, правова, професійна); етапи переходу військовослужбовців і членів їхніх сімей до умов цивільного життя (надання первинної допомоги; кваліфікована психологічна допомога; психологічний супровід). У роботі розкрито феномен посттравматичного зростання; особливості психологічного супроводу, як невід'ємної та вкрай важливої складової частини процесу адаптації учасників бойових дій (здійснюється через індивідуальні та групові консультативні заняття, тренінги, психотерапію за умови систематичності, доступності, комплексного охоплення всіх аспектів життя учасника бойових дій); принципи програми соціально-психологічної підтримки, спрямованої на розвиток здатності продуктивно адаптуватися до мирного життя.

Ключові слова: адаптація, адаптація учасників бойових дій, складові частини адаптації, посттравматичне зростання, психологічний супровід.

The article focuses on the analysis of combatants' adaptation to civilian life environment problem, research on psychological adaptation problems and personality changes caused by combat experience (on an individual and psychological level; on a level of value and sense; on a social and psychological level). The paper includes analysis of positive (getting a new profession, going back to the previous civilian specialty, new hobbies) and negative (chronic post-traumatic condition with clinical symptoms of depression, anxiety, apathy, memory and concentration issues, drug and alcohol substance abuse or medication abuse, constant unpleasant flashbacks, elevated level of vigilance and suspiciousness, show of aggressive behavior, unreasonable anger outbursts, etc.) factors that affect the combatants' adaptation process to civilian life; components of combatants' personality adaptation defined by Ukrainian regulations (psychological, legal, professional); transitional stages to conditions of civilian life for military personnel and their family members (providing first aid; qualified psychological aid; psychological counseling). The article describes post-traumatic development phenomenon; peculiarities of psychological counseling as an integral and vital part of adaptation process for combatants (done through individual and group counseling sessions, coaching sessions, therapy under conditions of consistency, accessibility, complex coverage of all the aspects of combatant's life); principles of the social and psychological support program aimed at development of the ability to productively adapt to peace. **Key words:** adaptation, combatants' adaptation, adaptation components, post-traumatic development, psychological counseling.

УДК 159.9
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.28>

Мохнар Л.І.

к.пед.н.

Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля Національного університету цивільного захисту України

Вовк Н.П.

к.пед.н., доцент

Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля Національного університету цивільного захисту України

Із часів Другої світової війни Європейський континент не мав досвіду тривалих воєнних дій, який нині переживає Україна. Кількість тих, хто захищає Україну зі зброєю в руках, нині сягає сотень тисяч осіб. На жаль, ця цифра збільшується з кожним роком. До 1 січня 2022 р. в Україні налічувалося приблизно 500 тисяч учасників бойових дій. Станом на 1 жовтня 2024 р. кількість учасників бойових дій, інформація про яких внесена до Єдиного державного реєстру ветеранів війни (далі – ЄДРВ), становить 980 193 особи. Це реальні люди, і за кожним із них стоїть своя героїчна та трагічна історія боротьби за Незалежність України. Частина з тих, хто захищає Україну на сході, півночі та півдні, попри тривалу війну, уже нині з різних причин повертається додому, інша – продовжує виконувати бойові завдання і доєднається до мирного життя вже після перемоги над ворогом.

За даними Міністерства у справах ветеранів, після закінчення російської агресії кількість ветеранів, членів їхніх сімей і сімей загиблих воїнів серед громадян України сягне 10% від загальної кількості населення України, а після війни кількість громадян зі статусом ветерана збільшилася вчетверо, сягнувши приблизно 4–5 мільйонів.

У низці досліджень науковці дійшли висновку, що приблизно 25–30% військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, переживають хронічні посттравматичні стани, що спричинені впливом стресових чинників [2].

За даними статистики різних війн, психічні розлади під час чи внаслідок ведення бойових дій отримують від 6 до 12% особового складу і до 30% – від загальної кількості бойових втрат, які іноді супроводжуються частковою або цілковитою втратою боєздатності військ.

Так, психогенні втрати армії Сполучених Штатів Америки під час Другої світової війни становили понад 17%, під час війни в Південній Кореї – 24,2%, у В'єтнамі – 30% військовослужбовців. Серед поранених і понівечених, які становили 42%, приблизно 100 тис. ветеранів у різний час наклали на себе руки, від 35 до 45 тис. учасників бойових дій і досі ведуть замкнутий спосіб життя. Після війни у В'єтнамі США мали небойові втрати серед ветеранів значно більші, ніж під час бойових дій, а саме: через алкоголізм, наркоманію, самогубства, криміналізацію колишніх військових, що було доведено в роботах іноземних фахівців. На підставі узагальненого досвіду воєнних операцій в Іраку й Афганістані наведені дані вказують, що після бойових дій у 40% безпосередніх учасників боїв і у 25% загального контингенту військ діагностуються прояви бойової психологічної травми (далі – БПТ). У військах Ізраїлю в 1973 р. під час ведення бойових дій втрати внаслідок отримання психологічної травми становили 25% [5].

Відповідно до сучасних вітчизняних досліджень, поширеність ПТСР в Україні становить теж приблизно 25%, більше половини населення (57%) перебуває в зоні ризику розвитку ПТСР. Протягом останніх двох років в електронній системі охорони здоров'я (далі – ЕСОЗ) фіксується значне збільшення пацієнтів зі встановленим діагнозом «посттравматичний стресовий розлад». Так, у 2023 р. кількість пацієнтів із ПТСР зросла майже вчетверо порівняно із 2021 р., а за перші два місяці 2024 р. діагноз встановлено фактично стільком же пацієнтам, як за весь 2021 р. [4].

Тим часом можна констатувати, що забезпечення Збройних сил України (далі – ЗСУ) психологами є неналежним – недоукомплектовано 29% штату. Лише 62% офіцерів-психологів мають освіту за спеціальністю. За результатами дослідження кадрового забезпечення ЗСУ, на 400–500 військовослужбовців працює один психолог. Натомість, наприклад, в армії Ізраїлю встановлений норматив військових психологів і соціальних працівників – один фахівець на 70–90 осіб [3].

Перехід від військового до цивільного життя може бути складним і вимагатиме від учасників бойових дій адаптації до нових умов, встановлення нових зв'язків і формування навичок. Адаптація особистості, яка брала участь у бойових діях, до цивільного життя є багатогранним і складним процесом, що охоплює різні сфери життя та є вкрай важливою проблемою сьогодення. Окрім того, проблема соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій набуває великого значення через соціальну значущість їхньої роботи щодо захисту безпеки держави й інтересів країни, українського народу.

Дослідження проблем адаптації учасників бойових дій базується на широкому спектрі наукових робіт, які аналізують соціальні, медико-психологічні та соціально-психологічні аспекти адаптації особистості. Ці питання вивчають як вітчизняні, так і зарубіжні науковці, що дозволяє створити комплексний підхід до розуміння викликів, з якими стикаються ветерани після повернення до цивільного життя. Теоретико-методологічну базу вивчення проблематики адаптації учасників бойових дій становлять наукові праці зарубіжних дослідників С. Вільямса, Л. Калхуна, Д. Кишбога, Р. Лауфера, В. Холла й інших. У працях вітчизняних науковців О. Кокуна, Г. Ложкіна, Н. Матейчук, В. Осьодло, Н. Пророк, О. Хміляра й інших розглядаються психологічні наслідки впливу бойового стресу на життєдіяльність військовослужбовців

У 2011 р. були опубліковані результати досліджень Pew Research Center, у яких була зроблена спроба знайти відповідь на питання про те, які ветерани і чому мають складнощі після повернення до мирного життя. Після опитування 1 853 ветеранів з'ясовано, що 27% мали складнощі з поверненням до цивільного життя. Серед тих характеристик, які мали вплив на складнощі, найбільш значущими виявилися: пережиття травматичного досвіду та страждань під час поранень, емоційний стрес, смерть товаришів по службі, безпосередня участь у бойових діях.

Адаптація є динамічним процесом пристосування до умов середовища, у яке потрапляє людина. Якщо цей процес відбувається продуктивно – він приводить до зростання, до формування стресостійкості та готовності витримати нові випробування з гідністю [7].

Основні труднощі адаптації пов'язані з необхідністю пристосуватися до нових умов, оскільки психічний стан людини адаптується до вимог бойової обстановки та виявляється непридатним для життя в мирний час. Психологічні проблеми та труднощі з адаптацією можуть негативно впливати на якість життя учасників бойових дій і їхніх сімей. Отриманий досвід бойових дій призводить до особистісних змін особистості, деякі з них є незворотними. Зміни в особистості неодмінно накладають відбиток на сприймання нової реальності, тобто нових соціальних умов, у яких людина адаптується. Такі зміни, які зумовлені досвідом бойових дій, характеризуються такими новоутвореннями:

- яскраво вираженим бажанням бути зрозумілим – мати в контакт з оточенням такий зворотний зв'язок, що виправдовує морально їхню участь у насильстві соціальною користю;
- бажанням бути соціально визнаними – це допоможе подолати комплекс провини, виправдати власні вчинки перед самим

собою, своєю совістю, зробити спогади про них менш травмувальними;

– потребою отримати в суспільстві визнання – високу оцінку своїх особистих зусиль, дій, так, щоб факт позитивної оцінки став відомий широкому колу людей, товаришам по службі, членам сім'ї;

– прагненням бути прийнятим у систему соціальних зв'язків і відносин цивільного життя з більш високим, ніж раніше, соціальним статусом;

– приголомшенням від реальності цивільного життя;

– важкістю звикнути з думкою, що в той час, коли вони ризикували життям, у країні, в армії нічого не змінилося, суспільство взагалі не помітило їх відсутності [1].

Т. Титаренко зазначає, що в умовах бойових дій в особистості простежуються зміни на багатьох рівнях життєдіяльності:

1) на індивідуально-психологічному рівні знижуються креативність, збалансованість, адаптивність;

2) на ціннісно-смысловому рівні тимчасово втрачено здатність до пошуку смислів, осмислення власного досвіду, загалом стає важче отримувати задоволення від повсякденного життя;

3) на соціально-психологічному рівні зменшується схильність до співробітництва, а також здатності до співпереживання;

4) знижується рівень довіри до світу, особливо до цивільного життя, куди учасник бойових дій повернувся після військової служби.

Також дослідниця зауважує, що серед тих, хто отримав воєнну травму, приблизно третина переживає порушення цілісності власного «Я» та деструктивні зміни Я-ідентичності; через такі зміни суттєво знижується або зовсім зникає бажання самореалізації; водночас погіршуються здатність до саморегуляції та корекція власних негативних станів [8].

Ті, хто повертається з війни, часто стикаються з похмурою повоєнною ситуацією: знищеною інфраструктурою, житловими й економічними об'єктами, погіршеними життєвими умовами, безробіттям, зростанням криміналу й інших соціально-патологічних явищ. Пристосування до мирних умов додатково ускладнюють ті ролі та зразки поведінки, які були засвоєні на війні. Участь у війні для кожної людини є унікальним життєвим досвідом. Окрім неймовірних страждань і болю, війна нав'язує нові ролі, обов'язки, правила поведінки, стимулює появу раніше не відомих або подавлених людських поривів і призводить до встановлення міцних дружніх зв'язків між людьми, які за інших життєвих обставин, вірогідно, ніколи б не зустрілися.

На процес адаптації учасників бойових дій до цивільного життя впливають дві групи чин-

ників – позитивні й негативні. Позитивні чинники (здобуття нової професії, повернення до попередньої цивільної спеціальності, нової хобі) допомагають пристосуватись до нової ролі в суспільстві, зайняти свою нішу в ньому. Негативні чинники перешкоджають адаптації особистості, впливають на неї деструктивно. Основним негативним чинником адаптації особистості є хронічний посттравматичний стан, клінічні симптоми якого такі: депресія, тривожність, апатія, порушення пам'яті й концентрації, зловживання наркотичними, алкогольними речовинами чи зловживання медикаментами, постійне повернення до неприємних спогадів, загострена пильність і підозрілість, прояви агресивної поведінки, безпричинні приступи злості тощо. Воєнний конфлікт, у якому домінує протистояння сторін, розвиває в тих, хто в ньому бере участь, чорно-біле сприйняття («ми хороші – усі вороги погані», «або ти з нами, або ти проти нас»), де навіть найгірша особа серед власних представників має незрівнянно вищий статус, ніж будь-який цивільний чи військовий ворожої сторони.

Воєнні обставини потребують швидкого та рішучого реагування, оскільки події змінюються зі швидкістю світла, а нерішучість і вагання можуть мати фатальні наслідки. Правило «стріляй, а потім думай» спрацьовує саме за таких обставин. Зрештою, постійне користування зброєю розвиває в людини відчуття особистої компетенції, сили та могутності, а військовий досвід урегулювання конфлікту за допомогою сили відкривають для себе як позитивне явище навіть ті особи, які в мирному житті вважалися тихими, сором'язливими і нездатними до конфліктів.

Законодавством України визначено три складові частини адаптації особистості учасника бойових дій:

1) психологічна – опанування системи цінностей (норми, настанови, зразки поведінки), культури, які існують у цивільному середовищі, з метою дотримання наявних у ньому вимог до особистості;

2) правова – освоєння правових норм, які регламентують соціальний і правовий статус особи, звільненої з військової служби, та членів її сім'ї, визначають їхні права, обов'язки та можливості, а також опанування інформації про державні органи, установи й організації, які можуть допомогти в освоєнні таких норм і реалізації своїх прав і можливостей;

3) професійна – залежно від професії спеціалізоване вдосконалення наявних професійних знань, умінь і навичок або опанування нових і подальше успішне працевлаштування [6].

Переломним моментом у переживанні травматичного досвіду, який отримує особистість в умовах бойових дій, є посттравматичне зростання [10]. Воно характеризує

насамперед позитивні зміни в особистості, яка має досвід травматичних подій, була учасником будь-яких складних, трагічних подій; унаслідок осмислення травматичних подій особистість має змогу переосмислити себе, власну ієрархію цінностей, а також переосмислити стосунки з оточенням, сфокусуватись на їхній корисності та сприятливості.

Згідно з Р. Тадескі [9], хоч посттравматичне зростання і є позитивною зміною після травми, проте таке зростання не є сигналом припинення страждання чи відчуття душевного болю для людини. Чинник посттравматичного зростання може виникати саме в разі напруженої боротьби людини з наслідками зазваної психотравми. Цей чинник необхідний для повноцінної оцінки стану адаптованості у військово-службовців.

Процес переходу військовослужбовців і членів їхніх сімей до умов цивільного життя доцільно розділити на три етапи:

а) надання первинної допомоги (необхідно психологічно підготувати військовослужбовця до звільнення, до зумовлених звільненням життєвих змін). З метою успішної демобілізації варто акцентувати увагу на таких аспектах: усвідомленні природності адаптаційних процесів упродовж трьох місяців (вихід назовні «заморожених» до цього емоцій і їх переживання), недопустимості психологічного тиску в комунікаціях, необхідності дослухатися до простих прохань особи щодо забезпечення комфорту й обмеження агресивної інформації;

б) кваліфікована психологічна допомога (подолання стереотипних і дезадаптивних способів мислення та поведінки, формування необхідних нових навичок: самопроєктування, ефективного спілкування та взаємодії, вирішення особистісних проблем);

в) психологічний супровід (консультування щодо вирішення конкретних проблем, з якими стикаються звільнені зі служби в цивільному житті).

Психологічний супровід є невід'ємною та вкрай важливою складовою частиною процесу адаптації учасників бойових дій. Він дає можливість подолати наслідки бойової психологічної травми, відновити порушені війною мотивацію та соціальні навички учасників бойових дій. Психологічний супровід здійснюється через індивідуальні та групові консультативні заняття, тренінги, психотерапію. Його ефективність значно підвищується за умови систематичності, доступності, комплексного охоплення всіх аспектів життя учасника бойових дій. Саме психологічний супровід дає найбільші шанси на успішну адаптацію учасника бойових дій до повноцінного цивільного життя.

Процес адаптації учасників бойових дій до цивільного життя може бути тривалим. Тому психологічний супровід має бути довгостроко-

вим і готовим відповідати на потреби учасників, що змінюються. Особливо після закінчення служби важливо продовжувати надавати підтримку, оскільки деякі травматичні ефекти можуть проявлятися із затримкою і потребувати додаткової уваги. Окрім психологічних консультацій, важливо надавати учасникам практичну підтримку в реалізації їхніх цілей і планів. Це може включати в себе допомогу в пошуку роботи, підготовці до навчання або розвитку підприємницьких навичок. Такий підхід допомагає забезпечити більш успішну адаптацію учасників до цивільного життя.

Забезпечення постійної комунікації між учасниками бойових дій і психологами є важливим аспектом ефективного супроводу. Це допомагає їм відчувати більшу впевненість у собі та здатність управляти складними ситуаціями, які можуть виникнути під час адаптації. Ці аспекти психологічного супроводу сприяють зміцненню психологічного стану учасників бойових дій, їхній успішній адаптації до цивільного життя та соціальній інтеграції.

Однією зі складових частин системи психологічної допомоги учасникам бойових дій є програми соціально-психологічної підтримки, що спрямовані на розвиток здатності продуктивно адаптуватися до мирного життя. В основу відомих програм покладено когнітивно-поведінкову модель та техніки КПТ. Програми психологічної підтримки допомагають учасникам набути знань і вмій, корисних під час переходу з одних життєвих обставин в інші, швидко адаптуватися до змін, сприяють гнучкості стратегій мислення та поведінки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Корольчук О. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. *Інвестиції: практика та досвід*. 2016. № 17. С. 104–111.
2. Кучеренко С., Хоменко Н. Організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя. *Проблеми екстремальної та кризової психології* : збірник наукових праць. Харків : НУЦ-ЗУ. 2017. Вип. 21. С. 66–74.
3. Медведенко Л. Стан психічного здоров'я військовослужбовців значно гірший, ніж серед решти населення. URL: <https://armyinform.com.ua/2023/02/28/stan-psyhichnogo-zdorovya-vijskovo>.
4. Можина Т. Посттравматичний стресовий розлад під час війни: можливості розширення терапевтичного діапазону. *Здоров'я України XXI ст.* 2023. № 17 (553). URL: <https://healthua.com/article/74442-posttravmatichnij-stresovij-rozlad-pd-chas-vjni-mozhливostrozshirennya-ter/>.
5. Проблемні питання психологічної реабілітації ветеранів учасників антитерористичної операції та військовослужбовців операції об'єднаних сил в Україні : аналітичний огляд літератури / І. Назаренко та ін. URL: https://foundationdv.com/site-static/Uzn_2019_1_10.pdf.

6. Про схвалення Концепції Державної цільової програми соціальної і професійної адаптації військовослужбовців, які підлягають звільненню, та осіб, звільнених з військової служби, на період до 2017 р. : розпорядження Кабінету Міністрів України від 18 грудня 2013 р. № 1068-р. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1068-2013-p#n9> (дата звернення: 20.12.2021).

7. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО : посібник для ведучих груп. Львів. Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету. 2016. 96 с.

8. Титаренко Т. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

9. Calhoun L.G., Tedeschi R.G. The Foundations of Posttraumatic Growth: An Expanded Framework. *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice* / L.G. Calhoun, R.G. Tedeschi (Eds.). New Jersey, 2006. P. 3–23.

10. Linley P., Joseph S. Positive change following trauma and adversity. *Journal of Traumatic Stress*. 2004. Vol. 17. P. 112–169.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ КОЛЕКТИВНОГО ПРОЖИВАННЯ

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS IN COLLECTIVE LIVING CONDITIONS

У статті висвітлюються ключові аспекти психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в умовах колективного проживання, спричинених повномасштабною війною в Україні. Масштабні міграції, зумовлені цими обставинами, створили унікальні виклики як для переміщених осіб, так і для соціальних структур, які забезпечують їх проживання. Зокрема, адаптація в умовах колективного проживання стає складним багатовимірним процесом, що включає емоційні, когнітивні та соціальні компоненти. У дослідженні розглядаються такі аспекти, як емоційний стан, рівень стресостійкості, соціальна інтерактивність і конформність, які є визначальними чинниками успішного інтегрування внутрішньо переміщених осіб у нові соціальні умови.

Для емпіричного аналізу використовувались валідовані психодіагностичні методики, зокрема й опитувальники, спрямовані на оцінювання рівня адаптивності, емоційних станів, тривожності, фрустрації, агресивності та здатності до стресостійкості. Отримані результати вказують на високий рівень емоційного виснаження, характерний для більшості респондентів, що супроводжується проявами депресії, тривожності та відчуження. Водночас частина досліджуваних демонструє помірний рівень інтерактивності та відкритості до досвіду, що свідчить про їхній потенціал до поступової інтеграції за створення відповідних умов.

Особливу увагу у статті приділено опису ключових викликів, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи, серед яких: занизький рівень соціальної підтримки, психологічна ізоляція та відчуття невизначеності. Автори підкреслюють важливість розроблення та впровадження комплексних програм психологічної допомоги, що охоплюють як індивідуальні, так і групові підходи, спрямовані на стабілізацію емоційного стану, підвищення стресостійкості та стимулювання соціальної інтерактивності. Результати дослідження також висвітлюють необхідність створення сприятливих умов проживання в колективних центрах, як-от забезпечення приватності, організація групової терапії та розвиток програм соціальної інтеграції.

Ключові слова: психологічна адаптація, внутрішньо переміщені особи, колективне проживання, стресостійкість.

The article examines the psychological adaptation features of internally displaced persons (IDPs) in collective living conditions, a critical challenge arising from the large-scale war in Ukraine. The unprecedented internal migration caused by the conflict has posed significant challenges for both the displaced individuals and the social structures supporting them. Adaptation within collective living settings is presented as a complex, multidimensional process involving emotional, cognitive, and social components. The study focuses on such key aspects as emotional state, stress resilience, social interactivity, and conformity levels, which are crucial for the successful integration of IDPs into new social conditions.

Validated psychodiagnostic tools were employed for the empirical analysis, including questionnaires assessing adaptability, emotional states, anxiety, frustration, aggression, and stress resilience. The findings reveal a high level of emotional exhaustion among most respondents, marked by manifestations of depression, anxiety, and alienation. At the same time, a portion of participants demonstrated moderate levels of interactivity and openness to experience, indicating their potential for gradual integration under favorable conditions. The article highlights the major challenges faced by IDPs, such as insufficient social support, psychological isolation, and uncertainty. The authors stress the importance of developing and implementing comprehensive psychological assistance programs that include both individual and group approaches aimed at stabilizing emotional states, enhancing stress resilience, and stimulating social interactivity.

The study also emphasizes the necessity of creating favorable living conditions in collective centers, including privacy arrangements, organization of group therapy, and development of social integration programs. The conclusions of the study hold interdisciplinary significance and can serve as a foundation for further research and the development of policies aimed at supporting displaced populations.

Key words: psychological adaptation, internally displaced persons, collective living, stress resilience.

УДК 159.92

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.29>

2024.67.29

Осташева-Грибанова О.М.

студентка 2 курсу
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Іващенко А.І.

к.психол.н., доцент
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Повномасштабна воєнна агресія Російської Федерації проти України, яка розпочалась у 2022 р., спричинила масштабні міграційні процеси всередині країни, зокрема масове переміщення мільйонів громадян із зон активних бойових дій до відносно безпечних регіонів. Це явище поставило перед українським суспільством і державою низку викликів, серед яких центральне місце належить проблемі адаптації внутрішньо переміщених осіб (далі – ВПО) до нових умов життя. Зокрема, питання психологічної адаптації цих людей в умовах

колективного проживання набуло особливої актуальності.

В умовах колективного проживання ВПО стикаються із численними труднощами, пов'язаними не лише з відсутністю стабільності та відчуттям невизначеності щодо майбутнього, але й із необхідністю інтеграції в нове соціокультурне середовище. Ці труднощі можуть призвести до виникнення стресових розладів, депресії й інших психологічних проблем, що значно ускладнює процес адаптації й інтеграції.

Актуальність даного дослідження зумовлена не лише масштабами проблеми, але й недостатньою розробленістю питання психологічної адаптації ВПО в умовах колективного проживання в сучасній психологічній науці. Хоча останніми роками з'явилися окремі дослідження, присвячені вивченню різних аспектів адаптації ВПО, багато питань залишаються відкритими, зокрема щодо специфіки адаптаційних процесів в умовах колективного проживання.

Об'єкт дослідження – адаптація внутрішньо переміщених осіб.

Предмет дослідження – особливості психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах колективного проживання.

Мета дослідження – вивчення особливостей психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах колективного проживання.

Адаптація завжди була однією із ключових тем наукових досліджень. Ще в 1865 р. Г. Ауберт увів термін «адаптація», який швидко ввійшов у науковий обіг. Спочатку термін уживали для опису змін у чутливості сенсорних органів до зовнішніх подразників. Це підтверджує, що навіть до формування наукової психології фізіологи вже активно досліджували це явище. За майже півтора століття історію вивчення питання адаптації отримало глибоке дослідження та розвиток [1].

Більшість дослідників сходяться на думці, що адаптація є складним феноменом, який можна розглядати в широкому контексті:

1. Як процес адаптації індивідуальних і особистісних якостей людини до змінюваних умов її життя та діяльності.

2. Як активну взаємодію особистості з навколишнім середовищем, що залежить від рівня її активності.

3. Як модифікацію середовища згідно з потребами, цінностями й ідеалами особистості, або як залежність особистості від умов середовища.

4. Як зміни, що відбуваються на рівні психічної регуляції, становлення і відновлення, а також збереження динамічної рівноваги в системі «суб'єкт праці – професійне середовище».

О. Галус, згідно з думками О. Мороза, аналізує адаптацію як багаторівневий процес, який охоплює взаємодію особистості із природним і соціальним середовищем. Він розглядає цей процес як інтеграцію біологічних закономірностей і соціальних умов, що впливають на адаптацію не лише на фізичному, але й на психологічному рівні. Взаємодія із природним середовищем, хоч і керується біологічними принципами, модифікується через соціальний контекст, який не регулює, але змінює ключові закономірності цієї взаємодії [2].

З іншого боку, взаємодія із соціальним середовищем акцентує на соціальних аспектах адаптації, відрізняючись від біологічної тим, що включає увагу до ролі особистості в соціумі. Це рівень взаємин, де особистість активно взаємодіє із соціальними структурами, адаптується до них і впливає на них. Виділені О. Галусом підходи до адаптації демонструють, як соціальні і біологічні впливи переплітаються, формують комплексну систему взаємодій, що виявляється в повсякденному житті індивідів.

Загалом, теорія О. Галуса підкреслює, що адаптація є динамічним і багаторівневим процесом, де особистість не лише реагує на зміни в зовнішньому середовищі, а й активно формує відповідь на ці зміни через соціальні та біологічні механізми. Він підкреслює важливість усвідомлення зв'язків між особистісними й екологічними аспектами адаптації, що відкриває можливості для більш ефективного розуміння підходів до вивчення адаптаційних процесів у різних середовищах [3].

Переміщення осіб через війну або катастрофу є глобальним явищем, яке створює значні проблеми як для переміщених осіб, так і для громад, що їх приймають. У випадку України внутрішнє переміщення внаслідок повномасштабного вторгнення призвело до переселення значної кількості осіб до колективних умов проживання. Розуміння процесу адаптації ВПО у таких умовах має вирішальне значення для розроблення ефективних механізмів підтримки та заходів для сприяння їх інтеграції та добробуту.

Психодіагностичне дослідження особливостей адаптації українських переселенців у колективних умовах проживання є надзвичайно актуальним з кількох причин. По-перше, це внесок у сукупність знань про соціально-психологічну адаптацію, що проливає світло на конкретні проблеми та механізми подолання, які використовують особи, які були вимушено переміщені. По-друге, це дає уявлення про роль емоційного інтелекту у процесі адаптації, пропонує цінну інформацію для розроблення цільових заходів для підвищення стійкості та благополуччя серед ВПО. Окрім того, розуміння чинників, що впливають на соціально-психологічну адаптацію, може сприяти розробленню політики та гуманітарним зусиллям, спрямованим на підтримку переміщеного населення. Загалом ця праця усуває критичну прогалину в дослідженнях і має практичні наслідки для розроблення програм і послуг, адаптованих до потреб ВПО.

Для дослідження було використано такі психодіагностичні методики:

1. **Опитувальник адаптації до соціально-психологічного середовища (Л. Янковський).** Цей інструмент оцінює адаптацію до нового середовища за шістьма шкалами,

як-от: адаптивність, конформність, інтерактивність, депресія, ностальгія та відчуження. Він дозволяє глибше зрозуміти аспекти психологічного благополуччя й інтеграції особи.

2. ТІРІ-UKR («Велика п'ятірка» в адаптації І. Галецької). Методика оцінює п'ять ключових рис особистості: відкритість до досвіду, сумлінність, екстраверсію, доброзичливість і нейротизм. Вона допомагає дослідити характерні моделі поведінки й емоційної стабільності, які впливають на адаптацію.

3. Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптація Л. Карамушки). Інструмент оцінює рівень тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності, що дозволяє визначити психологічні чинники, які впливають на адаптацію.

4. Тест «Стійкість до стресу» (Л. Карамушка). Методика визначає здатність протистояти стресовим ситуаціям, що є важливим чинником адаптації в умовах колективного проживання.

У нашому дослідженні взяли участь 60 осіб – 41 жінка (68,3%) і 19 чоловіків (31,7%); середній вік учасників – 37,25 року. Проаналізуємо результати за найважливішою методикою нашого дослідження – соціально-психологічної адаптації ВПО.

Аналіз результатів дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб дозволяє глибше зрозуміти особливості їхнього пристосування до нових умов життя (рис. 1).

Більшість респондентів демонструють низький рівень адаптивності (68%), що свідчить про значні труднощі у процесі пристосування до нового соціального та культурного середовища. Цей показник може бути індика-

тором відсутності відчуття безпеки, соціальної підтримки та психологічного комфорту. 17% учасників дослідження мають високий рівень адаптивності, що вказує на їхню здатність ефективно долати виклики й інтегруватися в нове середовище.

Рівень конформності серед учасників варіюється: 53% продемонстрували низьку готовність приймати соціальні норми та групову згуртованість, що може вказувати на прагнення зберегти свою автономність або уникнути надмірного впливу з боку нової соціальної групи. Однак 25% виявили високий рівень конформності, що свідчить про їхню готовність адаптуватися до норм і цінностей спільноти, у якій вони перебувають.

Інтерактивність, яка відображає здатність установлювати соціальні контакти та сприймати навколишнє середовище, у більшості респондентів перебуває на середньому рівні (54%). Це вказує на збалансовану позицію щодо взаємодії з іншими, а також готовність інтегруватися до нового соціального оточення без виражених проблем. Водночас 23% учасників мають низьку інтерактивність, що може бути ознакою уникнення соціальних контактів або загального відчуження.

Результати дослідження рівня депресії показують, що значна частина внутрішньо переміщених осіб відчуває емоційні труднощі: 27% демонструють високий рівень депресії, що свідчить про глибоке почуття тривоги, самотності й емоційного виснаження. Водночас 45% респондентів мають низький рівень депресії, що говорить про відносну стабільність їхнього емоційного стану.

Низький рівень ностальгії в більшості респондентів (77%) може вказувати на відсутність сильної емоційної прихильності до

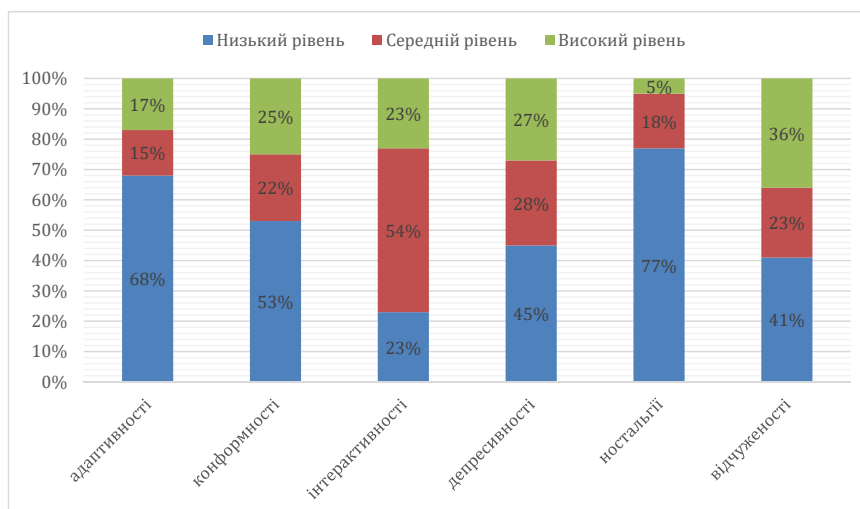


Рис. 1. Результати розподілу за рівнями соціально-психологічної адаптації ВПО

попереднього середовища або здатність фокусуватися на нових реаліях. Лише 5% демонструють високий рівень ностальгії, що може бути пов'язано з почуттям втрати та тугою за попереднім життям.

Відчуження залишається значною проблемою для багатьох внутрішньо переміщених осіб: 36% відчувають високий рівень ізоляції та неприйняття в новому середовищі, що може ускладнювати їхню інтеграцію. Однак 41% учасників дослідження продемонстрували низький рівень відчуження, що свідчить про здатність установлювати соціальні зв'язки та відчувати себе частиною нового суспільства.

Ці результати висвітлюють розмаїття переживань і реакцій внутрішньо переміщених осіб, а також важливість індивідуального підходу в наданні психологічної підтримки. Вони також вказують на необхідність подальшої роботи з подолання депресії, відчуження та підвищення рівня інтерактивності й адаптивності для покращення якості життя цієї вразливої категорії населення.

Результати за методикою *TIP1-Укр* свідчать про таке. Емоційна стабільність (7,5) у внутрішньо переміщених осіб перебуває на середньому рівні, що вказує на помірну емоційну врівноваженість, але з можливими коливаннями залежно від зовнішніх обставин. Рівень екстраверсії (6,8) є дещо нижчим за середній, що може характеризувати більшу схильність до самозаглибленості та зниження потреби в інтенсивних соціальних взаємодіях. Добросовісність (8,2) виявляється високою, що свідчить про відповідальне ставлення до своїх зобов'язань і високий рівень організованості серед ВПО. Помірний рівень доброзичливості (7,3) демонструє збалансоване ставлення до оточення, з ознаками емпатії та співпраці. Високий рівень відкритості досвіду (7,9) вказує на готовність до інновацій, креативність і позитивне

ставлення до змін, що може сприяти кращій адаптації до нових умов. Загалом ці результати свідчать про те, що внутрішньо переміщені особи мають потенціал для ефективної адаптації, хоча їм може бути потрібна додаткова підтримка в регулюванні емоційного стану та стимулюванні соціальних контактів.

Результати за опитувальником «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» показують важливі аспекти психологічного стану внутрішньо переміщених осіб (рис. 2).

Тривожність (12,50) свідчить про постійний внутрішній неспокій і напруження, що можуть бути зумовлені невизначеністю майбутнього та складнощами адаптації. Фрустрація (13,47) характеризується високим рівнем розчарування через перешкоди в досягненні цілей і задоволенні потреб, що може відображати соціальні чи економічні труднощі.

Агресивність (12,37) вказує на помірну схильність до конфліктних реакцій, що може бути пов'язано із внутрішнім напруженням або відчуттям несправедливості. Ригідність (12,20) демонструє труднощі у прийнятті нових умов і змін, що ускладнює адаптацію та соціалізацію. Загалом ці результати свідчать про потребу в комплексній психологічній підтримці для ефективної інтеграції та зниження рівня стресу серед ВПО.

Результати тесту «Стійкість до стресу» (Л. Карамушка) свідчать, що більшість внутрішньо переміщених осіб мають низький (32 респонденти) або середній (21 респондент) рівень стресостійкості (табл. 1).

Особи з низькою стійкістю до стресу демонструють високу вразливість, схильність до тривоги та труднощі в адаптації до нових умов. Середній рівень свідчить про помірні адаптаційні можливості, хоча іноді вони також можуть стикатися із труднощами. Лише 7 респондентів

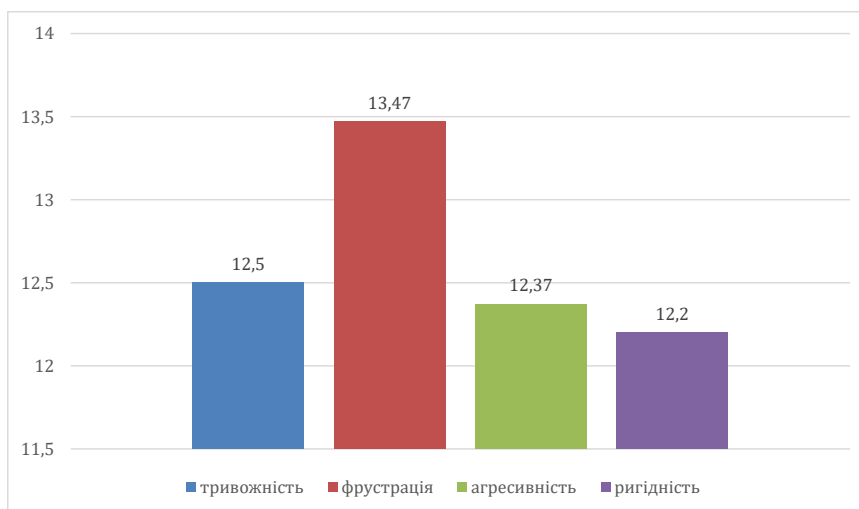


Рис. 2. Шкали емоційних станів ВПО

Таблиця 1
Розподіл досліджуваних за методикою стійкості до стресу

Рівень стійкості до стресу	Кількість респондентів
Низький (43–54)	32
Середній (31–42)	21
Високий (18–30)	7

тів мають високий рівень стійкості до стресу, що дозволяє їм успішно справлятися з викликами і зберігати емоційну рівновагу. Загалом, результати вказують на потребу у психологічній підтримці для покращення стресостійкості більшості ВПО.

Висновки. Результати свідчать про значні труднощі в адаптаційному процесі в більшості опитаних. Високі показники депресії, тривожності, фрустрації й агресивності підкреслюють емоційну напругу, спричинену невизначеністю та складними життєвими умовами. Водночас виявлений потенціал у групах з високими рівнями добросовісності та відкритості до досвіду дозволяє сподіватися на можливість успішної адаптації за умови

належної підтримки. Помірний рівень доброзичливості та середня стресостійкість значної частини ВПО свідчать про їхню здатність до взаємодії й адаптації, хоча в багатьох цей процес потребує додаткових ресурсів. Загалом, результати дослідження підкреслюють важливість розроблення комплексних програм психологічної допомоги, які мають бути спрямовані на зменшення рівня емоційного виснаження, покращення соціальної інтеграції та посилення стресостійкості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2005. № 1. С. 91–100.
2. Карамушка Л., Карамушка Т. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 2(26). С. 48–59.
3. Котух О. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2023. № 1. С. 56–61.

ЕМПІРИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ: АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ

EMPIRICAL CHARACTERISTICS OF THE SUBJECTIVE WELL-BEING OF UKRAINIAN WOMEN DURING THE WAR: ANALYSIS OF RECENT RESEARCH

Статтю присвячено висвітленню емпіричних характеристик суб'єктивного благополуччя українських жінок під час війни. Актуальність теми зумовлено унікальністю сучасного етапу історії України, який позначено масштабними воєнними діями, що суттєво впливають на психоемоційний стан населення, особливо жінок. Здійснено аналіз останніх досліджень, присвячених емоційному самопочуттю жінок в умовах воєнних конфліктів, під час яких акцентовано увагу на гендерних особливостях стресових реакцій і переживань. Систематизовано емпіричні дані щодо впливу воєнних дій на психічне здоров'я жінок, виокремлено специфіку їхніх емоційних реакцій, зокрема схильність до деструктивних думок, підвищеної тривожності та депресивних станів.

У статті впорядковано інформацію про основні чинники, що впливають на суб'єктивне благополуччя жінок, зокрема про втрату житла, розлуку з родиною, загрозу власному життю та додаткове емоційне навантаження через догляд за дітьми. Продемонстровано, що жіноча емоційність і схильність до емпатії зумовлюють як вразливість до стресу, так і здатність до соціального відновлення. Узагальнено дані про важливість психоемоційної підтримки жінок у кризових ситуаціях, а також про вплив соціально-культурних ролей і стереотипів на їхню здатність долати стрес.

Результати досліджень, що покладені в основу статті, розкрили значущість психологічного супроводу для підвищення рівня суб'єктивного благополуччя жінок. Акцентовано увагу на тому, що під час вивчення чинників суб'єктивного благополуччя досить виразно проявляються гендерні відмінності. Установлено, що переживання подій війни жінками є складним і багатогранним процесом, який охоплює численні психологічні, соціальні та культурні аспекти. У контексті війни жінки стикаються з унікальними викликами, які відрізняються від тих, що переживають чоловіки. Це зумовлено не лише специфічними соціальними ролями і очікуваннями, які суспільство покладає на жінок, але й тим, як ці ролі впливають на їхні емоційні та психологічні реакції на війну. Підсумовано, що суб'єктивне благополуччя є динамічною характеристикою, яка значною мірою залежить від наявних у конкретної жінки особистісних і соціальних ресурсів.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, воєнний кон-

флікт, емоційна сфера, стрес, ПТСР, невротична тривога.

The article is devoted to the empirical characteristics of the subjective well-being of Ukrainian women during the war. The relevance of the topic is due to the uniqueness of the current stage of Ukraine's history, which is marked by large-scale military operations that significantly affect the psycho-emotional state of the population, especially women. The author analyzes recent studies on the emotional well-being of women in the context of military conflicts, focusing on the gender peculiarities of stressful reactions and experiences. The empirical data on the impact of military operations on women's mental health are systematized, and the specifics of their emotional reactions, including a tendency to destructive thoughts, increased anxiety, and depression, are highlighted.

The article organizes information on the main factors that affect women's subjective well-being, including loss of housing, separation from family, threats to their own lives, and additional emotional burden due to childcare. It is demonstrated that women's emotionality and tendency to empathy determine both their vulnerability to stress and their ability to social recovery. The data on the importance of psycho-emotional support for women in crisis situations, as well as the impact of socio-cultural roles and stereotypes on their ability to cope with stress are summarized.

The results of the studies that form the basis of the article have revealed the importance of psychological support for increasing the level of women's subjective well-being. It is emphasized that when studying the factors of subjective well-being, gender differences are quite pronounced. It is established that the experience of war events by women is a complex and multifaceted process that includes numerous psychological, social and cultural aspects. In the context of war, women face unique challenges that differ from those experienced by men. This is due not only to the specific social roles and expectations that society places on women, but also to the way these roles affect their emotional and psychological reactions to war. It is summarized that subjective well-being is a dynamic characteristic that largely depends on the personal and social resources available to a particular woman.

Key words: subjective well-being, psychological well-being, military conflict, emotional sphere, stress, PTSD, neurotic anxiety.

УДК 159.923:355.01–055.2
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.30>

Пилипенко І.С.

аспірантка

ТОВ «Київський інститут сучасної психології та психотерапії»

Вступ. Російсько-українська війна стала першим масштабним воєнним конфліктом на європейському континенті після тривалого періоду миру, що був установлений за підсумками Другої світової війни. Це протистояння ознаменувало початок нової епохи новітньої української історії, пов'язаної зі значними змінами в геополітичній реальності, перерозподі-

лом впливу країн на світовій арені та глибокою кризою глобальної безпеки. Глобальне значення подій в Україні пов'язано також із тим, що ця війна можна віднести до нового типу воєнних конфліктів. Його трагічну новизну визначає застосування воєнної стратегії та тактики, базованої на новітніх інноваційних розробках оборонної промисловості. До таких входять

високоточна далекобійна зброя, широке використання БПЛА, а також інших роботизованих засобів ведення бою, керованих електронними програмами тощо. Перебіг бойових дій торкається переважно територій населених пунктів, що призводить до значних руйнувань критично важливої інфраструктури українських міст і колосальних жертв. Визначною особливістю російсько-українського воєнного протистояння є те, що ворожа далекобійна зброя має можливість вражати всю територію нашої держави. Отже, натеper безпечних місць на території України не залишилось. Усвідомлення цього факту є значним стресовим навантаженням для наших громадян. Тривале перебування в такій стресогенно-травматичній ситуації, коли існує пряма загроза втрати життя та здоров'я, а також інших можливих втрат через воєнні дії, неминуче впливає на психоемоційний стан і психічне здоров'я людей, які залишились у країні.

Дослідження гендерної специфіки впливу війни на психічне здоров'я є надзвичайно важливим і актуальним напрямом наукових розвідок, оскільки війна має різний вплив на психічний стан чоловіків і жінок, що зумовлено як соціальними, так і біологічними чинниками. У результаті проведеного аналізу цього впливу можна виявити відмінності у способах переживання стресових ситуацій, реакціях на травматичні події та потребах у психологічній підтримці. Сучасний стан психічного здоров'я українців, які стали жертвами війни, можна порівняти зі станом мешканців інших регіонів світу, що постраждали від тривалих збройних конфліктів і воєн. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, кожна п'ята особа (22%), яка пережила війну чи інший збройний конфлікт протягом останніх десяти років, стане страждати від депресії, тривоги, посттравматичного стресового розладу, біполярного розладу або шизофренії. Отже, якщо застосувати ці статистичні дані до України, можна припустити, що приблизно 9,6 мільйона українців можуть стикатися із психічними розладами [21].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Зважаючи на описану специфіку психоемоційного стану тих, кого торкнулись воєнні події, питання психічного здоров'я під час воєнного стану стає невід'ємною частиною дискусій у наукових колах. Особливості кризових переживань під час війни, психологічні наслідки безпосереднього або опосередкованого впливу воєнних подій, особливості життєдіяльності в умовах війни та методи психологічної допомоги постраждалим від воєнних конфліктів вивчали як зарубіжні, так і вітчизняні науковці, серед яких К. Антоначчо [16], Н. Бетанкур [16], Т. Бетанкур [16], І. Корнієнко [2], Н. Іслам [16], Л. Карамушка [1], Т. Като-

лик [2], О. Кокун [9], Г. Лазос [10], Р. Лакшмінараяна [20], С. Максименко [6], Р. Мурті [20], Я. Омельченко [10], Ч. Ра [16], О. Романчук [11], К. Торре [23], Ж. Фальконе [16], Ж. Фаррар [16], Р. Фроунфелькер [16], Л. Царенко [7] й інші.

У зв'язку з актуальністю окресленої наукової проблематики поступово зростає кількість емпіричних досліджень, присвячених вивченню емоційного самопочуття жінок в умовах воєнного конфлікту. Зокрема, особливості емоційного стану жінок – переселенок зі Сходу досліджували О. Древіцька та Т. Лубанова [5]. С. Чачко та Д. Ярославський досить детально дослідили відмінності в переживанні тривалого травматичного стресу між жінками-переселенками, що перебувають в Україні, та жінками, які перебувають під тимчасовим захистом за кордоном [13]. Також варто відзначити роботу І. Леонової, яка аналізує соціально-психологічні аспекти переживання самотності жінками, що мають статус внутрішньо переміщеної особи [3]. У числі найновітніших досліджень окресленої наукової проблематики можна відзначити масштабне емпіричне дослідження, реалізоване Л. Карамушкою з колегами, що було спрямовано на розкриття виявів психічного здоров'я та суб'єктивного благополуччя освітнього персоналу в умовах війни, більшість якого становлять саме жінки [12].

Можна стверджувати, що натеper є нагальна необхідність узагальнення та систематизації накопичених у рамках останніх емпіричних досліджень відомостей про особливості переживання суб'єктивного благополуччя українськими жінками в умовах війни.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вплив воєнних подій на психіку має руйнуючий характер у зв'язку з тим, що його первинна дія спрямована саме на емоційну сферу особистості. Багато науковців пов'язують виникнення психологічних дисфункцій у цих умовах саме з емоційним чинником і стверджують, що інтенсивні стресогенні обставини радикально змінюють функціонування емоційної сфери особистості, яка «взяла на себе удар» екстремальної життєвої ситуації. Це дозволяє стверджувати, що емоційна сфера особистості є найбільш вразливою та реактивною областю психічного відображення, на яку безпосередньо впливають стресогенні життєві обставини, що виступають первинним джерелом кризових переживань [8].

Емоційна сфера жінок неодноразово виступала предметом психологічних досліджень. Зокрема, значну кількість відомостей щодо особливостей емоційності, суб'єктивних переживань, психоемоційних станів жінок представлено в зарубіжних і вітчизняних літературних джерелах із диференційної психології [14].

Війна завжди є екстремальною ситуацією, що впливає на психічне здоров'я населення. Однак відмінності в соціальних ролях, очікуваннях і фізіологічних характеристиках жінок і чоловіків призводять до різного досвіду стресу та травми. Чоловіки часто стикаються з фізичними ризиками, що пов'язані з участю в бойових діях, а також із психологічним тиском, зумовленим необхідністю виконання бойових завдань та захисту своєї країни. Це може призводити до розвитку посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР), агресивних реакцій і депресивних станів [24]. Водночас жінки, які в умовах війни часто стають жертвами сексуального насильства, втрати близьких і рутинного стресу через перебування в зоні конфлікту, стикаються з іншими типами психічних розладів [15].

Очевидно, що в жінок функціональних можливостей менше, ніж у чоловіків, що зумовлює більшу вразливість і беззахисність перед змінами в умовах життя, спричинених війною, та пов'язаною із цим високою ймовірністю розвитку дезадаптивного стану невротичної тривоги. Це підкреслює необхідність особливої уваги до психоемоційного стану жінок під час воєнних дій, аналізу психологічних особливостей їхньої тривоги й інших дисфоричних емоційних станів. Важливо зазначити, що нині кожна українська жінка, незалежно від воєнного стану, перебуває в унікальній життєвій ситуації, характеристики якої залежать від багатьох чинників, як-от: близькість лінії фронту, місце проживання, наявність роботи, місце перебування чоловіка, безпека дітей тощо.

Жіноча емоційна сфера визначається низкою специфічних рис, серед яких – виражена емпатійна налаштованість та підвищена схильність до прояву емоцій. Варто зауважити, що жіноча емоційність нерідко пов'язана зі здатністю до сприйняття та розуміння емоцій оточення. Жінки зазвичай демонструють вищий рівень емпатії, що робить їх більш чутливими до потреб і емоційних станів інших людей. Однак жіноча емоційність також проявляється в підвищеній емоційній вразливості, що виражається в реакціях на стресові обставини та загальному рівні стресостійкості. Жінки схильні до більш інтенсивної емоційної відповіді у критичних ситуаціях. До того ж емоційна сфера в жінок відзначається розмаїттям і насиченістю переживань. Жінки проявляють виразнішу схильність до емоційного самовираження та взаємодії. Їхні емоції часто засновані на соціальних зв'язках і комунікації. Окрім того, вони виявляють вищий рівень співчуття та здатності до співпереживання. Вплив гормонального фону також відіграє роль в емоційній стабільності, що може призводити до коливань настрою. Загалом, емоційна сфера

жінок є досить насиченою, глибокою й індивідуалізованою [14].

Продовжимо аналіз гендерної специфіки впливу війни на психічне здоров'я особистості та розглянемо результати дослідження С. Массада, М. Шахіната, Р. Карам, у якому взяли участь палестинські досліджувані. Воно було націлене на аналіз психічного стану молодих людей, які пережили збройний конфлікт на Близькому Сході. Виявлено, що наслідки воєнного протистояння та вплив насильства (як безпосереднього, так і опосередкованого) на психічне здоров'я постраждалих найчастіше виражались у посиленних симптомах тривожності та депресії. Також було встановлено, що молоді жінки виявляли меншу схильність до агресії, ніж чоловіки, однак частіше за них повідомляли про збільшені симптоми тривожності, депресивного стану та дистресу [18].

Ці емпіричні дані збігаються з висновками дослідження українських учених С. Чачко та Д. Ярославського, у межах якого було виявлено гендерні особливості реакцій на хронічний травматичний стрес. Зазначеними дослідниками було визначено, що тривалий стрес, спричинений воєнними загрозами в Україні, негативно позначається на психічному стані людей різних статей. Зокрема, емоційний дисбаланс цього типу стресу має гендерну специфіку. Наприклад, чоловіки менш схильні до проявів стресу, психічного напруження та клінічно значущих симптомів ПТСР. Група чоловіків характеризується середнім рівнем нервово-психічної стійкості, помірними комунікативними навичками та дотриманням соціальних норм. Водночас у них спостерігається помірний рівень депресії та досить низький адаптаційний потенціал у ситуаціях затяжного стресу, пов'язаного з війною. Щодо жінок, то вони виявляють більшу схильність до стресу, психічного напруження та проявів клінічно важливих симптомів ПТСР. У жіночій групі виявляються інтрузії, негативні думки й емоції, а також підвищена реактивність. Жінки також характеризуються меншим рівнем розвитку нервово-психічної стійкості, помірними комунікативними навичками та дотриманням соціальних норм. У них також зафіксовано виражену депресію середнього ступеня тяжкості та дуже низький рівень адаптаційного потенціалу в умовах тривалого воєнного стресу [13, с. 926].

Принагідно можна зазначити, що одним із ключових чинників, що впливає на суб'єктивне благополуччя жінок під час війни, є підвищений рівень стресу та тривоги. Воєнні конфлікти спричиняють серйозні психоемоційні навантаження, що часто призводить до розвитку посттравматичного стресового розладу. Жінки, які переживають втрату житла, розлуку з родиною, а також загрозу власному життю, стикаються

із серйозними викликами у збереженні психологічної рівноваги. Ці чинники можуть суттєво погіршувати суб'єктивне благополуччя, посилювати відчуття безпорадності, тривоги та депресії. Зокрема, дослідження, проведене серед жінок-біженок у Сирії, показало, що значний рівень стресу під час війни корелює з підвищеним ризиком розвитку депресивних розладів і тривожності [17].

Гендерні відмінності в переживанні війни також пов'язані із соціально-культурними ролями. Жінки часто беруть на себе додаткові обов'язки щодо догляду за дітьми та родинами, що може призводити до емоційного виснаження та тривожності. Вони можуть відчувати підвищений тиск через необхідність поєднувати роль опікуна з особистими стресами, пов'язаними з війною. Окрім того, соціальні стереотипи можуть впливати на те, як жінки та чоловіки висловлюють свої емоції та шукають допомогу, що також має значення для розуміння їхнього психічного здоров'я.

К. Лисенко й О. Чуєшкова надають досить детальну оцінку емоційної реакції жінок під час психотравматичних ситуацій. Стресові симптоми виявились схожими у представників різних статей, однак існують відмінності. Дослідники виділяють специфічні «жіночі» реакції на стрес, як-от сильний головний біль або раптові приступи страху, що паралізує. Зазначені дослідники підкреслюють, що реакції чоловіків і жінок на стрес відрізняються не лише через особистісні та біологічні чинники, а й через вплив виховання та соціальних норм, що формуються з дитинства [4, с. 113].

Жінки частіше, ніж чоловіки, стають відповідальними за догляд за дітьми та старшими родичами, що накладає додаткове навантаження на їхнє емоційне та фізичне благополуччя. З одного боку, виконання цих обов'язків може бути джерелом стресу, але з іншого боку, воно також може надавати відчуття мети та значущості, що позитивно впливає на суб'єктивне благополуччя [22]. Гендерні ролі й очікування, які суспільство накладає на жінок, можуть як сприяти збереженню суб'єктивного благополуччя, так і обтяжувати його, залежно від соціального контексту й індивідуальних ресурсів. Дослідження показують, що жінки, які активно виконують традиційні ролі під час війни, можуть мати більшу стійкість до стресу та вищий рівень суб'єктивного благополуччя [17; 19].

Можна констатувати, що в більшості із проаналізованих емпіричних досліджень підтверджується очевидна психологічна закономірність, яка полягає в тому, що воєнні події більшою мірою позначаються на переживанні суб'єктивного благополуччя жінок, ніж чоловіків. Відповідно рівень суб'єктивного благополуччя жінок більш виразно підпорядковується

деструктивному впливу кризових ситуацій, зумовлених війною. Однак за результатами дослідження Л. Карамушки, О. Креденцер, К. Терешенко, що торкнулося особливостей суб'єктивного благополуччя чоловіків і жінок, які працюють в освітніх установах, було встановлено відсутність впливу такого соціально-демографічного чинника, як стать, на вияви суб'єктивного благополуччя [12, с. 120].

Отримані зазначеними дослідницями результати можуть бути пояснені специфікою професійної діяльності та соціального середовища. Робота в освітніх організаціях зазвичай характеризується високим рівнем соціальної взаємодії, підтримки й емпатії, що сприяє стабілізації емоційного стану незалежно від статі. Освітнє середовище може виступати буфером, який знижує вплив зовнішніх стресових чинників, як-от війна, на рівень суб'єктивного благополуччя. Також можливо, що в умовах воєнного часу обидві статі адаптуються до стресових ситуацій подібним чином, орієнтуються на професійні обов'язки та соціальні очікування, які стимулюють фокусування на спільних цілях і підтримці колективу. Окрім того, варто врахувати, що методологія дослідження могла бути побудована таким чином, що не враховувала нюансів гендерних відмінностей, або ж вибірка респондентів мала особливості, які нівелювали прояви гендерних відмінностей. Зазначений феномен, коли жінки важче переживають війну, може бути менш вираженим серед працівників освітньої сфери, оскільки ця професійна діяльність сприяє підтриманню психологічної стійкості через виконання соціально значущих ролей і наявність структурованого графіка. Отже, професійні умови та соціальна підтримка, характерні для освітньої сфери, можуть компенсувати гендерні відмінності у сприйнятті стресу та переживанні кризових ситуацій.

Висновки. Отже, можемо дійти висновку, що жінки в умовах війни стикаються з вираженими психологічними утрудненнями, що впливають на стан їхнього психосоціального благополуччя, здоров'я, взаємодію з оточенням, пристосування до кризових умов тощо. Серед найбільш поширених психологічних наслідків воєнних дій, що позначаються на суб'єктивному благополуччі українських жінок, можна назвати тривожність, скутість, самотність, невпевненість у собі, швидку втомлюваність, апатію, пригнічений настрій, відчуття безнадійності, депресивні епізоди.

Під час вивчення чинників суб'єктивного благополуччя досить виразно проявляються гендерні відмінності. Переживання подій війни жінками є складним і багатогранним процесом, що охоплює численні психологічні, соціальні та культурні аспекти. У контексті війни жінки стикаються з унікальними викликами,

які відрізняються від тих, що переживають чоловіки. Це зумовлено не лише специфічними соціальними ролями й очікуваннями, які суспільство покладає на жінок, але й тим, як ці ролі впливають на їхні емоційні та психологічні реакції на війну.

Суб'єктивне благополуччя жінок під час війни формується під впливом численних факторів, серед яких основну роль відіграють рівень стресу, наявність соціальної підтримки, ґендерні ролі й особистісні стратегії подолання. Умови війни створюють серйозні виклики для суб'єктивного благополуччя жінок, проте активна життєва позиція та підтримка з боку соціального оточення можуть значно сприяти його збереженню та відновленню. З огляду на емпіричні дослідження, зокрема ті, що проведені серед жінок у зонах конфліктів, можна стверджувати, що суб'єктивне благополуччя є динамічною характеристикою, значною мірою залежить від наявних у конкретній жінки особистісних і соціальних ресурсів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Карамушка Л. Психічне здоров'я особистості в умовах війни: як його зберегти та підтримати : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 48 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741842/1/Карамушка%20Л.М.%20Психічне%20здоров'я%27я%20особистості%20в%20умовах%20війни.%20Методичні-рекомендації.pdf> (дата звернення: 23.11.2024).
2. Католик Т., Корнієнко І. Техногенні катастрофи: психологічна допомога очевидцям та постраждалим. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 6. С. 30–51.
3. Леонова І. Соціально-психологічні особливості переживання почуття самотності жінками – внутрішньо переміщеними особами. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Серія «Психологія». 2021. Т. 32(71). № 1. С. 51–56. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.1/09>.
4. Лисенко К., Чуєшкова О. Ґендерні особливості стресостійкості та пізнавальних процесів до та після стресової ситуації. *Ґендерна політика очима української молоді* : матеріали Підсумкової конференції XII Регіонального наукового конкурсу молодих учених, 30 листопада 2016 р. Харків : ХНУМГ ім. О.М. Бекетова, 2016. С. 111–117. URL: http://eprints.kname.edu.ua/44333/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_28-111-117.pdf (дата звернення: 23.11.2024).
5. Лубанова Т., Древіцька О. Не із власної волі. Особливості емоційного стану жінок – переселенців зі Сходу. *Психологія* : електронний науковий журнал. URL: http://medpsychology.pp.ua/_ne-z-vlasn-voli (дата звернення: 24.11.2024).
6. Максименко С. Генеза здійснення особистості : наукова монографія. Київ : ТОВ «КММ», 2006. 256 с.
7. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник / Л. Царенко та ін. Т. 2. Київ : ОБСЄ, 2018. 240 с. URL:

<https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf> (дата звернення: 25.07.2024).

8. Особистість у кризових умовах та критичних ситуація життя : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, 22–23 лютого 2018 р. Суми: Вид-во Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, 2018. 428 с.

9. Особливості вияву негативних психічних станів військовослужбовців внаслідок тривалої участі в бойових діях та перебування в зоні АТО / О. Кокун та ін. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. № 3 (46). С. 123–129.

10. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / З. Кісарчук та ін. ; за ред. З. Кісарчук. Київ : ТОВ «Видавництво «Логос»», 2015. 207 с.

11. Романчук О. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: модель розуміння, терапії та емпіричні докази ефективності. *НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2012. № 4 (39). С. 40–45.

12. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення : монографія / Л. Карамушка та ін. ; за ред. Л. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 288 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741857/1/Моногр_Технології%20забезпечення%20психічного%20здоров'я%20та%20благополуччя%20освітнього%20персоналу%20в%20умовах%20війни.pdf (дата звернення: 23.11.2024).

13. Чачко С., Ярославський Д. Ґендерні особливості переживання тривалого травматичного стресу в умовах воєнних загроз в Україні. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 15 (33). С. 916–927. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15\(33\)-916-927](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15(33)-916-927)

14. Anastasi A. *Differential psychology*. 4th ed. New York : Macmillan, 1981. 752 p.

15. Campbell J.C. The health consequences of intimate partner violence. *The Lancet*. 2008. Vol. 371. № 9610. P. 1797–1806. DOI: 10.1016/S0140-6736(08)60724-7.

16. Living through war: Mental health of children and youth in conflict-affected areas / R.L. Frounfer et al. *International Review of the Red Cross*. 2019. Vol. 101(911). P. 481–506.

17. Post-traumatic stress disorder and depression among Syrian refugees residing in the Kurdistan region of Iraq / H.N. Mahmood et al. *Confl Health*. 2019. Vol. 13. P. 51. <https://doi.org/10.1186/s13031-019-0238-5>.

18. Substance use among Palestinian youth in the West Bank, Palestine: a qualitative investigation / S.G. Massad et al. *BMC Public Health*. 2016. № 16. P. 800. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3472-4>.

19. Miller K.E., Rasmussen A. War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: Bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social Science Medicine*. 2010. Vol. 70. № 1. P. 7–16. DOI: 10.1016/j.socscimed.2009.09.029.

20. Murthy R.S., Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*. 2006. Vol. 5 (1). P. 25–30.

21. Scaling-up mental health and psychological services in war-affected regions: best practices from Ukraine. *World Health Organization*. URL: <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/scaling-up-mental-health-and-psychosocial-services-in-war-affected-regions-best-practices-from-ukraine> (дата звернення: 23.11.2024).

22. Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend. Not fight-or-flight / S.E. Taylor et al.

Psychological Review. 2000. Vol. 107. № 3. P. 411–429. DOI: 10.1037/0033-295X.107.3.411.

23. Torre C. Psychological Support (PSS) in War-affected Countries: A Literature Review. *Politics of return working paper*. 2019. № 3. 32 p.

24. Zoladz P.R., Diamond D.M. Stress-induced PTSD and the role of the amygdala in the regulation of stress responses. *Journal of Clinical Psychiatry*. 2013. Vol. 74. № 5. P. 556–563. DOI: 10.4088/JCP.13r08723.

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАТЕРІВ ДІТЕЙ ІЗ РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА ЯК НЕОБХІДНА УМОВА УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО ВИКЛИКІВ ОСОБЛИВОГО БАТЬКІВСТВА

FORMATION OF STRESS RESILIENCE IN MOTHERS OF CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS AS A NECESSARY CONDITION FOR SUCCESSFUL ADAPTATION TO THE CHALLENGES OF SPECIAL PARENTHOOD

Беручи до уваги різні трактування стресостійкості людини як багатогранного феномену в опублікованих наукових статтях вітчизняних і зарубіжних учених, авторами статті запропоновано власне бачення організації дослідження стресостійкості матерів, що виховують дітей з особливостями розвитку, зокрема з розладами аутистичного спектра (РАС), а саме їхньої здатності до саморегуляції та самоконтролю в ситуації психоемоційного та фізичного навантаження, в умовах хронічного стресу, пов'язаного із внутрішніми емоціями, які подекуди мають глибоко травматичний характер і пов'язані з порушеннями в розвитку дитини, її майбутнього, подекуди відсутності його бачення, відсутності відчуття себе як жінки, виникнення низки питань, які потребують ухвалення рішень щодо планування процесу корекції розвитку дитини, організації догляду за нею, реалізації плану реабілітації, що потребує значних внутрішніх і зовнішніх ресурсів саме матері.

Незважаючи на велику кількість наукових досліджень, що охоплюють різні аспекти, зокрема аналіз особливостей розвитку дітей із розладами аутистичного спектра, емоційного стану батьків, почуття провини, питання формування їхньої стресостійкості не досить вивчене, в умовах сьогодення набуває ще більшої актуальності. Визначено, що для матерів дітей із розладами аутистичного спектра характерні деякі особливості через підвищений рівень стресу внаслідок здійснення постійного догляду за хворою дитиною, необхідності адаптації до її специфічних потреб і наявності соціальних труднощів (обмежене спілкування, соціальна ізоляція), що призводить до емоційної виснаженості батьків, виникнення відчуття тривоги, почуття провини та страху за майбутнє дитини, урешті, знецінення власних зусиль і зниження самооцінки. Встановлено, що всі учасниці дослідження перебувають у стані хронічного стресу, використовують різні копінг-стратегії для подолання стресових ситуацій, зниження емоційної напруги й адаптації до складних життєвих обставин.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, розлади аутистичного спектра, копінг-стратегії, вигорання, батьківство, адаптація, діти з особливими потребами, аутизм.

Taking into account different interpretations of human stress resistance as a multifaceted phenomenon in published scientific articles by domestic and foreign authors, we propose our vision of organizing a study of the stress resistance of mothers raising children with developmental disabilities, in particular with autism spectrum disorders (ASD), their ability to self-regulate and self-control in a situation of psycho-emotional and physical overload, under chronic stress associated with internal emotions, which are deeply traumatic and related to disorders in the child's development, its future, the lack of its vision, decision-making regarding the correcting the child's development, taking care for it and a rehabilitation plan implementation, which requires significant internal and external resources of the mother.

Despite the large number of scientific studies covering the analysis of the development characteristics of children with ASD, the parents' emotional state and guilt, the issue of forming their stress resistance is still insufficiently studied and becoming even more relevant in today's conditions.

It has been found that mothers of children with ASD have certain features due to the increased level of stress caused by constant care for a sick child, the necessity to adapt to their specific needs, and social difficulties (limited communication, social isolation), which leads to parents' emotional exhaustion, the onset of anxiety, guilt, and fear for the child's future, and the devaluation of personal efforts and diminished self-esteem.

It has been determined that all participants in the study experiencing chronic stress, use various coping strategies to overcome stressful situations, reduce emotional tension, and adapt to difficult life circumstances.

Key words: stress, stress resistance, autism spectrum disorders, coping strategies, burn-out, parenting, adaptation, children with special needs, autism.

УДК 159.944.4-055.26:616.896-053.5
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.31>

Прокоф'єва О.О.

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

Закладна Н.В.

здобувач другого (магістерського) рівня
вищої освіти за спеціальністю 053 –
Психологія
Мелітопольський державний
педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького

Закладний І.А.

здобувач першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти за
спеціальністю 053 – Психологія
Мелітопольський державний
педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького

Стрес у сучасній психології, медицині та соціології розглядається як складний психофізіологічний процес, який виникає у відповідь на різноманітні чинники (зовнішні та внутрішні), що перевищують адаптаційні можливості організму чи особистості [1, с. 14]. Уважається, що висока психічна стійкість до стресових ситуацій є ключовим чинником для збереження, зміцнення здоров'я та забезпечення успіху особистості, її зростання. Стресостійкі люди

вміють ефективно справлятися з напруженими ситуаціями, негативними наслідками стресу, адаптуватися до складних обставин, уникати негативних емоційних реакцій і підтримувати позитивний настрій, навіть коли стикаються із труднощами. Відомо, що копінг-стратегії є способами дії, які людина застосовує у стресових ситуаціях, що об'єднують різні підходи, з урахуванням індивідуальних, соціальних і культурних особливостей. Основні з них ура-

ховують такі аспекти: когнітивний підхід (когнітивна перебудова, когнітивна оцінка, фокус на рішеннях), емоційно орієнтований підхід (емоційна підтримка, реалізація емоцій), поведінковий підхід тощо. Усі підходи спрямовані на подолання напруження та зниження впливу стресу, однак важливим є принцип комплексності, індивідуальності в кожному випадку, що сприяє гнучкості та точності в досягненні результатів [2, с. 189].

Дослідження впливу стресу на людину та розуміння його природи, виявлення індивідуальних особливостей його подолання, розширилося через усвідомлення наявності психологічних ресурсів людини, завдяки яким вона здатна забезпечувати реалізацію власних потреб і досягати своїх цілей, підтримувати баланс психічного та фізичного здоров'я [3, с. 92]. Одним із таких ресурсів є стресостійкість, про яку більшість науковців говорять як про процес адаптації, або толерантності, до стресу.

Отже, стресостійкістю називають здатність людини ефективно справлятися з різноманітними стресовими ситуаціями, водночас зберігати психологічну рівновагу, продуктивність і здоров'я. Стресостійкість допомагає людині не лише адаптуватися до складних обставин, а й зберігати позитивний настрій і працювати над вирішенням проблем без надмірного емоційного напруження. Нині набуває актуальності проблема розвитку стресостійкості в умовах воєнного стану, обмеженості, сучасності та водночас модернізації світу, науково-технічного прогресу, доступності інформації.

Її формування вважається складним, багатоконпонентним процесом, що включає фізіологічні, психологічні та соціальні компоненти. Існує думка, що саме завдяки формуванню стресостійкості міцнішає психічне здоров'я людей, що, у свою чергу, є результатом формування цілісної, гармонійної, благополучної особистості, упевненої в собі, яка має чітко усвідомлювати та приймати особливості своєї психіки. Цей процес дозволяє зміцнювати власне здоров'я, удосконалювати самих себе й отримувати задоволення від взаємодії із зовнішнім світом [4, с. 18].

Справді, у період воєнного стану та загальної невизначеності розвиток стресостійкості стає життєво необхідним для кожної людини. Постійний стрес, що супроводжує воєнні дії, економічну нестабільність у країні, відсутність безпеки й інші виклики, змушує людей шукати внутрішні та зовнішні ресурси для адаптації, а високий рівень стресостійкості не тільки допомагає краще справлятися із цими труднощами, а й сприяє особистісному зростанню.

В умовах сьогодення збільшення кількості дітей з інвалідністю, зокрема з розладами аутистичного спектра (далі – РАС), в Україні

постали проблеми, пов'язані з їх адаптацією та соціалізацією, необхідністю постійної корекційної роботи для набуття важливих навичок, зокрема й академічних навичок і навички спілкування [5, с. 39]. Що значно впливає на стан матерів, які постійно перебувають під дією стресу [6, с. 98]. Це підтверджується публікаціями вітчизняних дослідників, зокрема Ю. Гончар, де акцентується увага на зміні емоційного стану матерів, які протягом лише двох років виховують дитину з особливостями розвитку, до яких належить і РАС. Порівняно з матерями нормотипових дітей, вони вирізняються підвищеною емоційною нестабільністю, тривожністю, чутливістю до зовнішніх впливів і схильністю до емоційних перепадів [7, с. 56]. Тому ситуація загалом передбачає підготовку фахівців, зокрема психологів, які повинні вміти працювати із членами сімей дітей із РАС, з педагогами та соціальними працівниками, які здійснюють навчання, реабілітацію та соціальний супровід зазначеного контингенту [8, с. 190; 9, с. 75].

Тема подолання стресу матерями дітей із РАС, а саме вибір стратегії його подолання, є актуальною і водночас не досить дослідженою [10, с. 55].

Мета роботи полягає у визначенні копінг-стратегій поведінки матерів дітей із РАС як способу подолання стресу та формування їхньої стресостійкості.

Загальну вибірку нашого дослідження становили 18 осіб віком від 28 до 49 років, суто матері, які виховують дітей із РАС. Проведення більш масового дослідження в умовах повномасштабного вторгнення й окупації частини території країни досить проблематично. Тому, з огляду на зазначені обставини, відсутність необхідності проведення масштабних досліджень, було вирішено зменшити розмір вибірки для нашого дослідження, заздалегідь передбачити відсутність осіб, що пережили травматичні ситуації/події чи перебувають у небезпеці та постійній загрозі (перебування в місці ведення бойових дій або на окупованих територіях країни). Кількість респондентів відповідно до віку зображено на рис. 1.

Для більшого розуміння проблем учасників, їхнього стану, ставлення до проблеми виховання дитини з особливостями розвитку, зокрема з РАС, для самооцінки заявлених компонентів стресостійкості та розкриття почуттів було обрано анкетування й опитування. Дослідження реалізоване через розповсюдження обраних стандартних опитувальників у соціальних мережах, зокрема через батьківські групи підтримки. Такий формат дослідження дозволив взяти в ньому участь матерям із різних областей нашої країни (Івано-Франківська, Тернопільська, Запорізька, Харківська, Дніпропетровська та Київська області) та тих, хто

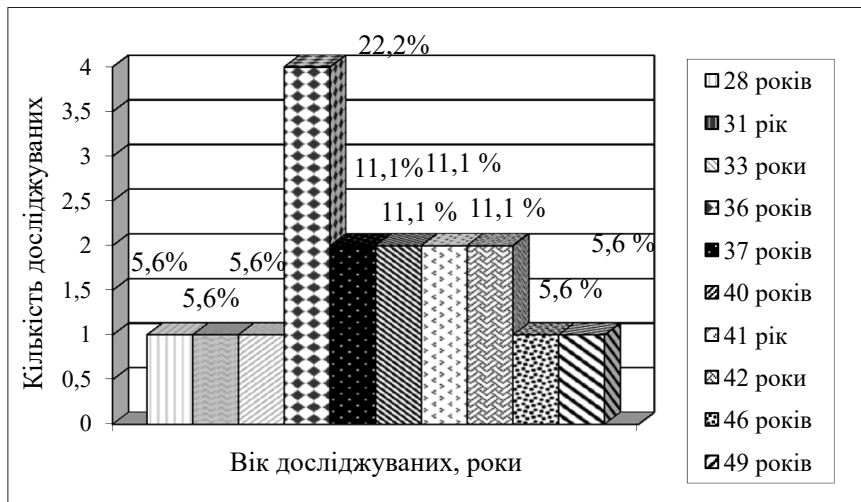


Рис. 1. Опис вибірки відповідно до віку

змушений був переїхати до інших країн через військовий стан.

На час проведення дослідження 16 респондентів проживають в Україні (88,8%), 2 – виїхали через військовий стан у країні, мешкають за кордоном (11,2%).

Значний інтерес становлять відповіді на низку ключових питань, важливих для нашого дослідження, зокрема, сприйняття матерями факту народження дитини з особливостями, зміни, що відбулися в їхньому житті з народженням особливої дитини, проживання моменту встановлення діагнозу дитині та самооцінка стресостійкості.

Так, 16 (88,9%) опитаних визначили, що їм не складно повертатися в минуле, згадувати період встановлення діагнозу дитині, уже не складно ділитися відчуттями з оточенням, 2 (11,1%) – не можуть поки сприймати це спокійно, говорити не готові. 72,2% (13) опитаних матерів відмічають, що мали період неприйняття дитини та її особливостей, 27,8% (5) дали відповідь «ні». Усі учасниці дослідження зазначають, що досить часто або постійно перебувають у стані стресу, як способи боротьби обирають спорт, спілкування, танці, похід у магазин.

50% опитаних (9 матерів) серед основних змін, що відбулися в їхньому житті з народженням дитини з РАС, виділяють: 1 – появу страху за дитину та її майбутнє (5,6%), 2 – відчуття постійної втоми (11,1%), 1 – прив'язаність до дитини (5,6%), 1 – відчуття невпевненості в собі (5,6%), 1 – замкнутість (5,6%), 1 – відсутність розуміння всередині родини (5,6%), 1 – відсутність часу на себе (5,6%), 1 – захворюваність на онкопатологію (5,6%).

Для детального дослідження стресостійкості матерів дітей із РАС нами було використано методику «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях», автори Р. Лазарус і С. Фолкман. Ця методика включає вісім основних стратегій,

дозволяє оцінити, як людина справляється зі стресовими ситуаціями, виявити панівні способи реагування, дає уявлення про її адаптивні можливості.

Загальний аналіз результатів опитування матерів у нашому дослідженні демонструє різноманітність стратегій подолання стресу (таблиця 1).

Переважає використання копінг-стратегії «Планування вирішення проблем» та високі бали виявлено в 10 опитаних матерів (55,6%), вони активно і регулярно використовують проблемно орієнтований підхід для подолання стресових ситуацій, мають схильність вирішувати проблеми за допомогою ретельного аналізу та планування. Із практичного погляду це найефективніша стратегія подолання стресу. Уважається, що цей підхід до стресових ситуацій стимулює процес мислення, відкриває пошук можливих варіацій поведінки.

Використання копінг-стратегії «Позитивна переоцінка» та високі бали виявлено в 9 учасниць дослідження (50%), що говорить про здатність опитаних переосмислювати ситуацію, знаходити в ній позитивні аспекти або можливості для особистого зростання.

Високі бали в копінг-стратегії «Самоконтроль» виявлено в 6 учасниць (33,3%), що демонструє їхню схильність до стримування емоцій і намагання контролювати свої реакції.

Зазвичай високі бали у вищезазначених стратегіях поведінки вказують на адаптивний, конструктивний підхід до подолання стресу.

Високі бали в копінг-стратегії «Втеча», що виявлено в 4 матерів (22,22%), можуть свідчити про схильність учасниць дослідження до уникнення проблем або надмірно агресивний підхід, що в деяких ситуаціях може бути менш адаптивним, тобто людина не вирішує проблему безпосередньо, а шукає тимчасового полегшення.

Результати дослідження за методикою визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкман у матерів дітей із РАС, n = 18

№	Втеча або уникнення	Дистанціювання	Конфронтаційний копінг	Планування вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Позитивна переоцінка	Прийняття відповідальності	Самоконтроль
1.	75	55,56	55,56	77,78	61,11	66,67	83,33	76,19
2.	50	33,33	66,67	77,78	66,67	95,24	33,33	52,38
3.	70,83	72,22	27,78	77,78	38,89	66,67	66,67	61,9
4.	41,67	50	16,67	72,22	16,67	66,67	50	52,38
5.	79,17	44,44	55,56	55,56	66,67	52,38	75	71,43
6.	54,17	77,78	50	50	38,89	66,67	66,67	76,19
7.	50	83,33	27,78	22,22	38,89	23,81	75	76,19
8.	70,83	55,56	66,67	61,11	83,33	76,19	83,33	57,14
9.	62,5	55,56	22,22	22,22	33,33	42,86	58,33	80,95
10.	54,17	72,22	44,44	72,22	61,11	80,95	66,67	52,38
11.	54,17	55,56	55,56	72,22	66,67	80,95	75	57,14
12.	62,5	50	61,11	77,78	61,11	66,67	33,33	38,1
13.	70,83	33,33	44,44	66,67	61,11	57,14	75	42,86
14.	50	33,33	66,67	77,78	66,67	95,24	33,33	52,38
15.	66,67	50	50	77,78	44,44	71,43	50	71,43
16.	41,67	50	38,89	38,89	50	57,14	33,33	47,62
17.	62,5	50	44,44	61,11	44,44	57,14	50	80,95
18.	83,33	100	55,56	72,22	44,44	80,95	66,67	76,19

Високі бали в копінг-стратегії «Дистанціювання» продемонстровано 6 матерями (33,3%), вони намагаються не занурюватися у проблему і відсторонитися від неї, іноді жартуючи чи мінімізуючи її важливість.

У категорії «Пошук соціальної підтримки» високі бали має 1 учасниця (5,6%), вона активно шукає допомоги та підтримки в інших, цінує соціальні контакти під час стресу.

Інші результати оцінені за сумою балів у кожній категорії як «середні бали».

На нашу думку, цей тест може допомогти фахівцям, зокрема практичним психологам, виявити сильні сторони та потенційні труднощі в подоланні стресу, що може стати основою для розвитку більш адаптивних копінг-стратегій.

Результати проведеного нами дослідження використання копінг-стратегій у ситуації постійного стресу матерями, які виховують дітей із РАС, дають можливість говорити про варіативність комбінацій їх застосування в однієї людини, визначити загальну розмаїтість їх застосування учасницями.

Переважає використання копінг-стратегії «Планування вирішення проблем» 10 учасницями, що становить 55,6% від загальної кількості матерів, та високі бали в цій категорії свідчать про активний і конструктивний підхід матерів дітей із РАС до подолання життєвих викликів, ця стратегія охоплює низку важливих аспектів, які можуть позитивно впливати на емоційне благополуччя та стресостійкість. Застосування копінг-стратегії «Позитивна

переоцінка» половиною учасниць дослідження (50%) та високі бали в цій категорії свідчать про здатність матерів дітей із РАС адаптуватися до стресових ситуацій і знайти позитивні аспекти у викликах, з якими вони стикаються. Використання цієї стратегії передбачає зміну сприйняття стресових подій, що може суттєво вплинути на емоційне благополуччя та загальну якість життя.

Значущими результатами в дослідженні є виявлення використання таких копінг-стратегій у поведінці матерів дітей із РАС, як «Втеча» – продемонстровано 4 матерями (22,22%) та «Дистанціювання» – 6 матерями (33,3%). Обидва ці механізми можуть свідчити про бажання уникнути конфлікту чи емоційного болю. Оскільки обидва копінг-механізми намагаються справитися з негативними переживаннями, важливо враховувати, що тривале використання таких стратегій може зашкодити емоційному здоров'ю та стосункам.

Спираючись на результати дослідження, запропоновано практичні рекомендації у вигляді програми підвищення стресостійкості з конкретними заходами покращення емоційного стану матерів, зміни їхніх переконань на позитивні, із зосередженням уваги на новій інформації, навчанням успішного вирішення проблем і швидкої адаптації до змін, з розумінням важливості власного ресурсу та необхідності турботи про себе. Запропоновані рекомендації варто розглядати як загальні, можливе щоденне виконання окремих вправ.

Результати цього дослідження можуть бути використані для подальшого вдосконалення психологічної підтримки родин, які виховують особливих дітей і потребують комплексного підходу в роботі фахівців різних галузей із метою підтримки, адаптації та соціалізації родини в суспільстві, а саме: для психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які надають підтримку таким родинам. Виховання дитини з аутизмом може сприйматися як виклик, проте цей досвід часто приносить матерям усвідомлення його цінності, зміцнює їхню стійкість, відкриває можливості для особистісного розвитку, зростання як особистості, у професійному контексті, зі здобуттям додаткової освіти, зміною професії, усе це внаслідок процесу глибшого пізнання внутрішнього світу дитини. У процесі виховання «особливі» матері стають більш терплячими, співчутливими та здатними адаптуватися до життєвих труднощів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Наугольник Л. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
2. Грабовська С., Єсип М. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. № 4. С. 188–199.
3. Слободяник Н. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Серія «Психологія». 2024. Т. 35 (74). № 4. С. 91–95.
4. Бондарчук О., Пінчук Н. Як попередити та подолати стрес у складних умовах сьогодення : спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної освіти. Київ, 2020. 42 с.
5. Neuropsychological Bases of Correctional and Preventive Preparation of Children with Autism to Master Writing / Z. Leniv et al. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. № 13 (1Sup1). P. 37–50.
6. Нерубасська А., Турлевська Д. Особливості розвитку дітей з розладом аутистичного спектру. *Габітус*. 2022. Вип. 44. С. 94–98.
7. Гончар Ю. Особливості емоційного стану матерів із психофізичними порушеннями в рамках психокорекції. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2016. Т. 3. № 1 (5). С. 56–61.
8. Determinants of Professional Orientation of Future Psychologists on Correctional Support of Children with Psychophysical Disorders / H. Afuzova et al. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. № 13 (1Sup1). P. 188–206. <https://doi.org/10.18662/brain/13.1Sup1/312>.
9. Психологічний аспект синдрому раннього дитячого аутизму / О. Царькова та ін. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5. № 4. С. 67–80.
10. Гончаренко Н. Копінг-стратегії стресу матерів дітей із синдромом дефіциту уваги та гіперактивності. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка*. Серія «Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія». 2020. Т. X. Вип. 34. С. 55–65.

ДО ПИТАННЯ САМОТВЕРДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В МАЛІЙ ГРУПІ TO THE QUESTION OF PERSONAL SELF-ASSERTION IN A SMALL GROUP

У статті розглядається проблема самоствердження особистості в контексті малої групи. Самоствердження визначається як поведінка, спрямована на підвищення самооцінки чи підтримку соціального статусу. Деякі дослідники вважають, що самоствердження проявляється через дії у вигляді вчинків, які є своєрідним подоланням бар'єрів і переходом до нового рівня буття, що дозволяє людині усвідомити свою цінність. Інші пов'язують самоствердження з розвитком потреб і ціннісних орієнтацій, а також з упевненістю в собі особистості. Самоствердження є специфічною діяльністю в межах саморозвитку, що включає прояв і підтвердження власних якостей, рис характеру та способів поведінки. Самоствердження також передбачає прагнення до суспільного визнання та поваги, що може здійснюватися через досягнення. Мала група, у свою чергу, є стійким об'єднанням людей, які перебувають у постійній особистій взаємодії та мають спільну соціальну діяльність. У процесі дослідження виявлено різні стратегії самоствердження особистості, з'ясовано, що переважно студенти обирають конструктивну стратегію, що вказує на їхнє прагнення до самоствердження через взаємодію з іншими членами групи. Також розглянуто реалізацію потреб у саморозвитку, що підтверджує наявність у більшості студентів потреби в самоствердженні через творчі чи організаторські досягнення. Студенти прагнуть до активної соціальної та навчальної діяльності, націлені на розвиток своїх здібностей і досягнення успіху через саморозвиток і участь у колективному житті. Самоствердження студентів проявляється у прагненні затвердити свою значущість як у навчальному, так і в соціальному середовищі. Це виявляється в активній участі в освітньому процесі, прояві ініціативи та відповідальності за власне навчання. Студенти вміють підтримувати комунікацію, ураховують помилки та навчаються на власному досвіді. Студенти плевнено висловлюють власні думки, обстоюють власні погляди та прагнуть визнання з боку оточення. Важливим аспектом самоствердження є робота над собою, розвиток особистісних і професійних якостей. На основі результатів дослідження розроблено рекомендації для студентів.

Ключові слова: мала група, студенти, самоствердження, вчинок, саморозвиток.

The article considers the problem of self-affirmation of the individual in the context of a small group. Self-affirmation is defined as behavior aimed at increasing self-esteem or maintaining a certain social status. Some researchers believe that self-affirmation is manifested through actions by means of deeds, which are a kind of overcoming of barriers and a transition to a new level of being, which allows a person to realize his or her value. Others associate self-affirmation with the development of needs and value orientations, as well as with self-confidence of the individual. Self-affirmation is a specific activity within the framework of self-development, which includes the manifestation and confirmation of one's own qualities, character traits and behavior patterns. Self-affirmation also implies the desire for public recognition and respect, which can be realized through achievements. A small group, in turn, is a stable association of people who are in constant personal interaction and have joint social activities. In the course of the study, various strategies of self-affirmation of the individual were identified, and it was established that students mainly choose a constructive strategy indicating their desire for self-affirmation through interaction with other members of the group. The implementation of needs for self-development is also considered, which confirms the presence of a need for self-affirmation through creative or organizational achievements in most students. Students strive for active social and educational activities aimed at developing their abilities and success through self-development and participation in collective life. Self-affirmation of students is manifested in the desire to assert their significance both in the educational and social environment. This is manifested in active participation in the educational process, initiative and responsibility for their own learning. Students can maintain communication, take into account mistakes and learn from their own experience. Students confidently express their own opinions, defend their point of view and strive for recognition from others. An important aspect of self-affirmation is working on yourself, developing personal and professional qualities. Based on the results of the study, recommendations for students have been developed.

Key words: small group, students, self-affirmation, action, self-development.

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.32>

Скворчевська Є.Л.

к.психол.н.,

доцент кафедри прикладної психології
Харківський національний університет
імені В.Н. Каразіна

Постановка проблеми. Самоствердження особистості малої групи – це процес, під час якого індивід прагне досягти стійкого становища, що виражає його унікальність, цінності та здібності. Це проявляється через активну взаємодію з іншими учасниками групи, демонстрацію компетентності, ініціативи й особистих якостей, які викликають визнання та повагу. Самоствердження пов'язане з необхідністю особистості відчувати значущість та вплив у групі, що сприяє формуванню позитивної самооцінки та зміцненню ідентичності.

Процес самоствердження може бути як конструктивним, коли сприяє гармонізації відносин у групі, так і деструктивним, якщо супроводжується конкуренцією чи конфліктами. Важливим аспектом є баланс між прагненням утвердитися та повагою до інших учасників групи.

Самоствердження у групі пов'язане з механізмами соціального порівняння, коли особистість оцінює свої досягнення, можливості та статус щодо інших членів групи. Ключову роль відіграє контекст групи, її мета, цінності та норми. Самоствердження особистості пов'я-

зане з її рівнем упевненості в собі, мотивацією та ступенем зрілості, рівнем самооцінки або внутрішніми конфліктами, які можуть негативно позначитися на динаміці групи.

Актуальність вивчення самоствердження студентів у студентській групі зумовлена значущістю цього процесу для формування особистісної зрілості, професійної ідентичності й успішної соціальної адаптації молоді. Сучасні реалії, як-от високий рівень конкуренції, стрімкі зміни в освітньому середовищі та вимоги до професійної підготовки, посилюють необхідність вивчення механізмів самоствердження, впливають на їхню самооцінку, мотивацію до навчання та загальний рівень психологічного благополуччя.

Студентська група надає унікальні можливості для самоствердження через участь у спільних проектах, прояв лідерських якостей, а також обмін досвідом і підтримку соціальних зв'язків.

Особливої актуальності тема набуває в контексті розвитку "soft skills": комунікації, емоційного інтелекту та здатності до роботи в команді, які активно потрібні на сучасному ринку праці.

Отже, самоствердження особистості в малій групі є складним і багатограним процесом, що включає особисті, соціальні та групові аспекти, які разом формують унікальну структуру взаємодій і впливу.

Мета статті – визначити особливості самоствердження особистості в малій групі.

Самоствердження особистості вивчали зарубіжні (А. Адлер та інші) та вітчизняні вчені: В. Івашковський, І. Євченко, Г. Костюк, В. Роменець та інші.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблема самоствердження особистості полягає в пошуку балансу між внутрішніми потребами та зовнішніми очікуваннями суспільства. Особистість прагне самореалізації, визнання своїх цінностей, здібностей і прав у соціальному оточенні. Цей процес супроводжується постійною взаємодією з оточенням, де особистість стикається з перешкодами, як-от соціальний тиск, конкуренція, можливе нерозуміння чи опір з боку інших.

Важливим аспектом проблеми є взаємодія між індивідуальними прагненнями до самоствердження та груповими нормами. Групи, до яких належить особистість, можуть підтримувати чи перешкоджати її прагненню самореалізації. Це створює додаткову напругу, якщо потреби особистості розходяться з інтересами групи. Проблема самоствердження особистості є складним переплетенням внутрішніх і зовнішніх чинників, що впливають на розвиток, взаємодію й адаптацію людини в соціумі.

А. Адлер, засновник індивідуальної психології, уважав прагнення самоствердження

одним із фундаментальних мотивів людського життя. У його уявленні воно пов'язане з почуттям неповноцінності, яке переживає кожна людина. Люди мотивовані компенсувати це почуття, домагаючись успіху, визнання та значущості у групі.

У контексті групи самоствердження, за А. Адлером, є невід'ємною частиною соціальної природи людини. Він підкреслював, що людина спочатку живе в суспільстві, її прагнення завжди співвідносяться з іншими людьми. Успішне самоствердження можливе лише за умови розвитку «соціального інтересу», тобто здатності особистості враховувати потреби й інтереси інших людей і гармонійно взаємодіяти з ними.

У групі особистість прагне знайти своє місце, довести свою цінність і значимість. Це може виявлятися через лідерство, активну участь чи внесок у спільну справу. А. Адлер також попереджав про ризик прояву деструктивної поведінки, коли прагнення самоствердження перетворюється на егоцентризм чи домінування. Така поведінка пов'язана із глибокими внутрішніми конфліктами чи нездатністю впоратися з почуттям неповноцінності. Успішне самоствердження у групі передбачає баланс між особистими амбіціями та соціальною гармонією. Тільки за таких умов особистість досягає як визнання, так і внутрішнього задоволення, що сприяє її подальшому розвитку [1].

Самоствердження особистості – це процес, спрямований на досягнення особистістю визнання значущості, цінності й унікальності в соціальному середовищі.

Самоствердження проявляється як в особистій, так і в соціальній сферах: людина стверджує себе через досягнення, прояв ініціативи, взаємодію з іншими, прийняття на себе відповідальності та захист своїх інтересів.

Дослідження самоствердження особистості у групі представлено у працях українських учених: Г. Костюка та В. Роменця.

Г. Костюк у теорії самоствердження розглядає цей процес як основну рушійну силу психічного розвитку особистості, яка забезпечує її адаптацію до соціуму та реалізацію власного потенціалу. Самоствердження є важливим етапом у становленні особистості, який охоплює прагнення до визнання своїх здібностей, досягнень та індивідуальних якостей серед інших людей.

Самоствердження є результатом внутрішнього процесу боротьби між потребами людини та її можливостями, які вона реалізує у взаємодії з іншими. Це не тільки прагнення до зовнішнього визнання, але й внутрішня потреба особистості відчувати свою значущість, знайти своє місце в соціумі та, у результаті, сформувати стабільну самооцінку.

Самоствердження пов'язане з розвитком самосвідомості особистості, оскільки вона прагне до самореалізації та має усвідомлювати свої можливості й обмеження. Це відбувається через досягнення конкретних результатів у соціальній діяльності, професійній сфері або у взаєминах з іншими людьми. Самоствердження не повинно бути самоціллю особистості. Це процес має відбуватися в гармонії з потребами й інтересами інших людей. Здатність до співпраці, взаємопідтримки та розвитку здорових соціальних зв'язків є важливим складником конструктивного самоствердження [3].

Г. Костюк розглядав самоствердження як складну взаємодію між індивідуальними та соціальними аспектами особистості, де успіх залежить не тільки від досягнення особистих цілей, але й від здатності підтримувати взаєморозуміння і повагу у групових відносинах.

В. Роменець у своїх дослідженнях приділяв значну увагу проблемам розвитку особистості, її внутрішнього світу та соціальної взаємодії. Самоствердження особистості розглядається як процес ствердження індивідом своєї індивідуальності в контексті соціальних зв'язків і культурних норм. Самоствердження є глибоким екзистенційним прагненням особистості до розкриття своєї унікальності та досягнення гармонії з навколишнім світом. Цей процес охоплює прагнення до самореалізації, відчуття внутрішньої свободи та здатність брати на собі відповідальність за свої вчинки. Водночас самоствердження не є ізольованим явищем: воно формується в діалозі з іншими людьми, через взаємодію та співпрацю.

Автор підкреслював важливість духовного виміру самоствердження, акцентував увагу на моральних і ціннісних аспектах. В. Роменець зазначає, що справжнє самоствердження можливе лише тоді, коли воно ґрунтується на високих етичних засадах і не спрямоване на придушення інших, а навпаки, сприяє створенню умов для розвитку як особистості, так і суспільства загалом.

Отже, на думку В. Роменця, самоствердження – це не лише прагнення особистості до визнання й успіху, але і процес глибокого самопізнання та відповідального становлення, що розкривається у взаємодії з іншими людьми та сприяє гармонізації її внутрішнього та зовнішнього світу.

Теорія вчинку В. Роменця розглядає людську діяльність як акт свідомого вибору, що має морально-духовне значення. В основі цієї теорії лежить ідея, що кожна дія людини виходить за межі простого реагування на зовнішні стимули і має сенсотворчий характер. Учинок є актом свободи, через який особистість реалізує свою унікальність, відповідає на виклики внутрішнього світу та соціального оточення.

Даний процес проходить у кілька етапів: від внутрішньої мотивації й осмислення ситуації до свідомого вибору та подальшої рефлексії над наслідками дії. Учинок є проявом внутрішньої свободи, але водночас він вимагає моральної відповідальності, адже кожен вибір впливає не лише на самого індивіда, а й на людей, які його оточують. Через учинки людина створює свій життєвий шлях, формує свою ідентичність і відображає систему цінностей, які вона сповідує [4].

Мала група – це сукупність людей, які взаємодіють один з одним, об'єднані спільною метою, завданнями чи інтересами та мають стійкі міжособистісні зв'язки. Важливою характеристикою малої групи є її структура, яка формується через взаємодію учасників, їхню роль і взаємини. На відміну від великих соціальних груп, мала група вирізняється інтимнішою атмосферою, у якій кожен учасник відчуває свою значущість і може безпосередньо впливати на атмосферу та динаміку всередині колективу.

Оптимальна кількість учасників малої групи становить від 5–7 осіб. Ця кількість дозволяє зберегти баланс між особистісною участю та колективною динамікою. У малих групах кожна людина почувається важливою частиною колективу, що сприяє активному обміну думками та тіснішій взаємодії. У таких групах легше встановлювати довірчі відносини, ухвалювати думки та потреби кожного, а також ефективніше вирішувати спільні завдання [5].

Процес усвідомлення індивідом приналежності до групи вивчався авторами теорії соціальної ідентичності Г. Тежфелом і Дж. Тернером. Цей процес, який вони назвали «груповою ідентифікацією», полягає в тому, що людина, яка ототожнює себе з якою-небудь групою, прагне оцінити її позитивно, піднімає таким способом статус групи та власну самооцінку. Групова ідентифікація є диспозиційним утворенням, тобто настановою на приналежність до якоїсь групи. Вона регулює поведінку людини у групі та складається із трьох компонентів – когнітивного (усвідомлення людиною приналежності до групи та порівняння своєї групи з іншими), емоційного (переживання приналежності до групи у формі різних почуттів) та поведінкового (реагування на інших людей з позицій свого групового членства, а не з позицій окремої особистості) [6].

В. Івашковський розглядав самоствердження як процес, який пов'язаний із розвитком особистості через взаємодію з навколишнім світом. Воно не обов'язково має бути пов'язане з агресивним домінуванням або конкуренцією. Самоствердження має базуватися на здатності людини до самоусвідомлення, адекватної самооцінки та розвитку власних можливостей. Самоствердження – це

динамічний процес, який відбувається в контексті соціальних взаємодій, у якому важливе місце належить умінню враховувати потреби інших людей, співпрацювати з ними та розвивати здорові міжособистісні стосунки [2].

Отже, автор уважав самоствердження важливим компонентом психічного розвитку, який включає не лише досягнення особистих цілей і бажання бути визнаним, а і здатність взаємодіяти з іншими людьми, підтримувати здорові стосунки та зберігати внутрішню цілісність і баланс.

Емпіричне дослідження проводилось на вибірці 60 студентів 1 курсу.

Нами були використані такі методики:

1. Опитувальник «Стратегії самоствердження особистості» (Є. Нікітін, Н. Харламенкова). Мета – визначення стратегій самоствердження особистості.

2. Методика «Діагностика реалізації потреб у саморозвитку» (Н. Фетіскін). Мета – виявити реалізації потреб у саморозвитку.

Дослідження стратегій самоствердження особистості проводилося за допомогою опитувальника «Стратегії самоствердження особистості» (Є. Нікітін, Н. Харламенкова). Результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Аналіз стратегій самоствердження особистості студентів

Панівна стратегія	Кількість досл.	%
Стратегія самопригнічення	21	35
Конструктивна стратегія	25	41,67
Агресивна стратегія	14	23,33

У більшості студентів переважає конструктивна стратегія самоствердження особистості (41,67%). Дана стратегія передбачає здоровий, гармонійний підхід до досягнення внутрішнього та зовнішнього визнання у групі однолітків і в соціумі загалом. Студенти прагнуть досягти успіху через саморозвиток, позитивну соціальну взаємодію та підтримку колективних цінностей. Студенти свідомо прагнуть внутрішньої стабільності та гармонії в соціальних відносинах. Проявляють емоційну зрілість і здатність до вирішення конфліктів без порушення соціальних норм.

На другому місці стратегія самопригнічення (35%). Дана стратегія виявляється через внутрішнє відчуття меншовартості, постійні сумніви в собі, визнання власних невдач і невміння справлятися із труднощами. Це може бути наслідком пережитих психологічних травм чи неадекватних порівнянь з іншими людьми, що сприяють формуванню низької самооцінки. Студенти, які обирають таку стратегію, можуть обмежувати свої можливості через страх

невдачі або через бажання уникнути відповідальності за свої вчинки. Така стратегія може призводити до емоційної ізоляції, депресивних станів, тривожності тощо.

На останньому місці агресивна стратегія (23,33%). Отримані дані доводять, що менша частина студентів обирає більш конфліктний і наступальний підхід до взаємодії з оточенням. Така стратегія характеризується прагненням до домінування, нехтування інтересами інших для досягнення власних цілей, а також включає вираження гніву, неприязні чи ігнорування потреб інших людей. Студенти, які використовують агресивну стратегію, намагаються компенсувати низьку самооцінку чи внутрішню невпевненість через вираження сил, заперечення чи навіть приниження інших. Агресивна стратегія є результатом внутрішнього напруження, стресу чи неадекватних соціальних умов, які формують у студентів таку поведінку як захисний механізм. Вона може призводити до соціальної ізоляції чи конфліктів з іншими студентами та викладачами. Агресивна стратегія може бути способом привернення уваги до себе та спробою обстояти свою значущість у групі. У довгостроковій перспективі така стратегія може обмежувати можливості для розвитку здорових міжособистісних відносин і співпраці, а також спричиняти емоційне вигорання чи конфлікти, які важко врегулювати.

Отже, результати дослідження показують, що більшість студентів використовує конструктивну стратегію самоствердження, проте існує також значна частина молоді, яка стикається із проблемами внутрішнього прийняття себе та схильна до конфліктних або пригнічених реакцій на соціальні труднощі. Це підкреслює важливість підтримки психологічного благополуччя студентів через розвиток навичок самоусвідомлення, упевненості в собі та конструктивної взаємодії у групі.

Вивчення реалізації потреб у саморозвитку проводили за допомогою методики «Діагностика реалізації потреб у саморозвитку» (Н. Фетіскін). Результати представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Аналіз реалізації потреб у саморозвитку особистості студентів

Панівна стадія	Кількість досл.	%
Реалізована потреба в самоствердженні	32	53,33
Не сформована система саморозвитку	18	30
Стадія зупиненого саморозвитку	10	16,67

У більшості студентів реалізована потреба в самоствердженні (53,33%). Це свідчить

про значний рівень свідомого прагнення до саморозвитку, пошуку своєї ролі в соціумі та встановлення власної значущості в колективі. Студенти з високою рівнем реалізації цієї потреби активно працюють над своїм внутрішнім зростанням, прагнуть досягти визнання та стабільності в соціальних відносинах, а також усвідомлюють важливість розкриття власного потенціалу.

На другому місці не сформована система саморозвитку (30%). Дані студенти не усвідомлюють важливості планування та реалізації власного саморозвитку, або ж їм бракує необхідних інструментів і ресурсів для цього. Вони мають труднощі в організації свого навчального процесу, визначенні пріоритетів і досягненні особистісних і професійних цілей.

На останньому місці стадія зупиненого саморозвитку (16,67%). Отже, частина студентів не можуть або не хочуть продовжувати працювати над своїм особистісним і професійним зростанням. Студенти, що опинилися на стадії зупиненого саморозвитку, можуть відчувати внутрішній бар'єр або емоційну блокаду, що заважає їм рухатися вперед. Це може бути пов'язано з низьким рівнем мотивації, депресивними чи тривожними станами, розчаруванням у своїх досягненнях або відсутністю підтримки з боку оточення.

Отже, результати аналізу реалізації потреб у саморозвитку вказують на важливість підготовки студентів на всіх етапах їхнього розвитку, особливо тих, які залишаються із труднощами у плануванні та реалізації своїх цілей. У більшості студентів реалізована потреба в самоствердженні, що свідчить про прагнення втілити свої ідеї в життя та досягти цілі.

На основі проведеного емпіричного дослідження особливостей самоствердження особистості в малій групі ми розробили такі рекомендації студентам:

1. Розвиток самоусвідомлення. Студентам необхідно розпочати з аналізу своїх сильних і слабких сторін. Важливо розуміти свої емоції, реакції та поведінку у групі. Ведення щоденника саморозвитку може допомогти зібрати інформацію про власні переживання та зрозуміти, як вони впливають на взаємодію з іншими.

2. Керування емоціями. Розвивати здатність контролювати свої емоції, особливо в конфліктних ситуаціях. Це важливо для збереження гармонії у групі і для самоствердження без агресії чи негативних реакцій. Вчитися розпізнавати тригери емоцій і знаходити здорові способи їх вираження.

3. Зміцнення впевненості в собі. Важливо, щоб студенти працювали над підвищенням власної самооцінки. Це можна робити через встановлення досяжних цілей та їх реалізацію. Упевненість у власних силах дозволяє чітко висловлювати свою думку і брати на себе відповідальність у групі.

4. Розвиток комунікативних навичок – уміння ефективно комунікувати, висловлювати свої думки ясно і конструктивно – одна з основних умов для самоствердження у групі. Студентам необхідно вчитися поважно слухати інших, демонструвати повагу до думок інших.

5. Конструктивне врегулювання конфліктів – студенти повинні розвивати навички конструктивного вирішення конфліктів, навчитися знаходити компроміси без шкоди для власних інтересів і з повагою до позиції інших членів групи.

Висновки

1. Виявлено стратегії самоствердження особистості. Визначено, що в більшості студентів домінує конструктивна стратегія самоствердження особистості, що вказує на прагнення студентів до самоствердження у взаємодії з іншими членами групи.

2. Досліджено реалізації потреб у саморозвитку особистості. Виявлено, що в більшості студентів реалізована потреба в самоствердженні, що свідчить про прагнення реалізовувати себе через творчу або організаторську діяльність.

3. На основі проведеного емпіричного дослідження особливостей самоствердження особистості в малій групі ми розробили рекомендації студентам.

Перспективи дослідження: у майбутньому ми плануємо досліджувати дану проблему, можливо, це буде ґендерне дослідження самоствердження особистості в малій групі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Адлер А. Практика та теорія індивідуальної психології / перекл. А. Боковиков. Київ, 2019. 240 с.
2. Івашковський В. Теоретико-методичні засади виховання старшокласників як суб'єктів громадянського суспільства : монографія. Київ, 2010. 514 с.
3. Євченко І. Теоретичний аналіз проблеми самоствердження особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2012. № 4. С. 112–120.
4. М'ясоїд П. Психологія вчинку. Шляхами творчості В.А. Роменця. Київ : Либідь, 2012. 296 с.
5. Ольховська І., Варга В. Роль самоствердження підлітків у сучасному просторі. *Мукачівський державний університет*. 2018. № 3. С. 91–101.
6. Robinson W.P. (Ed.) *Social groups and identities: developing the legacy of Henri Tajfel*. Oxford : Butterworth-Heinemann, 1996. 386 p.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ, НАСЛІДКИ ТА ШЛЯХИ ЗАПОБІГАННЯ ПРОФЕСІЙНОМУ ВИГОРАННЮ У ПСИХОЛОГІВ

PECULIARITIES OF MANIFESTATION, CONSEQUENCES AND WAYS TO PREVENT PROFESSIONAL BURNOUT IN PSYCHOLOGISTS

Стаття присвячена аналізу особливостей проявів, наслідків і шляхів запобігання професійному вигоранню у психологів.

За результатами численних досліджень, синдром емоційного вигорання спричинює появу депресивного настрою, відчуття безсилля, відчуженості, безмістивності власного існування, низької самооцінки щодо власної професійної компетентності. Дія цих чинників може спричинити зниження працездатності та вплинути на загальну продуктивність діяльності психолога.

Виділено чинники, які впливають на виникнення професійного вигорання, як-от: неадекватне вибіркове емоційне реагування; розширення сфери економії емоцій; емоційно-моральна дезорієнтація; редуція професійних обов'язків; незадоволеність собою і соціальною фрустраційністю; психоматичні та вегетативні порушення; тривога і депресія.

Серед причин емоційного вигорання серед студентів психологів описують такі: труднощі в адаптації до університетської моделі навчання після шкільної; нестійкість нервової системи першокурсника; несамотійний чи невдалий вибір спеціальності, деформована навчальна мотивація; занижена самооцінка; завищений рівень домагань; високий рівень тривожності; надмірне почуття відповідальності.

Виокремлено чотири групи стратегій для подолання стресу, які можуть бути ефективними у профілактиці емоційного вигорання: активна взаємодія зі стресором; зміна погляду на проблему; прийняття проблеми і зменшення фізичного впливу породжуваного нею стресу; комплексні засоби боротьби зі стресом.

Описано шляхи профілактики емоційного вигорання в майбутніх психологів, які включають такі етапи професійної підготовки: обґрунтований вибір абітурієнтів; з'ясування причин обрання абітурієнтами конкретної спеціальності та бажання працювати з іншими людьми; обізнаність у сферах майбутнього працевлаштування; готовність до здійснення різних видів діяльності психолога.

У діагностиці професійного вигорання акцент варто зробити на такі особливості, як втрата енергійності й емоційне виснаження, деперсоналізація та низька продуктивність з відчуттям безспішності.

Ключові слова: вигорання, професійне вигорання, стрес, чинники виникнення вигорання, причини вигорання у студентів,

стратегії подолання стресу, шляхи профілактики емоційного вигорання.

The article is devoted to the analysis of the peculiarities of manifestations, consequences and ways to prevent professional burnout in psychologists.

According to the results of numerous studies, emotional burnout syndrome causes depression, a sense of powerlessness, alienation, meaninglessness of one's own existence, and low self-esteem regarding one's own professional competence. The effect of these factors can lead to a decrease in performance and affect the overall productivity of a psychologist.

The factors that influence the occurrence of professional burnout, such as inadequate selective emotional response; expansion of the sphere of emotional economy; emotional and moral disorientation; reduction of professional responsibilities; self-dissatisfaction and social frustration; psychomotor and vegetative disorders; anxiety and depression, are highlighted.

Among the reasons for emotional burnout among psychology students are the following: difficulties in adapting to the university model of education after school; instability of the freshman nervous system; not independent or unsuccessful choice of specialty, deformed educational motivation; low self-esteem; overestimated level of claims; high level of anxiety; excessive sense of responsibility.

Four groups of strategies for coping with stress that can be effective in preventing emotional burnout are identified: active interaction with the stressor; changing the view of the problem; acceptance of the problem and reducing the physical impact of the stress it generates; complex means of dealing with stress.

The ways of preventing emotional burnout in future psychologists are described, which include the following stages of professional training: reasonable choice of applicants; finding out the reasons for the choice of a particular specialty and the desire to work with other people; awareness of the areas of future employment; readiness to carry out various types of psychologist's activities.

When diagnosing professional burnout, emphasis should be placed on such features as loss of energy and emotional exhaustion, depersonalization, and low productivity with a sense of failure.

Key words: burnout, professional burnout, stress, factors of burnout, causes of burnout in students, strategies for coping with stress, ways to prevent emotional burnout.

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.33>

Спринська З.В.

к.психол.н.,

доцент кафедри психології

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Численні результати досліджень синдрому вигорання серед психологів свідчать про те, що цей синдром характерний для фахівців сфери «людина – людина». Значної ваги набуває вивчення цієї теми зараз, коли відбулися реформи Міністерства освіти і науки України «Нова українська школа» та впровадження

інклюзивного навчання у школах і дитячих садках. Також про неабияку актуальність дослідження явища вигорання у психологів свідчать масштаби психологічної допомоги військоволужбовцям і їхнім родинам, через воєнний стан і бойові дії в Україні. У зв'язку із цим перед психологами постають нові завдання, які потребу-

ють змін у звичній діяльності, підвищення кваліфікації, щоб відповідати потрібним вимогам, усе це може спричинити додатковий стрес.

У психологів, що працюють зі складними психічними станами та допомагають клієнтам з великою кількістю емоційно навантажених ситуацій, синдром професійного вигорання може почати проявлятися надмірно швидко. Його помітні прояви такі: почуття безнадійності, втрата мотивації до праці, емоційне виснаження, почуття втрати контролю в житті, відсутність задоволення від роботи. Також може супроводжуватися фізичними симптомами (головний біль, проблеми зі сном, підвищений артеріальний тиск тощо) [6].

Вигорання безпосередньо впливає на ставлення до життя, якість роботи психолога, на його взаємини із клієнтами. Відповідно знижуються ефективність і продуктивність праці, зазнає впливу психічне та фізичне здоров'я.

Е. Нагоскі виділила основні симптоми прояву професійного вигорання у психологів [8]:

1. *Емоційне виснаження* – це стан відчуття виснаження та втрати емоційного заряду. Психологи, які регулярно стикаються з інтенсивними емоційними ситуаціями, можуть досліджувати емоційне виснаження, яке характеризується відчуттям порожнечі та відсутності можливості долати цей стан.

2. *Деперсоналізація* – це стан, коли психологи відчувають, що віддаляються та відчужуються від пацієнтів і колег (колективу). Вони можуть втрачати особистий зв'язок з людьми, з якими вони працюють, почувати себе відчуженими від них.

3. *Відчуття втрати контролю над життям* – це стан, коли людина відчуває безнадію та відчуженість від власного життя через постійний стрес і велику емоційну напругу під час роботи.

4. *Фізичні симптоми* – такі прояви, як головний біль, проблеми зі сном, підвищений кров'яний тиск, втрата апетиту, ослаблення імунної системи й інші фізичні відчуття, які можуть виникати внаслідок виснаження.

А. Мудрик у своїй праці «Особливості розвитку та прояву синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів» виокремила чинники, які можуть впливати на рівень розвитку вигорання, як-от: активність і психічні стани соціальної фрустрації, самопочуття, настрої, тривожність, депресивність, невротичність. На основі цього розробила емпірико-діагностичну програму. Під час аналізу результатів дослідження методом кількісного опрацювання було проведено оцінювання значущих кореляційних взаємозв'язків, також ідентифікацію чинників, які призводять до розвитку синдрому емоційного вигорання. Таким чином були виявлені чинники, що зумовлюють проявлення професійного вигорання [7], а саме:

1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: коли особа реагує на деякі події або ситуації надмірно емоційно або непропорційно, це може сприяти виникненню емоційного вигорання.

2. Розширення сфери економії емоцій: якщо особа витрачає багато емоційних ресурсів без адекватної компенсації, це може призвести до вигорання.

3. Емоційно-моральна дезорієнтація: втрата моральних орієнтирів або конфлікт між особистими цінностями та професійними вимогами можуть спричинити стрес і сприяти виникненню емоційного вигорання.

4. Редукція професійних обов'язків: якщо особа втрачає інтерес до своєї роботи або відчуває, що її професійні обов'язки стали непосильними, це може призвести до вигорання.

5. Незадоволеність собою та соціальна фрустрованість: переживання незадоволеності власними досягненнями або соціальною позицією можуть сприяти розвитку емоційного вигорання.

6. Психоматичні та вегетативні порушення: стрес, пов'язаний з емоційним вигоранням, може мати фізичні прояви, як-от психосоматичні захворювання або порушення функціонування вегетативної нервової системи.

7. Тривога і депресія: емоційне вигорання може сприяти розвитку тривоги і депресії, а також викликати емоційне відчуження від роботи та навколишнього оточення.

Якщо брати до уваги ці чинники та їх взаємодію, можна краще зрозуміти, як виникає та розвивається синдром емоційного вигорання, як можна запобігти цьому або лікувати.

Науково доведено, що синдром професійного вигорання є надзвичайно небезпечним, оскільки впливає на всі сфери життєдіяльності людини та може швидко прогресувати, якщо не проводити профілактичні заходи [1]. Синдром вигорання особливо виявляється в ситуаціях, де важлива міжособистісна взаємодія. Психологи, зокрема, є вразливими до цього синдрому, оскільки їхня професія передбачає інтенсивну міжособистісну взаємодію із клієнтами та пацієнтами.

Дослідження, проведені в останні роки, демонструють, що явище професійного вигорання має значущий негативний вплив не тільки на професійну діяльність фахівця, воно поширює свої негативні наслідки на різні сфери особистого життя [2]. Це може бути вплив на сімейні стосунки, особисті взаємини й інші аспекти особистого життя. Починаються конфлікти, які не обмежуються взаємодією з колегами, а також виникають удома, у родинних стосунках.

У дослідженні, проведеному Г. Дьоміною й О. Мельничук, було зазначено, що під час

психологічного консультування психологи враховують тісний зв'язок між психічним станом людини та її фізичними проявами у вигляді різних симптомів. Психосоматичні симптоми можуть виникати тоді, коли емоції та психічні процеси не висловлюються, коли асоціальні думки, фантазії та прагнення переходять у несвідоме і впливають на загальний стан організму людини у вигляді конкретних фізичних симптомів, як-от головний біль, кашель, свербіж тощо [3]. Це може впливати на психоемоційний стан психолога, сприяти розвитку професійного вигорання.

Отримані результати психодіагностичних бесід із респондентами демонструють, що психологи, які мають високий рівень синдрому професійного й емоційного вигорання, можуть виявляти схильність до більшої кількості помилок у процесі консультування. Це може призвести до надання клієнтам низькопрофесійної або неякісної психотерапевтичної допомоги.

Загалом, синдром професійного й емоційного вигорання негативно впливає на задоволення від професійної діяльності та знижує якість надання психолого-консультативних послуг психосоматологами клієнтам.

Так, виявлення симптомів будь-якої зі стадій професійного й емоційного вигорання може мати негативний вплив на професійну діяльність психолога. Сприйняття власних емоцій, психічного стану та відчуття втоми може впливати на якість і ефективність психологічної практики. Тож важливо вчасно розпізнавати ці симптоми та вживати необхідних заходів для профілактики або лікування професійного вигорання, щоб забезпечити якісне надання психологічної допомоги та зберегти власне психоемоційне здоров'я.

Л. Коняєва й О. Гурович досліджували особливості синдрому емоційного вигорання у психологів-консультантів, описали характерні симптоми, висновували, що «<...> майже в половині психологів-консультантів спостерігається високий рівень емоційного вигорання, а найбільш виразною в СЕВ (синдромі емоційного вигорання) у них була фаза резистенції, що проявляється в тенденції до неадекватного виборчого емоційного реагування на клієнтів, відсутності емоційної залученості і контакту з ними, втрату здібності до співпереживання їм, втому, що веде до редукції професійних обов'язків». Також дослідники виявили взаємозв'язок між емоційним вигоранням і особистісною зрілістю: для психологів-консультантів з вищим рівнем емоційного вигорання характерні вищий рівень психічної напруги, резистенції, виснаження, деперсоналізації та нижчий рівень особистісної зрілості та всіх її аспектів [4]. Тобто особистісна зрілість є одним із чинників протидії емоційному вигоранню психологів-консультантів.

У багатьох країнах синдром емоційного вигорання офіційно визнається як захворювання, пов'язане із трудовою діяльністю, яке потребує профілактики та лікування. Він часто поширений серед спеціалістів у сфері професій, які допомагають, до яких належать психологи. Їхня професійна діяльність передбачає постійне емоційне включення в ситуації клієнта та співпереживання. Вона також потребує уважності, чутливості, здатності помічати деталі, стежити за перебігом консультацій, контролювати власний емоційний стан. Психологи-консультанти мають швидко реагувати на будь-які емоційні чи поведінкові зміни у клієнтів і ухвалювати рішення відповідно до ситуації. Окрім того, психологи-консультанти часто стикаються з викликами у взаємодії із клієнтами, які можуть виявляти хамство, агресію та знецінення. Контролювання емоцій клієнта потребує значних зусиль і наявності належного внутрішнього ресурсу у психолога-консультанта.

Згідно з результатами різних досліджень, синдром емоційного вигорання спричинює появу депресивного настрою, відчуття безсилля, відчуженості, беззмістовності власного існування, низької самооцінки щодо власної професійної компетентності. У результаті дії цих чинників можливе зниження працездатності та вплив на загальну продуктивність діяльності [4].

Дослідники І. Мигович, В. Поліщук, С. Пальчевський описали шляхи профілактики емоційного вигорання в майбутніх психологів. Вони окреслюють такі етапи професійної підготовки [9]:

- обґрунтований вибір абітурієнтів (коли особа розуміє власні перспективи, мотиви та цілі в даній професії);
- з'ясування причин обрання абітурієнтами конкретної спеціальності та бажання працювати з іншими людьми;
- обізнаність у сферах майбутнього працевлаштування;
- готовність до здійснення різних видів діяльності психолога.

Самостійними способами подолання емоційного вигорання є також підвищення рівня психологічної компетентності й ознайомлення із тренуваннями саморегуляції психічних станів, навички аутотренінгу та релаксації під час навчання чи професійної допомоги, а також у період практичної діяльності.

Темою емоційного вигорання серед студентів психологів цікавилися науковці Т. Вашека та С. Тукаєв. Дослідники описують такі його причини [1]:

- труднощі в адаптації до університетської моделі навчання після шкільної;
- нестійкість нервової системи першокурсника;

– несаможиттєвий (із примусу батьків тощо) або невдалий вибір спеціальності, який не враховує індивідуальні особливості та бажання студента;

- деформована навчальна мотивація;
- занижена самооцінка;
- завищений рівень домагань;
- схильність до перепрацювання;
- високий рівень тривожності;
- надмірне почуття відповідальності.

Для досягнення особистих цілей важливо мати доступ до сприятливого професійного середовища, яке забезпечує підтримку та доступ до необхідних ресурсів. Якщо оточення відзначається стресогенністю, відсутністю або браком підтримки, це створює багато перешкод для людини, спричиняє професійний стрес, що ускладнює досягнення поставлених цілей. У такому контексті рівень мотивації помітно знижується. Саме тому успіх, професійна компетентність і ефективність стають особливо важливими, оскільки вони надають спеціалісту впевненості в тому, що його діяльність, отже, і він сам, є корисною та значущою, а його життя має сенс.

Дослідниця Н. Янковська визначає чотири групи стратегій для подолання стресу, які можуть бути ефективними у профілактиці емоційного вигорання [10], як-от:

1. Активна взаємодія зі стресором або вплив на саму проблему: це передбачає дії, спрямовані на виходу із ситуації стресу або вплив на основний чинник стресу.

2. Зміна погляду на проблему, ставлення до неї або інша інтерпретація: ця стратегія передбачає переосмислення ситуації стресу, зміну свого сприйняття або підходу до неї.

3. Прийняття проблеми та зменшення фізичного впливу породжуваного нею стресу: ця група стратегій означає прийняття наявності стресу та зосередження на зменшенні його фізичних проявів, як-от розслаблення.

4. Комплексні засоби боротьби зі стресом: поєднання різних стратегій з перелічених вище груп, а також використання продуктів харчування, які підтримують нервову систему; мистецькі методи (арттерапія) та засоби для розслаблення нервової системи, як-от спокійна музика чи бібліотерапія.

В огляді основних шляхів запобігання емоційному вигоранню можемо спиратися на напрацювання Г. Майбороди [5]. Передусім професійний відбір – цей шлях враховує індивідуально-психологічні особливості й особистісні якості абітурієнтів під час вибору професії. Далі – конкретизація організації та результативності навчально-виховного процесу професійної підготовки у вищих навчальних закладах, ця стратегія передбачає більш детальне планування й оцінювання навчаль-

но-виховного процесу для підвищення ефективності навчання.

Наступним кроком є підвищення рівня виховної роботи для підвищення статусу професії психолога, спеціаліста та професійного самовизначення і самовдосконалення – цей підхід передбачає зростання значущості роботи психолога й інших фахівців у сфері освіти та розвитку особистості, а також саморозвиток цих фахівців.

Останнім є залучення кращих спеціалістів і супервізорів до викладання та керівництва практикою студентів у вищих навчальних закладах – ця стратегія передбачає залучення досвідчених фахівців для навчання та нагляду за студентами, щоб забезпечити їхній успішний професійний розвиток.

На початковій стадії навчання важливо встановити та закріпити професійні й особисті наміри стосовно обраної професії, з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей студента. Для досягнення високого рівня професійної підготовки як викладачів, так і студентів-психологів головний акцент варто зробити на таких аспектах:

1. Засвоєння системи необхідних знань. Важливо, щоб студенти ретельно опанували теоретичні знання, які стосуються їхньої професії. Це може охоплювати теорію, методи та техніки, пов'язані із психологією або іншою обраною галуззю.

2. Розвиток умінь і навичок. Студентам потрібно активно розвивати практичні навички, які необхідні для виконання їхньої професійної діяльності. Це може бути тренування у специфічних методиках, діагностичних інструментах, а також навички взаємодії із клієнтами чи пацієнтами.

3. Набуття досвіду теоретичного і практичного розв'язання професійних завдань. Важливо набирати практичний досвід, який допоможе студентам вирішувати реальні професійні завдання. Це може передбачати стажування, практику чи участь у професійних проєктах.

У разі зосередження зусиль на цих аспектах студенти-психологи можуть покращити якість своєї професійної підготовки, стати компетентними фахівцями у своїй галузі.

Під час діагностики професійного вигорання варто звернути увагу на деякі особливості, як-от втрата енергійності й емоційне виснаження, деперсоналізація та низька продуктивність із відчуттям безуспішності.

Втрата енергійності й емоційне виснаження – чинник, що найбільше впливає на міжособистісні стосунки, роботу та здоров'я. Така слабкість спричинена надмірною завзятістю та схвильованістю справами. Характеризується цей стан такими ознаками: втотою від однієї думки про роботу; розладами сну;

циклічними думками про незакінчені справи; почуттям виснаженості; низьким або відсутнім імпульсом до дії; низькою продуктивністю та відсутністю мотивації; скаргами на фізичний стан, ослабленим лібідом.

Деперсоналізація – стан окремоті від себе самого, спостереження за своїм життям наче збоку, відчуття безконтрольності подій, нездатність до емпатії, турботи і співчуття. Діагностувати її можна за такими ознаками, як: негативне, цинічне ставлення до колег і клієнтів; часте почуття провини; відмежування від свого соціального оточення; постійне уникання; обмеження діяльності до найнеобхіднішого [8].

Низька продуктивність із відчуттям безуспішності – сильне відчуття марності докладених зусиль, настанова, що «нічого не змінюється», «це нікому не потрібно». Цей симптом виявляється за допомогою таких ознак, як: досвід безуспішності та безпорадності; хвороблива потреба у визнанні; брак зворотного зв'язку; відчуття самонедостатності; хронічне перевантаження [11].

Прояви вигорання помічаються в усіх сферах життя особистості, зокрема й у фізичному та психологічному стані. Важливо помічати причини виникнення вигорання, які загалом можна поділити на дві категорії – індивідуальні й організаційні, та вчасно усувати їх.

Подальші наукові розробки будуть стосуватися емпіричного дослідження особливостей професійного вигорання у психологів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вашека Т., Тукаєв С. Детермінанти емоційного вигорання студентів психологів у процесі навчання. *Проблеми загальної та педагогічної психоло-*

гії: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. Київ: Гнозис, 2011. Т. XIII. Ч. 6. С. 47–55.

2. Дьоміна Г. Конфлікт як причина посттравматичного стресу. *Посттравматичний стресовий розлад: дорослі, діти та родини в ситуації війни*: міжнародне науково-практичне видання. Варшава; Київ: Гнозис, 2018. Т. I. С. 225–234.

3. Дьоміна Г., Мельничук О. Психологічні особливості професійного вигорання психологів-психосоматологів. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Серія «Психологія». 2021. Т. 32 (71). № 4. 7 с.

4. Коняєва Л., Гурович О. Особливості синдрому емоційного вигорання у психологів-консультантів. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом*. Серія «Психологія». 2022. № 3 (56). С. 10–18.

5. Майборода Г. Шляхи подолання деформації у соціальних педагогів. *Вісник Черкаського університету*. 2008. Вип. 144. С. 97–102.

6. Максименко С. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій / за ред. С. Максименка та ін. Київ, 2004. 264 с.

7. Мудрик А. Особливості розвитку та прояву синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів. *Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації*: науковий журнал. Кременчук, 2013. № 3 (33). С. 238–242.

8. Нагоські Е., Нагоські А. Вигорання. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі / пер. з англ. С. Новікової. Харків, 2021. 320 с.

9. Пальчевський С. Соціальна педагогіка: навчальний посібник. Київ, 2005. 560 с.

10. Янковська Н. Емоційне вигорання вчителя. *Народна освіта*. 2009. № 2. С. 127–137.

11. Sprenger R.K. Mythos Motivation: Wege aus einer Sackgasse. Frankfurt/Main, 2007. 426 S.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ

PECULIARITIES OF USING COPING STRATEGIES BY THE MILITARY

У зв'язку з війною нині як ніколи актуальна проблема поведінки в ситуації стресу військовослужбовців. У статті розглядається проблема дослідження особливостей вибору військовослужбовцями різних стратегій поведінки в ситуації стресу в різні періоди їхньої служби. Обґрунтовується важливість вивчення домінуючих копінг-стратегій у зв'язку з екстремальними умовами, у яких військовослужбовці проводять свою професійну діяльність. У статті представляється комплексне дослідження, спрямоване на вивчення зміни копінг-стратегій поведінки військовослужбовців у різні періоди проходження служби.

Констатовано, що саме від адаптації військовослужбовця залежатимуть його поведінка, наявність внутрішнього психологічного комфорту, оптимальна взаємодія з довкіллям. Необхідність адаптуватися до армійських умов пред'являє особливі вимоги до копінг-стратегій у соціальній і соціально-психологічній ситуації, що змінилася, тому вивчення копінг-стратегій військовослужбовців у зв'язку з адаптованістю до нового середовища є актуальним і своєчасним.

Визначено, що структура копінг-процесу: сприйняття стресу – когнітивна оцінка – виникнення емоцій – вироблення стратегій подолання – оцінка результату дій. Після сприйняття та когнітивної оцінки стресової події стрес набирає чинності, а далі виникають відповідні ситуації емоцій.

У статті обґрунтовано, що вибір стратегій військовослужбовцями зумовлений як ситуативними чинниками, так і особистісними особливостями. Особистісні особливості виступатимуть у виді ресурсів і чинників, що перешкоджають успішному подоланню. Конструктивним або неконструктивним копінг буде тоді, коли він відповідає можливості адаптації та здатності утримати продуктивність діяльності на необхідному рівні.

Ключові слова: стрес, копінг, адаптація, копінг-стратегії, поведінка в ситуації

стресу, військовослужбовці, періоди служби, стресові ситуації.

In connection with the war, the problem of behavior in the stress situation of military servicemen is still urgent. This article examines the problem of tracking the peculiarities of the choice of various behavior strategies by military servicemen in situations of stress during different periods of their service. The importance of developing dominant coping strategies in connection with extreme minds from which military service members conduct their professional activities is emphasized.

The article presents a comprehensive study aimed at changing the coping strategy behavior of military servicemen at different periods of service. It has been established that the very adaptation of military service personnel depends on their behavior, the presence of internal psychological comfort, and optimal interaction with their neighbors. The need to adapt to the military minds is especially beneficial to coping strategies in the social and socio-psychological situation that has changed in connection with the current climate. The coping strategy of military servicemen in connection with adaptation to a new environment is relevant and contemporary.

It has been determined that the structure of the coping process is: stress management – cognitive assessment – guilty emotions – development of mental strategies – assessment of the results of actions. After making a cognitive assessment of stress, stress gains severity, and then emotions arise situations.

The statistics indicate that the choice of strategy by military services is based on both situational factors and special features. Particular features arise in the type of resources and factors that lead to successful joint ventures. Coping will be constructive or non-constructive if it demonstrates the possibility of adaptation and the ability to reduce the productivity of activity at the required level.

Key words: stress, coping, adaptation, coping strategies, behavior in situations of stress, military service, periods of service, stressful situations.

УДК 159.944.4-057.36

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.34>

Стеценко А.І.

к.психол.н.,
доцент кафедри практичної психології
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Галевська Ю.С.

здобувачка магістерського рівня
кафедри практичної психології
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Актуальність дослідження. Наукова проблема полягає в тому, що сучасне глобалізоване суспільство й умови війни, що дестабілізують, актуалізують проблему збереження цілісності ментального здоров'я особистості. Непоодинокі дослідження доводять, що навіть сформована особистість має труднощі із саморегуляцією в умовах невизначеності, що значною мірою впливає на адаптацію до останніх. Важливим чинником у цьому є механізми відновлення особистісних ресурсів, серед яких можна виділити копінг-стратегії.

Сучасні види бойових дій висувають вимоги, які часто перевищують можливості та ресурси військових. Це формує потребу в особливому типі особистості, а саме у стійкій, соціально активній, з високим рівнем саморегуляції та

здатністю протистояти тиску з боку несприятливих чинників, яка здатна правильно вибирати стратегію боротьби зі стресом. Копінг-стратегії являють собою важливий чинник, який допомагає швидко і продуктивно подолати наслідки бойових дій, зокрема пережитий стрес і травми. У зв'язку з тим, що виконання завдання, поставленого перед військовослужбовцями, щодо забезпечення дотримання законності та правопорядку пов'язане з постійним стресом, загрозою для життя та ризиком для здоров'я. Водночас служба у військах України вимагає високого рівня фізичної підготовки та психоемоційної стійкості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичний аналіз джерел із даної проблематики свідчить про те, що наслідки

впливу екстремальних чинників бойової діяльності розглядаються у вітчизняній психології, по-перше, виходячи з їхнього впливу на ефективність результатів військової діяльності (В. Кондрюкова, І. Слюсар, М. Д'яченко, Я. Мацегора, О. Колесніченко, І. Приходько й інші), по-друге, за їхнім впливом на психічне та соматичне здоров'я та можливість повернення до нормального життя військових, які зазнали деструктивного впливу екстремальних умов бойової діяльності (Р. Абдурахманов, О. Боєнко, С. Захарік, П. Корчемний).

В Україні проблеми копінг-поведінки у професійній діяльності досліджуються такими науковцями, як О. Склень, В. Шебанова, Г. Діденко, Д. Швець, З. Сивогракова, Я. Плужник, І. Корнієнко, Л. Колісниченко, А. Якимчук, В. Доценко, М. Дідух, М. Мартіросян, О. Ічанська, І. Лебедев, К. Пономаренко, Т. Гурлентова, І. Біленька, О. Грицай та інші. Дослідження цих учених присвячені виявленню особливостей прояву копінг-стратегій, копінг-поведінки та копінг-ресурсів у контексті професійної компетентності, адаптації, стійкості, мотивації й умов надзвичайного напруження у змісті роботи.

Метою статті є теоретичне дослідження динаміки застосування копінг-стратегій військовослужбовцями.

Виклад основного матеріалу. Психологічні дослідження свідчать, що негативний емоційний стан, який виникає у співробітників військових структур під час виконання службових обов'язків в умовах війни, часто призводить до напруги адаптаційних механізмів організму. Особливої значущості даний аспект набуває в рамках вивчення особливостей формування адаптаційних механізмів у військовослужбовців і учасників бойових дій.

Формування успішних стратегій поведінки в ситуації стресу є запорукою психічного здоров'я людей і однією з основних умов соціальної стабільності. Нині на передній план виходить турбота про збереження психічного здоров'я та формування конструктивних форм копінг-поведінки у військовослужбовців.

Багато авторів підводили свої висновки про захисні механізми до того, що існує зв'язок між копінгом і захисним механізмом. Психологічний захист задає напрям копінгу, який формується в пізніші терміни онтогенезу і закріплюється у процесі набуття життєвого досвіду. Стратегії, використовувані людиною у складних ситуаціях, складаються із провідних типів захисту, що склалися в ранньому дитинстві, провідний захист впливає на когнітивну оцінку стресової події, на вибір стратегій поведінки для подолання стресової ситуації, вироблення копінг-поведінки. Зараз у постановці психотерапевтичних завдань захисні механізми та копінг-стратегії поєднують у єдину систему,

необхідну для адаптації особистості. Адаптація особистості до стресових та інших життєвих ситуацій має активні та конструктивні копінг-стратегії та механізми психологічних захистів.

Процеси подолання військовослужбовцями важких життєвих подій у психологічній науці прийнято позначати як власну адаптивну поведінку, або копінг-поведінку.

Уперше поняття копінгу було введено в ужиток у рамках транзактної моделі подолання стресу Р. Лазарусом та С. Фолкман [7], згідно з якою стрес і емоції, що переживаються, є результатом взаємодії середовищних процесів і людини. Подолання в даному разі розглядається як «когнітивні та поведінкові зусилля, що постійно змінюються, спрямовані на управління зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, які оцінюються з погляду відповідності ресурсам індивіда» [2].

Копінг є індивідуальним способом взаємодії із ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини та її психологічними можливостями. Психологічне призначення копінгу полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати індивіда до вимог ситуації, дозволити йому опанувати її, послабити чи пом'якшити ці вимоги, намагатися уникнути або звикнути до них і таким чином погасити стресову дію ситуації. Отже, головне завдання копінгу – забезпечення та підтримання добробуту людини, фізичного та психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами [5; 6].

Основні підходи дослідження копінг-поведінки діляться на орієнтовану теорію за авторством К. Меннінгера, згідно з якою копінг розглядається як механізм особистості, який дозволяє позбуватися від внутрішнього напруження. К. Меннінгер робив аналіз копінг-механізмів і діагностував найбільш і найменш патологічні копінг-механізми для особистості. Інші вчені, що вивчали копінг згідно з его-орієнтованою теорією, А. Фрейд і Д. Вайлант. Ці дослідження мають в основі захисні механізми психіки [8].

Н. Хаан виділяє кілька критеріїв копінгу, відмінних від захисного механізму. Копінг – динамічний параметр, використовується людиною свідомо, спрямований на активну зміну ситуації. Цілеспрямовані, гнучкі й адекватні реальності адаптивні дії.

Психологічний захист є несвідомим процесом, що залежить від внутрішньоособистісної діяльності та спрямований на зниження психічної напруги. Отже, механізми психологічного захисту забезпечують регулятивну систему стабілізації особистості, спрямовану на зменшення тривоги, що неминуче виникає в разі усвідомлення конфлікту чи перешкоди до самореалізації. За допомогою механізмів психологічного захисту «Я» пацієнт прагне

утримувати систему відносин у стійкому становищі. Відбувається ослаблення емоційного конфлікту та стабілізація позитивної «Я-концепції» [2].

Передбачається, що психологічні захисти задають напрям копінг-стратегіям, які формуються в пізнішому віці та закріплюються у процесі набуття життєвого досвіду. Стратегії використовуються людиною у складних ситуаціях, складаються із провідних типів захисту, що склалися в ранньому дитинстві, провідний захист впливає на когнітивну оцінку стресової події, на вибір стратегій поведінки для подолання стресової ситуації, вироблення копінг-поведінки [4].

Ступінь ефективності копінг-стратегії розглядають за різними критеріями. Це, зокрема, може бути прогрес у досягненні мети під час виходу зі стресової ситуації. Ефективність подолання стресових ситуацій визначається також тим, наскільки вдалою є комбінація стратегій, що свідчатиме про гнучкість. Тому в окремих випадках і непродуктивна стратегія уникнення може піти на користь, наприклад, для відновлення життєвої енергії. Отже, комбіноване та позмінне використання копінг-стратегій є запорукою їхньої ефективності [2].

Для виживання в бойових умовах необхідно змінити всі аспекти своєї особистості, зокрема й рівень пильності й активності, швидкість реакцій, стиль поведінки, систему цінностей і ставлення до оточення, людей, себе та багато іншого. Учасник бойових дій має пристосуватися до вимог бойової життєдіяльності та стрес-чинників війни, перебудуватись відповідним чином. Цей процес адаптації називається бойовим стресом [7].

На думку І. Приходька, бойовим стресом є процес впливу чинників бойової обстановки на психіку військовослужбовця, який супроводжується зниженням рівня психологічної безпеки особистості та появою неспецифічних доклінічних психологічних проявів, які в сукупності становлять поняття «бойова психологічна травматизація особистості», або досягає специфічних нозологічних проявів психічних розладів, об'єднаних у категорію «бойова психічна травма» [5].

Вивчення копінг-стратегій військовослужбовців дозволяє насамперед охарактеризувати найбільш загальний показник стратегій подолання стресових ситуацій – ступінь їхньої конструктивності.

Науковці визначають три періоди у професійному розвитку військовослужбовців, які позначаються на виборі ними копінг-стратегій у ситуації стресу. До першої групи відносять військовослужбовців зі стажем проходження служби від 0 до 5 років; до другої групи – зі стажем проходження служби від 6 до 15 років; до третьої групи – ті військовослужбовці,

у кого стаж проходження служби становить від 16 років і більше.

Ми можемо констатувати, що професійне зростання військовослужбовців супроводжується постійним збільшенням індексу конструктивності стратегій подолання важких життєвих ситуацій. Важливо відзначити, що це збільшення не є переходом від низького рівня конструктивності до високого, а завжди перебуває в межах високого рівня [6]. Тобто від початку професійної діяльності військовослужбовці обирають конструктивні стратегії подолання труднощів. Однак у процесі дослідження було виявлено, що безперервне зростання рівня конструктивності також супроводжується змінами якості третього періоду професійного розвитку.

Отже, ми можемо зробити висновок, що процес розвитку конструктивності стратегій копінг-поведінки є довгостроковим і накопичувальним і призводить до якісних змін через 15 років служби військовослужбовця. Якщо говорити, що розвиток конструктивних стратегій подолання стресових ситуацій відбувається протягом усієї професійної діяльності, необхідно уточнити, що високі показники конструктивності спостерігаються протягом усього часу [1].

Отже, можна сказати, що розвиток копінг-поведінки військовослужбовців – це процес удосконалення конструктивних стратегій подолання стресових ситуацій. Дані, отримані під час дослідження, дозволяють більш точно визначити цю закономірність, пов'язану з постійним зростанням конструктивних стратегій поведінки. Протягом усієї службової діяльності військовослужбовці найчастіше застосовують чотири стратегії поведінки: «асертивні дії», «вступ у соціальний контакт», «пошук соціальної підтримки», «обережні дії». Якщо оцінювати поведінку військовослужбовців у стресових ситуаціях через ці стратегії, можна сказати, що просоціальна поведінка («вступ у соціальний контакт», «пошук соціальної підтримки») переважає, а також спостерігається баланс між активною («асертивні дії») та пасивною («обережні дії») стратегіями подолання. Окрім того, ці стратегії власної поведінки зберігають свою значущість протягом усієї професійної діяльності, на відміну від інших стратегій. Ще одним важливим результатом, що характеризує поведінку військовослужбовців, є зміна частоти використання неконструктивних стратегій у процесі професійної діяльності. Тут ідеться про поступове зниження інтенсивності використання таких стратегій, як «маніпулятивні дії», «асоціальні дії», «агресивні дії» [3].

Дослідження демонструє поступове зниження частоти використання кожної неконструктивної стратегії власної поведінки про-

тягом кожного періоду професійної діяльності. Уже протягом першого періоду використання антисоціальних і агресивних копінгів поведінки зменшується. До третього періоду професійної діяльності спостерігається якісне зниження частоти використання маніпулятивної стрес-долаючої поведінки, а також продовжує знижуватися частота використання асоціальної поведінки.

Якість професійної діяльності військовослужбовців залежить від рівня психічного здоров'я. Психотерапевтичну допомогу в питаннях роботи з допінг-стратегіями можна побудувати, спираючись на різні школи.

Психоаналітична терапія в даному разі будується на тому, щоби змінити неадаптивні захисні механізми поведінки на більш адаптивні, але перш ніж ламати старі види захисту, необхідно, щоб людина накопичила внутрішні ресурси для усвідомлення своїх внутрішніх суперечностей, конфліктів.

Фахівці, які працюють у гештальт-терапії, привносять у свою роботу дещо інший зміст. Тут психотерапія спрямована на зняття внутрішніх суперечностей, щоб людина знайшла довіру до світу, стала впевненою в собі, позбулася негативної самооцінки. За більш зрілого й оптимального функціонування Его не потребує інтенсивної роботи захисту, копінг-стратегії набувають більше ефективних способів для подолання стресових ситуацій. Отже, неконструктивні захисні механізми також зберігають цілісність людини, терапевта акцентує адаптивну функцію пацієнта. У роботі з поведінкою, що справляється, можна застосувати раціональну психотерапію. Вона ґрунтується на переконанні, пред'явленні різних переконливих фактів, доказів, що приводить до можливості самої людини дійти потрібних висновків, змінити ставлення до психотравмивної ситуації.

Раціональна психотерапія спрямовується на створення активної позиції військовослужбовця в подоланні внутрішніх напруг, а також на корекцію неадекватних емоційних реакцій і порушеної системи відносин. Отже, раціональна психотерапія – це логічне, аргументоване роз'яснення шляхом пояснення, повідомлення військовослужбовцю того, що він не знає і не розуміє, що може похитнути його хибні уявлення та переконання. Здійснюється зазвичай у вигляді діалогу.

Важливу роль у загальних психологічних заходах мають психогігієна та психопрофілактика в армійських умовах, оскільки саме вони є значущими через високу вимогу до адаптаційного потенціалу у військовослужбовців. У разі недотримання психопрофілактики та психогігієни часто спостерігається наростання межових психосоматичних і адиктивних розладів, а також збільшення поширеності донозологічних форм психічних порушень.

Отже, можна виділити два ключові напрями в розвитку копінг-стратегій у процесі професійно-службового зростання військовослужбовців. З одного боку, протягом усього процесу професіоналізації спостерігається збереження високої інтенсивності використання конструктивних стратегій копінг-поведінки, що включають просоціальну поведінку та поєднання активних і пасивних дій.

З іншого боку, у процесі несення військової служби відбувається поступове зниження інтенсивності застосування військовослужбовцями деструктивних стратегій копінг-поведінки, як-от маніпулятивні, асоціальні й агресивні дії.

Висновки. Отже, характер професійної діяльності військовослужбовців впливає не тільки на збільшення їхньої життєстійкості та толерантності до стресу, а й на розвиток конструктивної поведінки. З результатів теоретичного аналізу можна зробити висновок, що деякі методи, стилі та стратегії копінг-поведінки є важливим психологічним ресурсом, що сприяє збільшенню стійкості до стресу та підвищенню життєвої стійкості.

Отже, копінг-поведінка – це, з одного боку, індивідуальна стійка особистісна структура (диспозиція), тобто набір відповідних індивідуально-особистісних характеристик і емоційно-динамічних властивостей індивіда, варіантів поведінки та реагування у стресових ситуаціях. З іншого боку, це широкий спектр різноманітних стратегій подолання стресу, якими особистість може маніпулювати (використовувати) залежно від зовнішніх обставин, умов діяльності й індивідуальних цілей. Що активніший і різноманітніший буде вибір, то вищий адаптаційний потенціал, успішніша психологічна адаптація особистості.

Згідно з результатами теоретичного дослідження можемо визначити, що психологічними особливостями застосування копінг-стратегій учасниками бойових дій є таке: проблема застосування ефективного копінгу поведінки зумовлена наявністю величезної кількості взаємозалежних змінних: виду проблемної ситуації та її оцінки учасниками бойових дій, палітри їхніх особистісних особливостей, репертуару обраних ними стратегій і стилів, якості та кількості тих чи тих ресурсів подолання, мети подолання, тимчасової перспективи, а також щодо того, чи буде процес подолання превентивним, реакцією у відповідь на ситуацію, що склалась.

Отже, предикторами ефективної поведінки для подолання стресу можуть бути різні складники мотиваційного процесу, що регулюють досягнення необхідного результату: ціннісні орієнтації особистості учасника бойових дій, віра їх у власні здібності, наполегливість та інтенсивність зусиль, вибір завдань, раціонального рівня проблеми. Психологічні

особливості застосування копінг-стратегій учасниками бойових дій визначаються в тому, що ефективність подолання несприятливих життєвих подій залежить не тільки від успішного вибору стратегії учасниками бойових дій, а й від індивідуальних особливостей особистості військовослужбовця, адже у кризовій ситуації вік, стать, інтелект, сила характеру теж виступають ресурсами. Саме визначені особливості застосування необхідно використовувати для формування профілактичної та корекційної роботи з подолання наслідків і запобігання бойовому стресу в учасників бойових дій, з метою їх успішної адаптації до умов повсякденного життя та в мирний час.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Боснюк В. Зв'язок механізмів психологічного захисту з копінг-стратегіями у рятувальників. Харків, 2011. Вип. 41. С. 33–42.
2. Грабовська С. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. *Психологічне здоров'я особи і суспільства*. 2020. С. 188–199.
3. Карамушка Л., Снігур Ю. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. Т. 1 : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. № 55. С. 23–30.
4. Наугольник Л. Психологія стресу. Львів, 2015. 324 с.
5. Шевченко В. Взаємозв'язок захисних механізмів психіки та форм агресивної поведінки. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського* : збірник наукових праць. 2021. № 16. С. 235–239.
6. Ярош Н. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Серія «Психологія». 2015. С. 60–64.
7. Lazarus R. Stress, appraisal, and coping : Monograph. New York, 1984. 445 p.
8. Devon E. Psychosocial factors as predictors of suicidal ideation amongst adolescents in the free state province: a cross-cultural study Scientific article. Department of Psychology, Faculty of the Humanities. 2012. 249 p.

РОЗВИТОК САМОПОВАГИ МЕТОДАМИ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ ТА ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ

DEVELOPING SELF-ESTEEM USING COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY AND GESTALT THERAPY

Стаття присвячена теоретичному дослідженню ефективності когнітивно-поведінкової терапії та гештальт-терапії в розвитку самоповаги. На основі ретельного аналізу наукових джерел проаналізовано та розглянуто сучасні підходи до розвитку та підтримки самоповаги. Особлива увага приділяється когнітивно-поведінковій терапії та гештальт-терапії, їхнім технікам, аналізу основних методів і принципів цих терапевтичних напрямів, які спрямовані на підтримку особистісного розвитку. У роботі детально розглядаються механізми формування самоповаги. Також акцентується увага на розрізненні понять самооцінки та самоповаги, підкреслено, що самоповага є більш стабільною характеристикою особистості, яка забезпечує адаптивність у складних життєвих ситуаціях. Обґрунтовано необхідність розвитку самоповаги як важливого компонента резильєнтності, що особливо актуально в умовах сучасного середовища. У статті описано ключові переваги когнітивно-поведінкової терапії, серед яких здатність працювати з негативними когнітивними схемами, формувати конструктивні моделі поведінки та сприяти усвідомленню клієнтом своїх внутрішніх процесів, та гештальт-терапії, яка допомагає розвивати сприйняття себе, вчить усвідомлювати власні емоції, потреби та межі. Їхню спільну здатність сприяти саморефлексії, покращувати емоційну регуляцію та підвищувати рівень усвідомлення клієнтом власних почуттів і поведінки. Водночас розглянуто можливі недоліки й обмеження, які можуть виникати у процесі терапевтичної роботи, як-от залежність ефективності від особливостей особистості клієнта чи складність застосування деяких технік. Наприклад, когнітивно-поведінкова терапія може бути менш ефективною для клієнтів, які мають складнощі з аналізом власних думок, тоді як гештальт-терапія може потребувати значного часу для досягнення глибоких змін. Стаття буде корисною для всіх, хто цікавиться питаннями розвитку особистості та підвищення самооцінки. Ця робота є цінним внеском у розуміння формування самоповаги та розроблення ефективних психотерапевтичних інтервенцій.

Ключові слова: самоповага, самооцінка, когнітивно-поведінкова терапія, гештальт-терапія.

The article is devoted to a theoretical study of the effectiveness of CBT and Gestalt therapy in the development of self-esteem, which is an important factor in the development of self-respect. Based on a thorough analysis modern approaches to the development and maintenance of self-esteem are analyzed and discussed. Particular attention is paid to CBT and Gestalt therapy, their techniques, analysis of the basic methods and principles of these therapeutic areas aimed at supporting personal development. The mechanisms of self-esteem formation are considered in detail. The concepts of self-esteem and self-respect are distinguished, and it is emphasized that self-respect is a more stable characteristic of a personality that ensures adaptability in difficult life situations. The need to develop self-esteem as an important component of resilience is emphasized, which is especially relevant in modern conditions. The describes the key advantages of CBT, including the ability to work with negative cognitive schemas, form constructive behavioral patterns, and promote the client's awareness of their internal processes, and Gestalt therapy, which, in turn, helps to develop self-perception, teaches to be aware of one's own emotions, needs, and boundaries. The article discusses their common ability to promote self-reflection, improve emotional regulation, and increase the client's awareness of their own feelings and behavior. At the same time, possible disadvantages and limitations that may arise in the course of therapeutic work, such as the dependence of effectiveness on the client's personality characteristics or the difficulty of applying certain techniques, are considered. For example, CBT may be less effective for clients who have difficulty analyzing their own thoughts, and Gestalt therapy may take a long time to achieve profound changes. The article will be useful for anyone interested in personal development and self-esteem. This work is a valuable contribution to the understanding of self-esteem formation and the development of effective psychotherapeutic interventions.

Key words: self-esteem, self-esteem, cognitive-behavioral therapy, Gestalt therapy.

УДК 159.924.7
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.35>

Тарасюк Д.І.

магістр психології,
викладач-стажист кафедри психології,
політології та соціокультурних
технологій
Сумський державний університет

Маслак М.С.

здобувачка 4 курсу за
спеціальністю 053 – Психологія
кафедри психології, політології
та соціокультурних технологій
Сумський державний університет

Сучасна психологічна наука вивчає самоповагу як одну з найважливіших психологічних характеристик особистості. Люди з високою самоповагою ставляться до себе зі співчуттям і розумінням, усвідомлюють свій потенціал та зони розвитку, свої потреби та цінності, загалом налаштовані оптимістично щодо своїх можливостей. Низька самоповага передбачає незадоволеність собою, нівелювання своїх потреб, занижену самооцінку та низьку оцінку власних здібностей. Людям із низьким рівнем

самоповаги притаманні самокритика, відсутність віри у свої можливості. Вони невпевнені в собі та живуть в очікуванні того, що кожна їхня справа буде провальна [1, с. 228].

Актуальність розвитку самоповаги полягає в тому, що вона є невід'ємною частиною нашого психічного здоров'я. Самоповага впливає на наше сприйняття себе, упевненість, можливість в різних нових починаннях, а також на міжособистісну взаємодію. Розвиток самоповаги є одним із ключових аспектів резильєнтності,

оскільки люди з високою самоповагою є менш уразливі до стресових ситуацій і легше долають труднощі. Кращі соціальні взаємини також будуються завдяки високій самоповазі, бо тоді людина не потребує постійного схвалення себе та своїх дій. Працездатність і мотивація у виконанні різних справ, а також початку чогось нового також залежать від рівня нашої самоповаги. Низький рівень самоповаги може призводити до таких психічних станів, як надмірна тривога та депресія.

В Україні багато людей вимушені стикатися з наслідками щоденного стресу. Розвиток самоповаги може допомогти вибудувати внутрішню опору, що сприятиме підвищенню резильєнтності.

Мета роботи – дослідити ефективність когнітивно-поведінкової та гештальт-терапії для розвитку самоповаги. Зокрема ми зосередимось на тому, як ці методи працюють окремо для розвитку самоповаги, порівнюємо їх.

Вивчення самоповаги та суміжних із нею понять відбувалось вже в часи античності. Арістотель (384–322 рр. до н. е.) був одним із найвідоміших філософів, який почав висловлювати свої думки щодо самоповаги. У своїй праці «Нікомахова етика» він описує самоповагу, а також різні аспекти моралі та характеру. Філософ уважав, що самоповага – це результат раціональної й етичної поведінки, коли люди живуть відповідно до власних принципів і внутрішніх цінностей. Наступним відомим філософом, який вивчав самоповагу, був Епіктет (50–138 рр. н. е.). Він був представником стоїцизму. Основою його праць про самоповагу було наголошення на внутрішній свободі, контролі над власними думками й емоціями. Тобто філософ трактував самоповагу як розвиток моральної сили, а також прийняття себе таким, яким ти є. Давньогрецькі філософи Сократ, Платон і Сенека також висловлювали свої думки про самоповагу та її важливість для благополуччя людини. Варто зазначити, що концепція самоповаги відкрита для різних інтерпретацій різними філософами та в різний часовий період [2, с. 52].

Поняття самоповаги та суміжного поняття самооцінки вивчали такі закордонні вчені, як А. Маслоу, що розглядав самооцінку як одну з базових потреб людини, необхідних для самореалізації особистості. Американський психолог Н. Бранден визначив, що самоповага – це почуття особистої цінності, пов'язане з усвідомленням власних здібностей і прав. М. Розенберг досліджував самоповагу та її вплив на особистість. Розробив шкалу самоповаги для дітей [2, с. 53].

Українські вчені також зробили немалий внесок у дослідження цього поняття. Наприклад, О. Малихіна, українська психологиня, вивчала самоповагу, а також досліджувала її взаємо-

зв'язок з такими феноменами, як самооцінка, самореалізація й емоційний стан [2, с. 53].

У контексті нашої теми важливо також розуміти і розмежовувати від самоповаги поняття самооцінки. Самооцінка – найбільш визначений і експериментально вивчений елемент самосприйняття людини. Натепер у різних психологічних напрямках існують різні визначення цього феномену, а також різні підходи до його вивчення та корекції чи розвитку. Уважається, що самооцінка є найважливішим формувальним елементом особистості. Вона формується за активної участі індивідів і відіграє роль регулятора поведінки та діяльності людини. У деяких наукових джерелах самооцінка визначається як основний компонент процесу самопізнання і показник рівня його розвитку [3, с. 97]. Самооцінка містить світ моральних цінностей, стосунків і можливостей людини [4, с. 114].

Існування індивіда в соціумі залежить саме від того, як він сприймає себе в суспільстві. Важливим є усвідомлення себе повноцінною та повноправною фігурою в суспільстві [4, с. 114].

Саме самооцінка відображає рівень розвитку в індивіда самоповаги, відчуття власної гідності, усього того, що входить у сферу його «Я». Тому через низьку самооцінку в нас іде неприйняття себе, негативне ставлення до себе та самозаперечення [4, с. 114]. Що унеможлиблює належний рівень самоповаги.

Самоповага формується під впливом різних зовнішніх чинників. Зокрема це контакт із важливими для людини особами, які визначають її уявлення про себе [5, с. 252].

На думку Н. Сарджвеладзе, когнітивний компонент самооцінки охоплює і самоповагу. Це пов'язано з тим, що у процесі діяльності людина довіряє собі, не тільки знає щось про себе, а й оцінює свої характеристики та здібності за визначеними критеріями («добрий – поганий», «достойний – негідний» тощо). У процесі самопізнання людина намагається зрозуміти не тільки, хто вона, а й що вона [5, с. 252].

Заслуговує на увагу трактування самооцінки стосовно самоповаги, запропоноване в роботах М. Розенберга. Учений трактує самооцінку як «позитивне або негативне ставлення, спрямоване на об'єкт «Я»» [6, с. 154–155]. На думку автора, самооцінка відображає ступінь розвитку в індивіда почуття власної гідності та позитивного ставлення до всього, що є частиною його «Я». Низька самооцінка, таким чином, передбачає неприйняття себе, самозречення та негативне ставлення до своєї особистості.

У. Джеймс серед перших висунув ідею про те, що самооцінка передається через способи самозадоволення та невдоволення собою. Він відокремив самооцінку від самоповаги, уважав, що останнє явно пов'язане з успі-

хом, відображає справжнє зростання людини й обернено пропорційно розміру її прагнень. Автор вивчав сферу «Я» людей і зафіксував деякі закономірності. Наприклад, для підтримки самооцінки людям доводиться неймовірно багато працювати, щоб досягти успіху, але коли вони не можуть цього зробити, вони обирають інший шлях – знижують рівень власних устремлень [7, с. 27].

Отже, ми бачимо, що різні автори самоповагу описують або як окреме від самооцінки поняття, або як її компонент. Ми схильні вважати, що ці два феномени нерозривно пов'язані один з одним, оскільки відображають ставлення особистості до себе на когнітивному й емоційному рівнях.

Когнітивно-поведінкова терапія ефективно використовується для лікування широкого спектра психічних розладів. Історія розвитку когнітивно-поведінкової терапії сягає стародавніх стоїків. Когнітивна терапія А. Елліса й А. Бека, як сучасний напрям психотерапії, була заснована на припущенні, що зміни в емоціях і поведінці змінять когнітивні конструкти. Когнітивно-поведінкова терапія (далі – КПТ) – це зазвичай короткостроковий метод психотерапії. Він спрямований на розвиток навичок і на зміну дезадаптивних емоційних реакцій шляхом зміни думок і поведінки [8, с. 50].

Сучасні наукові дослідження підтверджують ефективність КПТ в лікуванні та психотерапії різноманітних станів. Згідно з рекомендаціями професійних асоціацій психіатрів і психотерапевтів, Міністерства охорони здоров'я України та ВООЗ, цей метод є одним із «втручань першого вибору». У рамках КПТ клієнти розпізнають шкідливі або непродуктивні когнітивні моделі, які можуть обмежувати їхню здатність адаптуватися до стресових ситуацій, і вчать змінювати їх. Це охоплює перегляд і переоцінку негативних думок, розроблення більш адаптивних стратегій мислення та розвиток позитивних когнітивних навичок [9, с. 203].

КПТ базується на когнітивній моделі, у якій думки, емоції, фізіологічні симптоми та поведінка взаємопов'язані. Цей підхід базується на двох важливих людських характеристиках: здатності мислити та здатності аналізувати свої думки. Наші думки формують і спотворюють навколишню дійсність і можуть призводити до катастрофізації, підвищеної тривожності, безнадії й апатії. Інтерпретацію будь-якої події можна розглядати як окреме, ідеологічно зумовлене конструювання реальності, зроблене на основі суб'єктивних суджень [16].

Як нами було зазначено раніше, самоповага відображає ставлення людини до себе і свого потенціалу на когнітивному й емоційному рівнях. Серед методів, що використовуються в КПТ, для розвитку самоповаги можна використовувати аналіз власних когнітивних

конструктів стосовно свого «Я», виявлення когнітивних викривлень, переоцінку негативних думок стосовно себе, відокремлення думок від фактів, розвиток більш адаптивних мисленневих стратегій, а також формування позитивного самосприйняття.

Також є дослідження, яке може підтвердити ефективність психологічних тренінгів із використанням КПТ, що було проведене у 2019 р. й опубліковане в *Journal of Clinical Psychology*. У дослідженні розповідається, що груповий тренінг із КПТ, який проводили протягом 12 тижнів, привів до значного підвищення самооцінки та самоповаги в осіб, які його відвідали [18, с. 26–27].

Головна перевага гештальт-терапії – цілісне бачення людини, у якому інтегровані фізичні, емоційні, соціальні та духовні прояви, що дає змогу успішно розв'язувати проблеми на різних рівнях. Гештальт-підхід використовується в індивідуальній і груповій психотерапії, а також в освіті, бізнес-консультуванні, педагогіці та мистецтві. Гештальт-терапія дає змогу швидко досягти значних і стійких результатів у розв'язанні широкого спектра психологічних проблем [11, с. 58].

За словами Дж. Енрайта, метою гештальт-терапії є допомога клієнтам краще зрозуміти себе, своє сприйняття, почуття та поведінку, навчитися брати на себе відповідальність за себе та своє життя. Метою гештальт-підходу є розширення досвіду свідомості і, таким чином, досягнення вищого рівня психічного та фізіологічного здоров'я [11, с. 58].

Теорія гештальт-терапії базується на таких положеннях: основними поняттями гештальт-терапії є контакт (межі взаємодії організму та середовища); усвідомлення – здатність помічати, розрізняти та зрозуміти внутрішні процеси організму та середовища; релевантність (важливість почуттів і переживань у сьогоднішній день); відповідальність – контроль над своїми реакціями і здатність усвідомлювати причинно-наслідкові зв'язки [13, с. 45].

У гештальт-терапії фокус переходить від вирішення проблем до навчання здоровому функціонуванню. У гештальт-терапії немає строгих критеріїв того, якою має бути людина. Завданням є навчити людину усвідомити та прийняти відповідальність за себе і свій вибір, свої контакти з оточенням. З погляду гештальт-підходу цілісною можна вважати особистість, що усвідомлює свої потреби, здібності та межі, відкриту всьому новому, здатну до творчої адаптації до навколишнього середовища. У результаті процесу психотерапії знімаються соціальні табу, що стосуються емоцій і їхніх симптомів [17, с. 51].

Для розвитку самоповаги за допомогою гештальт-терапії поширеними є гештальт-терапевтичні групи, які засновані на тому, щоб

сфокусувати увагу людини на тому, що відбувається в теперішньому, тобто «тут і зараз», а також на розвитку усвідомлення та здібностей приймати відповідальність за своє життя.

Серед завдань таких груп виділяють такі: допомогти людям раціонально обирати нові способи поведінки; застосовувати нові знання поза межами груп; формувати здатність змінювати життя на краще; позбутися від неврозів та інших хворобливих симптомів; стати невразливим до негативних думок, поглядів та слів навколишніх людей; обходитися без маніпулювання в міжособистісній взаємодії; опиратись на себе та бути самостійними у плані ухвалення рішень. Усе це може бути дуже ефективним для розвитку самоповаги [19, с. 341].

Якщо виокремлювати спільне та відмінне, то серед спільного КПТ, як і гештальт-терапія, заснована на феноменологічних засадах і відкрита до інтеграції з іншими терапевтичними та науковими дисциплінами. Приділяється велика увага значенню і досвіду, що вважаються основою взаємодії між людьми. В обох модальностях минуле має значення тільки стосовно сьогодення й у зв'язку з теперішнім. Обидва напрями цікавляться питаннями «що» і «як», а не «чому». У цих напрямках увага фокусується саме у площині свідомості, а не несвідомих процесів.

Серед відмінностей такі: КПТ фокусується на «лівій півкулі мозку» – аналізі, логіці та структурі, а гештальт-терапія на «правій півкулі мозку» – синтезі, творчій адаптації та спонтанності; КПТ має відтінок педагогіки (науки), яка посідає важливе місце в інформації й освіті, тоді як гештальт-терапія ближче до філософії; у КПТ психотерапевтичний процес є чітко структурованим, тоді як у гештальт-терапії психотерапевтичний процес заохочує покладатися на інтуїцію (особливо деякі програми навчання у Франції, де три роки відводяться суто на розвиток індивідуального стилю терапевта [14, с. 176]).

У результаті проведеного аналізу обох підходів зазначимо, що кожен із них підходить для розвитку самоповаги, оскільки це поняття містить когнітивну й емоційну складові частини, також важливу роль у формуванні самоповаги відіграють соціум і усвідомлення людиною себе його повноцінною частиною. Ми припускаємо, що інтеграція методів КПТ та гештальт-терапії дозволить більш ефективно підходити до розвитку самоповаги. Як перспективу подальших досліджень ставимо собі за мету розроблення й апробацію програми розвитку самоповаги методами КПТ та гештальт-терапії.

Після теоретичного дослідження ми побачили актуальність вивчення феномену самоповаги та напрацювання шляхів її розвитку. Цікавість до цього поняття простежується ще

від античних часів і відображається в сучасних наукових дослідженнях.

Нами було теоретично розглянуто методи розвитку самоповаги в когнітивно-поведінковій терапії та гештальт-терапії. КПТ базується на тому, що допомагає розпізнавати та переформулювати негативні думки, змінити поведінку та переконання, наявні натеper. Ці методи можуть допомагати розвивати самоповагу, що стане основою внутрішньої опори особистості.

Гештальт-терапія базується на тому, що допомагає дослідити свої почуття, взаємодію з тим, що нас оточує, розвивати усвідомленість. Це може сприяти кращому розумінню себе, а також прийняттю всіх граней своєї особистості.

Поєднання цих двох методів може мати ефективний вплив на розвиток самоповаги. КПТ допомагає клієнтам визначити те, що їм заважає на шляху зміни деструктивної поведінки та розвитку самоповаги. Гештальт-терапія сприяє розкриттю глибинних причин того чи іншого рівня самоповаги та допомагає розвивати здорові способи взаємодії з навколишнім світом. Отже, ці методи мають різну теоретичну основу та практичні заходи, але вони обидва можуть мати спільну мету – допомога людині у зміні свого ставлення до себе, розвитку самооцінки та самоповаги.

Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо у створенні програми розвитку самоповаги, у якій будуть інтегровані методи КПТ та гештальт-терапії.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Лук'яненко В. Психокорекційна програма підвищення самоповаги в юнацькому віці. *Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання*. 2015. № 13. С. 227–232.
2. Яременко Р. Психологічні особливості розвитку самоповаги у здобувачів вищої освіти. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. Серія «Педагогіка і психологія». 2023. № 1. С. 51–57.
3. Олійник О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. *Загальна психологія, історія психології*. 2017. № 1. С. 97–100.
4. Кириченко О. Дослідження самооцінки студентів-психологів. *Наука і освіта : науково-практичний журнал*. 2016. № 5. С. 113–116.
5. Малихіна О. Дослідження когнітивного компонента у структурі самоповаги студентів. *Психологічні науки*. 2017. № 6 (51). С. 249–256.
6. Федорик В. Розвиток самоповаги як детермінанта самовиховання молодших школярів. *Усеукраїнська науково-практична інтернет-конференція з міжнародною участю, м. Бердянськ (Україна), 25 квітня 2019 р* : збірник матеріалів. Бердянськ, 2019. С. 153.
7. Малихіна О. Психологічні умови формування самоповаги у студентів вищих навчальних закладів :

автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 292 с.

8. Архангельська М. Когнітивно-поведінкова терапія як система психотерапевтичних втручань першого вибору в лікуванні тривожних розладів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2024. № 2. С. 49–54.

9. Синюк В. Робота з когніціями як ключовий механізм плекання резильєнтності в осіб, що зазнали впливу війни (український досвід). *Methodological aspects of education: achievements and prospects* : XXXI International scientific and practical conference, м. Rotterdam, 6–9 серпня 2024 р. Rotterdam, 2024. С. 200–204.

10. Оверчук В. Особливості використання КПТ у лікуванні пацієнтів із психічними розладами. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку* : матеріали XXXVII Міжнародної науково-практичної конференції, м. Ольборг, 7 жовтня 2023 р. 2023. С. 214–218.

11. Заборовська І., Туриніна О. Особливості застосування гештальт-терапевтичного методу в подоланні психологічних труднощів клієнтів. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2019. № 2 (3). С. 54–66.

12. Дерев'янку С. Сучасна проблематика когнітивно-поведінкової терапії. *Наукові записки національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 2021. № 13. С. 104–109.

13. Галина Т. Педагогічний потенціал гештальт-терапії у змісті професійної підготовки майбутніх учителів початкової школи. *Імідж сучасного педагога*. 2021. № 3 (198). С. 43–46.

14. Кузьо О. Порівняльний аналіз професійної діяльності когнітивно-поведінкової терапевта та гештальт-терапевта. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2017. № 4. С. 174–178.

15. Байда С., Гриценко О. Застосування сучасних психологічних технологій для зміни самооцінки сучасної жінки. *Теорія та практика психокорекції особистості* : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Умань, 26 жовтня 2023 р. Умань, 2023. С. 10–11.

16. Архангельська М. Ключові характеристики когнітивно-поведінкової терапії як чинник результативності у психологічній практиці. *Technologies of intellect development*. 2024. Т. 8. № 2 (36). <https://doi.org/10.31108/3.2024.8.2.6>.

17. Данчик А. Використання технік гештальт-терапії. *Теорія та практика психокорекції особистості* : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Умань, 26 жовтня 2023 р. Умань, 2023. С. 50–51.

18. Бурлака І. Роль психологічного тренінгу для підвищення самооцінки. *Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця* : матеріали Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, м. Біла Церква, 16 травня 2024 р. Біла Церква, 2024. С. 23–28.

19. Конопінець Ю. Особливості подолання тривожності та агресивності клієнтів методом гештальт-терапії. *System analysis and intelligent systems for management* : Proceedings of the XVII International Scientific and Practical Conference, Ankara, 2–5 травня 2023 р. Ankara, 2023. С. 338.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА У КРИЗОВИХ УМОВАХPECULIARITIES OF RESILIENCE FORMATION IN FUTURE PSYCHOLOGISTS
UNDER CRISIS CONDITIONS

У статті розглянуто трактування поняття «резильєнтність» у науковому психологічному дискурсі. Авторами під поняттям «резильєнтність» визначено таку концепцію, що походить із психології й описує здатність індивіда адаптуватися до стресу, труднощів і негативних подій, зумовлює кореляцію таких складників: 1) емоційної стабільності; 2) гнучкості мислення; 3) соціальної підтримки; 4) оптимізму. Авторами наголошується, що формування резильєнтності в майбутніх психологів під час професійної підготовки має передбачати гармонійне поєднання знаннєвого компонента, представленого теоретичними та методологічними основами психології, та практичного, який полягає у знайомстві студентів із конкретними способами практичної діяльності психологів, і набуття первинного досвіду їх застосування в навчальних ситуаціях. Розглянуто особливості, які визначають резильєнтність у професії психолога з позиції кризових умов (психологічні, соціальні, економічні), як-от: уміння справлятися зі стресом; розвиток емоційного інтелекту; професійне самовдосконалення; соціальна підтримка; ставлення до труднощів. Авторами наголошується, що кризові умови мають багатогранний вплив на психічне здоров'я загалом і психологів зокрема. Важливою є необхідність розвитку стратегій управління стресом і емоційної підтримки для збереження психічного благополуччя професіоналів у цій сфері. Запропоновані й обґрунтовані шляхи формування та розвитку резильєнтності в майбутніх психологів у межах професійної підготовки в закладах вищої освіти: 1) внесення змін до навчальних програм з урахуванням методів і підходів; 2) визначення ролі викладача як наставника, що здійснюватиме підтримку здобувачів освіти; 3) урахування практичного досвіду. Отже, формування резильєнтності майбутнього психолога є складним і багатогранним процесом, який потребує інтеграції навчальних програм, підтримки викладачів і практичного досвіду.

Ключові слова: формування, резильєнтність, професійна підготовка, майбутні пси-

хологи, професійна підготовка майбутнього психолога, кризові умови.

The article examines the interpretation of the concept of "resilience" in scientific psychological discourse. The authors define "resilience" as a concept originating from psychology that describes an individual's ability to adapt to stress, difficulties, and adverse events and is characterized by the correlation of the following components: 1) emotional stability; 2) cognitive flexibility; 3) social support; 4) optimism. The authors emphasize that the formation of resilience in future psychologists during professional training should include a harmonious combination of a knowledge component, represented by the theoretical and methodological foundations of psychology, and a practical component, involving students' acquaintance with specific methods of psychological practice and the acquisition of initial experience in their application in educational scenarios. The peculiarities defining resilience in the profession of a psychologist from the perspective of crisis conditions (psychological, social, economic) are considered: the ability to cope with stress; the development of emotional intelligence; professional self-improvement; social support; and attitudes toward difficulties. The authors highlight that crisis conditions have a multifaceted impact on mental health in general and on psychologists in particular. The importance of developing stress management strategies and emotional support to maintain the mental well-being of professionals in this field is noted. The pathways for the formation and development of resilience in future psychologists within the framework of professional training in higher education institutions are proposed and substantiated: 1) making changes to educational programs considering methods and approaches; 2) determining the role of the instructor as a mentor providing support to students; 3) taking into account practical experience. Thus, the formation of resilience in future psychologists is a complex and multifaceted process that requires the integration of educational programs, instructor support, and practical experience.

Key words: formation, resilience, professional training, future psychologists, professional training of future psychologists, crisis conditions.

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.36>

Цегельник Т.М.

доктор філософії, доцент,
доцент кафедри спеціальної
та інклюзивної освіти
Тернопільський національний
педагогічний університет імені
Володимира Гнатюка

Станіченко О.Ф.

доктор філософії,
старший викладач кафедри педагогіки,
психології та дошкільної освіти
Обласний коледж «Кременчуцька
гуманітарно-технологічна академія
імені А.С. Макаренка»
Полтавської обласної ради

Кондратюк С.Л.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Хмельницька гуманітарно-педагогічна
академія

Постановка проблеми. У сучасному світі, що характеризується високим рівнем нестабільності та частими кризовими ситуаціями (психологічними, соціальними, економічними), професія психолога стає особливо важливою для забезпечення психічного благополуччя суспільства. Так, психологічними кризами можуть бути ситуації, що склались унаслідок раптових або тривалих емоційних травм, стресових подій або значних змін у житті (втрати, розлучення, травми або травматичні переживання). Соціальними кризами є ті, що відбуваються в суспільстві, як-от політична

нестабільність, соціальні конфлікти, насильство, міграційні кризи й інші явища, які впливають на великі групи людей. Економічні кризи можуть призводити до втрати роботи, нестабільності в житті, що негативно позначається на психічному стані людей, спричиняє стрес, тривогу та депресивні симптоми. Однак у процесі професійної діяльності самі психологи також стикаються із численними стресовими чинниками, які можуть негативно впливати на їхній емоційний стан і професійні функції. Формування резильєнтності в майбутніх психологів є ключовим елементом їхньої професійної

підготовки. Це питання стає особливо актуальним у контексті підготовки студентів – майбутніх психологів, де необхідно поєднувати теоретичне навчання із практичними навичками, що допоможуть майбутнім фахівцям зберігати емоційну стабільність, гнучкість мислення та підтримувати високий рівень професійної ефективності навіть у кризових умовах.

Аналіз останніх публікацій та досліджень показує, що концепційні основи професійної підготовки фахівця в контексті сучасних реалій відкритого освітньо-наукового простору ЗВО детально розкриваються у праці О. Самойленко, О. Міршук, Ю. Силенко й інших. Питання резильєнтності, його змісту, принципів формування та розвитку у здобувачів освіти досліджується в роботах В. Єгорової, О. Якимець, Л. П'янківської, Е. Грішина, О. Коновалова, С. Бикова, А. Буровицької, О. Чиханцової, К. Гуцол, Н. Школіної й інших; Д. Ассонов і О. Хаустова розмежують резильєнтність у кореляції понять і резилієнс. Окреслення резильєнтності для майбутніх психологів досліджується у працях О. Василенка, О. Наумової, Є. Мартиненко, Н. Підбуцької й інших. Серед закордонних авторів резильєнтність є теж темою дискусійного характеру (К. Браян (С. Bryan), Д. О'Ши (D. O'Shea), Т. Макінтайр (T. Macintyre), Д. Флетчер (D. Fletcher), М. Саркар (M. Sarkar), Дж. Бонанно (J. Bonanno), Ф. Лютанс (F. Luthans) та інші).

Мета дослідження – проаналізувати поняття «резильєнтність» у науковому психологічному дискурсі, що уможливить обґрунтування шляхів формування та розвитку резильєнтності в майбутніх психологів у межах професійної підготовки в ЗВО.

Виклад основного матеріалу. Розглянемо трактування поняття «резильєнтність» у науковому психологічному дискурсі. Варто підкреслити, що питання резильєнтності та її формування у здобувачів освіти окреслюється в дослідженнях В. Єгорової [5], О. Якимець [14], Л. П'янківської [10], Е. Грішина [4] та інших, які зазначають, що ключовим для здобувача освіти є здатність самостійно вирішувати проблеми та визначати правильні кроки для досягнення мети. Д. Ассонов і О. Хаустова розмежують резильєнтність у кореляції понять і резилієнс, зазначають, що «резилієнс є процесом, а резильєнтність – властивістю (або здатністю) особистості» [1]. Такого ж погляду дотримується і низка авторів – О. Кокун [6], Т. Мельничук [6], Л. Наугольник [9] та інші.

О. Коновалова та С. Бикова визначають поняття «резильєнтність» як «розуміння людиною тяжкості свого становища і водночас усвідомлення того, що вихід із такої ситуації існує, проте потрібно докласти деяких зусиль» [7, с. 14]. Авторами зазначається, що «резильєнтність, яка формується в людини, дозволяє

їй виконувати намічену нею життєву стратегію, попри явні перешкоди» [7, с. 14]. А. Буровицька досліджує особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу та зазначає, що резильєнтність – «здатність до нормального функціонування в умовах стресу та відновлення після травмування, є предметом активного вивчення у світовій психології із 70-х рр. минулого століття» [2, с. 18]. Е. Грішин трактує резильєнтність з позиції розгляду її в контексті впливу на людину несприятливих чи загрозливих умов та її здатності до нормального, здорового функціонування в майбутньому [4]. У своєму практичному посібнику О. Чиханцова та К. Гуцол під резильєнтністю розуміють «здатність людини відновитися до «достресового» стану після стресових і травматичних ситуацій за допомогою особистісних ресурсів. Тобто не адаптуватися під нові реалії, а повернутися до попереднього звичного життя без втрат для фізичного та психічного здоров'я» [12, с. 13].

Н. Школіна й інші розглядають резильєнтність з позиції подолання психологічних травм та визначають як «здатність людини повертатися до нормального стану після або під час потрясіння» [13]. О. Коновалова та С. Бикова у своєму дослідженні розмежують чинники, що впливають на формування резильєнтності у здобувачів освіти. Так, авторами визначено, що насамперед це «рівень задоволеності життям. Якщо здобувач освіти задоволений своїм життям, то йому простіше вирішити проблеми, оскільки він буде намагатися вирішити складну ситуацію без шкоди для свого комфорту, якщо він не задоволений, то вміння вирішувати складні ситуації часто є нерозвиненим, оскільки така людина намагається здебільшого перекласти провину та відповідальність за певні ситуації на когось іншого» [7, с. 16].

О. Чиханцова та К. Гуцол виділяють модель резильєнтності особистості, що являє собою «систему стійких позитивних рис особистості, це ресурс особистості, який сприяє успішному поверненню людини до нормального психічного та фізичного стану після стресових і травматичних подій» [12, с. 21]. А. Буровицька зазначає, що «нестача нормального 8-годинного сну; відставання в дедлайнах відповідно до графіка навчального процесу; велика кількість пропусків з якого-небудь предмета; конфлікт ролей, може виникнути в результаті відмінностей між нормами неформальної групи та вимогами формальної організації (викладача)» [2, с. 19].

О. Чиханцова та К. Гуцол чинниками розвитку резильєнтності визначають: «оптимізм, соціальні контакти (оточення), самопроєктування, самоставлення, цілі, смисли» [12, с. 23]. Авторами доводиться думка, що «гнучкість, адаптивність і наполегливість можуть допо-

могти людям скористатися своєю стійкістю, змінивши думки та поведінку» [12, с. 23].

Окреслення резильєнтності для майбутніх психологів досліджується у працях О. Василенка [3], О. Наумової [3], Є. Мартиненко [8], Н. Підбуцької [8] та інших. Серед закордонних авторів резильєнтність є теж темою дискусійного характеру. Останнім часом було запропоновано рівні концепції психологічної стійкості, що досліджуються у працях К. Браян (С. Bryan) [16], Д. О'Ши (D. O'Shea) [16], Т. Макінтайр (T. Macintyre) [16], Д. Флетчер (D. Fletcher) [17], М. Саркар (M. Sarkar) [17]. Дж. Бонанно (J. Bonanno) розглядає резильєнтність із позиції подолання особистістю психологічних травм [15]. Ф. Лютанс (F. Luthans) дещо розширює поняття резильєнтності та зазначає, що вона є набутою властивістю особистості, отже, може розвиватись протягом усього життя [18].

У результаті проведеного аналізу різних поглядів науковців, зіставлення їх, ми розуміємо поняття «резильєнтність» як таку концепцію, що походить із психології й описує здатність індивіда адаптуватися до стресу, труднощів і негативних подій, зумовлює кореляцію таких складових частин: 1) емоційної стабільності (тобто здатність підтримувати емоційний баланс, навіть у стресових ситуаціях); 2) гнучкості мислення (що зумовлює наявність уміння змінювати підходи до вирішення проблем і адаптуватися до нових обставин); 3) соціальної підтримки (наявність соціальних зв'язків, які допомагають у важкі часи); 4) оптимізму (тобто сприйняття труднощів як можливості для зростання і навчання, а не як непереборних перешкод).

Формування резильєнтності в майбутніх психологів під час професійної підготовки має передбачати гармонійне поєднання знаннєвого компонента, представленого теоретичними та методологічними основами психології, та практичного, який полягає у знайомстві студентів із конкретними способами практичної діяльності психологів, набуття первинного досвіду їх застосування в навчальних ситуаціях. Розглянемо особливості, які визначають резильєнтність у професії психолога: по-перше, це вміння майбутнього психолога справлятися зі стресом, адже майбутні психологи повинні мати навички управління стресом, оскільки робота з емоційно важкими випадками може бути виснажливою. По-друге, розвиток емоційного інтелекту, адже резильєнтність передбачає вміння розпізнавати й управляти своїми емоціями, а також емоціями інших, що критично важливо для створення ефективних терапевтичних відносин. По-третє, це професійне самовдосконалення, адже постійне навчання, супервізія й участь у групах підтримки можуть підвищити рівень резильєнтності. Це допомагає майбутнім психологам отримувати

нові навички та знання, необхідні для подолання професійних викликів. По-четверте, це соціальна підтримка, де підвищується важливість створення спільноти серед колег, де психологи можуть ділитися досвідом і отримувати емоційну підтримку. По-п'яте, це ставлення до труднощів. Резильєнтні психологи сприймають труднощі як можливості для навчання й особистісного зростання, що дозволяє їм краще справлятися із проблемами. Отже, формування резильєнтності в майбутніх психологів у кризових умовах є важливим аспектом їхньої професійної підготовки, оскільки це не лише підвищує їхню ефективність, але й сприяє збереженню їхнього психічного здоров'я.

Кореляція зазначених кризових умов (психологічні, соціальні, економічні) має вплив на майбутніх психологів і на формування в них резильєнтності, адже стрес може проявлятися у вигляді фізичних симптомів (головні болі, проблеми із травленням), а також емоційних розладів (тривога, депресія). По-друге, це розвиток емоційного вигорання в майбутнього фахівця. Тривала робота з емоційно важкими випадками може призвести до відчуття виснаження, цинізму і зниження ефективності. Вигорання може негативно позначатися на якості роботи психолога, знижуючи здатність надавати ефективну допомогу клієнтам. По-третє, це потреба майбутнього психолога в підтримці. У кризових умовах майбутні психологи можуть відчувати потребу в підтримці з боку колег, наставників або супервізорів. Взаємодія з іншими професіоналами допомагає зменшити відчуття ізоляції, сприяє емоційній підтримці. Участь у групах підтримки або супервізіях може сприяти обміну досвідом, навчанню нових методів роботи та підвищенню резильєнтності.

Отже, кризові умови мають багатогранний вплив на психічне здоров'я загалом, зокрема і психологів. Важливою є необхідність розвитку стратегій управління стресом і емоційної підтримки для збереження психічного благополуччя професіоналів у цій сфері. Це підкреслює важливість формування резильєнтності в майбутніх психологів для успішного подолання викликів, що виникають у кризових ситуаціях.

Актуальності набуває розгляд особливостей формування резильєнтності в майбутніх психологів у межах професійної підготовки у ЗВО. Шляхами його формування можуть бути, по-перше, внесення змін до навчальних програм з урахуванням методів і підходів, що будуть сприяти формуванню та розвитку резильєнтності; по-друге, визначення ролі викладача як наставника, що здійснюватиме підтримку здобувачів освіти у формуванні та розвитку резильєнтності; по-третє, урахування практичного досвіду. Розглянемо кожен зі шляхів більш детально.

Внесення змін до навчальних програм з урахуванням методів і підходів, що будуть сприяти формуванню та розвитку резильєнтності, передбачає, наприклад, організацію групових тренінгів, що забезпечуватимуть здобувачам освіти можливість взаємодіяти один з одним, ділитися досвідом і навчатись на прикладах колег. Це створюватиме середовище, у якому учасники можуть відчувати підтримку, обмінюватись емоціями та навчатись управління стресом. Вагомим прикладом можуть слугувати тренінги на тему управління стресом, де студенти практикують техніки релаксації (наприклад, дихальні вправи або медитацію), обговорюють свої переживання у групі. Іншим аспектом може слугувати здійснення супервізій, що надають можливість студентам отримувати зворотний зв'язок від досвідченіших фахівців, обговорювати свої практичні випадки й отримувати підтримку у складних ситуаціях. Реалізацією може бути презентація студентами, які працюють із кризовими клієнтами, своїх випадків на супервізіях, з отриманням рекомендацій і нових перспектив від супервізора. Ще одним аспектом може бути організація практичних занять, які включають рольові ігри, моделювання кризових ситуацій або психотерапевтичних сеансів, що дозволяють здобувачам освіти отримувати практичні навички в безпечному середовищі. Такими прикладами можуть бути заняття із проведення психотерапевтичних сеансів, де студенти виконують ролі терапевтів і клієнтів, що допомагає їм розвинути навички активного слухання й емпатії.

Визначення ролі викладача як наставника, що здійснюватиме підтримку здобувачів освіти у формуванні та розвитку резильєнтності. Викладачі можуть виступати наставниками, підтримувати студентів у їхньому професійному й особистісному розвитку. Коли викладач, який проводить регулярні зустрічі із групою студентів для обговорення їхніх досягнень і труднощів, забезпечує індивідуальний підхід до кожного студента. Іншим аспектом може бути моделювання поведінки, де викладачі демонструють резильєнтність через власні приклади, показують, як вони справляються зі стресом. Наприклад, викладач, який ділиться власними переживаннями під час важких часів, розповідає, як він використав техніки самопідтримки, що надихає студентів. Ще одним аспектом може бути створення підтримувального середовища, де пануватиме атмосфера підтримки та довіри. Наприклад, викладачі організують заходи, як-от «Дні відкритих дверей» або «Психологічні ігри», де студенти можуть вільно ділитися своїми думками та переживаннями в невимушеній обстановці.

Урахування практичного досвіду. Це передбачає участь у стажуваннях і надає молодим фахівцям можливість практично застосову-

вати отримані знання. Ще одним варіантом може бути те, коли майбутні психологи беруть участь у волонтерських проєктах, що дозволяє студентам отримати цінний досвід і практикувати навички управління емоціями, або в безпосередній роботі із клієнтами в рамках навчальної практики. Адже студенти на практиці можуть працювати у шкільних психологічних службах, надавати консультації учням, що дозволяє їм набувати реального досвіду в управлінні складними ситуаціями та розвитку адаптивних стратегій.

Висновки. Формування резильєнтності майбутнього психолога є складним і багатограним процесом, який потребує інтеграції навчальних програм, підтримки викладачів і практичного досвіду. Важливість цих елементів полягає у створенні середовища, яке сприяє розвитку професійних навичок і психологічної стійкості, що допомагає майбутнім психологам ефективно справлятися із професійними викликами.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років. 2019. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219> (дата звернення: 24.10.2024).
2. Буровицька А. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. *Наукові записки*. Серія «Психологія». 2024. № 2. С. 17–23.
3. Василенко О., Наумова О. Особливості розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів. *Psychology Travels*. 2024. № 3. С. 210–218.
4. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. 2021. Вип. 64. С. 62–81.
5. Єгорова В. Особливості життєстійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2021. Вип. 15. С. 58–66.
6. Кокун О., Мельничук Т. Резильєнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
7. Коновалова О., Бикова С. Формування резильєнтності у студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Психологія». 2023. № 3. С. 13–17.
8. Мартиненко Є., Підбуцька Н. Важливість формування резильєнтності для майбутніх психологів. *Теоретичні та практичні дослідження молодих учених : збірник тез, 14–16 грудня 2022 р.* Харків : НТУ «ХП», 2022. С. 349–350.
9. Наугольник Л. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
10. П'янківська Л. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки*. 2023. Вип. 10. С. 623–633.

11. Професійно-педагогічна підготовка фахівця в контексті сучасних реалій відкритого освітньо-наукового простору ЗВО / О. Самойленко та ін. *Молодь і ринок*. 2023. № 5 (213). С. 83–89. <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2023.282838>.
12. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.
13. Школіна Н. Адаптація та валідація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2. С. 70.
14. Якимець О. Побудова резильєнтності учнів та студентів під час навчального процесу. *Реалізація освітніх ініціатив в умовах воєнного часу: вітчизняний та зарубіжний досвід*. 2022. Вип. 1. С. 17–27.
15. Bonanno J. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59 (1). P. 20–28.
16. Stressing the relevance of resilience: a systematic review of resilience across the domains of sport and work / C. Bryan et al. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2019. Vol. 12. Is. 1. P. 70–111.
17. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience : A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*. 2013. Vol. 18. Is. 1. P. 12–23.
18. Luthans F. Positive Organizational Behavior: Developing and Managing Psychological Strengths. *Academy of Management Executive*. 2002. № 16. P. 57–75.

СТРЕСОВІ РОЗЛАДИ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

STRESS RESULTS IN INTERNAL DISTURBANCES IN THE MINDS OF THE MILITARY STAND

Стаття присвячена дослідженню стресових розладів у внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в умовах воєнного стану в Україні. Воєнні дії спричинили масові переміщення населення, що стали потужним стресовим чинником, який впливає на психічне здоров'я й емоційний стан людей. Метою нашого дослідження стало вивчення стресових розладів у внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану. Описано основні види стресових розладів і симптоматику їх прояву: посттравматичний стресовий розлад, гострий стресовий розлад, адаптаційний розлад, комплексний посттравматичний стресовий розлад. У центрі уваги статті – вивчення стресових розладів у внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану. Було використано теоретичні й емпіричні методи дослідження, спрямовані на вивчення впливу стресу на особистість. У дослідженні взяли участь 53 вимушено переміщені особи віком 22–65 років. Відзначено, що за результатами проведеного експериментального дослідження у 75,44% вимушено переміщених осіб визначено середній рівень сприйманого стресу, у 24,56% – високий рівень стресу, не виявлено жодного респондента, який би мав низький рівень сприйманого стресу. Це може вказувати на те, що внутрішньо переміщені особи відчувають значний психологічний тиск, який не завжди відображається в об'єктивних показниках стресу. Важливо враховувати як суб'єктивні, так і об'єктивні аспекти стресу для надання адекватної підтримки та допомоги. На основі аналізу досліджень підкреслюється необхідність створення ефективної системи психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб, яка має включати мультидисциплінарний підхід із залученням психологів, психотерапевтів, соціальних працівників і волонтерів. Також акцентується важливість формування державних програм для профілактики психоемоційних порушень серед переміщених осіб, зокрема просвітницьких кампаній і забезпечення доступу до медико-психологічної допомоги.

Ключові слова: стресові розлади, внутрішньо переміщені особи, посттравматичний стресовий розлад, гострий стресовий розлад, адаптаційний стресовий розлад.

The article is devoted to the study of stress disorders in internally displaced persons (IDP) under martial law in Ukraine. Military actions caused mass population movements, which became a powerful stress factor that affects the mental health and emotional state of people. The purpose of our study was to study stress disorders in internally displaced persons under martial law. The main types of stress disorders and the symptoms of their manifestation are described: post-traumatic stress disorder, acute stress disorder, adaptation disorder, complex post-traumatic stress disorder. The focus of the article is the study of stress disorders in internally displaced persons under martial law. Theoretical and empirical research methods were used to study the impact of stress on the personality. In which 53 forcibly displaced persons aged 22–65 years participated. It is noted that according to the results of the conducted experimental study, 75,44% of forcibly displaced persons have an average level of perceived stress, and 24,56% have a high level of stress, and no respondent has been identified who has a low level of perceived stress. This may indicate that IDP experience significant psychological pressure, which is not always reflected in objective stress indicators. It is important to take into account both subjective and objective aspects of stress to provide adequate support and assistance. Based on the analysis of the research, the need to create an effective system of psychological support for IDP is emphasized, which should include a multidisciplinary approach involving psychologists, psychotherapists, social workers and volunteers. The importance of forming state programs for the prevention of psycho-emotional disorders among displaced persons, including educational campaigns and ensuring access to medical and psychological assistance, is also emphasized.

Key words: stress disorders, internally displaced individuals, post-traumatic stress disorder, acute stress disorder, adaptive stress disorder.

УДК 159.9.62
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.37>

Челомбітко Н.П.

магістранка за спеціальністю 053 – Психологія
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Астремська І.В.

д.психол.н.н.,
в.о. професора кафедри психології
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Вступ. Кількість внутрішньо переміщених осіб (далі – ВПО) з моменту повномасштабного вторгнення в Україну у 2022 р. значно зросла. Дані, отримані з ресурсів Міжнародної організації з міграції, станом на серпень 2022 р. фіксують 6,9 мільйона ВПО в Україні. Інші джерела, як-от Міністерство соціальної політики України, повідомляють про 4,9 мільйона офіційно зареєстрованих ВПО станом на січень 2023 р. [1].

Питання підтримки внутрішньо переміщених осіб в Україні із 2014 р. досліджувалось українськими вченими за такими напрямками, як: соціальний контекст реабілітаційного процесу (О. Чуйко, Ю. Песоцька, К. Чупіна) [5;

9]; соціальна адаптація внутрішньо переміщених сімей із дітьми (Т. Кузьмич); критерії роботи психолога з ВПО (Ю. Гундєртайло) [2]; необхідність ефективної міжсекторальної та міжвідомчої взаємодії для забезпечення повноцінного психологічного і соціального розвитку ВПО (В. Соловйова) [8]; соціокультурні атиitudini «типового українця» та їхній вплив на соціокультурну адаптацію ВПО (Б. Плєскач, В. Уркаєв) [6].

Метою роботи є вивчення стресових розладів у внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану.

Методи: теоретичні методи (аналіз літератури, синтез, класифікація), емпіричні методи,

Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale (PSS-10)).

Вибірку дослідження становили респонденти ВПО дорослого та середнього віку та члени їхніх родин (разом 53 особи; 24 чоловіка та 29 жінок віком від 22 до 65 років).

Результати. Стресовий розлад – це такий психологічний стан, який є наслідком переживання або свідчення травматичної або стресової події. Ці розлади можуть включати різні симптоми, як-от тривога, депресія, флешбеки, нічні кошмари й уникання ситуацій, що нагадують про травму.

Розлади, пов'язані із травмою та стресом, розвиваються після травматичної події. Вони мають багато спільних рис, зокрема й дисфорію (загальне занепокоєння або незадоволення), дратівливість, дисоціацію (відключення деяких аспектів психічного функціонування від самосвідомості без свідомого усвідомлення), уживання психоактивних речовин, безсоння. Вони вирізняються вираженістю та тривалістю симптомів, кожен із яких має свої особливості.

Одним із найпоширеніших, згідно із сучасними науковими даними, як за кількістю досліджень, так і за проявами є посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР), що зумовлений переживанням травматичної події чи екстремальної ситуації, як-от війна, природна катастрофа, аварія або насильство. ПТСР має широку клінічну картину, але характеризується симптомами, що порушують когнітивні функції, настрої, соматичний досвід і поведінку. У результаті такий розлад може спричинити хронічні порушення, призвести до супутніх психічних захворювань і підвищеного ризику самогубства. До основних симптомів варто віднести флешбеки, нічні кошмари, сильну тривогу, уникання ситуацій, що нагадують про травму.

ПТСР було вперше включено до 3-го видання «Діагностичного та статистичного посібника із психічних розладів» (DSM-III), опублікованого в 1980 р. [11]. Включення ПТСР у DSM відображає визнання значного впливу, який може мати травматична подія на людину. Реабілітація ПТСР є складною, оскільки кожен випадок травми індивідуальний, а специфічні симптоми ПТСР відрізняються від випадку до випадку [7]. У контексті ПТСР травма визначається як вплив фактичної або загрозованої смерті, серйозної аварії або сексуального насильства. А також включає в себе безпосереднє переживання травматичної події, спостереження за людиною, яка переживає травму, або знання про те, що травматична подія сталася із близьким членом сім'ї чи другом. ПТСР може розвинутися як продовження гострого стресового розладу або розвинутися окремо упродовж 6 місяців після події [7; 10].

Комплексний посттравматичний стресовий розлад (далі – КПТСР) – це хронічний стан, який виникає внаслідок тривалого або повторюваного травматичного досвіду, як-от тривале насильство або зловживання. Незважаючи на подібність, існують характеристики, за якими можна відрізнити ПТСР від КПТСР. Основна відмінність між цими двома розладами полягає в частоті контакту із травмою, що спричинила розлад. Якщо ПТСР зазвичай є результатом однієї травматичної події, КПТСР зумовлений багаторазовими, довготривалими, повторюваними або безперервними травмами. Перебіг ПТСР зазвичай менш важкий, ніж КПТСР. Визначення КПТСР описує більш складні реакції, що характерні для людей, які піддавались хронічній травмі [10; 13]. КПТСР має більш складні симптоми, зокрема і труднощі з емоційною регуляцією, порушення самооцінки та міжособистісні проблеми. Симптоми КПТСР можуть змінюватися із часом і включають: складнощі з контролем емоцій (гнів, смуток, депресія, суїцидальні думки); зацикленість на кривднику (стосунки з ним або помста); негативне світосприйняття (безпомічність, вина, сором); труднощі у відносинах (недовіра, уникання); відокремленість від травми (деперсоналізація, дереалізація); втрата системи цінностей (основні переконання, релігійна віра, надія).

Наступним видом стресового розладу є гострий стресовий розлад (далі – ГСР), який може виникнути протягом місяця після переживання травматичної події, наприклад стихійного лиха чи нападу. Він включає стресові реакції, які виникають від трьох днів до чотирьох тижнів після травматичної події. Уперше він був унесений у DSM-IV в 1994 р. [7; 13]. Аналіз сучасних досліджень не дозволяє оцінити, наскільки поширеним є ГСР. Частково це пояснюється тим, що люди можуть не звертатись по професійну допомогу, доки їхні симптоми не відповідатимуть критеріям ПТСР. Згідно з різними дослідженнями, поширеність ГСР після травматичної події може коливатися від 6 до 33%. Така розбіжність у відсотках також різниться для різних типів травм. Наприклад, ті, хто пережив нещасні випадки чи стихійні лиха, демонструють нижчий рівень ГСР. Ті, хто пережив насильство, наприклад напади та масові розстріли, демонструють вищі показники ГСР.

Адаптаційний стресовий розлад (далі – АСР), що виникає у відповідь на значні життєві зміни або стресові події, як-от розлучення, втрата роботи або переїзд. АСР – це реакції на стресові події, які можуть бути звичайними віхами розвитку або більш руйнівними явищами різної тривалості (втрата роботи, догляд за членом родини з обмеженими можливостями або переживання романтичної невдачі). АСР спричиняють дистрес, не пропорційний

стресовій події, призводять до труднощів у повсякденному функціонуванні. Розлади адаптації зазвичай розвиваються незабаром менше 6 місяців. Симптоми розладу адаптації можуть зберігатися нескінченно довго в ситуації впливу постійного стресу (наприклад, тривала хвороба члена сім'ї або хронічне безробіття) [13].

Розлад адаптації проявляється як сильна емоційна або поведінкова реакція на стрес або травму, що спричиняє короточасні симптоми, які можуть змусити реагувати сильніше, ніж зазвичай. Вони проявляються у плаксивості або відчутті пригніченості та безнадійності. Поведінка може коливатися від ризикованої до необачної чи імпульсивної. Водночас різниця між ГСР і розладом адаптації полягає в тому, що стресова подія в разі розладу адаптації (як-от втрата роботи, переїзд або припинення стосунків) зазвичай менш травматична, ніж подія, яка спричиняє ГСР (як-от сексуальне насильство або переживання масового розстрілу), окрім ситуацій, коли вказані травми не об'єднані.

Існує кілька типів розладів адаптації, класифікованих у Посібнику з діагностики та статистики психічних захворювань (DSM-V): розлад адаптації з депресивним настроєм; розлад адаптації із тривоною; розлад адаптації зі змішаною тривоною та депресивним настроєм; розлад адаптації з порушенням поведінки; розлад адаптації зі змішаним розладом або емоціями та поведінкою; розлад адаптації неуточнений [7; 14].

Дослідники все ще вивчають, наскільки поширеними є розлади адаптації. Одне глобальне дослідження показало, що розлади адаптації вражають приблизно 2% людей у всьому світі [12]. Статистичні дані щодо розладів адаптації можуть різнитися залежно

від обстежених груп і різних діагностичних критеріїв.

У нашому дослідженні ми сфокусували свою увагу на вимушено переміщених особах віком 22–65 років із метою встановлення особливостей сприйняття стресу (рис. 1).

Отримані нами результати свідчать про те, що в досліджуваній групі жоден із досліджуваних не має низького рівня сприйманого стресу. Це свідчить про те, що всі учасники відчувають рівень стресу, який перевищує мінімальний. З огляду на обставини, з якими стикаються ВПО, це не є несподіваним результатом.

Більшість учасників (75,44%) мають середній рівень сприйманого стресу, що вказує на наявність помірного стресу, який може бути пов'язаний з адаптацією до нових умов життя, пошуком житла, роботи й іншими викликами. Такий рівень стресу є типовим для багатьох людей у таких ситуаціях і може бути керованим за допомогою ефективних стратегій управління стресом. Проте такий рівень стресу може вказувати і на постійне емоційне напруження, що потребує подальшої уваги, щоб запобігти переходу до високого рівня стресу.

Майже чверть досліджуваних відчувають високий рівень стресу (24,56%), що може мати негативні наслідки для їхнього фізичного та психічного здоров'я. Високий рівень стресу може призводити до різних проблем, як-от тривога, депресія, проблеми зі сном тощо, та потребувати фахової допомоги. Такі особи потребують психологічної підтримки після пережитих травматичних подій. Високий рівень стресу може бути пов'язаний із підвищеним ризиком розвитку психоемоційних розладів, як-от тривожність, депресія або ПТСР, що вказує на потребу подальшого психологічного діагностування та надання необхідної допомоги залежно від результатів.



Рис. 1. Розподіл рівнів за Шкалою сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS–10) в досліджуваній групі

Це може вказувати на те, що ВПО відчувають значний психологічний тиск, який не завжди відображається в об'єктивних показниках стресу. Важливо враховувати як суб'єктивні, так і об'єктивні аспекти стресу для надання адекватної підтримки та допомоги. Отримані результати знайдуть своє відображення у програмі реабілітації.

Висновки. Описано основні види стресових розладів і симптоматику їх прояву: посттравматичний стресовий розлад, гострий стресовий розлад, адаптаційний розлад, комплексний посттравматичний стресовий розлад. Відзначено, що за результатами проведеного експериментального дослідження вимушено переміщених осіб 75,44% мають середній рівень сприйманого стресу, а 24,56% – високий рівень стресу, не виявлено жодного респондента, який би мав низький рівень сприйманого стресу. Це підкреслює масштабність впливу травматичних обставин, як-от втрата дому, невизначеність щодо майбутнього та необхідність адаптації до нових умов життя, та потребує подальших досліджень.

Отримані результати демонструють загальний високий рівень стресового навантаження серед переміщених осіб, вказують на необхідність створення ефективної системи психологічної підтримки, яка включала би раннє виявлення осіб із високим рівнем стресу та їх залучення до програми психологічної допомоги. Доцільно буде організувати для таких осіб групу підтримки й обговорення емоційних переживань, обміну досвідом; під час занять варто рекомендувати застосування когнітивно-поведінкових технік для зниження рівня стресу, а також забезпечити доступ до індивідуальної психотерапії, особливо для осіб із високим рівнем стресу. Особливу увагу варто приділяти проведенню освітніх тренінгів для розвитку навичок стресостійкості й адаптації.

Отже результати дослідження вказують на важливість систематичного підходу до підтримки вимушено переміщених осіб для зниження їхнього стресового навантаження та підвищення рівня адаптації до нових умов життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Внутрішньо переміщені особи. *Міністерство соціальної політики України*. URL: <https://www.msp.gov.ua/timeline/Vnutrishno-peremishcheni-osobi.html>.

2. Гундертайло Ю. Критерії роботи психолога із внутрішньо переміщеними особами. *Вісник Львівського університету*. Серія «Психологія і суспільство». 2022. № 3. С. 112–120.

3. Діагностичні критерії ПТСР для дітей (DSM-5) Синопис діагностичних критеріїв DSM-5 та протоколів NICE для діагностики та лікування основних психічних розладів у дітей та підлітків / перекл. з англ. ; упор. та наук. ред. Леся Підлісецька. Львів : Видавництво Українського католицького університету, 2014. 112 с.

4. Кузьмич Т. Соціальна адаптація внутрішньо переміщених сімей з дітьми. *Соціальна робота та освіта*. 2020. Вип. 8. № 2. С. 45–55.

5. Песоцька Ю., Чупіна К. Соціальний контекст реабілітаційного процесу внутрішньо переміщених осіб. *Соціальна робота та освіта*. 2022. Вип. 9. № 1. С. 89–99.

6. Плескач Б., Уркаєв В. Соціокультурні атитуды «типового українця» та їх вплив на соціокультурну адаптацію внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. 3. С. 74–91.

7. Посттравматичний стресовий розлад : навчальний посібник для студентів вищих медичних навчальних закладів МОЗ України / О. Венгер та ін. Тернопіль : ТДМУ, 2016. 260 с.

8. Соловійова В. Необхідність ефективної міжсекторальної та міжвідомчої взаємодії для забезпечення повноцінного психологічного і соціального розвитку внутрішньо переміщених осіб. *Соціальна робота та освіта*. 2022. Т. 9. № 2. С. 123–134.

9. Чуйко О. Соціальний контекст реабілітаційного процесу внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 1. С. 45–52.

10. Clinical Practice Guideline for the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) in Adults / American Psychological Association. Guideline Development Panel for the Treatment of PTSD in Adults. Adopted as APA Policy February 24, 2017.

11. Solomon S.D., Canino G.J. Appropriateness of DSM-III-R criteria for posttraumatic stress disorder. *Compr. Psychiatry*. 1990 May – Jun. № 31 (3). P. 227–237.

12. Global evidence of constraints and limits to human adaptation / A. Thomas et al. *Reg Environ Change*. 2021. № 85. <https://doi.org/10.1007/s10113-021-01808-9>.

13. W/B Clinical Practice Guideline for the Management of Posttraumatic Stress Disorder and Acute Stress Disorder. *Clinician Summary. Focus*. 2018. Vol. 16. Issue 4. P. 430–448. <https://doi.org/10.1176/appi.focus.16408>.

14. Wachtel P.L. *Psychoanalysis, Behavior Therapy, and the Relational World*. Washington, DC : American Psychological Association, 1997. 336 p.

КОНЦЕПТУАЛЬНА МОДЕЛЬ САМОСВІДОМОСТІ ЧОЛОВІКІВ З АЛКОГОЛЬНОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ

CONCEPTUAL MODEL OF SELF-AWARENESS IN MEN WITH ALCOHOL ADDICTION

У статті порушено проблему самосвідомості чоловіків з алкогольною залежністю. Автор розкриває основні психологічні ознаки адикції від психоактивних речовин і пропонує концептуальну модель самосвідомості чоловіків з алкогольною залежністю, яка включає: мікрорівень, екзорівень, мезорівень, макрорівень, а також індивідуальний внутрішній вектор самосвідомості. На мікрорівні (сім'я як найближче оточення співзалежних людей) ідеться про ті психологічні умови, у яких перебуває особистість, яка формується, зокрема: унікаючі стосунки в родині або, навпаки, гіперопіка, авторитарний рівень батьківського виховання, надмірний контроль у дитинстві; розщеплена структура сім'ї (матір із дитиною протистоїть батьку, який відчужений), система сімейних цінностей, сімейні конфлікти, маніпуляція, знецінення тощо. Екзорівень представлений близьким оточенням, зловживання знайоме, звичне, «екологічно безпечне», прийнятне середовище залежних осіб. Мезорівень представлений виходом особистості в коло соціальних стосунків професійної, трудової діяльності, де відсутність реалізованості, задоволення від роботи, як і професійне вигорання, можуть сприяти адикції. Макрорівень відображає ті політичні, економічні, соціальні умови, у яких функціонує особистість адикта, зокрема російсько-українська війна, де особистість опиняється в ситуації невизначеності, високої напруги, стресу, що може як сприяти адиктивній поведінці, так і її підтримувати.

Індивідуальний внутрішній вектор самосвідомості чоловіків з алкогольною залежністю охоплює когнітивний рівень (образ Я, само-рефлексія, самопізнання), емоційно-ціннісний (самооцінка, самоставлення, самоповага), поведінковий (саморегуляція, самоуправління, самоконтроль).

Перспективу дослідження автор убачає у проведенні емпіричного дослідження із чоловіками з алкогольною залежністю для верифікації запропонованої моделі, а також для розроблення ефективних методів психологічної інтервенції з вищезгаданою категорією осіб.

Ключові слова: самосвідомість, особистість, адикція, алкогольна залежність, концептуальна модель самосвідомості.

The article addresses the issue of self-awareness in men with alcohol addiction. The author explores the main psychological characteristics of addiction to psychoactive substances and proposes a conceptual model of self-awareness in men with alcohol addiction. This model includes the micro-level, exo-level, meso-level, macro-level, and an individual internal vector of self-awareness.

At the micro-level (the family as the closest environment of codependent individuals), the focus is on the psychological conditions in which the personality is formed. These include avoidant relationships within the family, hyperprotection, authoritarian parenting, excessive control in childhood, a fragmented family structure (e.g., a mother and child opposing an alienated father), family value systems, family conflicts, manipulation, and devaluation, among other factors.

The exo-level represents the immediate environment of substance abuse, which is familiar, habitual, "ecologically safe", and acceptable to individuals with addiction.

The meso-level reflects the individual's interactions within the circle of social relations connected to professional or labor activities. A lack of fulfillment, dissatisfaction with work, and professional burnout are highlighted as potential contributors to addiction.

The macro-level describes the political, economic, and social conditions within which the addicted individual functions. For instance, the Russian-Ukrainian war is cited as a context where uncertainty, high tension, and stress can exacerbate or sustain addictive behavior. The individual internal vector of self-awareness in men with alcohol addiction encompasses: Cognitive level (self-image, self-reflection, self-knowledge); Emotional-value level (self-esteem, self-attitude, self-respect); Behavioral level (self-regulation, self-management, self-control).

The author identifies future research prospects in conducting empirical studies with men suffering from alcohol addiction to validate the proposed model and to develop effective psychological intervention methods tailored to this group.

Key words: self-awareness, personality, addiction, alcohol dependence, conceptual model of self-awareness.

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.38>

2024.67.38

Чернявська Н.В.

аспірантка кафедри загальної психології

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Постановка проблеми. У сучасному світі, який зазнає великих потрясінь, людство поглинуло глобалізаційні процеси, серед яких російсько-українська війна, де тема втрат, болі, страждань, тривоги домінує. Особливо актуальною в таких умовах життя виступає проблема, пов'язана із залежностями людини, особливо – від психоактивних речовин. Особистість опиняється у вирі подій – викликів, які насамперед зачіпають її психіку, вимагають від неї швидких, конструктивних реагувань, ухвалення рішень і, безумовно, резильєнт-

ності. Ідеться не тільки про індивідуальний рівень (генетично заданий у функціонуванні психіки людини, її нервової системи), але й про особистісний, де індивід виходить на рівень особистісних напрацювань і привнесень у своє життя та життя спільноти (цінності, переконання, смисли тощо), що становить стрижень самосвідомості. Людина вкотре ставить питання: «Хто я? Що я можу? Що я вмю? Який мій подальший вектор руху?». Ситуація невизначеності, у якій вона опиняється, породжує ще більше питань. І якщо особистість не роз-

винула здатність до саморефлексії, формуючи поступальний розвиток і відповідний досвід (у процесі проходження психосоціальних стадій розвитку на попередніх етапах онтогенезу), на який вона могла б опертися в цих умовах життя, усе це збільшує стрес, емоційні зриви, відчай тощо, намагання втекти від життєвих труднощів не шляхом розв’язання проблеми, а шляхом втечі в ілюзії її відсутності.

Актуальність даної проблеми та брак її розв’язання зумовили тему нашого дослідження.

Аналіз останніх досліджень. Вищезгадана проблема висвітлена у працях закордонних учених (З. Заборовський, В. Кан, Г. Кооб, К. Ліндгрєн, С. Сласкі й інші). В українському науковому дискурсі її досліджують В. Іванов, Ю. Безсмертний, Н. Максимова, К. Сєдих, Д. Старков, О. Фільц, В. Ярій та інші. Водночас тема самосвідомості чоловіків з алкогольною залежністю залишається нерозкритою.

Мета статті – розкрити основні психологічні ознаки адикцій від психоактивних речовин і запропонувати концептуальну модель самосвідомості чоловіків з алкогольною залежністю.

Виклад основного матеріалу дослідження. Адикція є комплексним феноменом, що включає в себе системну взаємодію між біологічними чинниками, генетикою, соціальним впливом, індивідуальним життєвим досвідом, зокрема й досвідом дитинства, та вільним вибором людини [5, с. 33]. Основними психопатологічними ознаками адикцій є явні негативні наслідки вживання (у біологічній, соціальній і психологічній сферах), потяг до вживання та/або втрата контролю над уживанням, (пост-)абстинентні стани/гіперкатіфея (зокрема, гострий і протрагований абстинентний синдром, адиктивна депресія й ангедонія). Основними патопсихологічними ознаками адикцій є: прагнення до стану зміненої свідомості, суб’єктивна надцінність адиктивної поведінки, особистісна десоціалізація [5, с. 34].

Сучасні підходи науковців до проблеми залежностей від психоактивних речовин розглядаються з позиції нейробіології через таку триаду [10]:

- продовження вживання, незважаючи на негативні наслідки;
- втрата контролю над кількістю вжитої психоактивної речовини (далі – ПАР) або часом її вживання;
- абстинентний синдром, постабстинентні феномени й інші негативні емоційні та мотиваційні прояви під час ремісії (гіперкатіфея).

На рисунку 1 представлено узагальнення існуючих в діагностичному дискурсі МКХ-11 та DSM-5 розладів, пов’язаних зі зловживанням алкоголю [4].

Діагностичними критеріями вживання алкоголю за DSM-5, що виникають упродовж 12-місячного періоду, є:

- часте вживання в більших кількостях або впродовж тривалішого періоду, ніж було в намірах;
- стійке бажання або невдалі спроби зменшити чи контролювати вживання алкоголю;
- витрачання значної частини часу на дії, необхідні для того, щоб отримати алкоголь, уживати алкоголь або відновитись після його впливу;
- непереборний потяг або сильне бажання чи внутрішнє спонукання до вживання;
- повторне вживання, що призводить до невиконання основних рольових зобов’язань у роботі, навчанні чи вдома;
- продовження вживання, попри постійні чи періодичні соціальні або міжособистісні проблеми, спричинені або загострені впливом алкоголю;
- продовження вживання, незважаючи на усвідомлення постійної або періодичної фізичної чи психологічної проблеми, яка, імовірно, була спричинена або загострена алкоголем;
- зростання толерантності (потреба в помітно більшій кількості споживання речовини для досягнення бажаного ефекту);



Рис. 1. Розлади, пов’язані зі зловживанням алкоголю, у МКХ-11 та DSM-5

– симптоми, які виникають у разі відмови від уживання психоактивної речовини.

Відповідно до чотириродової концепції форм самосвідомості (З. Заборовський) виокремлюють [13]: індивідуальну форму самосвідомості (individual self-awareness), зовнішню (соціальну) форму самосвідомості (outer self-awareness), рефлексивну форму самосвідомості (reflective self-awareness), захисну форму самосвідомості (defensive self-awareness). Установлено, що особи із захисною формою самосвідомості, що виникає на тлі страху, небезпеки та незадоволення потреб, часто вживають алкоголь або наркотики.

О. Фільц, К. Седих і С. Михайлів, які розглядають механізми виникнення залежностей, пропонують гіпотезу фіксованої уяви в такій її послідовності: «<...> фіксована уява → апробація в реальній дії → надцінна ідея як планування поведінки → поведінковий ритуал як фіксована поведінка для реалізації фіксованої уяви <...>» [6, с. 20]. Важливо, що психологічний феномен фіксованої уяви кризь вправи із цілеспрямованою візуалізацією у програмі 12 кроків дозволяє особам із залежністю успішно пройти реабілітацію. У формуванні нової Тверезої ідентичності в залежних важливу роль відіграє феномен фіксованої уяви через механізм утворення кататимно-імагінативного образу «тверезої успішності» утворюється новий сталий конструкт «Я – тверезий», який бере на себе регулятивну функцію поведінки, замість конструкту «Я – залежний» [6, с. 477].

Алкоголь деструктивно впливає на діяльність ЦНС, що супроводжується порушенням когнітивних функцій. Зокрема, в осіб з алкогольною залежністю спостерігається схильність до пошкодження в лобних частках головного мозку (втрата нейронів, зменшення білої речовини), що «<...> проявляється порушенням виконавчих функцій (здатність до абстрагування та планування, інгібування персеверативних процесів, перемикання між різними когнітивними процесами, швидкість когнітивних процесів, тощо)» [1, с. 8]. Також емпірично визначено наслідки вживання алкоголю в чоловіків з алкогольною адикцією – «<...> зниження здатності до концентрації та розподілу уваги, виснажливість психічної діяльності та недостатність репродукційного та фіксаційного компонентів пам'яті <...>» [2].

За результатами дослідження психоемоційного стану чоловіків з алкогольною залежністю Д. Возний установив, що основними характеристиками залежних, зокрема щодо зловживання алкоголем, є «<...> високий рівень особистісної тривожності, схильність до невротизації, ригідність і алекситимія» [2]. Науковець убачає у втечі від реальності в алкоголь компенсацію попередньо дезадаптивних аспектів емоційної сфери.

Щодо самосвідомості чоловіків з алкогольною залежністю, де під самосвідомістю розуміємо становлення здатності індивіда до усвідомлення та рефлексії в онтогенезі [7], то у призмі предикторів уживання алкоголю К. Ліндгрена та інші [11] визначають особливості імпліцитної й експліцитної субстанційної Я-коцепцій узалежнених, де:

– імпліцитна, «Я як об'єкт» (модус «Me»), – асоціативні уявлення про себе (ким я є), зазвичай рефлексивні, більш швидкі, імпульсивні, особливо активуються за порушення саморегуляції, когнітивного контролю та за наявності афекту;

– експліцитна, «Я як суб'єкт» (модус «I»), – пропозиційне твердження (ким я є), де уявлення про себе більш сповільнені, рефлексивні й інтроспективні зі свідомою обробкою інформації.

Цінною для нашого дослідження є «3 + 2» векторна модель адикцій Д. Старкова, де три з векторів є психологічними (вектор внутрішніх конфліктів, вектор адиктивного розщеплення особистості, вектор зниження функціонування свідомості), а також біологічний і соціальний вектори [5, с. 97], де особливу увагу привертає вектор зниження рівня функціонування свідомості й особистості. Тут автор виокремлює три субособистості (для нас це співзвучно із психосинтезом Р. Ассаджолі), а саме: «Тілесне Я», «Соціальне Я» та «Трансцендентне Я» [5, с. 102]. Індивід у своєму розвитку рухається від нижчого рівня, де має місце «дефрагментоване Я», як несформоване уявлення образу Я, інших, світу, до цілісного (уява про себе інтегрована в цілісний образ), керуючись «Трансцендентним Я», яке й інтегрує діяльність усіх особистостей, що характеризує зрілу особистість. На думку Д. Старкова (ми поділяємо думку автора), на цьому етапі «руху» особистості від нижчого рівня розвитку до вищого можна виокремити «дефрагментоване Тілесне Я», «цілісне Тілесне Я», «дефрагментоване Соціальне Я», «цілісне Соціальне Я», «дефрагментоване Трансцендентне Я», «цілісне Трансцендентне Я», «Цілісну особистість» [5, с. 102]. Звідси одна категорія чоловіків може не проходити деякі стадії розвитку та «застрягати» на одній із них, тоді як інша категорія осіб, які, за визначених обставин (з якими не справились), можуть регресувати з більш високих стадій розвитку до низьких. Стає зрозумілим чому в адикта низький рівень самосвідомості, ідеться також про руйнацію фізичного Я з пошкодженням функціоналу мозку (нейробіологічний рівень).

На рівень самосвідомості впливають також такі механізми, як:

– механізм когнітивного дисонансу (Л. Фестінгер), де замість переосмислення причин адиктивної поведінки (вирішення вну-

трішньоособистісного конфлікту між уживанням ПАР і альтернативними цінностями) людина його вирішує за допомогою механізмів когнітивного дисонансу. Отже, адиктивні настанови керують її життям;

– механізм ілюзорно-компенсаторної діяльності, де замість розбудови гармонійних стосунків з іншими на основі взаєморозуміння «адикт удається до спрощення відносин за допомогою сумісної адиктивної діяльності» [5, с. 105], де свої стосунки бачить крізь призму ілюзорних уявлень про них. Відбувається «розмиття» соціальних ролей, образу власного Я, Я-іншого, де сприйняття себе справжнього, «живого» адикт бачить тільки у стані алкогольного сп'яніння;

– механізм формування комплексу вивченого безсилля (М. Салігман), де адикт нівелює такий компонент самосвідомості, як саморегуляція. У тверезому стані вирішення будь-яких проблем, пов'язаних із самоконтролем над своїм уживанням чи самоуправлінням зазнає фіаско, що формує надалі комплекс вивченого безсилля і спонукає адикта повертатись до «звичного» стану сп'яніння, де «зникає» дана проблема, звільняючи його від «почуття провини та сорому», яке, проте, не зникає у векторі внутрішньоособистісного конфлікту «Я не хочу вживати, але вже не можу». Звідси впливає психотерапевтична модель рівнів організації особистості (психотичний, межовий, невротичний, зрілий) [5, с. 102].

Отже, виходячи з вищеподаного матеріалу, пропонуємо авторську концептуальну модель самосвідомості чоловіків з алкогольною залежністю.

На мікрорівні соціального зовнішнього вектора самосвідомості чоловіків із залежністю нами визначено партнерів і сім'ю, як

найближче оточення співзалежних людей. Зокрема встановлено, що серед чинників ризику підліткового зловживання алкоголем є батьківський (як механізм наслідування значущому дорослому), зокрема те, що батьки дотримуються культури споживання слабоалкогольних напоїв разом зі своїми дітьми-підлітками. Тому алкогольна залежність у дорослому віці може бути спричинена деякими батьківськими сценаріями. Водночас зловживання алкоголем одним із членів сім'ї призводить до порушення адекватного функціонування сімейної системи загалом та визначає «<...> незадовільні дисгармонійні та конфліктні взаємини в сім'ї, що не забезпечують потреби партнера або дитини та призводять надалі до внутрішньоособистісного конфлікту та психічної дезадаптації <...>» з астено-невротичними та тривожно-депресивними симптомокомплексами [3, с. 73]. У рідних і близьких чоловіків з алкогольною залежністю формується співзалежність з активацією ролі «рятівника» узалеженого в поєднанні з почуттям провини, страху, гніву, тривожності й інших негативних емоційних станів. У дружин чоловіків з алкогольною залежністю виявлено наявність дезадаптивних станів різної вираженості, як-от: психоемоційна («<...> депресивних та/або тривожних симптомокомплексів із високим стресовим навантаженням та низькою здатністю до стрес-опору, з амплітудою вираженості від мозаїчних окремих проявів до клінічно окреслених психопатологічних станів <...>»), поведінкова («<...> прагнення до адиктивної реалізації на рівні небезпечного вживання або залежного стану від широкого кола об'єктів поведінкової залежності, насамперед від їжі, чаю/кави, шопінгу та роботи, а також тютюнопаління <...>») та комбінована [8, с. 107].



Рис. 2. Концептуальна модель самосвідомості чоловіків з алкогольною залежністю

На цьому рівні стосунків ідеться не тільки про співзалежнені риси поведінки зловживання алкоголем із боку членів сім'ї, але й низку психологічних чинників, які опосередковано здійснювали вплив на формування особистості адикта, зокрема: унікаючі стосунки в родині або, навпаки, гіперопіка, авторитарний стиль батьківського виховання, надмірний контроль; розщеплена структура сім'ї (матір із дитиною протистоїть батьку, який відчужений), система сімейних цінностей, сімейні конфлікти, маніпуляція, знецінення тощо.

На екзорівні соціального зовнішнього вектора самосвідомості чоловіків із залежністю нами визначено близьке оточення зловживання. Тобто екологічно безпечне, прийнятне середовище «однотумців», залежних осіб. Важливо, що у британському емпіричному дослідженні у визначенні особистісних чинників із рис так званої «великої п'ятірки» (екстраверсія, дружелюбність, відкритість новому досвіду, добросовісність, емоційна стабільність) щодо можливої алкогольної інтоксикації за останні чотири тижні виявлено, що в регресійній моделі екстраверсія визначає частішу алкогольну інтоксикацію в досліджуваних обох статей [9]. Тому припускаємо, що соціальна взаємодія як на мікрорівні, так і на екзорівні стає підтримувальним чинником продовження алкогольної залежності.

Мезорівень представлений виходом особистості в коло соціальних стосунків професійної, трудової діяльності. Це поле соціальної реалізації особистості в діяльності, можливість відбутись як працівнику, професіоналу тощо. Однак якщо робота не приносить задоволення чи має місце професійне вигорання тощо, – усе це може сприяти адиктивній поведінці, навіть її підсилювати (у разі накладання інших додаткових чинників) тощо.

Щодо макрорівня, то маються на увазі ті політичні, економічні, соціальні події, які стосуються спільноти, у якій функціонує особистість і за деяких умов, а нині – це російсько-українська війна, – опиняється в ситуації невизначеності, високої напруги, стресу (ця проблема досліджувалась автором у співавторстві [12]), що може теж сприяти адиктивній поведінці і підтримувати її.

Індивідуальний внутрішній вектор самосвідомості чоловіків з алкогольною залежністю охоплює когнітивний рівень (ідентичність, образ Я, саморефлексія, самопізнання), емоційно-мотиваційний (самооцінка, самоствавлення), поведінковий (саморегуляція, самоуправління, самоконтроль). Також до індивідуального внутрішнього вектора самосвідомості нами віднесено такий інтегральний показник, як рівень задоволеності життям.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Вищеподана авторська концептуальна

модель самосвідомості чоловіків з алкогольною залежністю дає можливість нам накреслити подальші вектори руху до наступних етапів дослідження, а саме – його емпіричної складової частини, для розуміння подальшої стратегії роботи в розробленні та використанні найбільш ефективних методів психологічної інтервенції з вищезгаданою категорією осіб.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вовк В., Страшок О. Нейробіологічні та біохімічні механізми впливу алкоголю на центральну нервову систему та когнітивну діяльність людини. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2022. № 20. С. 6–11.
2. Возний Д. Особливості когнітивної сфери чоловіків, хворих на алкогольну залежність. *Архів психіатрії*. 2013. Т. 19. № 3. С. 87.
3. Вплив зловживання алкоголем на виникнення розладів адаптації в сім'ях п'яних осіб (огляд наукової літератури) / В. Кузьмін та ін. *Український вісник психоневрології*. 2022. Т. 30. Вип. 1. С. 71–74.
4. Міжнародна класифікація хвороб 11-го перегляду (МКХ-11) / ВООЗ. Женева, 2019. URL: <https://icd.who.int/>.
5. Організація соціально-психологічної реабілітації uzалежнених осіб : науково-методичний посібник / за ред. Д. Старкова, Н. Максимової. Київ : 7БЦ, 2023. 680 с.
6. Фіксована уява як механізм виникнення uzалежнення / О. Фільц та ін. *Психологія і особистість*. 2018. № 2 (14). С. 9–22.
7. Чернявська Н. Феномен самосвідомості особистості в руслі екзистенційно-суб'єктних засад сучасної персонології. *Теоретико-методологічні проблеми сучасної психології особистості* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 23–24 вересня 2021 р. Івано-Франківськ, 2021. С. 178–180.
8. Ярий В., Маркова М. Напруженість аддиктивного статусу і порушення психоемоційного стану в генезі дезадаптації дружин чоловіків, хворих на алкогольну залежність. *Український вісник психоневрології*. 2016. Т. 24. Вип. 2. С. 107–112.
9. Kang W. Understanding the associations between personality traits and the frequency of alcohol intoxication in young males and females: Findings from the United Kingdom. *Acta Psychologica*. 2023. Vol. 234.
10. Koob G.F. Drug Addiction: Hyperkatifeia / Negative Reinforcement as a Framework for Medications Development. *Pharmacol Rev*. 2021 Jan. № 73 (1). P. 163–201.
11. A review of implicit and explicit substance self-concept as a predictor of alcohol and tobacco use and misuse / K.P. Lindgren et al. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*. 2016. № 43 (3). P. 237–246.
12. Application of Mindfulness Practices in Work on Stress Reduction during the War / L. Mishchychka et al. *Revista de Cercetare și Intervenție Socială*. 2023. P. 25–38. <https://doi.org/10.33788/rcis.81.2>.
13. Zaborowski Z., Slaski S. Contents and forms theory of self-awareness. *Imagination, Cognition and Personality*. 2003. Vol. 23. P. 99–119.

ВИКОРИСТАННЯ ОНЛАЙН-РЕСУРСІВ У ПРОФІЛЬНОМУ ОРІЄНТУВАННІ USING ONLINE RESOURCES IN CAREER GUIDANCE

Статтю присвячено огляду впровадження системи профільної освіти з застосуванням онлайн-платформ. Використання онлайн-технологій, сайтів, платформ значно покращить якість надання професійної орієнтації, разом з офлайн-допомогою каунслерів. Це дозволить швидко перейти від відносно слабкої системи профорієнтування до інноваційної та нової.

Професійна орієнтація в умовах сучасного навчального середовища постала перед викликами, пов'язаними зі створенням доступних сервісів, які забезпечують навчання та сприяють профорієнтуванню. Нами була проаналізована структура різноманітних сайтів і порталів, які присвячені професійному консультуванню, а також спідненої тематики.

Профільне орієнтування є актуальним не тільки для старшокласників, але й для людей, які хочуть змінити професію. Система профільної орієнтації Фінляндії спрямована на супроводження людини протягом усього життя. Розглянута платформа "Co-careering", платформа для співпраці між співробітниками та роботодавцями. Вона дозволяє залучати фахівців до різних проєктів і завдань на базі інтернету. Такі платформи надають широкий спектр можливостей, але, як і профорієнтаційне тестування онлайн, профорієнтаційні сайти не дають повноцінної консультації.

Сучасні інформаційно-комунікаційні технології та спеціалізовані онлайн-платформи виступають ефективними інструментами для надання психологічних послуг усім учасникам навчально-виховного процесу.

У контексті розвитку профільної орієнтації та кар'єрного консультування в Україні особливу увагу приділено онлайн-платформам, що спеціалізуються на підготовці кар'єрних радників і здійсненні профільної орієнтації. Використання платформ, вебсайтів та інтернет-ресурсів, які забезпечують підтримку учнів, учителів і психологів, сприяє здійсненню ефективного профільного орієнтування.

Ключові слова: профільна освіта, онлайн-платформи, професійні радники,

онлайн-профорієнтація в Україні, інформаційно-комунікаційні технології для профорієнтації.

The article is devoted to an overview of the implementation of the system of specialized education, using online platforms. The use of online technologies, sites, platforms will significantly improve the quality of providing professional guidance, along with offline assistance from counselors. This will allow a quick transition from a relatively weak system of career guidance to an innovative and new one.

Career guidance in the modern educational environment has faced challenges related to the creation of accessible services that provide training and facilitate career guidance. We analyzed the structure of various sites and portals dedicated to career counseling, as well as related topics.

Career guidance is relevant not only for high school students, but also for people who want to change their profession, the Finnish career guidance system is aimed at supporting a person throughout their life. The "Co-careering" platform is considered, a platform for cooperation between employees and employers. It allows you to involve specialists in various projects and tasks on the Internet. Such platforms provide a wide range of opportunities, but like online career guidance testing, career guidance sites do not provide full-fledged consultation.

Modern information and communication technologies and specialized online platforms are effective tools for providing psychological services to all participants in the educational process.

In the context of the development of career guidance and career counseling in Ukraine, special attention is paid to online platforms specializing in the training of career counselors and the implementation of career guidance. The use of platforms, websites and Internet resources contributes to the implementation of effective career guidance, which provides support for students, teachers and psychologists.

Key words: specialized education, online platforms, professional advisors, online career guidance in Ukraine, information and communication technologies for career guidance.

УДК 37.005.336.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.39>

2024.67.39

Шулюк Н.І.

асистент кафедри психології
ДВНЗ «Державний університет
економіки і технологій»

Аналіз досліджень і публікацій, професійного консультування молоді в мережі «Інтернет». Функціонування інформаційно-освітніх порталів у сфері професійного консультування молоді стало предметом наукових досліджень як у контексті психолого-педагогічних засад, так і з урахуванням інноваційних можливостей інтернету. Аналіз праць провідних вітчизняних науковців дозволяє виокремити ключові теоретичні та методичні підходи до вирішення цієї проблематики. Серед учених, які досліджували психолого-педагогічні теоретичні, методичні засади розв'язання проблеми організації профорієнтаційної роботи й онлайн-консультування молоді в інтернеті, варто відзначити вітчизняних нау-

ковців (Г. Балл [2], Р. Гуревич [4], Г. Костюк [6], В. Осадчий [9], М. Тименко [10]).

Вітчизняний науковець В. Осадчий зробив вагомий внесок у дослідження педагогічних засад функціонування інформаційно-освітніх порталів. Його роботи акцентують увагу на розробленні ефективних моделей порталу для професійного консультування, педагогічному потенціалі інтерактивних інструментів, значенні персоналізації й адаптивності контенту в освітніх порталах для молоді. Праці В. Осадчого вирізняються аналітичним підходом до інтеграції сучасних інформаційно-комунікаційних технологій у профорієнтаційну діяльність, що дозволяє підвищувати ефективність професійного самовизначення молоді. В. Осадчий

під час дослідження визначив, що ефективними формами професійного консультування молоді за допомогою інтернет-технологій є колективне обговорення проблемних питань із використанням інтерактивних засобів комунікації, групові й індивідуальні консультації та бесіди в онлайн-режимі, надання інструкцій щодо роботи з вебпорталом через покроковий алгоритм, самоаналіз результатів тестування й отриманих даних, виконання завдань, спрямованих на самоаналіз, участь в онлайн-іграх і тренінгах, організація вебконференцій, семінарів і дискусій [9].

Також він виділив основні методи професійного консультування молоді через інтернет, зокрема: онлайн-спостереження; аналіз документів; анкетування в цифровому середовищі; тестування за допомогою інтернет-інструментів; проведення інтерв'ю та бесід із застосуванням інтерактивних комунікаційних систем; складання профконсультантом індивідуальних характеристик особистості; ознайомлення користувачів порталу професійного консультування з інформацією, розміщеною на платформі [9].

На нашу думку, усі ці методи може поєднати психолог-профконсультант

у рамках своєї професійної діяльності, спрямованої на підтримку особистості у виборі професійного шляху, розвитку кар'єри та самореалізації. Завдяки інтеграції сучасних цифрових технологій психолог-профконсультант може не лише підвищити ефективність процесу консультування, але й забезпечити його доступність для ширшої аудиторії. Наприклад, використання спеціалізованих платформ дозволяє проводити тестування й анкетування в режимі реального часу, автоматично аналізувати отримані результати, створювати індивідуальні характеристики, візуалізовані рекомендації, надавати їх клієнтам у зручному форматі. Окрім того, інтерактивні інструменти, як-от відеозв'язок, вебінари й онлайн-лекції, допомагають встановити персональний контакт із клієнтом.

Дослідження педагогічних засад функціонування інформаційно-освітніх порталів вказують на важливість міждисциплінарного підходу, що поєднує педагогіку, психологію й інформаційні технології. Завдяки роботам таких учених, як Г. Балл [2], Р. Гуревич [4], Г. Костюк [6], В. Осадчий [9], М. Тименко [10], значно вдосконалено теоретичне розуміння та практичну реалізацію професійного консультування молоді в цифровому середовищі. Питання профорієнтації за допомогою інформаційно-освітніх порталів є міждисциплінарною проблемою, яка інтегрує психологічні, педагогічні й інформаційно-технологічні аспекти.

Г. Балл [2] досліджував психологічні механізми формування професійної мотивації

в молоді, акцентував на важливості індивідуалізації підходу у профорієнтаційній роботі.

«Справжнє мистецтво виховання проявляється там, – пише Г. Костюк, де воно спирається на вияв «саморуку», ініціативи, самодіяльності, творчої активності в житті особистості, що розвивається, їх викликає і спрямовує згідно із цілями суспільства, яке готує собі зміну» [6, с. 136]. Г. Костюк вивчав психолого-педагогічні аспекти професійного самовизначення, підкреслював значення інтерактивного навчання та формування рефлексивного ставлення до вибору професії.

М. Тименко [10] аналізувала соціально-психологічні аспекти впливу освітнього середовища на професійний вибір молоді. Дослідження стосуються важливості врахування соціокультурного контексту під час розроблення профорієнтаційних ресурсів, комплексного підходу у профорієнтуванні, що передбачає співпрацю з учнями, батьками, учителями, психологами, профконсультантами та партнерами в галузі освіти та бізнесу, іншими зацікавленими особами з метою формування успішної програми.

Сучасні педагогічні технології профільного навчання мають бути засновані на діалозі, творчій співпраці з використанням проєктних і дослідницьких методів, передбачати взаємодопомогу й обмін культурно-інформаційним, духовно-моральним, емоційно-ціннісним досвідом між учасниками освітнього процесу [3, с. 5].

Р. Гуревич [4] працював над впровадженням цифрових технологій у профорієнтаційний процес. Зокрема, він досліджував те, як освітні портали впливають на формування уявлень молоді про професії.

В. Осадчий [9] розробляв педагогічні засади функціонування інформаційно-освітніх порталів для професійного консультування. Його роботи поєднують психологічний аналіз і технологічний підхід, зокрема персоналізацію контенту й інтерактивність.

Його підходи мають багато спільного із сучасними концепціями навчання протягом усього життя, які стають все більш актуальними у світі, що швидко змінюється. Особливо важливим є забезпечення доступу до знань і навичок через інноваційні платформи, які допомагають людям будувати свою професійну траєкторію та пристосовуватися до нових викликів.

Учням необхідно підвищувати обізнаність і вивчати різні аспекти протягом усього свого життя. Інакше кажучи, навчання необхідно розглядати як невід'ємну частину життя. Така система є у Фінляндії, концепція навчання протягом усього життя. Система складається із традиційної профорієнтації, комплексного консультування, самостійного конструю-

вання своєї життєвої та кар'єрної траєкторії. У Фінляндії проводять апробацію системи "Co-careering" (або «спільна побудова кар'єри»), розвитку кар'єри в онлайн-середовищі через обмін досвідом. Система запропонована Дж. Кеттунен [11].

"Co-careering" – це нова платформа для співпраці між співробітниками і роботодавцями. Вона дозволяє залучати фахівців до різних проектів і завдань на базі інтернету. Такі інструменти пропонують низку очевидних переваг, зокрема й надання людям нових можливостей отримання доступу до професійної орієнтації в будь-який час, де б вони не були, і відкривають можливість нових видів орієнтаційних послуг. Вони також дозволяють провайдерам кар'єри більш стратегічно керувати попитом і потенційно пропонувати більш різноманітні послуги, ніж це було б можливо в одному місці [11].

Онлайн-профорієнтація може набувати різних форм. Т. Hooley et al. узагальнюють ці форми як: надання інформації про кар'єру та ресурси; використання штучного інтелекту й автоматизації для заміни того, що раніше робили люди-професіонали віч-на-віч, розвиток нових форм спілкування та взаємодії, за допомогою яких можна надавати кар'єрні послуги [11].

Позитивним є використання автоматизації та штучного інтелекту у формі комп'ютеризованих систем навігації (CAGS) і для форм спілкування через інтернет. Однак Vigurs et al. усе ще роблять висновок, що надання кар'єри в інтернеті «не замінює професійну інформацію, поради та керівництво», що для того, щоб бути ефективним, воно «повинно бути вбудованим у більш широкий спектр послуг підтримки кар'єри». Ключове розуміння полягає в тому, що підтримка кар'єри онлайн більш ефективна тоді, коли вона стосується контексту, у якому вона використовується, де її використання підтримується відповідним особистим і професійним втручанням [11]. Тобто необхідний кваліфікований кар'єрний консультант, який надасть консультацію, зрозуміє учня/людину. Без професійно підготовлених профконсультантів якісної допомоги учням не буде.

Профконсультант має володіти як психологічними знаннями, так і знаннями про професії. Його головна мета полягає в тому, щоб допомогти людям зрозуміти свої сильні сторони, інтереси та цінності, щоб вони могли зробити свідомий вибір професії, що найкраще відповідає їхнім потребам і навичкам. Для цього профконсультант використовує психологічні інструменти та методи, щоб визначити характеристики особистості, виявити професійні нахили людини. Він також має бути ознайомлений з різними професіями, їхніми вимогами, перспективами та ринковими тенденціями,

щоб надати клієнту конкретну інформацію для ухвалення рішення.

У сучасному профорієнтуванні широко використовуються онлайн-консультування з розвитку професійної кар'єри. Цей підхід розглядають як сучасну технологію підготовки фахівців до професійного зростання. На думку таких науковців, як С. Алексеева [1], Л. Єршова, В. Лозовецька [7], В. Орлов [8], Д. Закатнов [5], процес онлайн-консультування забезпечує навчання молоді, її психолого-педагогічний супровід і допомогу у профорієнтації та професійному становленні майбутніх фахівців. Якісне професійне консультування має проводитись спеціалістом зі знаннями психології, педагогіки, ринку професій.

Нині в Україні з'являється все більше онлайн-платформ, які проводять підготовку професійних консультантів. На сайті www.hryoutest.in.ua готують профконсультантів, школа кар'єрного консультанта за моделлю *bended learning* (змішане навчання) складається з п'яти мультимедійних уроків у міжнародному форматі SCORM і практичного тренінгу. Школа кар'єрного консультанта призначена для профорієнтологів, психологів, учителів навчального закладу, щоб допомогти своїм принципи профорієнтації в реаліях швидкоплинних змін і опанувати навички проведення психодіагностики учнів.

На сайті <https://courses.ed-era.com/courses/course-v1:EducationUSA+CO2502+2020/about> EdEra також проводиться підготовка профконсультантів. Курс «З учнями про освіту та кар'єру», онлайн-курс для вчителів старшокласників, класних керівників, соціальних педагогів, шкільних психологів, молодіжних працівників і батьків. Курс призначений для полегшення учням вибору щодо майбутнього. У цьому курсі розглянуто, що таке освітнє та кар'єрне консультування, які інструменти для цього існують. Також можна дізнатись, які є можливості для професійної та вищої освіти в Україні та за кордоном, а також для неформальної освіти. Курс пропонує інструменти для роботи з учнями й ученицями 8–11-х класів: плани уроків, додаткові матеріали, презентації й інтерактивні сценарії консультацій.

На базі Державного університету економіки і технологій (далі – ДУЕТ) створений «Центр кар'єрного та професійного розвитку» (далі – Центр), який функціонує із 2020 р., його сайт: <https://www.duet.edu.ua/ua/centr/karers/content/3>. Основні напрями діяльності Центру: розвиток кар'єри та працевлаштування студентів, підтримка підприємницьких ініціатив студентів шляхом надання консультаційних та інформаційних послуг, організація неформального навчання, тренінгів, семінарів, підвищення освітнього рівня студентів для здійснення підприємницької діяльності.

Також Центр організує очні та дистанційні підготовчі курси на базі університету для учнів 11-х класів шкіл. Надає послуги кар'єрного консультування для випускників школи. Центр надає різноманітну інформацію із профорієнтації, можна отримати консультацію чи вебінар із профорієнтації, допомагає скласти індивідуальний план професійного і кар'єрного розвитку. Щоб отримати консультацію, необхідно заповнити Google-форму, пройти декілька тестів, що допоможуть визначити здібності. Далі – зустріч із кар'єрним консультантом у ДУЕТ, після завершення консультації надається карта професій щодо вибору майбутньої діяльності. Інформацію можна знайти на сайті: <https://www.duet.edu.ua/ua/centr/karers/content/15>.

Україна постійно оновлює онлайн-платформи, створюються нові, для покращення профорієнтування. Поліпшення онлайн-платформ і створення нових ресурсів для профорієнтації є важливим кроком для розвитку України. Це допоможе учням знайти інформацію про різні кар'єрні можливості та вибрати найвідповіднішу професію для себе. Інтерактивні онлайн-платформи можуть надати цінну інформацію про ринок праці, професійні навички, освітні програми й інші важливі аспекти. Ці нововведення допоможуть молодим людям ухвалити осмислені кар'єрні рішення та зроблять український ринок праці ще більш конкурентоспроможним.

На сайті «Дія» (<https://osvita.diiia.gov.ua/prof-orientation-quiz>) можна пройти тест із профорієнтування. Тест містить 94 запитання, орієнтовна тривалість проходження – ~30 хв. Треба обрати відповідь на питання з перелічених. Сайт надає інформацію про ваш тип особистості, а також рекомендації. Пропонує перелік освітніх серіалів, які підходять саме вашій професії.

Онлайн-платформа профільного орієнтування <https://profrozvytok.org.ua/>.

Ве Profi: платформа кар'єрного орієнтування молоді. Програма для підлітків, що включає заняття із професійного самовизначення, зустрічі з молодими фахівцями, екскурсії на підприємства, психологічні тренінги, тематичні майстер-класи для формування окремих компетенцій. Програма призначена для підлітків віком 13–17 років, їхніх батьків, освітян.

«Ве Profi: платформа кар'єрного орієнтування молоді» – це неформальний комплексний проект, який включає: 1. Роботу з підлітками, які у проекті проходять тренінги із професійного самовизначення, зустрічаються з успішними молодими фахівцями/підприємцями, проходять «польові» заняття у місцевих роботодавців, психологічні тренінги, тематичні майстер-класи для формування компетенцій. 2. Роботу з батьками. Для них в рамках проекту

організовані інтерактивні заходи, які дають краще розуміння потреб ринку праці, полегшують процес сепарації та формують поважне ставлення до вибору дитини. 3. Роботу з освітянами, для яких розроблена низка тем, не типових для шкільного виховання: коучинговий підхід, компетенції майбутнього, управління коштами, теорія поколінь.

Платформа <https://proftest.pulse.is/start2>. Платформа «Стажери» була створена компанією *UA-Test Ltd.* у 2020 р. Профтест «Стажери» – це платформа для профорієнтаційного інтерактивного тестування у формі гри, для підлітків. На платформі підлітки віком 12–18 років можуть пройти онлайн-тестування, після завершення якого отримують звіт, профконсультат отримує розгорнутий та деталізований звіт.

Тест вимірює широкий спектр показників, які допоможе проаналізувати на консультації фахівець, ця інформація розміщена у спеціальному звіті спеціаліста. До них належать: суб'єктивне благополуччя: у родині, у школі, у ставленні до себе; базові компетентності: усвідомленість, критичне мислення, вербальне критичне мислення, логічне критичне мислення, абстрактне критичне мислення, вирішення проблем, пріоритизація під час вирішення проблем, опис власного вміння вирішувати проблеми; соціальні компетентності: емоційна компетентність, розуміння контексту, опис власної емоційної компетентності, доброзичливість, емоційна стабільність; здатність до змін: толерантність до невизначеності, поточна толерантність до невизначеності, когнітивна гнучкість, відкритість до нового; проактивність: енергійність, відповідальність; інформаційно-цифрова компетентність; професійна спрямованість: послідовність професійних уподобань, вибір професійних сфер. Взятو із сайту: <https://proftest.pulse.is/start2>.

У межах перевірки надійності тестування було протестовано приблизно 2 000 школярів 8–11-х класів із різних регіонів України. Тест є сучасним, фахівці є сертифікованими профконсультантами, експертами з інтерпретації результатів тестової методики «Стажери». Взято із сайту: <https://proftest.pulse.is/start2>.

Упровадження та поєднання технологій нових підходів, систем у профорієнтуванні, запровадження посади профконсультанта, для надання якісної профорієнтаційної допомоги, допоможуть покращити систему профорієнтування. Необхідна єдина державна система профорієнтування, яка об'єднає різноманітні курси, платформи, спілкування із кваліфікованим професійним радником. Через співпрацю із кваліфікованими професійними радниками буде забезпечена надійна та корисна допомога для розвитку кар'єри шляхом підтримки учнів у процесі вибору професійного шляху.

Профорієнтування та психолого-педагогічна допомога мають надаватись учням задовго до того, як перед ними постане питання вибору профілю навчання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Алексєєва С. Онлайн-консультування з розвитку професійної кар'єри: основні проблеми та напрями трансформації в контексті міжнародного досвіду. *Науково-методичне забезпечення професійної освіти і навчання* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції / за ред. В. Радкевич. Київ, 2016. С. 30–32.
2. Балл Г. Психолого-педагогічні засади професійної орієнтації школярів. *Психолог*. 2004. № 8. С. 2–11.
3. Технології профільного навчання : монографія / Г. Васьківська та ін. ; за ред. Г. Васьківської. Київ, 2020. С. 304.
4. Гуревич Р., Кадемія М. Інформаційно-телекомунікаційні технології у профільному навчанні сільських школярів. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2008. С. 35–42.
5. Закатнов Д. Організаційно-педагогічне забезпечення підготовки учнівської молоді до планування кар'єри. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : збірник наукових праць Академії педагогічних наук України. 10-е вид. Київ, 2007. С. 373–380.
6. Костюк Г. Роль професійного самовизначення у формуванні особистості. *Професійна орієнтація учнів*. Київ, 1971. С. 17–26.
7. Лозовецька В. Методологічні підходи до формування кар'єри майбутніх фахівців. *Професійна педагогіка* : збірник наукових праць / за ред. В. Радкевич. 8-е вид. Київ, 2014. С. 21–28.
8. Орлов В., Алексєєва С. Концептуальні засади формування в учнів ПТНЗ уявлень про професійний успіх. *Підготовка учнів ПТНЗ до планування й реалізації професійної кар'єри: теорія і практика* : монографія / за ред. Д. Закатнова. Київ, 2014. С. 34–63.
9. Осадчий В. Педагогічні засади професійного консультування молоді засобами інтернету : дис. ... канд. пед. наук. Вінниця, 2005.
10. Тименко М. Особливості організації профорієнтаційної діяльності в середніх навчальних закладах Англії та України. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. С. 19–22.
11. Moving from information provision to co-careering: Integrated guidance as a new approach to e-guidance in Norway / I.B. Bakke et al. *Journal of the National Institute for Career Education and Counselling*. 2018. № 41 (1). P. 48–55.

СЕКЦІЯ 5 ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ОПЕРАТОРІВ БЕЗПІЛОТНИХ ЛІТАЛЬНИХ АПАРАТІВ КОПТЕРНОГО ТИПУ: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ MILITARY AND PROFESSIONAL ACTIVITIES OF OPERATORS OF UNMANNED AERIAL VEHICLES OF THE COPTER TYPE: PSYCHOLOGICAL FEATURES

У статті проведено аналіз моделі військово-професійної діяльності операторів безпілотних літальних апаратів (БПЛА) та її психологічних особливостей у контексті функціонування систем «людина – машина – середовище» (СМЛС). Окреслено процеси управління та взаємодії оператора з об'єктом керування, а також алгоритм формування «інформаційної моделі» діяльності оператора. Визначено, що питання «людського фактору» в операторській професійній діяльності не втрачає своєї актуальності та потребує дослідження чинників формування психологічної системи діяльності людини-оператора. Проаналізовано результати проведених раніше досліджень щодо виділення комплексу провідних професійно важливих якостей (ПВЯ), які є основним критерієм психологічного відбору операторів БПЛА тактичних класів. Це дало змогу виділити необхідні ПВЯ операторів БПЛА коптерного типу за допомогою емпіричних методів. Проведений аналіз експертних оцінок дав змогу ідентифікувати основні психологічні та психофізіологічні показники необхідних ПВЯ, що можуть бути використані для оцінки рівня професійно-психологічної придатності та формування критеріїв відбору операторів БПЛА коптерного типу. Даний підхід сприятиме скороченню часу та ресурсів («ціни»), необхідних для підготовки операторів, одночасно підвищуючи надійність і ефективність їхньої діяльності в умовах високої складності й відповідальності. Перспективою подальших досліджень вважається формування діагностичного інструментарію з метою ретельного первинного відбору і подальшого систематичного моніторингу функціонального стану операторів БПЛА. Такий підхід спрямований на збереження фізичного та психічного здоров'я операторів, забезпечення надійності та ефективності виконання завдань у бойових умовах.

Ключові слова: оператор, професійно важливі якості, психологічні особливості,

безпілотний літальний апарат, професійна діяльність.

The article analyses the model of military and professional activity of unmanned aerial vehicle (UAV) operators and its psychological features in the context of functioning of human-machine-environment (HME) systems. The processes of control and interaction of the operator with the object of control, as well as the algorithm for forming an 'information model' of the operator's activity are outlined. It is determined that the issue of the 'human factor' in the operator's professional activity does not lose its relevance and requires a study of the factors of formation of the psychological system of human operator activity. The results of previous studies on the allocation of a set of leading professionally important qualities (PIQ), which are the main criterion for the psychological selection of tactical UAV operators, are analysed, which allowed to identify the necessary PIQ of copter-type UAV operators using empirical methods. The analysis of expert opinions made it possible to identify the main psychological and psychophysiological indicators of the required VQFs, which can be used to assess the level of professional and psychological fitness and formulate criteria for the selection of operators of copter-type UAVs. This approach will help to reduce the time and resources ('cost') required to train operators, while increasing the reliability and efficiency of their activities in conditions of high complexity and responsibility. The prospect of further research is the formation of diagnostic tools for the purpose of careful initial selection and further systematic monitoring of the functional state of UAV operators. Such an approach is aimed at preserving the physical and mental health of operators, ensuring their high combat capability, increasing the reliability and efficiency of performing tasks in combat conditions.

Key words: operator, professionally important qualities, psychological characteristics, unmanned aerial vehicle, professional activity.

УДК 159.98:355 (477)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.40>

Короп С.В.

слухач інституту стратегічних комунікацій
Національний університет оборони України

Вступ. Інтенсивність бойових дій у російсько-українській війні зазнає динамічних змін під впливом упровадження інноваційних технологій, що робить використання роботизованих і безпілотних платформ невід'ємною частиною військової діяльності всіх складових частин сил оборони України

У сучасній військовій сфері розвиток безпілотних технологій орієнтований на зниження або навіть повну заміну участі людини у вико-

нанні окремих завдань військового характеру. Однак навіть за умов інтенсивного впровадження роботизованих систем оператор залишається критично важливим елементом їх ефективного функціонування. Як і в інших галузях операторської діяльності, людський чинник у роботі з безпілотними літальними апаратами (БПЛА) зберігає провідну роль, адже будь-яка помилка оператора може мати надзвичайно серйозні наслідки включно з про-

валом виконання бойового завдання, утратою дороговартісного обладнання або людськими жертвами [12].

Дослідження вказують на те, що близько 20% технічних відмов БПЛА прямо чи опосередковано пов'язані з помилками, допущеними операторами. Разом із тим більш детальний аналіз аварійності свідчить про ще більший вплив людського чинника на загальну надійність системи [14]. Згідно з окремими джерелами, до 50% невдалих польотів БПЛА зумовлені так званим «непрямим людським фактором», коли вирішальним етапом в умовах позаштатної ситуації стає якість рішень, прийнятих оператором, а також його здатність до ефективного управління апаратом у кризових обставинах [13].

Такі дані підкреслюють необхідність комплексного професійно-психологічного підходу до відбору, підготовки та систематичного вдосконалення навичок операторів, оскільки саме вони визначають ефективність застосування безпілотних технологій у військових конфліктах.

Широке впровадження компактних, економічно доступних та портативних БПЛА коптерного типу, класифікованих відповідно до національного стандарту України ДСТУ В 7371:2020 [2], стало важливим складником сучасного військового забезпечення. Популярність таких апаратів зумовлена їх універсальністю та можливістю локального виробництва, що є особливо актуальним за умов обмежених ресурсів і потреби у швидкому покритті потреб «снарядного голоду» у військах. Завдяки своїм характеристикам коптерні БПЛА ефективно використовуються для виконання різноманітних завдань – від ведення розвідки і точкової ліквідації ворога на тактичному рівні до дистанційного мінування, перехоплення повітряних цілей, ретрансляції сигналів тощо.

Однією з важливих особливостей БПЛА цього класу є значно спрощена організація робочого місця оператора порівняно з більш масштабними наземними станціями управління БПЛА вищих класів. Ця мобільність і відносна простота у використанні сприяють більшій гнучкості та живучості системи в бойових умовах. Водночас ефективна експлуатація коптерних БПЛА вимагає від операторів високого рівня професійної підготовки, глибоких знань та специфічних психологічних і психофізіологічних якостей, необхідних для виконання бойових завдань у динамічному та стресогенному середовищі [12].

Сучасна інженерна психологія дедалі більше зосереджується на дослідженні моделей, які відображають функціонування операторських систем, а також на розробленні психодіагностичних методів, спрямованих на ідентифікацію професійно важливих якостей (ПВЯ) операторів. Створення ефективного психодіагно-

стичного інструментарію вимагає ретельного аналізу психологічних і психофізіологічних аспектів військово-професійної діяльності операторів БПЛА [4]. Такий аналіз дасть змогу в подальшому визначити специфічні ПВЯ, властиві саме операторам коптерних БПЛА, що забезпечить якісний професійно-психологічний відбір кандидатів на ці посади. Даний підхід сприятиме скороченню часу та ресурсів («ціни»), необхідних для підготовки операторів, одночасно підвищуючи надійність і ефективність їхньої діяльності в умовах високої складності й відповідальності. Таким чином, формування комплексу психодіагностичних інструментів, адаптованих до специфіки діяльності операторів коптерних БПЛА, має стати важливим етапом вдосконалення системи професійно-психологічного відбору та підготовки фахівців у сфері безпілотних технологій.

Метою дослідження є аналіз наукових джерел щодо розгляду моделі військово-професійної діяльності оператора БПЛА та її психологічних особливостей в контексті функціонування системи «оператор – машина – середовище», формування типового переліку ПВЯ фахівців операторського профілю, визначення професійно важливих якостей операторів БПЛА коптерного типу емпіричними методами.

У ході дослідження використовувалися загальнонаукові методи (аналіз наукових джерел, узагальнення), методи дослідження інженерної психології (моделювання, експертних оцінок, спостереження, опитування). Статистичний аналіз даних здійснювався методами статистики за допомогою пакету аналізу даних програми Excel.

Результати та обговорення. Згідно із загальною теорією, система СЛМС трактується як сукупність взаємопов'язаних та взаємодіючих підсистем і елементів, спрямованих на досягнення єдиної мети. Класифікація СЛМС «оператор БПЛА» може бути охарактеризована як керуюча інструментальна моносистема, що забезпечує безперервну взаємодію та володіє низкою фундаментальних властивостей, серед яких – динамічність, цілеспрямованість, адаптивність та здатність до самоорганізації. Основним показником її функціональної надійності та ефективності виступає інтегральна оцінка – результативність [10].

Аналіз наукових публікацій, що висвітлюють питання «людського фактора» в операторській професійній діяльності, дає змогу розглядати цей аспект через функціонування системи «людина – машина – середовище» (СЛМС), а результати досліджень, проведених українськими та зарубіжними вченими, серед яких – В. Бодров, В. Кальниш, О. Кокун, М. Корольчук, Г. Ложкін, Б. Ломов, В. Макаренко, О. Малхазов, В. Осьодло, К. Платонов, В. Пономаренко,

А. Скрипечь, В. Шадріков, А. Швець, дали змогу визначити основну модель процесів у СЛМС (рис. 1) [11].

Згідно з «концепцією фізіології активності» М. Бернштейна, так проходить один цикл керування, що може відбуватися за частки секунди та за допомогою якого складається динамічне, циклічне і безперервне «рефлекторне коло» діяльності оператора [5]. Дана структура співвідноситься з «теорією функціональних систем», що розроблена П. Анохіним, та конструює модель цілісних актів поведінки (у т. ч. оператора) в найбільш інтегрованому вигляді як замкнутої складної інформаційної системи взаємозв'язаної послідовності операцій і дій, які регулюються цілями, їх результатами і підпорядковані основній кінцевій меті [3]. Оператор БПЛА віддалений від об'єкта управління, взаємодія між ним і дроном опосередковується інформаційними системами (екран або FPV-окуляри) та системами керування (пульт керування або наземна станція), завдяки яким надходить інформація про стан БПЛА в кожний конкретний момент польоту та відбувається корегування операційної діяльності. Отже, оператор здійснює управління не фізичним об'єктом як таким, а його «інформаційною моделлю», що формується в процесі когнітивної діяльності оператора [10]. Окрім того, оператор дрона постійно працює в умовах інформаційного перевантаження, що супроводжується високою інтенсивністю збору та обробки даних і потребує адекватних сенсорно-моторних реакцій. Відповідно до теорії інформаційних систем, його взаємодія з інформаційним простором організована

за такою структурою: 1) збір і перекодування інформації; 2) обробка отриманих даних; 3) прийняття рішення; 4) реалізація виконавчих дій [11]. Циркуляція та обробка інформації у діяльності операторів БПЛА відіграють важливу роль, оскільки вони неодмінно повинні враховувати «випереджаюче відображення», яке було ґрунтовно досліджене у наукових працях П. Анохіна І. Батраченка, М. Бернштейна, В. Менделевича та ін.

Методологія системного підходу до вивчення діяльності людини найбільш повно реалізована у теорії системогенезу діяльності В. Шадрікова, який розглядає загальні закономірності формування психологічної системи діяльності як сукупність психічних властивостей і якостей у своїй цілісності та єдності. На думку вченого, діяльність включає основні функціональні блоки: мотиви, цілі і програму діяльності; інформаційну основу; ухвалення рішень і пізнавальні процеси; психомоторні процеси і робочі рухи; професійно важливі якості (ПВЯ) [1].

Це дає змогу зробити висновок, що професійно важливі якості (ПВЯ), які є внутрішніми характеристиками оператора і відображають зовнішні професійні вимоги, що висуваються до його діяльності, відіграють важливу роль у структурі психологічної системи військово-професійної діяльності операторів БПЛА. Ці якості формують базу, необхідну для забезпечення ефективного функціонування в технічних системах типу «оператор – машина», інтегрують у собі основні аспекти психічної та фізіологічної структури особистості, які визначають психологічні особливості і здатності фахівця.

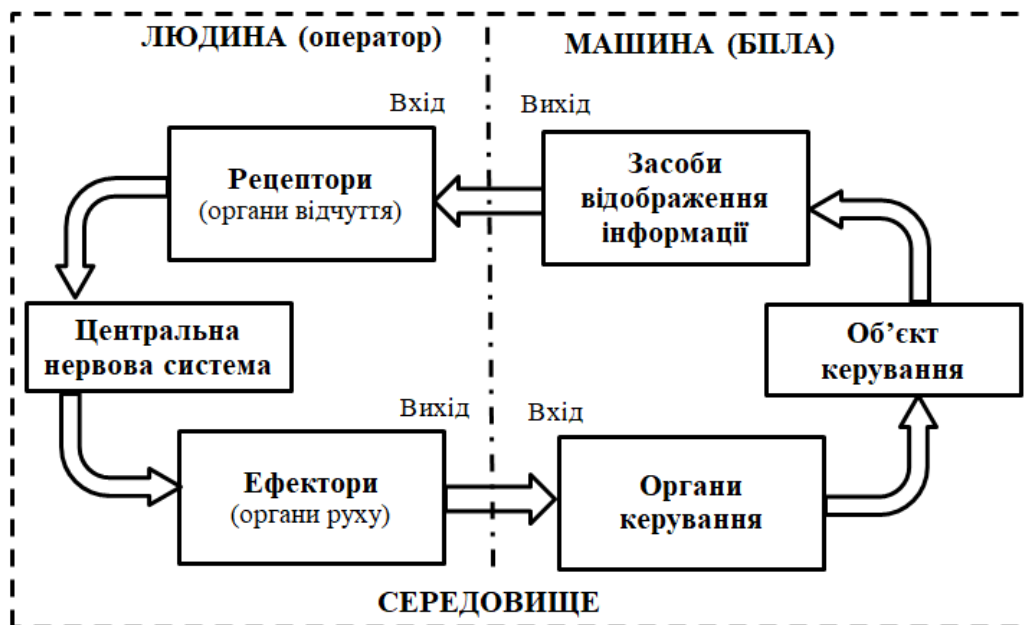


Рис. 1. Модель процесів управління та взаємодії у системі «людина – машина – середовище»

Комплекс ПВЯ для конкретної діяльності, ступінь їх вираженості та особливості розвитку зумовлюють ефективність і надійність діяльності людини-оператора [6].

На думку М. Макаренка, основними індивідуально-типологічними характеристиками є параметри нервових процесів, таких як сила, рухливість, динамічність і лабільність. Ці характеристики вчений вважає базовими для успішної діяльності оператора і такими, що значною мірою визначають її ефективність [7].

У результаті досліджень В. Афанасенко та В. Пасічника встановлено, що основним критерієм психологічного відбору операторів БПЛА тактичних класів є сформованість комплексу провідних ПВЯ фахівців, використання якого забезпечує оптимальність прогнозування успішності їх навчання і подальшої професійної діяльності за спеціальністю (табл. 1) [9].

Ученими також було відпрацьовано «психологічну карту успішного оператора БПЛА тактичних класів», яка дає змогу більш чітко уявити особистісний складник професійної компетентності цих фахівців, що є основою якісної реалізації професійного відбору та подальшої професіоналізації.

Експертне оцінювання дійсно є одним зі способів отримання та використання знань фахівців про предметну сферу [8]. Тому в ході емпіричного дослідження автором статті з метою виділення ПВЯ операторів БПЛА коптерного типу було запрошено 19 експертів у віці від 20 до 47 років. Склад експертної групи: військовослужбовці – фахівці БПЛА коптерного типу (FPV) з досвідом від 0,5 до 3 років, із них: 5 військовослужбовців займаються підготовкою спеціалістів у сфері БПЛА (як інструктор або викладач), 13 військовослужбовців брали участь у бойових діях як оператори (зовнішнього пілота) БПЛА.

Згідно з методикою одночасного ранжування факторів, експертам було запропоно-

вано проранжувати 10 професійних та особистісних якостей оператора БПЛА за ступенем їхнього впливу на військово-професійну діяльність (найважливіший чинник одержує ранг 1, менш важливий – ранг 2 тощо). Окрім того, фахівцям було надано можливість висувати свої варіанти ПВЯ. За результатами оцінювання було складено матрицю ранжування, проведено однофакторний дисперсний аналіз та перевірено узгодженість думок експертів. Була виявлена низька узгодженість оцінок з іншими експертами у чотирьох військовослужбовців, що свідчить про низьку залученість експертів у процес оцінювання внаслідок незадовільної мотивації або недостатнього розуміння важливості завдання. Тому їхні оцінки в подальшій обробці не враховувались. Результати дослідження та проведеного ранжування професійно важливих якостей операторів БПЛА коптерного типу, виходячи з оцінок експертів, наведено в табл. 2.

Проведений аналіз експертних оцінок дав змогу ідентифікувати основні психологічні та психофізіологічні показники необхідних ПВЯ, що можуть бути використані для оцінки рівня професійно-психологічної придатності та формування критеріїв відбору операторів БПЛА коптерного типу.

Перспективою подальших досліджень вважається формування діагностичного інструментарію з метою ретельного первинного відбору і подальшого систематичного моніторингу функціонального стану операторів БПЛА. Такий підхід спрямований на збереження фізичного та психічного здоров'я операторів, забезпечення їхньої високої боєздатності, підвищення надійності та ефективності виконання завдань у бойових умовах.

Висновки. Таким чином, мета дослідження вважається досягнутою. Проведений аналіз наукових джерел дав змогу розглянути модель військово-професійної діяльності

Таблиця 1

Провідні професійно важливі якості операторів БПЛА тактичних класів

Найбільш професійно важливі якості оператора БПЛА	Місце за рейтингом
Спроможність тривалий час зберігати стійку увагу та розподіляти її під час виконання декількох функцій, завдань	1-2
Розвиненість пам'яті та просторової уяви	1-2
Здатність до навчання, розвиненість та гнучкість процесів мислення	3
Спрямованість на досягнення професійного успіху, сумлінне виконання службового обов'язку	4
Емоційна стійкість, врівноваженість і самовладання у разі виникнення напружених ситуацій	5-6
Точність і координованість рухів	5-6
Адаптивність, здатність до саморегуляції та самоконтролю	7
Висока працездатність, уміння витримувати значні фізичні навантаження	8
Уміння висловити думку у словах чітко і лаконічно та продуктивно спілкуватися в емоційно напружених ситуаціях	9

Таблиця 2

Провідні професійно важливі якості операторів БПЛА коптерного типу

Найбільш професійно важливі якості оператора БПЛА	Середнє знач. оцінок	Дисперсія	Місце за рейтингом
Здатність приймати та реалізовувати рішення в екстремальних умовах, стресостійкість (адаптивність)	4,1	6,8	1
Стійкість до втоми (витривалість) та здатність швидко відновлюватися	4,2	4,7	2
Здатність до навчання, гнучкість мислення, пошук нестандартних рішень (креативність)	4,8	4,7	3
Високий рівень та точність сенсомоторних (рухових) реакцій у будь-якій складній ситуації	5,2	9,2	4
Зібраність, концентрація, відповідальність та дисциплінованість	5,2	11,825	5
Наявність оперативного та образного мислення, прогнозування, інтуїції, передбачення (антиципації)	5,8	4,7	6
Стійкість та швидкість переключення уваги, розвинена зорова та рухова пам'ять (образна, логічна)	6	11,5	7
Орієнтація в просторі, просторове відчуття, стійкий вестибулярний апарат	6,5	15,75	8
Мотивація до професійної діяльності (розвитку)	6,5	10,875	9
Комунікативні якості (здатність до роботи в групі), моральна нормативність	6,7	3,45	10

операторів БПЛА та її психологічних особливостей у контексті функціонування системи «людина – машина – середовище», що відповідає основним положенням інженерної психології, «теорії функціональних систем» П. Анохіна, «концепції фізіології активності» М. Бернштейна тощо.

Формування типового переліку професійно важливих якостей операторів дало змогу виділити необхідні ПВЯ операторів БПЛА коптерного типу за допомогою емпіричних методів дослідження і ранжування.

Проведене дослідження дає змогу в подальшому сформулювати психодіагностичний інструментарій із метою якісного відбору фахівців на посади операторів БПЛА коптерного типу, зниження часу та ресурсів на їх підготовку, підвищення надійності та ефективності військово-професійної діяльності спеціалістів безпілотних систем.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Диференційна психологія : підручник / за заг. ред. С.Д. Максименка. Київ : Слово, 2013. 496 с.
2. ДСТУ В 7371:2020. Техніка авіаційна державної авіації. Апарати літальні безпілотні. Основні терміни та визначення понять. Класифікація. Чинний від 01.07.2021. Київ : Технічний комітет стандартизації «Стандартизація продукції оборонного призначення» (ТК 176), 2020.
3. Кокур О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : Інформ.-аналіт. агентство, 2012. 200 с.
4. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Теорія і практика професійного психологічного відбору : навчальний посібник. Київ : Ніка-Центр, 2006. 536 с.

5. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності : підручник. Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2003. 395 с.
6. Ложкін Г.В. Психологічне супроводження військовослужбовців у діяльності за екстремальних умов. Київ : МОУ, 2003. 218 с.
7. Макаренко М.В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми. Київ : Ін-т фізіології ім. О.О. Богомольця НАН України, 2006. 395 с.
8. Москальов І.О., Лисенко Д.П. Застосування методів математичної статистики у психолого-педагогічних дослідженнях : навчальний посібник. Київ : НУОУ, 2023. 189 с.
9. Пасічник В.І., Афанасенко В.С. Особливості професійного відбору кандидатів на посади операторів безпілотних авіаційних комплексів тактичних класів. *Честь і закон*. 2019. № 4(71). С. 126–136.
10. Скрипець А.В. Основи авіаційної інженерної психології. Київ : НАУ, 2002. 532 с.
11. Трофімов Ю.Л. Інженерна психологія. Київ : Либідь, 2002. 264 с.
12. Bohush H.L., Tymchushyn T.P., Kalnysh V.V., Trinko I.S., Pashkovskiy S.M., Koval N.V. Express assessment of the physical condition of operators of unmanned aircraft systems. *Am J Biomed Sci Res*. 2024. Vol. 22. Iss. 1. P. 199–201.
13. C. Roos Human error in operating mini RPAS: Causes, effects and solutions. National Aerospace Laboratory NLR, Amsterdam, The Netherlands, Rep. NLR-TP-2014-068, Feb. 2014.
14. Y. Tan, D. Feng, and H. Shen Research for Unmanned Aerial Vehicle components reliability evaluation model considering the influences of human factors, in Proc. 2017 3rd Int. Conf. Mech., Electron. and Information Technology Eng., ICMITE 2017, vol. 138, p. 00221.

ПСИХОЛОГІЧНІ ІНСТРУМЕНТИ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ УХВАЛЕННЯ УПРАВЛІНСЬКИХ РІШЕНЬ

PSYCHOLOGICAL TOOLS AND METHODS OF RESEARCHING MANAGEMENT DECISIONS

Стаття дозволяє інтегрувати теоретичні та практичні підходи до вивчення психологічних чинників, які впливають на ефективність управлінських рішень. Унікальність матеріалу статті полягає в систематизації сучасних інструментів і методів дослідження, а також у розробленні рекомендацій для їх адаптації в управлінській діяльності. У статті розкрито теорію інтелект-карт (Т. Б'юзен) як спосіб організації інформації, що базується на візуалізації та структурованому підході до аналізу ідей; метод Дельфі – як систематичну процедуру для отримання експертної оцінки з питання, що передбачає багаторазове анонімне опитування групи експертів, аналіз їхніх відповідей і поступове наближення до узгодженого рішення; теорію причинно-наслідкових зв'язків К. Ісікави, також відому як діаграма К. Ісікави, або «риб'ячий скелет», – як метод структурованого аналізу причин і факторів, які впливають на проблему або результат; теорію обмежень Е. Голдрата, головна ідея якої полягає у визначенні й управлінні найважливішими обмеженнями (вузькими місцями) у системі, які стримують досягнення поставлених цілей, і зосередженні зусиль на їх усуненні для максимізації ефективності; теорію мислення, розроблену за аналогією з однією з важливих концепцій у когнітивній психології та філософії, що розглядає, як люди використовують аналогії для вирішення проблем і розуміння нових ситуацій; рольову теорію групового рішення, яка є підходом у психології та соціології, що вивчає вплив ролі, яку відіграє учасник групи, на процес ухвалення колективних рішень; теорію групового рішення – як підхід, що вивчає процес ухвалення рішень у групах, де взаємодіють кілька осіб із метою досягнення спільного результату. Дослідження психологічних інструментів і методів у контексті ухвалення управлінських рішень є важливим етапом на шляху до підвищення ефективності управлінської діяльності в умовах сучасного світу.

Ключові слова: методи та інструменти, управління, управлінські рішення, ухвалення управлінських рішень.

The article allows integrating theoretical and practical approaches to the study of psychological factors that affect the effectiveness of managerial decisions. The uniqueness of the article lies in the systematization of modern research tools and methods, as well as in the development of recommendations for their adaptation in managerial activities. The article reveals the theory of mind maps (T. Buzan) as a way of organizing information based on visualization and a structured approach to the analysis of ideas; the Delphi method as a systematic procedure for obtaining an expert assessment on a specific issue, which involves multiple anonymous surveys of a group of experts, analysis of their answers and gradual approximation to an agreed solution; the Ishikawa cause-and-effect theory, also known as the Ishikawa diagram, or "fish skeleton", as a method of structured analysis of causes and factors that affect a specific problem or result; the theory of constraints by E. Goldrat, the main idea of which is to identify and manage the most important constraints (bottlenecks) in the system that hinder the achievement of set goals, and to focus efforts on their elimination to maximize efficiency; the theory of thinking developed by analogy is one of the important concepts in cognitive psychology and philosophy, which considers how people use analogies to solve problems and understand new situations; the role theory of group decision-making, which is an approach in psychology and sociology that studies how the roles occupied by group members affect the process of collective decision-making; the theory of group decision-making as an approach that studies the decision-making process in groups in which several people interact to achieve a common result. The study of psychological tools and methods in the context of managerial decision-making is an important step towards increasing the effectiveness of managerial activities in the modern world.

Key words: methods and tools, management, management decisions, management decision-making.

УДК 159.95:005.21
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.41>

Савко Н.М.

аспірантка кафедри загальної та соціальної психології
Львівський державний університет
внутрішніх справ

Вступ. Ухвалення управлінських рішень є одним із найважливіших аспектів діяльності керівників, що визначає ефективність функціонування організації. Це процес, який включає аналіз ситуації, вибір оптимального варіанту дій, його впровадження, беручи до уваги як зовнішні, так і внутрішні чинники. У сучасному динамічному середовищі цей процес набуває особливої складності через збільшення кількості інформації, швидкість змін і необхідність ухвалення рішень в умовах невизначеності.

Дослідження ухвалення управлінських рішень неможливе без використання психологічних інструментів і методів, які дозволя-

ють вивчати особливості когнітивних, емоційних і поведінкових процесів, що впливають на керівника. Психологічна складова частина управлінських рішень охоплює аналіз цілей, мотивації, стресостійкості, стилів мислення та рівня емоційної компетентності.

Актуальність дослідження зумовлена кількома ключовими аспектами, серед яких і підвищення складності управлінських процесів, адже сучасні керівники працюють в умовах високого рівня ризику та невизначеності, що потребує розвитку гнучкого мислення та здатності до швидкого ухвалення рішень; зростання значення людського чинника, бо

вплив особистісних характеристик керівників на процес ухвалення рішень є важливим об'єктом вивчення, оскільки саме ці характеристики часто визначають ефективність управління; необхідність інноваційного підходу. Традиційні методи аналізу й ухвалення рішень поступаються місцем більш адаптивним підходам, які враховують психологічні аспекти, зокрема вплив стресу, емоцій і групової динаміки.

Метою статті є визначення психологічних інструментів і методів, які дозволяють глибше зрозуміти процеси ухвалення управлінських рішень, а також розроблення рекомендацій для підвищення ефективності цього процесу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ухвалення рішень базується на наукових підходах, проте воно також є мистецтвом, що враховує досвід, знання та здібності особи, яка ухвалює рішення. З 1970-х рр. у процес осмислення ухвалення рішень включаються провідні вчені, як-от Р. Мінцберг, Дж. Коттер, а також розробляються різноманітні теорії.

Серед українських учених, які досліджували психологію ухвалення рішень, виділяються такі імена: С. Максименко – досліджував аспекти психологічних процесів, зокрема когнітивні механізми, що впливають на ухвалення рішень. Його роботи стосуються розвитку мислення та творчого потенціалу особистості; В. Моргун – аналізував проблеми ухвалення рішень у професійній діяльності, зокрема у кризових ситуаціях. Його дослідження зосереджуються на стресостійкості й адаптаційних механізмах; О. Тихомирова – досліджувала вплив емоцій і особистісних особливостей на процес ухвалення рішень. Її праці включають аналіз ухвалення управлінських рішень і поведінки в умовах невизначеності; О. Ковальова – працює в галузі когнітивної психології, досліджує ухвалення рішень у колективному й індивідуальному контекстах, а також роль когнітивних стилів; Г. Балл – досліджувала методи та технології оптимізації ухвалення рішень у професійній діяльності, зокрема в управлінському контексті; Н. Чепелева – вивчала вплив особистісних рис і мотиваційних компонентів на процес ухвалення рішень у складних професійних ситуаціях. Ці вчені зробили значний внесок у розуміння психологічних механізмів ухвалення рішень, що стосуються як особистісного, так і професійного розвитку [2].

Серед них *теорія інтелект-карт (Т. Б'юзен)* – спосіб організації інформації, що базується на візуалізації та структурованому підході до аналізу ідей. Цей метод уперше був популяризований британським психологом Тоні Б'юзеном у 1970-х рр. Інтелект-карти мають широке застосування в навчанні, управлінні проектами, генерації ідей, ухваленні рішень та інших сферах, де необхідно впорядковувати складну інформацію.

Основними поняттями теорії інтелект-карт є центральний образ або концепція, у центрі якої інтелект-карти із ключовою ідеєю, темою чи проблемою. Від цієї центральної точки починається побудова всієї структури. Основні ідеї, що стосуються центральної концепції, оформлюються у вигляді гілок, які розходяться від центру. Кожна гілка може містити підгілки, що деталізують основну ідею. Гілки пов'язані одна з одною логічно або асоціативно, відображають взаємозв'язок між елементами. Важливо використовувати ключові слова, які стимулюють пам'ять і асоціативне мислення. Інтелект-карти містять кольори, символи, ілюстрації та різноманітні шрифти для підсилення сприйняття інформації. Візуалізація допомагає мозку легше розуміти, запам'ятовувати й обробляти інформацію. Інтелект-карти розвиваються від центру в усіх напрямках, що відрізняє їх від лінійних методів запису (наприклад, списків чи текстових нотаток) [3].

Психологічна складова частина технології ухвалення рішень методом інтелект-карт полягає у використанні особливостей мислення, пам'яті й емоційної сфери для оптимізації процесу аналізу інформації та генерації ідей. Цей метод спрямований на активізацію когнітивних процесів, забезпечує інтеграцію логічного й образного мислення, робить процес ухвалення рішень ефективнішим і менш стресовим. Інтелект-карти використовують не лише в управлінні, а й у навчанні – для полегшення структурування матеріалу та кращого засвоєння, у коучингу, що допомагає виявляти власні цілі та шляхи досягнення, у бізнесі – для забезпечення розроблення стратегій і проведення аналізу проблемних зон.

Також вони сприяють генерації ідей, допомагають уникнути стандартного, лінійного мислення. Інтелект-карти дозволяють швидше обробляти інформацію, виявляти зв'язки між елементами та знаходити нестандартні рішення. Їх можна використовувати для різних завдань: від складання плану до аналізу великих обсягів даних.

Наступною психологічною технологією ухвалення рішень є *метод Дельфі* як систематична процедура для отримання експертної оцінки з питання, що передбачає багаторазове анонімне опитування групи експертів, аналіз їхніх відповідей і поступове наближення до узгодженого рішення. Цей метод був розроблений у 1950-х рр. у RAND Corporation для прогнозування воєнних і технологічних тенденцій. Метод Дельфі ґрунтується на припущенні, що група кваліфікованих експертів може спільно дійти більш об'єктивного і точного висновку, ніж окремі фахівці [5].

Особливістю методу є анонімність відповідей експертів, що дозволяє уникнути впливу авторитету, конфліктів або групового мис-

лення. Експерти не знають думок один одного на початкових етапах. Це сприяє висловленню незалежних і щирих суджень. Опитування проводиться в кілька етапів (раундів). Результати попереднього раунду аналізуються і використовуються для корекції наступних відповідей. Після кожного раунду експертам надається узагальнена інформація про відповіді групи. Вони можуть переглянути свої попередні судження на основі нових даних. Висновки базуються на аналізі розподілу думок експертів (наприклад, середнє значення, медіана).

Перевагами методу Дельфі є висока точність прогнозів, зокрема, урахування різних думок експертів дозволяє створити об'єктивну картину. Зменшує ризик міжособистісного впливу, авторитету чи конфліктів. Цей метод можна адаптувати до різних сфер: науки, економіки, медицини, освіти. Можливість перегляду власної думки на основі узагальнених даних. Кожен експерт може висловити незалежну думку.

Недоліками методу Дельфі є тривалість процесу, адже він потребує кількох раундів, що може потребувати багато часу. Потрібні ресурси для координації роботи з експертами, оброблення даних і зворотного зв'язку. Результати залежать від кваліфікації та досвіду обраних експертів. У разі некоректного аналізу чи подачі даних можна вплинути на думку експертів [1].

Метод Дельфі застосовується в аналізі майбутніх тенденцій у різних галузях, як-от: економіка, технології, наука. Використовується для розроблення стратегічних планів, прогнозування ринкових трендів, аналізу ризиків та інноваційного розвитку; прогнозу майбутніх технологічних досягнень, оцінювання впливу нових технологій на суспільство, вивчення трендів у сфері ІТ; прогнозування соціальних, економічних і демографічних змін; оцінювання наслідків ухвалення політичних рішень або впровадження реформ; планування регіонального чи національного розвитку. Також цей метод застосовується в освіті з метою визначення тенденцій у галузі освіти, розроблення нових навчальних програм і технологій, прогнозування попиту на окремі професії та спеціальності. В охороні здоров'я він застосовується для планування та прогнозування потреб у медичних послугах і технологіях і в розробленні рекомендацій з питань громадського здоров'я, боротьби з пандеміями чи новими захворюваннями.

У сфері екології та природокористування застосовується для прогнозування кліматичних змін, оцінювання екологічних ризиків, розроблення стратегій сталого розвитку. У сфері науки й інновацій метод Дельфі використовується для визначення перспективних напрямів

наукових досліджень, оцінювання інноваційних ідей, їхнього впливу на суспільство. У соціології та соціальних науках – для вивчення громадської думки щодо важливих соціальних питань і аналізу можливих сценаріїв розвитку суспільства або соціальних змін. В архітектурі й урбаністиці – для планування міського середовища, проведення аналізу потреб мешканців, прогнозування розвитку інфраструктури. У фінансах та інвестиціях – для прогнозування динаміки фінансових ринків, визначення інвестиційних ризиків і можливостей. Також у військовій справі та безпеці з метою оцінювання ризиків у сфері безпеки, прогнозування розвитку воєнних технологій і потенційних конфліктів [2].

Метод Дельфі універсальний і може бути адаптований до будь-якої ситуації, де потрібні обґрунтовані рішення на основі думок фахівців. Його ефективність залежить від правильного формулювання запитань, добору експертів і модерації процесу.

Цікавою нам видається *теорія причинно-наслідкових зв'язків К. Ісікави*, також відома як діаграма Ісікави, або «риб'ячий скелет», – це метод структурованого аналізу причин і факторів, які впливають на досліджувану проблему або результат. Вона була розроблена японським професором менеджменту Каору Ісікавою в 1943 р. як інструмент для вдосконалення якості в організаціях. Теорія причинно-наслідкових зв'язків К. Ісікави є потужним інструментом для аналізу проблем і виявлення їхніх причин. Її ефективність зумовлена здатністю систематизувати складну інформацію, залучати команду до обговорення та сприяти ухваленню обґрунтованих рішень для вдосконалення процесів чи усунення проблем.

Діаграма К. Ісікави допомагає візуалізувати всі можливі причини проблеми, показує вплив як різних чинників на кінцевий результат. Її основна мета – знайти корінні причини проблеми, щоб мати можливість усунути їх і полішити процес або продукт.

Основними елементами діаграми К. Ісікави є головна проблема або результат, що позначається як «голова риби» і розташовується на кінці горизонтальної лінії.

Основними категоріями причин є «кістки риби», що відходять від центрального хребта. Стандартно використовуються категорії «люди» як компетенція персоналу, їхні дії або помилки, «методи» як процеси, процедури або стратегії, які використовуються, «матеріали» як якість і доступність ресурсів, «обладнання» як інструменти, техніка, технології, «оточення» як зовнішні чинники, умови праці; «управління» як стратегія й організаційна культура. Отже, діаграма дозволяє побачити взаємозв'язки окремих причин і вплив на проблему [4].

Теорія причинно-наслідкових зв'язків К. Ісікави використовується для вирішення

проблеми зниження продуктивності працівників, їхньої низької кваліфікації, браку мотивації, застарілих робочих процесів, відсутності стандартів, неякісних ресурсів, нестачі матеріалів, поломки техніки, неналежного технічного обслуговування, поганих умов праці, шуму, освітлення, слабого контролю та поганого планування.

Перевагами методу К. Ісікави є структурований підхід, що сприяє чіткому визначенню всіх аспектів, які впливають на проблему. Діаграму можна легко створити вручну чи за допомогою програмного забезпечення. Вона дає змогу побачити повну картину причин і зв'язків. Також метод сприяє колективному обговоренню та знаходженню рішень. Зосереджує увагу на головних чинниках, які варто усунути для вирішення проблеми.

Недоліками методу К. Ісікави є суб'єктивність, адже ефективність залежить від рівня експертності учасників аналізу; відсутність кількісної оцінки, бо метод фокусується на якісному аналізі та не враховує ступінь впливу кожної причини; складнощі в разі великої кількості причин, адже діаграма може стати громіздкою, якщо причин забагато.

Застосовується діаграма К. Ісікави в управлінні якістю у процесі вирішення проблем із дефектами продукції; у бізнесі та менеджменті – для проведення аналізу причин низької ефективності команд або проектів; в освіті – для виявлення причин низької успішності студентів; у медицині – для проведення аналізу причин медичних помилок чи ускладнень; у психології – для пошуків корінних причин стресу чи конфліктів [4].

Також цікавою є *теорія обмежень Е. Голдрата*. Це управлінська концепція, розроблена ізраїльським фізиком і бізнес-консультантом Еліяху Голдратом у 1980-х рр. Її головна ідея полягає у визначенні й управлінні найважливішими обмеженнями (вузькими місцями) у системі, які стримують досягнення поставлених цілей, і зосередженні зусиль на їх усуненні для максимізації ефективності. Теорія обмежень Е. Голдрата пропонує потужний інструмент для оптимізації систем, які стикаються з перешкодами на шляху досягнення цілей. Її фокус на ключових обмеженнях допомагає підвищити ефективність, зменшити втрати та забезпечити сталий розвиток як у бізнесі, так і в інших сферах діяльності. Головними акцентами цієї теорії є те, що будь-яка система має обмеження, які виступають чинниками, що заважають системі досягти своїх цілей із максимальною продуктивністю. Вони можуть бути фізичними (ресурси, обладнання) або нефізичними (політика, правила, організаційна культура). Система працює з максимальною швидкістю найповільнішого процесу, адже вся система обмежується найслабшою її ланкою.

Якщо обмеження не усунути, продуктивність системи залишиться незмінною. Тому зміни мають зосереджуватися на обмеженнях, тобто усунення вузького місця або його оптимізація дозволяє значно підвищити ефективність усієї системи. Після цілковитої оптимізації обмеження виконується робота з його розширення або усунення (наприклад, модернізація обладнання чи навчання персоналу). Після усунення одного обмеження система може зіткнутися з іншим, тому процес повторюється.

Теорія обмежень застосовується в різних сферах, зокрема на виробництві (оптимізація вузьких місць у лініях виробництва для підвищення загальної продуктивності; логістика та ланцюги постачання; управління проектами; продажі та маркетинг; освіта та розвиток персоналу) [2].

Психологічна складова частина в теорії обмежень (далі – ТОС), управління ухваленням рішень, відіграє важливу роль, оскільки вона спрямована не лише на технічне вдосконалення системи, але й на зміну мислення, поведінки та взаємодії людей у процесі управління. Основні психологічні аспекти ТОС пов'язані з мотивацією, когнітивними процесами, комунікацією та подоланням опору змінам.

Перевагами теорії обмежень є фокус на ключових чинниках, простота впровадження, зростання продуктивності, гнучкість. Недоліки теорії обмежень полягають в одночасній роботі з одним обмеженням, адже теорія працює ефективно, якщо обмеження в системі одне, але може бути складною для багатьох вузьких місць; у відсутності чітких кількісних оцінок; в ігноруванні інших чинників, зокрема, метод може не враховувати вплив зовнішніх обставин.

Теорія мислення за аналогією є однією з важливих концепцій у когнітивній психології та філософії, що розглядає, як люди використовують аналогії для вирішення проблем і розуміння нових ситуацій. В основі цієї теорії лежить ідея, що людина розуміє і вирішує складні завдання, порівнюючи їх з подібними ситуаціями, які вже були знайомі або зрозумілі. Мислення за аналогією допомагає побачити зв'язок між різними концепціями, що можуть здаватися на перший погляд віддаленими, але мають спільні елементи або структури. Мислення за аналогією – це потужний інструмент для вирішення проблем і творчої діяльності. Воно дає можливість знайти нові рішення комбінуванням знайомих концепцій із різних контекстів. Це допомагає людям ефективно адаптуватися до нових ситуацій і стимулює розвиток інтелекту, творчих здібностей та інноваційного мислення. Основними принципами теорії мислення є аналогія як процес переносу. Мислення за аналогією передбачає перенесення знань і рішень з однієї сфери на

іншу. Коли людина стикається з новою проблемою, вона шукає подібність із відомими ситуаціями і використовує знайомі принципи для вирішення нового завдання. Наприклад, під час проведення аналізу складної задачі в математиці ученя може застосувати методи, які використовував раніше для вирішення схожих задач [4].

Також до принципів належить пошук схожих структур. Люди використовують аналогії для виявлення структурних або функціональних подібностей між різними явищами. Це дозволяє спростити складні ситуації та знайти оптимальні рішення. Важливим аспектом є не точне копіювання, а виявлення загальних закономірностей. Наприклад, порівняння роботи серця з насосом для підводу крові до органів є класичним прикладом аналогії в біології.

Ще одним принципом у теорії мислення є розвиток інтуїції та творчості. Мислення за аналогією може допомогти у творчому процесі, оскільки дозволяє відходити від звичних рішень і знаходити нові підходи. Багато інноваційних ідей виникають саме завдяки переносу відомих концептів або рішень з однієї сфери в іншу. Загалом аналогії можуть бути математичні (порівняння, засновані на математичних співвідношеннях. Наприклад, аналогія між функціями в алгебрі або між геометричними об'єктами дозволяє знаходити відповідні рішення або співвідношення), логічні (вони засновані на подібності логічних структур і процесів. Наприклад, два різні процеси можуть мати однакові логічні структури або правила, що дозволяє застосувати той самий підхід для вирішення обох завдань), семантичні (аналогії формуються на основі схожих значень чи смислів між словами або ідеями. Наприклад, аналогія між поняттями «світло» і «вогонь» у контексті енергії й освітлення), функціональні (тут ідеться про порівняння між функціями або ролями різних систем або об'єктів. Наприклад, у порівнянні організму людини з машиною ми використовуємо функціональні аналогії для пояснення таких процесів, як переварювання їжі або циркуляція крові), методологічні (вони засновані на аналогії між методами або процедурами, використовуваними для досягнення результатів у різних сферах. Наприклад, підхід до вирішення проблеми в інженерії може бути перенесений у сферу менеджменту) [6].

Мислення за аналогією є важливим інструментом для розвитку інтелекту. Воно дозволяє розвивати гнучкість мислення, допомагає людям знаходити креативні рішення в нових умовах і швидко адаптуватися до змін. Важливим аспектом є також те, що застосування аналогій стимулює навчання: розгляд нових проблем і їх вирішення через аналогії з уже відомими ситуаціями дозволяє людині накопичувати досвід і вдосконалювати навички.

Багато великих наукових відкриттів були зроблені завдяки мисленню за аналогією. Наприклад, у фізиці аналогія між молекулярною теорією та механікою І. Ньютона дозволила створити нові моделі молекулярних взаємодій. Також використання аналогій допомагає учням зрозуміти складні концепції через порівняння із простішими або знайомими їм ситуаціями. Творчі люди часто використовують аналогії для створення нових художніх образів або концептів. Вони можуть комбінувати ідеї з різних сфер, знаходити схожість і створювати нові мистецькі форми. У бізнесі мислення за аналогією допомагає лідерам адаптувати стратегії й управлінські рішення, перенесені з інших індустрій або ситуацій, для подолання нових викликів [7].

Рольова теорія групового рішення є підходом у психології та соціології, що вивчає те, як ролі, які вибрали учасники групи, впливають на процес ухвалення колективних рішень. Вона ґрунтується на концепції, що у групах кожен індивід виконує власну роль, яка визначає його поведінку, взаємодії з іншими членами групи, а також спосіб внесення ідей і ухвалення рішень. Рольова теорія групового рішення акцентує увагу на важливості розподілу ролей у групах, оскільки ці ролі можуть значною мірою впливати на ефективність ухвалення рішень і розвиток групової динаміки. Рольова теорія групового рішення є важливим інструментом для розуміння того, як групи ухвалюють рішення. Вона підкреслює важливість чітко визначених ролей для ефективної роботи групи, де кожен учасник робить свій внесок у загальний процес. Це дозволяє досягати високої якості рішень і сприяє здоровій динаміці взаємодії у групах.

У будь-якій групі люди грають різні ролі, що визначають їхні функції у процесі роботи та взаємодії. Ролі можуть бути офіційними (визначеними організаційною структурою або керівництвом) або неофіційними (формуються на основі індивідуальних здібностей, особистісних характеристик або соціальних взаємодій). Наприклад, у групі можуть бути лідери, аналітики, критики, спостерігачі, мотиватори, а також ролі, пов'язані з пошуком ідей або з урегулюванням конфліктів. Роль кожного учасника може значно впливати на ухвалення групових рішень. Лідери групи можуть сприяти розвитку або затримці ідеї, залежно від того, якими є їхнє лідерство та підхід до управління груповими процесами. Ті, хто грають роль аналітиків, можуть фокусуватися на деталях і технічних аспектах рішення, тоді як ті, хто вибрали роль інноваторів, можуть пропонувати більш креативні або нетрадиційні рішення [1].

У процесі групового рішення можуть виникати різні конфлікти, пов'язані з виконанням ролей. Це може бути як конструктивний кон-

флікт (коли учасники з різними ролями взаємодіють для розвитку ідеї), так і деструктивний (коли інтереси та погляди учасників блокують прогрес). Тому важливо, щоб група була здатна ефективно врегулювати ці конфлікти для досягнення спільного рішення. У груповому процесі ухвалення рішень кожен учасник може виконувати конкретні ролі під час обговорення проблеми або вирішення завдання. Наприклад, деякі люди можуть виступати як ініціатори, пропонувати нові ідеї, інші – як критики, оцінювати ідеї з погляду їхньої життєздатності. Деякі учасники можуть брати на себе роль фасилітаторів, допомагати групі зберігати фокус і ефективно організувати обговорення.

Основними типами ролей у груповому рішенні є лідер, критик, інноватор, посередник, інформатор, захисник і підтримувач. Лідери відіграють ключову роль у процесі ухвалення рішень, оскільки вони можуть впливати на напрям дискусії, визначати пріоритети й ухвалювати остаточне рішення. Лідери можуть бути авторитарними або демократичними, їхній стиль управління значною мірою впливає на ефективність групи [7].

Роль критика полягає у висвітленні потенційних недоліків і ризиків запропонованих ідей чи рішень. Критик може допомогти групі усвідомити слабкі місця у виборі рішення, забезпечити тим самим більш збалансоване й обґрунтоване ухвалення рішень. Інноватор зосереджений на пошуку нових, нестандартних рішень і підходів. Інноватор може запропонувати креативні ідеї, які відкривають нові можливості для групи. Посередник – це людина, яка сприяє врегулюванню конфліктів між учасниками групи. Вона сприяє досягненню компромісів і знаходженню спільних точок дотику між різними поглядами. Роль інформатора полягає в наданні групі необхідної інформації для ухвалення рішень. Інформатор може допомогти зібрати дані, які є важливими для ухвалення обґрунтованих рішень. Ролі захисника або підтримувача іноді важливі, бо вони підтримують вибрані ідеї чи стратегії у групі. Вони можуть допомогти в переконанні інших членів групи в необхідності ухвалення рішення.

Процес ухвалення рішень у групах за рольовою теорією відбувається за цікавим алгоритмом. Першим етапом є формування групи та визначення, хто і яку роль буде виконувати. Це може відбуватися як природним чином, залежно від особистих якостей учасників, так і за допомогою зовнішнього модератора. Далі обговорюється проблема. Під час обговорення кожен учасник групи намагається виконати свою роль – лідер організує обговорення, критики намагаються знайти слабкі місця в ідеях, інноватори пропонують нові підходи, а інформатори забезпечують необхідними даними [5].

У кінцевому підсумку група має знайти спільну думку або компроміс. Це може бути складним процесом, який потребує взаємодії ролей для ухвалення рішення. А після ухвалення рішення група оцінює ефективність вибраного підходу та відгуки з різних ролей для можливого коригування майбутніх рішень.

Важливість рольової теорії у груповому рішенні полягає в покращенні ефективності ухвалення рішень (розуміння ролей у групі дозволяє більш ефективно організувати процес обговорення й ухвалення рішень. Кожна роль виконує важливу функцію, сприяє пошуку оптимальних рішень і зниженню ймовірності помилок), запобіганні конфліктам (коли члени групи чітко розуміють свої ролі, зменшується ймовірність виникнення конфліктів, оскільки кожен учасник знає, що саме він повинен робити у процесі ухвалення рішення), покращенні взаєморозуміння (кожен учасник групи може оцінити, яку роль відіграють інші учасники, що сприяє взаємній повазі й ефективній взаємодії) [5].

Теорія групового рішення – це підхід, який вивчає процес ухвалення рішень у групах, у яких взаємодіють кілька осіб із метою досягнення спільного результату. Згідно із цією теорією групи можуть ухвалювати рішення об'єднанням знань, ідей і досвіду різних учасників, що, у теорії, дозволяє отримати більш обґрунтовані та якісні рішення, ніж в разі індивідуального підходу. Теорія групового рішення дає змогу зрозуміти, як колективи можуть ухвалювати складні рішення, зважаючи на численні фактори та потреби всіх учасників. Групове рішення має свої переваги та виклики, ефективність цього процесу залежить від розподілу ролей, методів обговорення та готовності членів групи працювати разом для досягнення спільної мети. Основні принципи теорії групового рішення такі: колективне обговорення та взаємодія, розподіл відповідальності, консенсус або більшість, різні ролі учасників.

Ключовими моделями групового рішення є модель Рауша та Логана (розглядає процес як циклічний, що має кілька етапів: пошук ідентифікації проблеми, розроблення ідей, обговорення та вибір оптимального рішення, ухвалення рішення та реалізація). Цей процес може бути ітеративним, оскільки після реалізації рішення група може повернутися до етапу коригування (ідей), модель Кендала і Платта (підкреслює важливість визначення чітких критеріїв для ухвалення рішення та врахуванням групової динаміки. Вони вважають, що групове рішення потребує постійного оцінювання та коригування процесу залежно від змін у зовнішньому середовищі або зміни групової взаємодії); модель Т. Штурга (зосереджена на визначенні й оцінюванні можливих альтернативних рішень, що базуються на когнітивних

і емоційних аспектах групової взаємодії. Вона підкреслює важливість групової згуртованості й урахування емоційної атмосфери у процесі ухвалення рішень) [7].

Ухвалення рішень у групах відбувається в такій послідовності: ідентифікація проблеми, генерація альтернатив, оцінювання альтернатив, ухвалення рішення, реалізація рішення, оцінювання результатів і зворотний зв'язок. Групові рішення можуть бути ухвалені як консенсус, рішення за більшістю голосів: делегування рішення.

Перевагами групового рішення є більш широкий спектр ідей, адже завдяки обговоренню у групі з'являється більше можливих варіантів рішень, краще обґрунтовані рішення, спостерігається підвищення мотивації. А недоліками є труднощі в досягненні консенсусу, бо у великих групах може бути важко знайти рішення, яке б задовольняло всіх, затягування процесу, групова думка, коли рішення є компромісним, а не оптимальним, через прагнення до згоди.

Висновки. Отже, інтегровано теоретичні та практичні підходи до вивчення психологічних чинників, які впливають на ефективність управлінських рішень. Ми систематизували сучасні інструменти та методи дослідження, а також показали можливості їх застосування й адаптації в управлінській діяльності. Результати дослідження можуть бути корисними для організацій, які прагнуть підвищити ефективність своїх управлінських процесів. Дослі-

дження психологічних інструментів і методів у контексті ухвалення управлінських рішень є важливим етапом на шляху до підвищення ефективності управлінської діяльності в умовах сучасного світу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Василенко В.А. Теорія і практика розробки управлінських рішень : навчальний посібник. Київ, 2002. 420 с.
2. Гевко І.Б. Методи прийняття управлінських рішень. Київ : Кондор, 2009. 187 с.
3. Мельник О.А. Проблеми вибору і прийняття рішення : історико-психологічний дискурс. *Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах*. 2018. С. 141–144.
4. Помиткіна Л.В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень : монографія. Київ : Кафедра, 2013. С. 9–14 URL: <http://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/31523/1/моногр.pdf>.
5. Стасюк Б.Б., Ширко Б.Ф. Технології розробки управлінських рішень як важливий елемент системи менеджменту підприємства. *Вісник Національного університету водного господарства та природокористування*. Серія «Економічні науки». 2024. Вип. 2. С. 203–214.
6. Тополенко О.О. Модель впливу психологічних чинників на процес прийняття управлінських рішень. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка*. Київ, 2008.
7. Храмов В.О., Бовтрук А.П. Основи управління персоналом : навчально-методичний посібник. Київ : МАУП, 2001. 112 с.

ОСОБЛИВОСТІ ДІАГНОСТИКИ ЕФЕКТІВ ВПЛИВУ ДИСТАНЦІЙНИХ УМОВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СУБ'ЄКТА ПРАЦІ

FEATURES OF DIAGNOSTIC EFFECTS OF THE INFLUENCE OF REMOTE CONDITIONS OF PROFESSIONAL ACTIVITY ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF THE WORKING SUBJECT

Стаття присвячена висвітленню ефектів впливу на психоемоційний стан, які виникають у працівників в умовах дистанційної професійної діяльності, що набули актуальності у зв'язку зі зміною форматів роботи в умовах сучасного інформаційного суспільства. Метою статті є виявлення особливостей впливу віддаленої роботи на психоемоційний стан працівників і окреслення підходів до їх якісної діагностики, що дозволить запобігти негативним наслідкам і сприятиме підтримці психологічного здоров'я. Проаналізовано поняття «психоемоційний стан» і здійснено змістово-семантичний аналіз цього терміна. Висвітлено особливості дистанційних умов праці, виділено позитивні та негативні аспекти дистанційної форми професійної діяльності. Виділено основні джерела позитивних і негативних емоцій в умовах дистанційної професійної взаємодії. Упорядковано та систематизовано можливі психологічні наслідки дистанційної форми професійної діяльності. Основні результати полягають у тому, що дистанційна робота, незважаючи на деякі переваги, несе низку стресогенних чинників, як-от ізоляваність, надмірне інформаційне навантаження та необхідність постійного самоконтролю, що можуть призводити до емоційного виснаження, тривожності та порушення балансу між роботою й особистим життям. Обґрунтовано необхідність комплексної психологічної діагностики для вчасного виявлення ризиків і розроблення заходів психологічної підтримки. Установлено, що психоемоційний стан дистанційних працівників впливає на їхню продуктивність, здатність до ухвалення раціональних рішень і рівень задоволеності професійною діяльністю. Доведено, що дистанційний формат роботи змінює характер міжособистісних комунікацій, обмежує соціальні зв'язки, що може спричиняти відчуття самотності та зниження мотивації. Запропоновано перелік психодіагностичного інструментарію для виявлення конкретних ефектів впливу дистанційних умов професійної діяльності на психоемоційний стан суб'єкта праці, описано особливості його використання на прикладі опитувальника "Maslach Burnout Inventory". Як основні висновки було відзначено, що процес дистанційної взаємодії характеризується виникненням додаткових стимулів, що можуть викликати деякі емоційні реакції, а забезпечення ефективної дистанційної праці передбачає розуміння та врахування психоемоційного стану учасників професійної взаємодії.

Ключові слова: дистанційна форма діяльності, суб'єкт праці, психологічна діагностика, психоемоційний стан, емоційне вигорання.

The article is devoted to highlighting the effects of influence on the psycho-emotional state of employees in the context of remote professional activity, which have become relevant due to the change in work formats in the modern information society. The purpose of the article is to identify the peculiarities of the impact of remote work on the psycho-emotional state of employees and to outline approaches to their qualitative diagnosis, which will prevent negative consequences and help maintain psychological health. The author's definition of the concept of «psycho-emotional state» is proposed and a semantic analysis of this concept is carried out. The peculiarities of remote working conditions of employees are highlighted, the positive and negative aspects of the remote form of professional activity are allocated. The main sources of positive and negative emotions in the context of remote professional interaction are highlighted. The possible psychological consequences of the remote form of professional activity are organized and systematized. The main results are that remote work, despite certain advantages, carries a number of stress factors, such as isolation, excessive information load and the need for constant self-control, which can lead to emotional exhaustion, anxiety and disruption of the work-life balance. The author substantiates the need for comprehensive psychological diagnostics for timely identification of risks and development of psychological support measures. It has been established that the psycho-emotional state of remote workers affects their productivity, ability to make rational decisions and level of satisfaction with their professional activities. It is proved that the remote format of work changes the nature of interpersonal communications, limiting social ties, which can cause a sense of loneliness and reduced motivation. A list of psychodiagnostic tools for identifying specific effects of the influence of remote working conditions on the psycho-emotional state of the worker is proposed and the peculiarities of its use are described on the example of the MBI questionnaire by K. Maslach. As the main conclusions, it was noted that the process of remote interaction is characterized by the emergence of additional stimuli that can cause certain emotional reactions, and ensuring effective remote work includes understanding and taking into account the psycho-emotional state of participants in professional interaction.

Key words: remote form of activity, labor subject, psychological diagnostics, psycho-emotional state, emotional burnout.

УДК 159.9:331.101.3
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.42>

Сова Т.В.

магістр психології, аспірантка
Київський столичний університет
імені Бориса Грінченка

Литвиненко О.О.

д.психол.н., доцент,
завідувач кафедри практичної
психології
Київський столичний університет
імені Бориса Грінченка

Вступ. Дослідження впливу дистанційних умов професійної діяльності на психоемоційний стан суб'єкта праці є досить важливим з огляду на сучасні тенденції трансформації робочих процесів та їхній вплив на психоло-

гічне здоров'я працівників. Інтенсивний розвиток інформаційно-комунікаційних технологій та вимушене впровадження дистанційної форми роботи, зокрема в умовах пандемії або інших глобальних змін, зробили віддалену роботу

нормою для багатьох професій. Водночас дистанційні умови можуть мати як позитивні, так і негативні наслідки для психоемоційного стану працівників, що робить їх вивчення актуальним для розроблення науково обґрунтованих рекомендацій щодо збереження психологічного здоров'я.

Дистанційна робота змінює характер міжособистісних комунікацій, обмежує безпосередній міжособистісний контакт і значно звужує емоційні зв'язки з колегами, що може спричинити відчуття ізольованості та самотності. Це, своєю чергою, веде до збільшення ризику розвитку емоційного виснаження, тривожності й інших емоційних дисфункцій. Відсутність безпосередньої підтримки колективу та керівництва також може негативно впливати на самооцінку та мотивацію працівників. До того ж нестача структурованих умов професійної діяльності, зокрема, необхідність самостійного контролю за режимом праці та відпочинку, може призводити до порушень балансу між роботою й особистим життям, що, з одного боку, може збільшити продуктивність, а з іншого – призводити до перевтоми й емоційного вигорання.

Психоемоційний стан працівників безпосередньо пов'язаний з ефективністю виконання професійних обов'язків, здатністю ухвалювати раціональні рішення, рівнем творчої активності та загальною задоволеністю роботою. Отже, дослідження психоемоційних аспектів дистанційної роботи дозволяє не лише поглибити розуміння змін, що відбуваються в умовах віддаленого формату праці, а й розробити психопрофілактичні та психокорекційні стратегії для оптимізації робочих процесів. Знання про можливі ризики та шляхи їх подолання може стати базисом для формування адаптаційних програм і забезпечення необхідної психологічної підтримки для працівників, що в умовах дистанційної роботи є особливо важливим.

Якісна психологічна діагностика ефектів впливу дистанційних умов професійної діяльності на психоемоційний стан суб'єкта праці є необхідною для вчасного виявлення та профілактики негативних наслідків, як-от емоційне виснаження, зниження мотивації та розвиток психічних розладів. Дистанційна робота, незважаючи на деякі переваги, створює специфічні стресогенні чинники, серед яких такі: відчуття ізольованості, труднощі в установленні чітких меж між роботою й особистим життям, підвищене навантаження на саморегуляцію та самоконтроль. Відсутність належної діагностики психоемоційних ефектів може призвести до їх накопичення, що негативно вплине не лише на ефективність професійної діяльності, але й на загальний рівень психологічного здоров'я працівників. Систематичне проведення такої діагностики дозволяє нау-

ково обґрунтовано оцінювати рівень психологічного благополуччя та розробляти ефективні методи профілактики й підтримки працівників у дистанційних умовах.

Особливості функціонування емоційної сфери особистості, зокрема, специфіка емоційних і психоемоційних станів, їх різновиди та прояви (зокрема, у представників різних професій) були висвітлені в роботах таких науковців, як С. Вишневський [2], В. Гаврилькевич і О. Фірстова [3], М. Галич [4], О. Ігумнова [7], І. Москвін, Л. Поліщук, О. Устьянська [9], А. Терещук [13], В. Толмачевська [14]. Необхідно зауважити, що психологічну сутність емоцій і почуттів, емоційних станів, емоційних переживань і експресії розкрито в дисертаційних роботах таких дослідників, як М. Галич [4], О. Ігумнова [7], В. Толмачевська [14], Є. Калюжна [17], у яких емоційна сфера людини стала основним або суміжним предметом розгляду та висвітлювалась у різних контекстах її впливу на інші психологічні явища або специфічну поведінкову активність (професійну також).

Особливості професійної форми діяльності розкривали Т. Буда [1], А. Заслужена, І. Зайцева [5], Л. Іванова, В. Никифоренко [6], І. Моторна [10], А. Руденюк, О. Петяк, Н. Ханецька [12], О. Лозова й О. Литвиненко [19].

Отже, з огляду на значну поширеність дистанційної форми професійної діяльності, що кардинальним чином змінює спосіб життя суб'єкта праці, варто дослідити можливі психологічні наслідки її впровадження й окреслити шляхи діагностики можливих ефектів впливу дистанційних умов на психоемоційний стан працівників.

Виклад основного матеріалу дослідження. Здійснений пошук у джерельній базі дозволяє зробити висновок, що, на відміну від поняття «емоційний стан», термін «психоемоційний стан» не дуже широко використовується у працях науковців. М. Шпак зазначає, що «у психологічній науці немає чіткого й однозначного трактування поняття «психоемоційний стан». Дослідники використовують низку термінів, зокрема «психічний стан», «емоційний стан», «психоемоційний стан» [15, с. 116]. Після проведення аналізу джерел, у яких використовується поняття психоемоційного стану, можна зробити висновок, що в більшості він просто ототожнюється із класичним розумінням емоційного стану, а також психічного стану [2; 3; 9; 13]. У такому разі потребує пояснення доцільність використання частки «психо-» у відповідному терміні. Поняття «психоемоційний стан» у сучасній джерельній базі із психології вживається переважно в контексті досліджень інших психологічних явищ.

Змістово-семантичний аналіз поняття «психоемоційний стан» дозволяє припустити, що

воно покликане підкреслити системотвірний характер емоційних явищ, що мають місце у внутрішньому житті особистості. Фактично в ньому виражена ідея тотального впливу актуального емоційного стану людини на особливості та ключові характеристики всього її психічного функціонування, ступінь активації пізнавальних психічних процесів, інтерес до навколишньої дійсності, функціональну готовність до здійснення різних видів діяльності. Тобто, на наш погляд, у цьому терміні відображена та дослідницька позиція, відповідно до якої емоційні явища та властивості емоційності особистості визначають її загальний психологічний і функціональний стан. Можна стверджувати, що поняття «психоемоційний стан» підкреслює перебування людини в деякому режимі психічного функціонування, що впливає на її поведінкові прояви як в індивідуальному, так і в соціальному контекстах [3; 15].

Отже, поняття «психоемоційний стан» вказує на глибокий зв'язок між емоційною сферою особистості та її загальним психічним функціонуванням. Необхідно зауважити, що психоемоційний стан людини, характеризуючись тривалим часом перебігу, впливає на різні аспекти її психологічної активності та взаємодії з навколишнім середовищем. Зокрема, актуальний психоемоційний стан впливає на рівень активації пізнавальних процесів. Це може бути пов'язано зі збільшенням чи зменшенням уваги, змінами в когнітивних функціях і сприйнятті інформації. Також можна відзначити вплив емоційного стану на функціональну готовність до виконання різних видів діяльності, що зумовлений широким спектром взаємодій між емоційною сферою та психічними процесами. Отже, у феномені психоемоційного стану розкривається глибокий взаємозв'язок між емоційною сферою та психічним функціонуванням, що дозволяє використовувати цей термін для акцентування важливості емоційного стану для особливостей перебігу поведінкових і когнітивних аспектів людської активності в різних контекстах [2; 9; 13; 18].

Український ринок праці поступово адаптує і впроваджує зарубіжний досвід у різних аспектах, зокрема й у впровадженні дистанційної зайнятості. Поширення нових інформаційних і телекомунікаційних технологій сприяє її розвитку. Як зазначає Т. Буда, натепер дистанційно зайнята значна кількість висококваліфікованих спеціалістів, які прагнуть вести незалежний спосіб життя, позбавлений прив'язаності до офісу або іншого робочого місця. Зазвичай дистанційно працюють аудитори, бухгалтери, журналісти, консультанти, педагоги, маркетологи, оператори, програмісти, рекламні та страхові агенти, юристи. Діяльність дистанційних працівників передусім ґрунтується на економічних чинниках, коли

можна водночас працювати з кількома замовниками та виявляється більше можливостей для самореалізації [1]. Дистанційною можна назвати роботу, що внаслідок використання ІКТ здійснюється у віддалені від споруд роботодавця (принаймні не менше 20% робочого часу). Зміст дистанційної форми зайнятості може включати надомну зайнятість, мобільну зайнятість, працю у спеціально обладнаних телецентрах, зайнятість за алгоритмами аутсорсингу [1]. На думку І. Моторної, дистанційна зайнятість являє собою взаємодію працівника та роботодавця на ринку праці, що передбачає гнучкі соціально-трудові відносини у віртуальному середовищі, з використанням ІКТ [10, с. 6].

Л. Іванова та В. Никифорова зазначають, що завдяки можливостям віддаленої зайнятості спрощується проблема влаштування на роботу завдяки тому, що з'являється новий метод взаємодії з роботодавцем. У розвинених країнах дистанційне працевлаштування посідає провідне місце серед інших форм зайнятості. Водночас ця форма праці породжує низку нових труднощів. Зокрема, втрачає значення уявлення про «звичайне» робоче місце і «стандартний» робочий час, які виникли в умовах традиційного працевлаштування. Працівники, що здійснюють працю вдома, можуть самостійно контролювати свій трудовий графік, пристосовувати його до свого способу життя. У сучасних українських реаліях вихідною соціально-економічною передумовою поширення дистанційного працевлаштування є структурні зміни, що зумовили можливість повноцінної інтеграції української економіки у світову ринкову систему. Дистанційна праця на українському ринку станом на тепер стрімко розвивається та швидко перетворюється на різноманітні форми гнучкої зайнятості [6].

А. Заслуженою й І. Зайцевою на прикладі дистанційного формату функціонування сучасних закладів вищої освіти було виділено низку переваг дистанційної (віддаленої) форми організації співпраці, що також будуть слушні стосовно дистанційної форми професійної діяльності, а саме: гнучкість – можливість працювати у зручному для себе режимі та темпі; економічна ефективність – відсутність необхідності організації робочого місця, можливість охоплення значної кількості працівників, що можуть перебувати на різному віддаленні; значна економія часу та зусиль; суттєве усунення бюрократичних аспектів функціонування організації; підвищені можливості контролю якості професійної діяльності; миттєвий доступ до будь-якої сфери простору, на відміну від простору справжньої реальності, де для цього потрібні значні зусилля і багато часу на переміщення з однієї точки в іншу; психологічні (знімається психологічна напруга, яка виникає

під час очного спілкування); фінансові (зменшення витрат на дорогу, оренду приміщення, скорочення бюрократичної роботи); ергономічні (складання свого власного графіка) тощо [5, с. 235]. Окрім зазначених, є й інші переваги: географічна гнучкість: дистанційна робота дозволяє працювати з будь-якого місця, що створює можливість для співробітництва з фахівцями з різних регіонів і країн; більше можливостей для саморозвитку – дистанційна робота надає широкі можливості для самостійного підвищення кваліфікації та розвитку, працівники можуть самостійно обирати та брати участь в онлайн-курсах, вебінарах, розвивати свої навички у зручний для них час. Для багатьох працівників можливість працювати з дому або віддалено може позитивно впливати на їхнє задоволення від роботи та психологічний комфорт.

Можна також виділити низку недоліків дистанційної організації професійної діяльності. Вони безпосередньо пов'язані із психологічними аспектами здійснення працівником своїх функціональних обов'язків. Наприклад, у дистанційному форматі збільшується кількість ситуацій невизначеності, фруструється потреба в контролі, що провокує підвищення рівня тривожності. Адже раніше в очному форматі професійної діяльності перебування на робочому місці давало змогу бути в курсі всіх справ і контролювати виробничу ситуацію. Віддалена робота призводить до відсутності особистого контакту з колегами, що може негативно позначатись на комунікації, взаєморозумінні та спрямованості на доброзичливість, знижувати якість виконання командних завдань. Довготривала віддалена робота може сприяти соціальній ізоляції працівника, що може призводити до відчуття самотності, дистресу та зниження рівня психологічного благополуччя. Дистанційна робота може створювати ризики з погляду безпеки та конфіденційності даних, оскільки працівники працюють за межами захищених офісних мереж, що виступає додатковим стресогенним чинником. Деякі працівники можуть стикатися із труднощами у збереженні продуктивності через відсутність контролю та стимулів, які може надавати офісне середовище.

Варто наголосити, що, попри очевидні переваги, дистанційна форма праці висуває особливі вимоги до навичок самоконтролю, самоорганізації та дисципліни працівника. Ці якості є важливими показниками високого рівня усвідомленості трудової діяльності, а також відображають загальну свідомість як найвищий ступінь психічного сприйняття навколишньої реальності. Людину можна вважати свідомою, якщо вона здатна адекватно розуміти дійсність, об'єктивно оцінювати події навколо та свідомо регулювати власну поведінку. Як

зазначає С. Каліщук, свідомість характеризується передусім здатністю людини передбачати наслідки своєї діяльності та встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між діями та їхніми результатами. Суттєвою характеристикою свідомості є те, що усвідомлення поточної реальності завжди супроводжується багатшаровими емоційними відтінками, намірами й інтересами [8].

Беручи до уваги емоційну насиченість свідомої діяльності людини, важливо зазначити, що віддалена робота, яка включає віртуальну взаємодію з керівництвом, колегами та клієнтами, також відзначається специфічним емоційним складником. Професійна комунікація є процесом обміну знаннями, ідеями, навичками та ресурсами між людьми в межах професійного середовища. Вона охоплює спілкування, співпрацю й узгодження дій, спрямованих на досягнення спільних цілей або вирішення професійних завдань, що є основоположним елементом ефективного функціонування організації, підприємств, установ і закладів [11].

Нами було згруповано та представлено в табл. 1 можливі психологічні наслідки дистанційної форми професійної діяльності.

Дистанційна форма професійної взаємодії базується на використанні сучасних телекомунікаційних та інформаційних технологій, які забезпечують комунікацію та співпрацю без необхідності фізичної присутності. Таке спілкування здійснюється через різноманітні онлайн-платформи, програми для відеоконференцій, чати, електронну пошту тощо. Для ефективної взаємодії застосовуються спеціалізовані віртуальні інструменти та програми, які сприяють спільній роботі й обміну даними [12].

Психоемоційний стан людини під час дистанційної професійної комунікації може змінюватися залежно від різноманітних чинників, як-от тема обговорення, характер співрозмовника, якість технічних засобів та інші обставини. Зважаючи на специфіку віртуального спілкування, можна виокремити джерела позитивних і негативних емоційних переживань у такій формі взаємодії. Джерелами позитивних емоцій у процесі віддаленої професійної комунікації можуть бути:

- відсутності необхідності хвилюватися щодо зовнішнього вигляду під час онлайн-спілкування, яке не передбачає використання відеозв'язку;
- задоволення від успішного використання технічних засобів;
- можливість спілкуватися з будь-якого місця перебування (наприклад, у подорожі) у комфортних умовах, зекономивши час і працюючи за зручним графіком;
- позитивні враження від якісного спілкування й ефективного обміну інформацією, включаючи можливість електронного контр-

Таблиця 1

Психологічні наслідки дистанційної форми професійної діяльності

	Валентність ефектів впливу дистанційної форми професійної діяльності на психологічні характеристики суб'єкта праці	
	+*	-
Потребово-мотиваційна сфера	Зростання мотивації досягнення (пов'язано з підвищенням електронного контролю за результатами діяльності та прозорості оцінювання результатів діяльності), зорієнтованість на результат професійної діяльності.	Фрустрація потреби в живому спілкуванні. Фрустрація потреби в контролі та залученості до спільної діяльності.
Когнітивна сфера	Покращення аналітичних здібностей, формування системності мислення внаслідок віртуальних засобів упорядкування професійно важливої інформації.	Значне інформаційне навантаження, виснаження внаслідок необхідності опрацювання значних масивів даних.
Емоційно-регулятивна сфера	Переживання позитивних емоційних станів, спричинених суттєвими перевагами дистанційної форми роботи.	Висока вірогідність збоїв системи емоційної саморегуляції внаслідок підвищених вимог до самоорганізації та самодисципліни людини у віддаленому режимі роботи.
Комунікативна сфера	Можливість здійснювати комунікацію в найбільш зручних та інформативних для працівника форматах.	Депривація безпосередньої соціальної взаємодії та «живого» спілкування.

Примітка*: «+» – позитивні ефекти впливу дистанційної форми професійної діяльності на психіку суб'єкта праці; «-» – негативні ефекти впливу дистанційної форми професійної діяльності на психіку суб'єкта праці.

олю процесу (наприклад, під час спільної роботи над документами).

Виникнення негативних емоцій у процесі дистанційної професійної взаємодії може бути пов'язано з:

- непорозуміннями через втрату контексту;
- обмеженістю засобів невербального самовираження;
- дефіцитом невербальних сигналів від партнерів по спілкуванню;
- деякою відчуженістю та формалізованістю процесу віртуальної комунікації, що породжує відчуття самотності або відсутності емоційного залучення до процесу спілкування;
- нестабільним інтернет-з'єднанням, проблемами з апаратурою або програмним забезпеченням; втомою внаслідок тривалого перебування перед екраном;
- інформаційним перенавантаженням у процесі віддаленого спілкування.

На основі схарактеризованих психологічних наслідків дистанційної форми зайнятості можна більш предметно підійти до питання діагностики конкретних ефектів впливу дистанційних умов професійної діяльності на психоемоційний стан суб'єкта праці. На нашу думку, із цією метою може успішно використовуватись такий перевірений і широковідомий серед фахівців психодіагностичний інструментарій, як методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, тест «PANAS» Л. Кларка, О. Теллегена, Д. Вотсона, опитувальник задоволеності роботою «JSS» Р. Спектора, опитувальник «Maslach Burnout Inventory» (далі – MBI) К. Маслач для діагностики рівня емоційного вигорання. За допомогою окреслених діагностичних мето-

дик можна висвітлити різні аспекти функціонування емоційної сфери суб'єктів праці, які практикують дистанційну форму зайнятості, а також шляхом методу моделювання оцінити ризик виникнення емоційний розладів, спричинених такими специфічними умовами праці. Обґрунтуємо це на прикладі опитувальника MBI К. Маслач.

Зважаючи на окреслені психологічні наслідки дистанційних умов праці, можна зробити припущення, що в окремих випадках такий формат професійної діяльності може підвищувати ризик появи симптомів емоційного вигорання. За допомогою методики К. Маслач можна змоделювати відповідний аспект їхнього психоемоційного стану та перевірити це припущення. Методика розроблена в 1986 р. К. Маслач і С. Джексон [16]. Цей опитувальник спрямований на оцінювання ступеня вираженості та поширеності синдрому емоційного вигорання серед представників різних професій. Методика може бути ефективно застосована у сферах охорони здоров'я, освіти, бізнесу й управління для своєчасної та комплексної діагностики синдрому вигорання. Це дозволяє виявити основні цілі та рівні профілактичного втручання, спрямованого як на оптимізацію терапевтичного середовища, так і на запобігання накопиченню емоційної напруги. Методика MBI складається із 22 тверджень, які дають можливість оцінити три ключові аспекти синдрому вигорання, як-от: «Емоційне виснаження», «Деперсоналізація» та «Редукція особистих досягнень». Емоційне виснаження характеризується відчуттям емоційного виснаження, підвищеною психічною

втомою, емоційною нестабільністю, втратою інтересу до інших людей, почуттям «перевантаженості» роботою та загальним незадоволенням життям. Деперсоналізація проявляється через емоційне відсторонення, байдужість, формальний підхід до виконання професійних обов'язків без залучення особистісного компоненту чи емпатії. У деяких випадках це супроводжується негативізмом і цинізмом. На поведінковому рівні це може проявлятися через зарозумілість, використання професійного жаргону, гумору чи ярликів. У контексті синдрому вигорання деперсоналізація формує деструктивні взаємини з оточенням. Редукція особистих досягнень відображає рівень задоволеності працівника собою як особистістю та професіоналом. Низький показник за цією шкалою свідчить про схильність до негативного оцінювання власної компетентності й ефективності, що веде до зниження професійної мотивації, зростання негативного ставлення до службових обов'язків, уникнення відповідальності, ізоляції, відсторонення та поступового уникання роботи – спершу психологічного, а згодом і фізичного [16].

Отже, можна змоделювати вірогідні рівні вираженості симптомів емоційного вигорання за діагностичними конструктами методики, як-от: емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень. Вірогідні результати застосування опитувальника МВІ можуть продемонструвати підвищений рівень емоційного виснаження, оскільки дистанційна робота часто супроводжується високими вимогами до самоконтролю, потребою тривалого фокусування без перерв на соціальні взаємодії та складнощами в підтримці стабільного режиму. Це може призводити до втоми, відчуття вичерпання енергії та перевантаження. Також у результатах може виявитися помірний рівень деперсоналізації, особливо серед працівників, які мають обмежений контакт із колегами та клієнтами, що іноді формує байдуже ставлення до професійних обов'язків або зниження емпатії. Коли працівник не отримує регулярного зворотного зв'язку та відчуває відсутність значущих досягнень, можливе зниження суб'єктивної оцінки професійної ефективності. У сукупності ці чинники можуть вказувати на схильність до емоційного вигорання в дистанційних умовах, а результати МВІ допоможуть обґрунтувати необхідність підтримки та корекційних заходів для збереження психоемоційного благополуччя.

Підтвердити або спростувати змодельовану ситуацію можна шляхом безпосереднього використання опитувальника МВІ К. Маслач у практиці психологічного супроводу працівників, які виконують свої обов'язки в дистанційній формі, що може бути перспективою подальших досліджень.

Висновки. Психоемоційний стан людини під час дистанційної професійної взаємодії відзначається високою мінливістю, на яку впливають умови, зміст і способи виконання поточних виробничих і професійних завдань. Дистанційна взаємодія створює додаткові стимули, які здатні провокувати різноманітні емоційні реакції. Забезпечення результативності дистанційної роботи передбачає врахування та розуміння психоемоційного стану учасників професійного процесу. Однак визначення цього стану у форматі віддаленої взаємодії стає значно складнішим через відсутність безпосереднього контакту.

Можливим варіантом вирішення проблеми вчасної та якісної ідентифікації психоемоційного стану дистанційних суб'єктів праці може виступати організація їх комплексного психодіагностичного обстеження за допомогою методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, тесту «PANAS» Л. Кларка, О. Теллегена, Д. Вотсона, опитувальника задоволеності роботою «JSS» Р. Спектора, опитувальника МВІ К. Маслач для діагностики рівня емоційного вигорання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Буда Т. Гнучкі і нестандартні форми зайнятості: соціальні вигоди та ризики. *Сталий розвиток економіки* : міжнародний науково-виробничий журнал. 2016. № 2 (31). С. 149–157. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/121459.pdf> (дата звернення: 05.02.2024).
2. Вишневецький С. Механізми виникнення емоцій, їх види, прояви та стани. *Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти* : матеріали I Всеукраїнського круглого столу, ДДУВС, 18 травня 2018 р. Дніпро : ДДУВС, 2018. С. 19–24. URL: <https://er.dduvs.in.ua/bitstream/123456789/2848/1/1.pdf> (дата звернення: 14.11.2024).
3. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Psychology Travelogs*. 2023. № 2. С. 41–50. <https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-15>.
4. Галич М. Особливості динаміки емоційних станів поліцейських – учасників Операції об'єднаних сил у реабілітаційний період : дис. ... докт. філософії : 053. Київ, 2020. 176 с.
5. Заслужена А., Зайцева І. Позитивні наслідки дистанційної освіти: соціально-психологічний контекст. *Вісник Запорізького національного університету*. Серія «Педагогічні науки». 2020. № 2. С. 22–33. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/1376858.pdf> (дата звернення: 14.11.2024).
6. Іванова Л., Никифоренко В. Застосування нестандартних форм зайнятості на сучасному ринку праці. *Вісник соціально-економічних досліджень* : збірник наукових праць. 2013. Вип. 2 (49). Ч. 1. С. 109–115. URL: <http://dspace.oneu.edu.ua/jspui/handle/123456789/2283> (дата звернення: 14.11.2024).
7. Ігумнова О. Генеза негативних психічних станів студентів та їх психокорекція : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Хмельницький, 2014. 189 с.

8. Каліщук С. Логіко-предметний аналіз категорії «свідомість». *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 6 (1). С. 57–62. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2016_6%281%29_12 (дата звернення: 14.11.2024).
9. Особливості функціонування психоемоційних процесів людини під час надзвичайних ситуацій у воєнний час / І. Москвін та ін. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Психологія». 2023. № 4. С. 29–34. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.6>.
10. Моторна І. Дистанційна зайнятість в умовах глобалізації економіки та соціально-економічні вигоди від її використання. *Україна: аспекти праці*. 2008. № 3. С. 6–12.
11. Психологія професійної діяльності : підручник / В. Біскуп та ін. ; за ред. С. Шандрука. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. 256 с.
12. Дистанційна робота в умовах карантину та самоізоляції в період пандемії COVID-19 / А. Руденюк та ін. *Габітус*. 2020. Вип. 16. С. 204–208. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.16.33>.
13. Терещук А. Психоемоційний стан і поведінка військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2017. Вип. 11. С. 526–534. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/712659/> (дата звернення: 14.11.2024).
14. Толмачевська В. Психологічні особливості емоційної експресії у представників професій з високим емоційним навантаженням : дис. ... докт. філософії : 053. Одеса, 2022. 189 с.
15. Шпак М. Психоемоційний стан студентів в умовах дистанційного навчання. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2021. Вип. 4. С. 115–121. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-4-15>.
16. Maslach C., Jackson S.E. *The Maslach-Burnout-Inventory*. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1986. 286 p.
17. Калюжна Є., Житкевич А. Тривожність як фактор опанувальної поведінки особистості у стресових ситуаціях. *Наукові перспективи*. 2024. № 12(42). [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14\(32\)-811-822](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14(32)-811-822).
18. Циганчук Т. Стрес у професійній діяльності. *Проблеми сучасної психології*. 2015. № 30. С. 669–678.
19. Семантико-морфологічний склад атрибутивних висловлювань викладачів ЗВО про якість виконання професійної діяльності / О. Лозова та ін. *Psycholinguistics*. 2024. Т. 36. № 1. Р. 123–153. <https://doi.org/10.31470/2309-1797-2024-36-1-123-153>.

ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ СПЕЦИФІКИ ПРОЯВІВ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЯК СУЧАСНОГО НАУКОВОГО ФЕНОМЕНУ

RESEARCH AND INTERPRETATION OF SPECIFIC MANIFESTATIONS OF PROFESSIONAL BURNOUT SYNDROME AS A MODERN SCIENTIFIC PHENOMENON

У статті розкрито основні підходи до дослідження професійного вигорання в зарубіжній і вітчизняній психолого-педагогічній теорії і практиці. Наголошено, що вигорання характеризується низкою функцій у процесі професійного становлення особистості, протилежних традиційним функціям будь-якого психічного явища: антимотиваційною, антикогнітивною та дерегулятивною. Наукове осмислення зарубіжного досвіду щодо вивчення феномену професійного вигорання дозволило визначити ступінь негативності впливу довготривалих стресів професійного характеру, емоційного навантаження умов праці як детермінант психофізичного вигорання на емоційний, інтелектуальний і фізичний стан здоров'я фахівця.

Розглянуто зв'язок синдрому вигорання з особливостями професійної діяльності людини, оскільки передусім вона зачіпає її «ідеальні» (ціннісно-змістові) аспекти. Зазначається, що професійна діяльність особистості об'єктивно може бути стрес-чинником, що пов'язується з неминучими емоційними та моральними перевантаженнями.

Встановлено, що синдром професійного вигорання є неадаптивним, неекологічним функціонуванням особистості не лише у професійному середовищі, а й за його межами, критичне послаблення особистісних ресурсів, що дає змогу розробляти альтернативні наявним стратегії профілактики вигорання.

Ключові слова: синдром професійного вигорання, підходи до професійного вигорання,

профілактика професійного вигорання, професійна культура.

The article reveals the main approaches to the study of professional burnout in foreign and domestic psychological and pedagogical theory and practice. It is emphasized that burnout is characterized by a number of functions in the process of professional formation of an individual, opposite to the traditional functions of any mental phenomenon: antimotivational, anticognitive, and deregulatory. The scientific understanding of foreign experience in the study of the phenomenon of professional burnout made it possible to determine the degree of negativity of the long-term stress of a professional nature, emotionally loaded working conditions as a determinant of psychophysical burnout on the emotional, intellectual and physical state of health of a specialist. The connection of the burnout syndrome with the peculiarities of a person's professional activity is considered, since it primarily affects its "ideal" (value-content) aspects. It is noted that an individual's professional activity can objectively be a stress factor associated with inevitable emotional and moral overload.

It has been established that the syndrome of professional burnout is a non-adaptive, non-ecological functioning of the individual not only in the professional environment, but also outside it; critical weakening of personal resources, which makes it possible to develop alternative strategies for the prevention of burnout.

Key words: professional burnout syndrome, approaches to professional burnout, prevention of professional burnout, professional culture.

УДК 159.96

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.

2024.67.43

Яшник С.В.

д.пед.н., доцент,
професор кафедри психології
Національний університет біоресурсів
та природокористування України

Хижняк А.А.

к.психол.н.,
старший викладач кафедри психології
Національний університет біоресурсів
та природокористування України

Актуальність. Глобальні цивілізаційні процеси, які відбуваються у XXI ст., мають суперечливий характер. Значну роль у цьому відіграють чинники посилення соціальної напруженості та погіршення якості життя населення. Негативний соціальний потенціал накопичується через події катастрофічного характеру – пандемію COVID-19 і тривале розгортання російсько-української війни в сукупності з інтенсифікацією інформаційних процесів (поширення дистанційної праці), що призводить до розмивання часово-просторових кордонів між професійним і сімейним середовищем і підвищує ризики виникнення синдрому професійного вигорання. Тому саме в наші дні феноменологія професійного вигорання стала однією з актуальних і складних міждисциплінарних проблем.

Згідно із сучасними соціологічними дослідженнями, приблизно 210 млн людей у світі страждає на синдром вигорання, а це орієнтовно 5–7% усього населення. За резуль-

татами опитування, проведеного FlexJobs і Mental Health America (далі – МНА), станом на липень 2020 р. 75% працівників пережили вигорання, 40% опитаних респондентів переконані, що це прямий результат пандемії коронавірусу [10].

У довоєнний період (2017 р.) усеукраїнським порталом з пошуку роботи проводилося схоже дослідження, згідно з результатами якого 64% опитуваних перебувають у стані вигорання, з них 22% пов'язують його зі своєю професійною діяльністю [11].

Висока інтенсивність праці і темпу життя, швидка зміна технологій, що потребує постійного навчання та засвоєння нової інформації та навичок, створений суспільством образ успішної людини, його поширення через соціальні мережі (ідеальне життя), завищені очікування щодо власної продуктивності, нечіткі критерії успіху, надмірна відповідальність, діяльність, яка суперечить власним цінностям, чи відсутня адекватна компенсація зусиль (матеріальна

та моральна) – лише деякі причини синдрому професійного вигорання [3].

Деформувальний вплив на професійну діяльність особистості визначається низкою суб'єктивних і об'єктивних чинників:

- особистісними характеристиками (особистісна незрілість, світоглядна залежність, психологічна ригідність, високий рівень емоційної лабільності, надмірний самоконтроль, довільне вольове придушення негативних емоцій, висока тривожність і депресивні реакції в разі невідповідності очікувань реальним подіям тощо);

- професійними рамками (принципи та настанови, індивідуальна картина світу, професійні навички);

- рівнем впливу попереднього досвіду (особистісна значущість професійної діяльності, відчуття відповідальності, емоційна включеність у роботу; умотивованість, відчуття особистої соціальної місії, сила зовнішнього контролю);

- рівнем отримання позитивних емоцій у вигляді професійного успіху (визнання професійних досягнень, захопленість із боку інших, вдячність);

- організацією професійної діяльності (умови праці, професійні обов'язки та рівень відповідальності за них, дефіцит часу, робочі перевантаження, тривалість робочого дня, соціально-психологічний клімат у колективі, а також число клієнтів, частота їх обслуговування, ступінь глибини контакту з ними) [1].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз психолого-педагогічної наукової літератури свідчить про належну розробленість феномену професійного вигорання, здійснення його структурно-функціонального і системного аналізу як зарубіжними (Ф.Дж. Сторлі, Х.Дж. Фрейденбергер, В. Шауфелі, К. Замфір, А. Лазарус та інші), так і українськими вченими (Х. Василевич, І. Ващенко, О. Матвієнко, С. Максименко, М. Борисова, В. Орел та інші).

Емпіричні дані вказують на зв'язок синдрому вигорання з особливостями професійної діяльності людини, оскільки насамперед вона зачіпає її «ідеальні» (ціннісно-змістові) аспекти. Зазначається, що професійна діяльність особистості об'єктивно може бути стрес-чинником, що пов'язується з неминучими емоційними й моральними перевантаженнями. Це є основою для розвитку психосоматичних і невротичних розладів, призводить до професійної дезадаптації та функціональної деградації особистості. Натепер феномен професійного вигорання, особливості його вираженості та перебігу, є найбільш вивченим у таких професійних сферах: підприємницькій (Л. Карамушка, І. Галецька, О. Матвієнко), медичній (Є. Ісаєва, Д. Любимова,

Л. Юрєва, М. Островський, Ю. Драна), освітній (О. Бондарчук, А. Ракицька, Т. Солодкова й інші). Отже, з позиції системного підходу синдром професійного вигорання розглядається не лише крізь призму психологічного підґрунтя професійних особистісних деформацій, а і крізь неоптимальне функціонування організації (Т. Грубі, Ю. Ковровський, Л. Карамушка). Синдром професійного вигорання характеризується тенденцією до негативної динаміки та поширюється за рамки індивідуального самопочуття, отже, стає негативним тлом, на якому розгортається діяльність організації загалом.

Проблематика професійного вигорання стала також предметом наукових пошуків у сферах трудового права, соціології, економіки (В. Богуш, О. Крушельницька, В. Павленко, Є. Старченкова, Д. Трунов, Т. Форманюк, Г. Щокін та інші). На державному рівні деякі кроки у сфері профілактики професійного вигорання в Україні поволи починають здійснюватися. Відповідно до Закону України «Про соціальні послуги» № 2671–VIII від 17 січня 2019 р., ідеться про супервізію, під якою пропонують розуміти: «професійну підтримку працівників, які надають соціальні послуги, спрямовану на подолання професійних труднощів, аналіз та усунення недоліків, удосконалення організації роботи, стимулювання мотивації до роботи, дотримання етичних норм та стандартів надання соціальних послуг, запобігання виникненню професійного вигорання, забезпечення емоційної підтримки». У ст. 21 Закону України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я» від 3 грудня 2020 р. № 1053–IX зазначено, що «основними завданнями надання психологічної допомоги в роботі мультидисциплінарної реабілітаційної команди є психотерапія членів сім'ї особи, яка потребує реабілітації, націлена на втому від співчуття та емоційне вигорання». Однак саме існування дефініції «професійне вигорання» і досі не відображене як у тексті Кодексу законів про працю України, так і в більшості нормативних актів, що врегульовують трудові відносини.

Мета дослідження – провести аналіз впливу професії на індивідуально-психологічні особливості особистості як основи методологічного фундаменту розвитку синдрому професійного вигорання.

Матеріали і методи дослідження – застосовано метод аналізу психолого-педагогічної, соціологічної, медичної літератури щодо феномену професійного вигорання; вивчення дисертаційних досліджень.

Результати дослідження і їх обговорення. Термін «синдром вигорання» прийшов із медичної психології і походить від грецьк. *syndrome* – «поєднання» і англ. *burn-out* – «припинення горіння». Уперше був ужитий амери-

канським психіатром Г. Фрейденбергером, який у 1974 р. опублікував статтю «Вигорання персоналу» ("Staff burnout") у *Journal of Social Issues*. Учений визначив вигорання як набір симптомів, що охоплював виснаження від надмірних вимог до роботи та фізичні симптоми, як-от головний біль і безсоння, «спалахування гніву» та ригідне мислення. Цей феномен був описаний як травма, поразка, виснаження, що виникають через завищені вимоги до людини; формується як стресова реакція у відповідь на жорсткі виробничі й емоційні вимоги; є наслідком надмірної включеності людини у свою роботу та зменшення часу на сімейне життя та відпочинок [3]. Саме ця публікація і підвищила зацікавленість даним явищем, яке згодом переросло в численні дослідження. Уже в 1981 р. К. Маслах і С. Джексон опублікували першу методичку оцінювання вигорання – *Maslach Burnout Inventory* (далі – *MBI*). Саме дана концептуалізація вигорання була прийнята за основу Всесвітньою організацією охорони здоров'я (далі – *ВООЗ*) для внесення цього синдрому до 10-ї редакції Міжнародної класифікації хвороб і розглядалась як симптомом-комплекс відносно сталих і взаємопов'язаних когнітивних, емоційних і поведінкових проявів особистості, що й дало підстави визначати його як синдром професійного вигорання (далі – *СПВ*). У МКХ-10 синдром вигорання виділений в окремий діагностичний таксон – *Z 73* («проблеми, пов'язані із труднощами керування своїм життям») та кодується *Z 73.0* – «вигорання». Основними ознаками професійного вигорання визнані: втрата енергійності, відчуття виснаження, деперсоналізація, підвищення психологічного дистанціювання від роботи, негативні та песимістичні думки про роботу, зниження професійної ефективності.

Згідно з визначенням *ВООЗ* (2001 р.), «синдром вигорання (*burnout syndrome*) – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі і втому, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, а також уживанням алкоголю або інших психоактивних речовин з метою отримання тимчасового полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності і (у багатьох випадках) суїцидальної поведінки. Цей синдром зазвичай розцінюється як стрес-реакція у відповідь на складні виробничі й емоційні вимоги, що походять від надмірної відданості людини своїй роботі із супутнім цьому процесу знецінюванням сімейного життя або відпочинку».

Із цього погляду синдром професійного вигорання розглядається як: неадаптивний, неекологічний психологічний стан особистості, спричинений незадоволенням своєю професійною діяльністю і своїм життям загалом;

неадаптивне, неекологічне функціонування особистості не лише у професійному середовищі, а й за його межами; критичне послаблення особистісних ресурсів, що дає змогу розробляти альтернативні існуючим стратегії профілактики вигорання [5].

Як синоніми поняття «професійне вигорання» широко вживають терміни «емоційне вигорання», «психічне вигорання», «психоемоційне вигорання», «емоційне згорання», що описують те саме явище вигорання. Оскільки йдеться про розвиток вигорання внаслідок дії професійних стресів у представників широкого кола професій.

Мультикультурні моделі професійного вигорання представлені основними підходами, як-от: результативний (структурно-симптоматичний) і процесуальний (процесуально-стадіальний) підходи, а також підходи, засновані на використанні одно- та багатокомпонентних моделей [2; 3].

Науковцями побудовані різні мультикультурні моделі професійного вигорання (рис. 1). Згідно зі структурно-симптоматичним підходом професійне вигорання розглядається як стан, який складається з конкретних елементів. Найпопулярнішими є двокомпонентна і трикомпонентна моделі. Двокомпонентна пов'язана з такими специфічними симптомами: дисфорічними симптомами та зниженням досягнень у роботі. У трикомпонентній моделі (К. Маслах і С. Джексон) професійне вигорання визначається як тривимірний конструкт, що охоплює емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень. Емоційне виснаження проявляється через дисфорічні симптоми – форма хворобливо-зниженого настрою, що характеризується злістю, хмурістю, дратівливістю, почуттям неприязні до оточення, що є клінічним симптомом і може входити у структуру депресивного синдрому (дисфорійна депресія). Під деперсоналізацією розуміється стан відчуження від самого себе, неадекватне сприймання людиною своєї особи, свого «Я». Розглядається як процес розвитку негативних, жорстких, байдужих настанов у ставленні до людей, з якими взаємодіють у процесі професійної діяльності. Редукція особистісних досягнень – характеризується зниженням професійної ефективності, наявністю тенденції оцінювати свою роботу негативно, обмеженням обов'язків щодо соціального оточення, зниженням відчуття значущості діяльності [7].

Відповідно до процесуально-стадіального підходу вигорання визначається як процес «вимивання», або «ерозія», психічної енергії, який виникає непомітно, розвивається досить повільно, безповоротно, не маючи часових обмежень, призводить до загального виснаження, зачіпає не лише сферу активації, але

й решту сфер особистості (ціннісно-мотиваційну, вольову).

Потрібно приділяти належну увагу пошукам психологічних засад для раннього виявлення та профілактики СПВ, зміцнення особистісних ресурсів, що посилюють опірність професійному вигоранню. На наше переконання, особистісна ресурсність – один з оптимальних чинників протидії вигоранню. Набуття особистісної ресурсності є динамічним процесом із формування системи когнітивних, афективних і конативних компетентностей фахівців. Синдром професійного вигорання розглядається як: процес (процесуальний вимір вигорання); результат (вимір результату); дефіцитарний стан ресурсної системи особистості (вимір внутрішніх і зовнішніх її ресурсів).

Складність і неоднозначність досліджуваного феномену зумовили виникнення п'яти наукових підходів до розуміння сутності професійного вигорання: як результату дії професійного стресу; як механізму психологічного захисту; як виду професійної деформації; як професійної кризи; як клінічного порушення

(рис. 2). Перші чотири підходи умовно вважаються психологічними, оскільки роблять акцент на аналізі психологічних складників і основних виявах синдрому професійного вигорання, а п'ятий підхід відображає психофізіологічний характер феномену.

Узагальнення дії психофізіологічних проявів синдрому професійного вигорання можна представити трьома блоками (табл. 1): симптоматичні, психічні розлади відповідно до МКХ-10 (рубрика (F)); проблеми, пов'язані із синдромом професійного вигорання, які класифікуються в МКХ-10 (рубрика "Z"); патологічні стани? де синдром професійного вигорання виконує роль тригера чи важливу роль в патогенезі.

Як видно з таблиці, у психофізіологічному підході одним із блоків дії синдрому професійного вигорання є розлади (за МКХ-10), які розвиваються внаслідок дії синдрому професійного вигорання (рубрика «F»), з урахуванням основних критеріїв посттравматичних стресових розладів, як-от: постійне уникання стимулів, пов'язаних із будь-якою психологіч-



Рис. 1. Мультикультурні моделі професійного вигорання

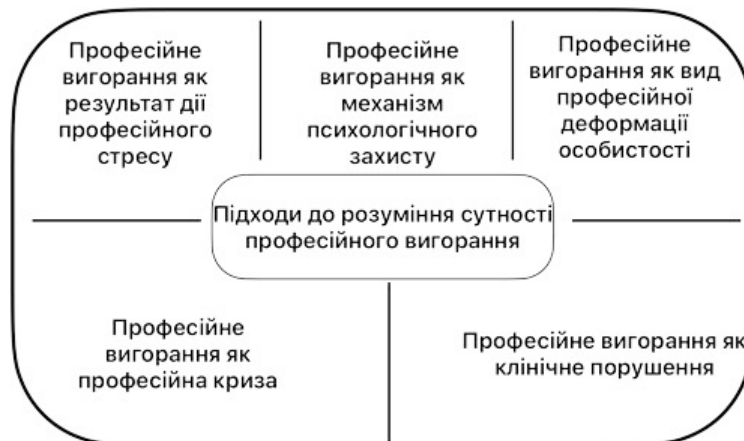


Рис. 2. Підходи до розуміння сутності синдрому професійного вигорання

Психофізіологічні прояви дії синдрому професійного вигорання

Розлади згідно з МКХ-10, які розвиваються внаслідок дії синдрому професійного вигорання (рубрика "F")	Проблеми, пов'язані із синдромом професійного вигорання, які класифікуються в МКХ-10 (рубрика "Z")	Патологічні стани, у яких синдром професійного вигорання відіграє роль тригера чи важливу роль у патогенезі
F10 – F19 – розлади психіки та поведінки внаслідок уживання психоактивних речовин; F30 – F39 – розлади настрою (афективні розлади); F40 – F48 – невротичні, пов'язані зі стресом і соматоформні розлади; F43 – реакція на тяжкий стрес та розлади адаптації; F43.1 – посттравматичний стресовий розлад; F43.2 – порушення адаптації; F50 – F59 – поведінкові синдроми, пов'язані з фізіологічними розладами та фізичними факторами; F60 – F69 – розлади зрілої особистості та поведінкові розлади тощо.	Z – зміна місця роботи; Z – перевтома (емоційне вигорання); Z – брак відпочинку та розслаблення.	Функціональні синдроми (полімагія, синдром подразненого кишечника, нейроциркулярна дистонія тощо). Психосоматичні захворювання (бронхіальна астма, виразкова хвороба шлунка та дванадцятипалої кишки, нейродерматит, ревматоїдний артрит тощо). Психічні розлади (депресивні, тривожні розлади, БАП тощо).

ною травмою, блокування емоційних реакцій – numbing (заціпеніння, яке не спостерігалось до травми). Вигорання вважається хворобливим станом та визначається за наявності трьох або більше наведених симптомів: намагання уникнути думок, розмов, почуттів, пов'язаних із травмою; намагання уникнути обставин, місць або людей, які пробуджують спогади про травму; нездатність згадати вагомні аспекти травми (психогенна амнезія); зниження зацікавленості в діяльності, яка раніше мала велике значення для особи; відчуття відчуженості або «віддаленості» від людей; знижена чутливість до афекту; відчуття відсутності перспективи в майбутньому [6; 7].

Патологічні стани, у яких синдром професійного вигорання відіграє роль тригера чи важливу роль у патогенезі [8; 9].

У психофізіологічному підході також важливим блоком дії синдрому професійного вигорання є створення передумов для ендогенізації патологічних процесів, які внаслідок синдрому професійного вигорання набувають психосоматичної природи, що відображено на рис. 3.

Розуміння синдрому професійного вигорання як механізму психологічного захисту пов'язане з основними функціями психіки: пристосуванням і регуляцією, що забезпечує підтримку цілісності самосвідомості (А. Реан, К. Роджер, А. Фрейд, З. Фрейд, К. Хорні) [11]. У такому розумінні синдром професійного вигорання є спеціальною регулятивною системою стабілізації, який запобігає дезорганізації та розпаду поведінки; підтримує нормальний психічний статус особистості. На рисунку 4

представлено типи захисних механізмів психіки людини.

Варто обґрунтувати різницю між такими захисними механізмами, які належать до блоку «ретрозахисту», як «занурення у віртуальність» і «втеча у віртуальність», «окам'яніння» та «закам'яніння». Отже, у першому випадку ми можемо наголосити, що «занурення у віртуальність» – це напівусвідомлений процес, коли людина цілеспрямовано шукає сферу, на яку вона може перевести свою увагу, щоб не відчувати дискомфорту реальності. А «втеча у віртуальність» – це цілковито підсвідомий, автоматичний процес перенесення уваги людини на віртуальну сферу.

Що стосується відмінності в поняттях «окам'яніння» та «закам'яніння», то тут ми можемо наголосити, що перше явище є більш поверхневим механізмом, ніби функції психіки завмирають на короткий час, а у другому – ми маємо справу із глибинною атрофією психічних процесів.

Варто зазначити, що захисні механізми психіки розподіляються за рівнем зрілості на:

- проєктивні (витіснення, заперечення, регресія, проєкція, реактивне утворення);
- дефензивні (раціоналізація, інтелектуалізація, компенсація, ізоляція, ідентифікація, сублимація, заміщення).

Перші вважаються примітивнішими, не допускають надходження конфліктної і травмувальної для особистості інформації у свідомість. Другі допускають травмувальну інформацію, але інтерпретують її ніби «безболісним» для себе чином.

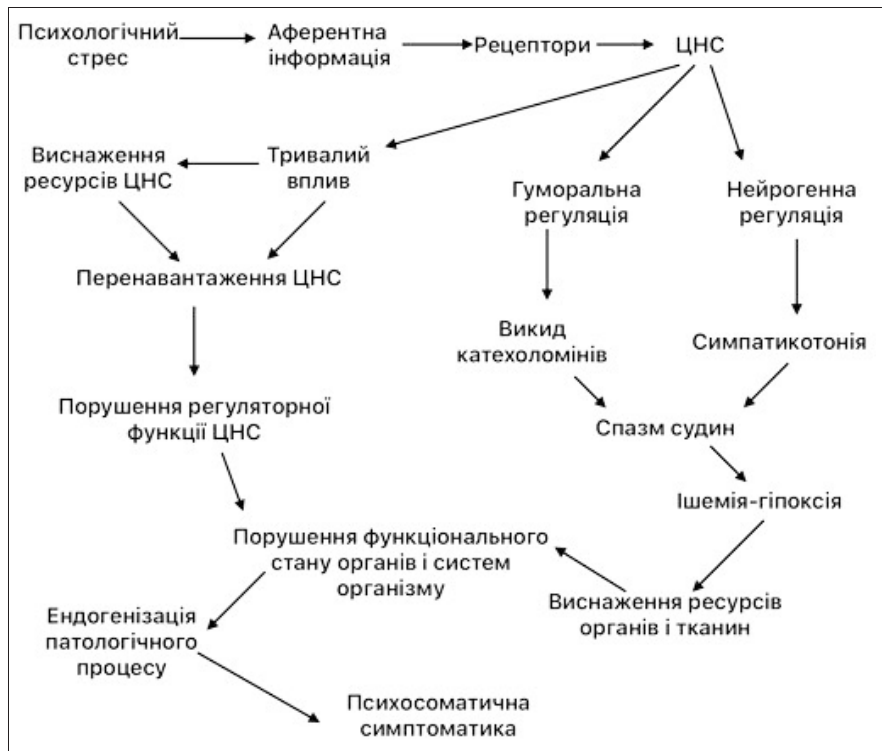


Рис. 3. Ендогенізація патологічних процесів на рівні психосоматики внаслідок синдрому професійного вигорання



Рис. 4. Типи захисних механізмів психіки

Типологію захисних механізмів за рівнем їхньої зрілості в континуумі «примітивність – зрілість» запропонував також Д. Вайллант. Ця класифікація отримала широке визнання і досі дуже популярна:

1. Рівень I – психотичні механізми (відкидання реальності, спотворення, ілюзорна проєкція).

2. Рівень II – незрілі механізми (фантазія, проєкція, відхід у хворобу, компульсивність тощо).

3. Рівень III – невротичні механізми (інтелектуалізація, формування реакції, зміщення, дисоціація).

4. Рівень IV – зрілі захисти (сублімація, альтруїзм, супресія, антиципація, гумор) [7–9].

У результаті вивчення СПВ виділилися кілька основних наукових підходів:

– *ситуаційний*. Будується на гіпотезі про те, що СПВ проявляється у стані фізичного, емоційного і психічного виснаження, що переживається, зумовленому тривалою включеністю в ситуації, що потребують емоційної напруги;

– *системний*. Заснований на цілісному характері явища СПВ, на положенні про те, що СПВ стосується всіх рівнів функціонування людини;

– *особистісний*. Базується на тезі, згідно з якою СПВ є наслідок деформації ціннісно-сміслові сфери особистості, втрати життєвих смислів;

– *ресурсний*. Виходить із того, що в основі СПВ лежить виснаження емоційно-енергетичних і особистісних ресурсів людини;

– *суб'єктно-діяльнісний*. Будується на ідеї, відповідно до якої ключовими чинниками розвитку синдрому СПВ є особливості взаємовпливів професійної діяльності та суб'єкта праці;

– *процесуальний*. Розглядає СПВ як процес, що розгортається в часі і має кілька фаз формування.

Нині, на основі систематичних досліджень, у науці формується єдина концептуальна модель феномену СПВ. Академічне та практичне розроблення питання досягло виразного прогресу, що виразився в солідарній позиції дослідників щодо структури СПВ. І це цілком зрозуміло: головні зусилля вчених були сконцентровані на виявленні чинників, які провокують СПВ.

Водночас як у західній, так і у вітчизняній науці є суперечливі погляди щодо окремих аспектів проблеми [11–13].

Актуальність вивчення СВВ зумовлена його особливим місцем серед інших професійних деструкцій. А. Хижняк [10; 11] розглядає СПВ як один із видів професійної деформації, що побічно містить практично всі зазначені в науковій літературі професійні деформації. Отже, за умови виявлення рівня розвитку даного

синдрому та його складників у досліджуваних реальним стає одержання загальної картини деструктивних змін у груп респондентів, що вивчаються. Ця тематика є перспективною для подальших досліджень.

Висновки і перспективи. Здійснено аналіз впливу професії на індивідуально-психологічні особливості особистості, визначено основи методологічного фундаменту розвитку синдрому професійного вигорання. Складність і неоднозначність досліджуваного феномену зумовили виникнення п'яти наукових підходів до розуміння сутності професійного вигорання: як результату дії професійного стресу; як механізму психологічного захисту; як виду професійної деформації; як професійної кризи; як клінічного порушення.

Зроблено висновок, що потрібно приділяти належну увагу пошукам психологічних засад для раннього виявлення та профілактики СПВ та зміцнення особистісних ресурсів, що посилюють опірність професійному вигоранню. На наше переконання, особистісна ресурсність – один з оптимальних чинників протидії вигоранню. Набуття особистісної ресурсності є динамічним процесом із формування системи когнітивних, афективних і конативних компетентностей фахівців. Синдром професійного вигорання (СПВ) розглядається як: процес (процесуальний вимір вигорання); результат (вимір результату); дефіцитарний стан ресурсної системи особистості (вимір внутрішніх і зовнішніх її ресурсів).

Методологічний фундамент розвитку синдрому професійного вигорання базується на глибокому розумінні взаємодії між професійним середовищем та індивідуальними особливостями особистості. Розкриття цієї взаємодії дозволяє розробляти ефективні стратегії запобігання, управління синдромом професійного вигорання шляхом розроблення та запровадження програм підтримки працівників, зокрема і тренінгів зі стрес-менеджменту, психологічної підтримки та психологічних консультацій.

Отже, розвиток наукового підґрунтя в галузі вивчення впливу професії на особистісні характеристики є ключовим для ефективного управління та запобігання синдрому професійного вигорання у працівників. Дослідження відкриває нові можливості для подальшого пошуку практичних заходів, спрямованих на забезпечення психологічного благополуччя та професійного задоволення у працівників різних сфер діяльності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Карамушка Л., Гнускіна Г. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.
2. Ковровський Ю. Психологічні чинники професійного вигорання в персоналі Оперативно-ряту-

вальної служби Державної служби України з надзвичайних ситуацій : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.10.

3. Лось О. Психологічні дисгармонії особистості в особливих умовах професійної діяльності (на прикладі діяльності медичної сестри). Херсон : Херсон. держ. ун-т, 2016. 212 с.

4. Лотоцька-Голуб Л. Соціально-психологічні чинники резистентності до емоційного вигорання у професійній діяльності лікарів. Київ, 2016. 200 с.

5. Тесленко В. Запобігання професійному вигоранню педагогів державних та приватних шкіл. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. Т. VI : Психологія обдарованості. Вип. 16. Київ ; Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 351–359.

6. Мірошніченко Н. Соматоформні розлади (клініка, діагностика, патогенетичні механізми, принципи відновлюючої терапії) : дис. ... докт. мед. наук. Харків, 2006. 385 с.

7. Посттравматичні стресові розлади : навчальний посібник / Б. Михайлов та ін. ; за заг. ред. Б. Михайлова. 2-е вид., перероб. та доп. Харків : ХМАПО, 2014. 223 с.

8. Яремко Р. Соціально-психологічні особливості розвитку професійної самореалізації майбутніх фахівців з пожежної безпеки : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2022. 267 с.

9. Яцків О. Психосоматичні захворювання у працівників міліції: сутність та профілактика : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06. Харків, 2012. 22 с.

10. Хижняк А. Психологічна корекція професійних деформацій тренера-викладача : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 20 с.

11. Хижняк А. Психологічна корекція професійних деформацій тренера-викладача : дис. ... докт. психол. наук. Київ, 2018. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/24724/>.

12. Brie Weiler Reynolds. Mental Health America Survey: Mental Health in the Workplace. *FlexJobs*. URL: <https://www.flexjobs.com/blog/post/flexjobs-mha-mental-health-workplace-pandemic>.

13. Freudenberger H.J. Staff burn-out. *Journal of Social Issues*. № 30. P. 159–165.

14. Brie Weiler Reynolds. Mental Health America Survey: Mental Health in the Workplace. *FlexJobs*. URL: <https://www.flexjobs.com/blog/post/flexjobs-mha-mental-health-workplace-pandemic>.

СЕКЦІЯ 6

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ЕФЕКТИВНІСТЬ АРТТЕРАПІЇ ДЛЯ РІЗНИХ ГРУП ЛЮДЕЙ

EFFECTIVENESS OF ART THERAPY FOR DIFFERENT GROUPS OF PEOPLE

У статті досліджується поняття релігійності в контексті української духовності, її традицій та сучасних проявів. Розглянуто конструкт релігійності на основі сучасної наукової літератури, подано розрізнення масової та оцерковленої релігійності як характерних для сучасної людини відмінних проявів вірування, різні аспекти релігійності, зокрема когнітивний, емотивний, мотиваційно-ціннісний та конативний (поведінковий), підкреслюючи їх складність та багатогранність. Увагу приділено переплетенню християнських і язичницьких традицій в українській народній релігійності, що відображається у святкуванні Різдва, Великодня, Водохрещі, дитячих хрестин та інших обрядів, проілюстровано природоорієнтованість української ментальності, наведено приклади відображення давніх вірувань у сучасному справлянні свят за втрати первинного значення ритуалів. Висвітлено тенденцію до реміфологізації у сучасній побутовій релігійності та пересмислення старих звичаїв у новому світлі, широке розповсюдження прикмет та забобонів з язичницьким корінням та відродження у свідомості традиційних образів у видозміненій формі як відображення міфів, побудованих на архетипах колективного несвідомого. Досліджуються новітні течії в релігійності, такі як неоязичництво та окультні практики, які свідчать про еволюцію релігійних уявлень у сучасному суспільстві, акцентуються на синкретизмі побутової релігійності, що втілюється у подекуди хаотичному поєднанні з християнством елементів інших релігій, езотерики, астрології тощо. Визначено позацерковність, або приватність, як розповсюджену форму сучасної релігійності, за якої особистість ідентифікує себе як віруючу в Бога, однак не відносить до конкретної віри або конфесії, не поділяє або не цілком поділяє певне віровчення, не слідує церковному канону та формує наповнення своєї релігійної ідентичності виключно на основі власних сакральних переживань, почуттів та ставлень. Стаття підкреслює важливість особистісного досвіду у формуванні побутової релігійності та вплив культурних чинників на ці процеси.

Ключові слова: релігійність, українська духовність, християнство, язичництво, побутова релігійність, неоязичництво.

The article examines the concept of religiosity in the context of Ukrainian spirituality, its traditions and modern manifestations. The author examines the construct of religiosity on the basis of modern scientific literature, distinguishes between mass and ecclesiastical religiosity as distinct manifestations of belief characteristic of modern man, analyzes various aspects of religiosity, in particular cognitive, emotional, motivational-value and conative (behavioral) aspects, emphasizing their complexity and multifacetedness. Important attention is paid to the interweaving of Christian and pagan traditions in Ukrainian folk religiosity, which is reflected in the celebration of Christmas, Easter, Epiphany, children's christenings and other rites, the nature-oriented nature of the Ukrainian mentality is illustrated, examples of the reflection of ancient beliefs in the modern observance of holidays due to the loss of the primary meaning of rituals are given. The tendency to remythologize in modern household religiosity and reinterpretation of old customs in a new light, the wide spread of omens and superstitions with pagan roots and the revival of traditional images in the mind in a modified form as a reflection of myths built on archetypes are highlighted collective unconscious. The latest trends in religiosity, such as neo-paganism and occult practices, which testify to the evolution of religious ideas in modern society, are studied, the emphasis is on the syncretism of everyday religiosity, which is embodied in the sometimes chaotic combination of elements of other religions, esotericism, astrology, etc. with Christianity. Non-church or privateness is defined as a widespread form of modern religiosity, in which a person identifies himself as a believer in God, but does not belong to a specific faith or denomination, does not share or does not fully share a certain creed, does not follow the church canon and forms the content of his religious identity exclusively on based on one's own sacred experiences, feelings and attitudes. The article emphasizes the importance of personal experience in the formation of household religiosity and the influence of cultural factors on these processes.

Key words: religiosity, Ukrainian spirituality, Christianity, paganism, everyday religiosity, neo-paganism.

УДК 159.922 + 316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.44>

Коляса К.В.

студентка II курсу магістратури за спеціальністю 053 – Психологія
Одеський інститут ПрАТ «ВНЗ
«Міжрегіональна Академія
управління персоналом»

Крюкова М.А.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри загальнонаукових,
соціальних та поведінкових дисциплін
Одеський інститут ПрАТ «ВНЗ
«Міжрегіональна Академія
управління персоналом»

Постановка проблеми. У сучасній науковій літературі поняття релігійності розглядається досить широко та визначається як ціннісно-сенсова орієнтація, внутрішня здатність індивіда до реалізації своїх релігійних установок; особливості суб'єктивного прийняття і засвоєння релігійних ідей, цінностей, норм, а також їхній вплив на свідомість, поведінку

й життєдіяльність особистості; специфічна властивість індивіда; конкретизація зв'язку з надприродним, що має психічну сутність та реалізується у свідомості індивіда; динамічна, багатоструктурна і багаторівнева система, основними складниками якої є релігійне світо-розуміння, релігійне світовідчуття та релігійне світостворення.

Релігія у житті сучасної людини присутня в різних формах: як ортодоксальна форма взаємодії з Богом, як чинник ризику потрапляння у деструктивні релігійні культури та як побутове звертання до Бога у складних життєвих ситуаціях. Ось чому аналіз наукових першоджерел потребує систематизації та структуризації.

Мета дослідження. Узагальнення та систематизація науково-психологічних уявлень про релігійність особистості.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. В українській психологічній науці традиції дослідження різних аспектів релігійності пов'язані з духовністю та сенсовими пошуками особистості. Учені Л. Березовська, Г. Бондаренко, О. Войнівська, В. Докаш, Н. Дудар, Б. Копач та ін. активно вивчають ці питання [1; 2]. Так, Н. Дудар вирізняє масову релігійність, яка характеризується поверхневим рівнем релігійних переконань, слабкою релігійною вірою, недостатньою інтенсивністю релігійних почуттів і переживань, а також діяльнісною пасивністю й вираженою ритуалістичністю. Окрім цього, вона описує оцерковлену релігійність, що відзначається цілісністю і ґрунтовністю релігійних переконань, їх відповідністю конкретним релігійним віруванням, точністю виконання релігійних практик та активною участю у релігійних організаціях.

Оскільки релігійність є багатокомпонентним конструктом, у її структурі переважно виділяють когнітивний аспект – релігійні переконання, уявлення й вірування; емотивний аспект – досвідчення сакральних почуттів та станів; мотиваційно-ціннісний аспект – релігійні потреби й мотиви; конативний (поведінковий) аспект – релігійна поведінка, практики та ритуали [1, с. 18]. Уточнюючи структуру релігійності, О. Войнівська на конативному рівні виділяє культову та позакультову релігійність. Культова релігійність охоплює участь віруючих у богослужіннях і виконанні обрядових дій у межах церкви; позакультова ж включає дії та вчинки, що мотивуються релігійними нормами і принципами та проявляються у соціальній і побутовій сферах [1, с. 18]. Традиції української духовності та релігійності, започатковані М. Грушевським, сформуvalи плеяду сучасних науковців, які продовжують розвивати цю тему (Ю. Борейко, А. Колодний, Н. Литвиненко, В. Литовченко, Л. Овсянкіна, В. Олійник, Н. Семергей, В. Чуйко тощо) [3; 4]. Учені вказують на те, що характерним для української народної релігійності є переплетення християнської та язичницької традицій [2].

Дослідники наводять багато прикладів переплетення прадавніх язичницьких традицій із засвоєним християнським канонам: відображення домонотеїстичних вірувань у святкуванні християнських свят і справлянні церковних ритуалів. Святкування Різдва Христового

є яскравим прикладом цього синкретизму: традиції святкування народження Божича Коляди (Сонця-Дитини) збереглися в українському народному святі Різдва. Аналогічно свято Нового року має корені в язичницьких обрядах весняного відродження природи.

На одночасне існування «офіційної» та народної релігій звертав увагу М. Вебер: Бог і «світ духів» існують паралельно у свідомості людей.

Народна релігійність розуміється як реально функціонуюча система вірувань і практик, що детермінується природним і соціальним оточенням. Християнство в Україні ніколи не мало «чистого» вигляду поза межами Церкви; воно завжди містило елементи «християнізованого язичництва». Це проявляється у збереженні забобонів і дохристиянських звичаїв на поведінковому рівні. Приороорієнтованість української ментальності відображається у сакралізації землі й землеробської праці.

Яскравою формою поєднання антеїстичних і християнських уявлень є колядка «Святі орачі», де в хліборобській праці постає Свята Трійця. Основні свята зберегли попередні прояви святкування: Різдво Христове має корені у святкуванні народження Божича Коляди. Ритуал посівання не має жодного християнського обґрунтування і закріпився у народній обрядовості. Язичницькі елементи проявляються також в обрядах святкування Великодня.

Народна релігійність зберігається серед старших сільських мешканців як частина традиційного виховання. Водночас відзначається намагання відродження язичництва як окремої релігії.

Ю.Г. Борейко описує повір'я та прикмети сучасної побутової релігійності: протиставлення «правий – лівий», «життя – смерть», «земний світ – потойбічний світ» відображають бінарну модель світу.

Таким чином, явище «реміфологізації» при-таманне сучасній позакультовій релігійності: міфи побудовані на архетипах колективного несвідомого.

Сучасна побутова релігійність відповідає поняттю масової релігійності з певною розмитістю розуміння віроповчальних значень та символів. Це явище включає різноманітні елементи: забобони, прикмети та обряди з язичницьким корінням.

Надумкувченої, виділення культової та позакультової форм релігійності є фундаментальним в організації та проведенні досліджень. Традиції української духовності та релігійності, започатковані М. Грушевським, сформуvalи плеяду сучасних науковців, які продовжують розвивати цю тему (Ю. Борейко, А. Колодний, Н. Литвиненко, В. Литовченко, Л. Овсянкіна, В. Олійник, Н. Семергей, В. Чуйко та ін.) [1; 2]. Учені вказують, що характерним для укра-

їнської народної релігійності є переплетення власне християнської та язичницької традицій [2]. Дослідники наводять багато прикладів переплетення прадавніх язичницьких традицій та засвоєного християнського канону, відображення домонотеїстичних вірувань у святкуванні християнських свят та справлянні церковних ритуалів, як-от святкування Різдва, Нового року, Великодня, Водохрещі та справляння хрестин, де історично, а подекуди і нині присутні прадавні елементи [2].

У сучасному аспекті повсякденна, або побутова, релігійність пов'язується з релігійною свідомістю як способом ставлення віруючого до світу через систему поглядів і почуттів, смисл та значення яких становить віра в надприродне, у якій вирізняються теоретичний та буденний пласти. Даний аспект широко досліджує Ю. Борейко, указуючи, що синкретизм релігійних ідей із переосмисленими віруваннями архаїчного типу автохтонного походження (віра у чаклунство, магію, віщі сні, міфологічні образи), інтересом до ірраціоналізму (окультизм, астрологія) та науковими ідеями та уявленнями складає у сукупності особливості буденної релігійності сучасної людини [3; 4]. Ці складники відображаються як на когнітивному (ідеї, уявлення, значення, смисли), так і на поведінковому (наявність звичних рутинізованих практик) рівні сучасної побутової релігійності.

Також важливо зазначити, що сучасна побутова релігійність не є статичною; вона постійно еволюціонує під впливом соціальних змін і культурних трансформацій. Наприклад, дослідження показують зростання інтересу до езотеричних практик серед молоді. Це свідчить про те, що нові форми релігійності активно інтегруються в повсякденне життя людей.

Синкретизм у побутовій релігійності може бути проілюстрований прикладами з повсякденного життя: багато людей поєднують християнські обряди з елементами стародавніх язичницьких традицій. Наприклад, під час святкування Різдва часто використовуються обряди прикрашання осель та приготування традиційних страв, які мають язичницьке коріння.

Окрім того, сучасна побутова релігійність включає у себе й новітні течії: неоязичництво та різноманітні окультні практики. Це свідчить про те, що інтерес до стародавніх вірувань не зникає з часом, навпаки, він адаптується до нових умов життя. Таке поєднання традиційних і нових форм релігійності може бути пояснене потребою людей у пошуку сенсу й стабільності в умовах швидких соціальних змін.

Дослідження показують також важливість впливу культурних чинників на формування побутової релігійності. Наприклад, в Україні спостерігається активне повернення до народ-

них традицій у контексті сучасної глобалізації. Це повернення часто супроводжується переосмисленням старих звичаїв у новому світлі.

Важливо зазначити й той факт, що повсякденна релігійність часто проявляється через участь у різноманітних обрядах та святкуваннях. Наприклад, обряди посівання на Новий рік або святкування Великодня містять елементи як християнської символіки, так і язичницькі традиції. Ця змішана форма релігійності демонструє глибокі корені української культури й її здатність адаптуватися до нових умов.

У цьому контексті також варто звернути увагу на роль особистісного досвіду у формуванні побутової релігійності. Як зазначає Ю.Г. Борейко, буденна релігійна свідомість формується під впливом життєвого досвіду людини та її оточення. Таким чином, особистісні переживання й спостереження стають основою для формування індивідуальних уявлень про віру.

До сучасних проявів, на думку Ю. Борейка, повсякденної народної релігійності належить також обрядовість, для якої характерні «поцейбічний прагматизм» (конкретне корисне значення), імпровізація, особливе місце магії та цілительства, різні способи подолання злочастя і повернення везіння, змішування канонічного письмового наративу з малим, локальним, як правило, усним, домінування невербальної культури (практики не пояснюються або не можуть бути пояснені) [3; 8].

Сьогодні збереження елементів традиційної народної релігійності відбувається у вигляді окремих прикмет, забобонів, побутової віри у магію і чаклунство, що підтверджується емпіричними дослідженнями. Наприклад, Б. Копач зазначає, що 63,5% вірять у віщі сні, 57,4% – у магію, чарівників і відьом, 37% – у прикмети [6, с. 893]. Н. Пивоварова наводить дані, згідно з якими 18% віруючих переконані в можливостях народних цілительів, а 22% визнають такі здібності у ворожок і чаклунок.

Водночас, як було зазначено, повсякденною народною релігійністю на рівні з традиційним християнством сучасна буденна релігійність не вичерпується, містячи також езотеричні уявлення, які в народній традиції відсутні: наприклад, 60% опитаних загалом, включно з віруючими та тими, хто вагається, вірять у реінкарнацію, а 18% довіряють астрології, що підтверджує еклектичність повсякденних релігійних уявлень і поєднання різних віровчень. Сучасна побутова релігійність є складним конструктом і включає у себе різноманітні елементи. Як зазначає Н. Пивоварова, сучасна релігійність характеризується детермінантами та тенденціями розвитку [9, с. 117]. Це може проявлятися через синкретизм стародавніх язичницьких практик із новими формами релігійності. Наприклад, багато людей поєднують

християнські обряди з елементами стародавніх язичницьких традицій. Такі елементи можуть включати обряди прикрашання осель під час свят або приготування традиційних страв.

У контексті побутової релігійності важливо враховувати також вплив культурних чинників на формування побутової релігійності. Як зазначає Г. Бондаренко у своїх дослідженнях народної релігійності українців в умовах соціальних змін, ці культурні зміни часто супроводжуються поверненням до стародавніх традицій [2]. Це повернення може бути пов'язане з потребою людей у стабільності та сенсі під час соціальних трансформацій. Важливим складником сучасної побутової релігійності є обрядовість. Як зазначає Ю.Г. Борейко, обрядовість має «поцейбічний прагматизм», що означає конкретне корисне значення для людей [3; 8]. Це може проявлятися через різноманітні практики – від виконання обрядів на свята до використання прикмет у повсякденному житті.

Окрім того, сучасна побутова релігійність включає новітні течії: неоязичництво та різноманітні окультні практики. Це свідчить про те, що інтерес до стародавніх вірувань не зникає, навпаки, він адаптується до нових умов життя. Таке поєднання традиційних і нових форм релігійності може бути пояснене потребою людей у пошуку сенсу й стабільності в умовах швидких соціальних змін.

Дослідження показують також важливість впливу культурних чинників на формування побутової релігійності. Наприклад, активне повернення до народних традицій у контексті сучасної глобалізації може свідчити про глибокі корені української культури. Важливо зазначити й той факт, що повсякденна релігійність часто проявляється через участь у різноманітних обрядах та святкуваннях. Наприклад, обряди посівання на Новий рік або святкування Великодня містять елементи як християнської символіки, так і язичницькі традиції.

Ця змішана форма релігійності демонструє глибокі корені української культури й її здатність адаптуватися до нових умов.

Також у контексті сучасної побутової релігійності відзначається ще один феномен – «позацерковна», або «приватна», релігійність, за якою людина, ідентифікуючи себе як віруючу в Бога або як християнина, не відносить себе до певної конфесії, не поділяє (або поділяє не цілком) конкретне віровчення і не залучена до Церкви в значенні участі в обрядах та включеності в певну релігійну громаду. Релігійність у такому разі ґрунтується на тій же суміші засвоєних фрагментарних поглядів та життєвого досвіду, що й буденна релігійна свідомість; вона відображає «приватні богословські думки», замикається на власних

сакральних переживаннях, почуттях та ставленнях людини. Позаінституційна приватна релігійність широко фіксується в дослідженнях останніх років, зокрема в роботах Я. Бугерко, Н. Тодосійчук, Н. Пивоварової, Н. Рожанської, Н. Куліш та Г. Свідерської [4]. Загалом сучасна побутова релігійність відповідає поняттю масової релігійності з певною розмитістю розуміння віроповчальних значень та символів і допущенням існування віри поза конкретною релігією і загалом поза вірою саме в Бога [4].

Сучасна побутова релігійність є складним конструктом і включає у себе різноманітні елементи. Як зазначає Н. Пивоварова, сучасна релігійність характеризується детермінантами та тенденціями розвитку.

Це може проявлятися через синкретизм стародавніх язичницьких практик із новими формами релігійності. Наприклад, багато людей поєднують християнські обряди з елементами стародавніх язичницьких традицій. Такі елементи можуть включати обряди прикрашання осель під час свят або приготування традиційних страв. У контексті побутової релігійності важливо враховувати також вплив культурних чинників на формування побутової релігійності. Як зазначає Г. Бондаренко у своїх дослідженнях народної релігійності українців в умовах соціальних змін, ці культурні зміни часто супроводжуються поверненням до стародавніх традицій [2]. Це повернення може бути пов'язане з потребою людей у стабільності та сенсі під час соціальних трансформацій.

Важливим складником сучасної побутової релігійності є обрядовість. Як зазначає Ю.Г. Борейко, обрядовість має «поцейбічний прагматизм», що означає конкретне корисне значення для людей [3; 8]. Це може проявлятися через різноманітні практики – від виконання обрядів на свята до використання прикмет у повсякденному житті.

Окрім того, сучасна побутова релігійність включає новітні течії: неоязичництво та різноманітні окультні практики. Це свідчить про те, що інтерес до стародавніх вірувань не зникає, навпаки, він адаптується до нових умов життя. Таке поєднання традиційних і нових форм релігійності може бути пояснене потребою людей у пошуку сенсу й стабільності в умовах швидких соціальних змін.

Дослідження показують також важливість впливу культурних чинників на формування побутової релігійності. Наприклад, активне повернення до народних традицій у контексті сучасної глобалізації може свідчити про глибокі корені української культури.

Важливо зазначити й той факт, що повсякденна релігійність часто проявляється через участь у різноманітних обрядах та святкуваннях. Наприклад, обряди посівання на Новий рік або святкування Великодня містять елементи

як християнської символіки, так і язичницькі традиції.

Ця змішана форма релігійності демонструє глибокі корені української культури й її здатність адаптуватися до нових умов.

Висновки. Узагальнюючи, можна констатувати, що в українській психологічній науці існують традиції розуміння та вивчення релігійності на всіх рівнях, розглядати її через позакультові форми релігійності, підвищення інтересу до ірраціоналізму та світських і наукових світоглядних ідей та уявлень із позаконфесійністю як характерною рисою. Отже, за порівняно обширного розгляду народної релігійності в історичному та сучасному аспектах більш докладного дослідження потребують такі складники сучасної повсякденної релігійності, як синкретизм з іншими віровченнями, ірраціоналістичні погляди (окультизм, астрологія), світські та наукові ідеї в їх безпосередньому прояві у побутовій релігійності сучасної людини. На порядку денному з'являється потреба в дослідженнях особливостей побутової релігійності у сукупності її складників серед різних вікових, соціальних, територіальних груп в актуальний час; у детальному вивченні специфіки, структури і проявів повсякденної релігійності у зв'язку з повномасштабною фазою російської агресії та особливою роллю військових капеланів у збереженні психологічного здоров'я воїнів. Саме ці аспекти становлять перспективу подальших наукових розвідок.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Березовська Л.І., Лешко Д.Д., Шевчук С.М. Релігійність та суб'єктивне благополуччя молоді: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 3(79). С. 17–25.
2. Бондаренко Г. Народна релігійність українців в умовах соціальних змін кінця XX – початку XXI століття. *Народна творчість та етнологія*. 2014. № 3. С. 21–29.
3. Борейко Ю. Буденна свідомість і/або повсякденність у світі релігії. *Соціологічні студії*. 2014. № 1. С. 43–50.
4. Бугерко Я.М., Тодосійчук Н.М. Раціональність і релігійність: їх вплив на поведінку української молоді під час війни. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Трансформаційні процеси соціально-гуманітарної сфери сучасної України в умовах війни: виклики, проблеми та перспективи»*, 2–3 червня 2022 р. Тернопіль, 2022. С. 79–83.
5. Докаш В., Морчог І. Релігія як фактор ідентифікації особистості: соціокультурний аспект. *Релігія та соціум*. 2014. № 1–2. С. 199–208.
6. Копач Б.В. Релігійна свідомість як предмет психологічного дослідження. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*. 2024. № 3(37). С. 885–894.
7. Овсякіна Л.А., Хрипко С.А. Духовно-релігійні цінності сучасної молоді: усталеності та інновації. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. 2017. Вип. 38. С. 175–183.
8. Олійник В.В. Космогонічні символи в народних віруваннях і традиціях українців Закарпаття. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2015. № 1. С. 182–186.
9. Пивоварова Н.П. Сучасна релігійність: детермінанти, характерні риси, тенденції розвитку. *Грані*. 2014. № 2. С. 117–123.
10. Черних О. Роль індивідуальної релігійності у прояві ціннісно-сміслових орієнтацій особистості. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. Вип. 9. С. 251–258.

ПРОБЛЕМА ІНКЛЮЗІЇ ТА ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВИТИ У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВИМІРІ

THE PROBLEM OF INCLUSION AND INCLUSIVE EDUCATION IN THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL DIMENSION

Статтю присвячено аналізу інклюзії як важливого аспекту розвитку сучасного українського суспільства, а також наголошено на необхідності інтеграції осіб з інвалідністю в освітнє й суспільне середовище. Автор розглядає питання інклюзії через призму толерантності, підкреслюючи, що саме толерантність є основним принципом, на якому може базуватися інклюзивне суспільство. Розвиток інклюзії потребує не лише законодавчої підтримки, а й суттєвих змін у громадській свідомості, щоб подолати існуючі стереотипи й соціальні бар'єри.

Аналізуючи сучасний стан інклюзії в Україні, автор відзначає певні зрушення, зокрема запровадження інклюзивного навчання у загальноосвітніх школах. Проте попри ці позитивні зміни практика реалізації інклюзії все ще має обмеження. На думку дослідників, більшість зусиль спрямована на академічну та професійну підготовку, тоді як психологічна підтримка та адаптація дітей з особливими освітніми потребами до соціального середовища залишається недостатньо розвинутою. Це викликає потребу у розширенні функцій системи освіти та розбудові інклюзивного підходу, який урахує потреби соціальної та адаптації та самореалізації кожного учасника навчального процесу.

Важливим складником дослідження є аналіз останніх наукових робіт, присвячених інклюзивній освіті. Учені в Україні та за кордоном активно досліджують питання соціальної адаптації осіб з інвалідністю, розвитку толерантності в освітніх установах, а також створення адаптивного середовища. У статті акцентується увага на тому, що розвиток інклюзії залежить не лише від наявності інфраструктури, а й від ставлення суспільства до осіб з особливими освітніми потребами. Відповідно, подальші зусилля мають бути зосереджені на підвищенні рівня обізнаності та формуванні толерантного ставлення суспільства.

На основі проведеної теоретичної розвідки автор доходить висновку, що для досягнення інклюзії необхідні спільні зусилля державних установ, громадських організацій, освітніх закладів та кожного окремого українця. Інклюзивна культура має формуватися не лише на рівні освітньої системи, а й через розширення громадської свідомості, що є запорукою рівних можливостей для всіх. Тому формування толерантного та інклюзивного суспільства є важливим складником соціального розвитку України.

Ключові слова: інклюзія, люди з інвалідністю, толерантність, соціальна адаптація, рівні можливості, інклюзивне суспільство, інклюзивна освіта, освітнє середовище,

соціальна інтеграція, громадська свідомість.

The article is devoted to the analysis of inclusion as an important aspect of the development of modern Ukrainian society, and emphasizes the need to integrate persons with disabilities into the educational and social environment. The authors examine the issue of inclusion through the prism of tolerance, emphasizing that tolerance is the basic principle on which an inclusive society can be based. The development of inclusion requires not only legislative support, but also significant changes in public consciousness to overcome existing stereotypes and social barriers.

Analyzing the current state of inclusion in Ukraine, the authors note some progress, including the introduction of inclusive education in secondary schools. However, despite these positive changes, the practice of implementing inclusion still has limitations. According to the researchers, most efforts are focused on academic and vocational training, while psychological support and adaptation of children with special educational needs to the social environment remains underdeveloped. This necessitates expanding the functions of the education system and developing an inclusive approach that takes into account the needs of social and adaptation and self-realization of each participant in the educational process.

An important component of the study is the analysis of recent research papers on inclusive education. Scientists in Ukraine and abroad are actively researching the issues of social adaptation of persons with disabilities, the development of tolerance in educational institutions, and the creation of an adaptive environment. The article emphasizes that the development of inclusion depends not only on the availability of infrastructure, but also on the attitude of society towards people with special educational needs. Accordingly, further efforts should be focused on raising awareness and forming a tolerant attitude of society.

Based on the theoretical research, the authors conclude that achieving inclusion requires joint efforts of government agencies, NGOs, educational institutions, and each individual Ukrainian. An inclusive culture should be formed not only at the level of the educational system, but also through the expansion of public consciousness, which is a guarantee of equal opportunities for all. Therefore, the formation of a tolerant and inclusive society is an important component of Ukraine's social development.

Key words: inclusion, people with disabilities, tolerance, social adaptation, equal opportunities, inclusive society, inclusive education, educational environment, social integration, public consciousness.

УДК 159.9:376-58

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.45>

Марцев О.М.

аспірант за спеціальністю 053 –

Психологія

Вінницький державний педагогічний

університет імені Михайла

Коцюбинського

Виклики сьогодення потребують від сучасної системи української освіти розширення своїх функцій, особливо у сфері інклюзивного підходу, який має бути стовідсотково орієн-

тований на залучення осіб з інвалідністю до навчальних закладів усіх рівнів. На жаль, незважаючи на те що освіта у сфері інклюзії останніми десятиліттями активно розвивається

в зазначеному напрямі, цей розвиток відбувається переважно в межах традиційних функцій освіти (пізнавальної, дидактичної, професійно-орієнтованої та комунікативної). Зважаючи на це, особливого значення набуває психологічна функція, а також функції самореалізації та соціальної адаптації особи з інвалідністю.

В Україні кількість дітей і молоді, які здобувають освіту в інклюзивних умовах, залишається невеликою [15]. А зважаючи на недостатню гнучкість і широту підходів до організації рівних можливостей для здобуття освіти особами з особливими освітніми потребами, проблема інклюзії в соціально-психологічному вимірі, на нашу думку, є, беззаперечно, актуальною.

Розроблення змісту, форм, видів, умов і аналіз проблем інтеграції та інклюзії осіб з особливими освітніми потребами здійснюється в таких напрямках: соціальний супровід учнів із різними видами інвалідності у закладах освіти та створення інклюзивного освітнього середовища (Г.Ф. Нікуліна, К.О. Кольченко, А.Г. Шевцов, П.М. Таланчук); особливості та тенденції розвитку інклюзивної освіти за кордоном, порівняльний аналіз систем інклюзії у різних країнах (Ю.В. Мельник, Н.О. Медова, Г.В. Давиденко, Н.Г. Сигал).

Вивчення особливостей навчання дітей з особливими освітніми потребами у загальноосвітніх школах здійснюється в таких напрямках: основні підходи до навчання дітей з інвалідністю у соціумі (І. Дено, М. Рейнольдс, О. Ярська-Смирнова, Д. Зайцев, Г. Браун, Г. Сміт, М. Вінзер), система інтеграції нечуючих і сліпоглухонімих дітей (В. Лубовський), інтеграція дітей із різними порушеннями психофізичного розвитку в систему освіти (М. Малофеев), система інтеграції дітей дошкільного віку з порушеннями у розвитку (Н. Шматко).

Філософські та концептуальні основи організації інклюзивної освіти, а також специфіка корекційно-навчальної, корекційно-виховної та корекційно-розвивальної роботи з дітьми з особливими освітніми потребами у контексті інклюзивної та спеціальної освіти висвітлено в працях українських учених (І. Мартиненко, Н. Слободянюк, В. Тарасун, Ю. Бойчук, Т. Сак, Г. Бойко, Л. Даниленко, І. Демченко, В. Синьов, Є. Синьова, А. Колупаєва, О. Проскурняк, Н. Софій, С. Конопляста, Н. Пахомова, О. Проскурняк, В. Бондар, С. Миронова, А. Шевцов, М. Шеремет, Д. Шульженко та ін.).

Дослідження науковців (В. Липа, Г. Кумаріна, О. Кучерук, Л. Фомічова, С. Федоренко, О. Глоба, О. Гноєвська, І. Дмитрієва, К. Косова, І. Кузава, С. Конопляста, А. Колупаєва, С. Миронова, Н. Савінова, Т. Сак, В. Синьов, Є. Синьова, Н. Пахомова, В. Тарасун, М. Шеремет, Д. Шульженко та ін.) охоплюють аналіз змісту і методів навчання різних категорій дітей

з особливими освітніми потребами у системі інклюзивної освіти.

Мета даної статті полягає у детальному науково-методологічному аналізі проблематики інклюзії в Україні в соціально-психологічному вимірі.

Проблема сприйняття, соціально-психологічного та правового захисту людей з інвалідністю у світі у цілому та в Україні зокрема має коротку історію. Лише у другій половині ХХ ст. на міжнародному рівні було ухвалено низку нормативно-правових актів щодо захисту прав осіб з інвалідністю. Проте вони мали рекомендаційний характер, а їх виконання залежало від волі кожної держави. Оскільки часто не було незалежного моніторингу за дотриманням цих положень, забезпечення прав осіб з інвалідністю залишалося недостатнім [10].

Ситуація дещо змінилася на початку ХХІ ст., коли 13 грудня 2006 р. Генеральна Асамблея ООН ухвалила Конвенцію про права осіб з інвалідністю, яка стала обов'язковою для виконання після ратифікації. Конвенція чітко визначила обов'язки держав щодо захисту прав осіб з інвалідністю. Вона також запровадила норму, за якою громадянське суспільство та представники осіб з інвалідністю повинні брати участь у моніторингу виконання положень Конвенції. Так, принцип «нічого для нас без нас» став ключовим у відносинах держав і осіб з інвалідністю. Уперше в Конвенції було зазначено, що інвалідність є результатом взаємодії між особою з порушеннями здоров'я та бар'єрами, що обмежують її участь у суспільстві [8].

Україна ратифікувала Конвенцію у 2009 р., але процес імплементації положень був повільним. Національна Асамблея осіб з інвалідністю почала вимагати від уряду виконання зобов'язань, зокрема ініціювала підготовку Альтернативного звіту до ООН. У 2015 р. звіт засвідчив низьку ефективність соціальних програм та недоліки у використанні коштів для імплементації Конвенції. У відповідь уряд розробив Національний план дій щодо реалізації Конвенції, спочатку до 2020 р., а потім до 2025 р. [12]. Особлива увага приділялася доступності та безбар'єрності, а також працевлаштуванню осіб з інвалідністю.

Проте, незважаючи на досягнення, багато людей з інвалідністю в Україні все ще залишаються ізольованими через архітектурні та психологічні бар'єри. Вони потребують можливості реалізувати свої права на здоров'я, безпеку, освіту та професійний розвиток. Однак ці потреби часто залишаються нереалізованими, і чимало людей з інвалідністю все ще змушені жити у вимушеній ізоляції [3].

У «Національній стратегії розвитку інклюзивного навчання на період до 2029 року» (документ № 527-2024-р від 07.06.2024) зазнача-

ється, що «одним із пріоритетних напрямів розвитку сучасної освіти в Україні є забезпечення рівних прав та можливостей в освітній сфері для всіх без будь-якої дискримінації. Вагомого значення набуває створення інклюзивного, безпечного, сприятливого для розвитку освітнього середовища, яке сприяє формуванню життєвих компетентностей, розвитку здібностей та обдарувань кожного незалежно від віку, статі, раси, стану здоров'я, громадянства, національності, політичних, релігійних чи інших переконань, місця проживання, мови спілкування, соціального і майнового стану тощо» [11].

Цей документ ще раз наголошує, наскільки важливим і забезпеченим має бути процес створення комфортного, безпечного, гармонійного освітнього середовища для всіх учасників навчально-виховного процесу.

Проте на практиці особа з інвалідністю зустрічається з низкою викликів та соціальною інтолерантністю.

Відповідно до Закону «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні», визначення терміна «особа з інвалідністю» полягає у такому – це «особа зі стійким розладом функцій організму, що при взаємодії із зовнішнім середовищем може призводити до обмеження її життєдіяльності, внаслідок чого держава зобов'язана створити умови для реалізації нею прав нарівні з іншими громадянами та забезпечити її соціальний захист» [5].

Тому фактично починаючи з 2018 р. після прийняття Закону № 2249–VIII «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо соціального захисту осіб з інвалідністю» слова і словосполучення «інвалід», «дитина-інвалід» та «інвалід війни» замінені на «особа з інвалідністю», «дитина з інвалідністю» та «особа з інвалідністю внаслідок війни» [5].

Окрім того, широко в суспільстві використовується термін «людина з особливими освітніми потребами». Проте важливо розуміти, що особа з особливими освітніми проблемами – не лише людина з інвалідністю, а будь-яка інша, яка потребує особливих умов в організації освітнього процесу (наприклад, діти зі статусом ВПО, мігранти, представники етнічних меншин, діти-сироти та ті, хто залишився без батьківського піклування). Тому використання даного терміна для осіб з інвалідністю є цілком правомірним, проте не синонімічним.

Соціальна інтолерантність із боку суспільства проявляється не лише у використанні слів «інвалід», а й під час формулювання нозології зазначеної особи. «Візочник», «ДЦПшник», «даун», «аутист», «глухонімий» – це лише декілька визначень, якими зазвичай у суспільстві називають людей з інвалідністю [4; 15].

Беззаперечно, ефективно інклюзивне навчання вимагає створення в суспільстві атмос-

фери толерантності щодо осіб з інвалідністю. Донедавна в нашій країні не приділяли достатньої уваги формуванню толерантного ставлення до них. Традиційно в суспільстві людей поділяли на «здорових» і «хворих», що суперечить принципам гуманності та сучасним підходам до освіти [9].

Учені визначають толерантність як здатність запобігати конфліктам, розглядаючи це поняття з різних позицій, таких як біологічна, етнічна, політична, психологічна та педагогічна. Виділяються поняття «внутрішньої» та «зовнішньої» толерантності, які характеризують здатність людини приймати інших і зберігати рівновагу у взаємодії. Толерантність є не лише результатом розвитку особистості, а й особистим вибором та позицією, що сприяє гармонійному співіснуванню [14].

На думку більшості українських дослідників у цій сфері, формування толерантного сприйняття осіб з інвалідністю має формуватися з дитинства [7]. Важливо пояснити, що люди з інвалідністю мають рівні права та можливості з іншими. Толерантність, сприйнята дітьми як важлива життєва цінність, сприятиме успішній інтеграції в будь-який колектив. Тому важливим аспектом у вихованні є надання дітям можливості зрозуміти цінність толерантного ставлення як до себе, так і до інших [13].

Інклюзивна освіта надає можливість людям з інвалідністю здобувати якісну освіту в повноцінному освітньому середовищі на всіх етапах життєвого шляху. Проте для успішної інклюзії та інтеграції необхідний висококваліфікований супровід, який забезпечуватиме не лише академічну підтримку, а й соціальну адаптацію [15].

Отже, розвиток толерантності є ключовим елементом інклюзивного навчання і важливою умовою успішної інтеграції осіб з інвалідністю.

Актуальним в аспекті зазначеного вище є розвиток інклюзивної культури українського суспільства. Беззаперечно, останніми роками рівень розвитку інклюзивної культури в українському суспільстві демонструє низку позитивних змін у суспільних поглядах, що базуються на нових інклюзивних принципах та цінностях. І важливими чинниками, як ми зазначали раніше, є вдосконалення нормативно-правової бази та поступовий розвиток інклюзії у світовій спільноті, що забезпечує рівний доступ для кожного та відкриває нові можливості. Ідея інклюзії, яка спирається на цінність різноманітності та унікальності кожної людини, виключає дискримінацію та підкреслює основний принцип демократичного суспільства – рівні права для всіх, зокрема щодо доступу до освіти, незалежно від індивідуальних особливостей.

Проте, незважаючи на наявні законодавчі гарантії доступності освіти для осіб з інвалідністю, украї важливо посилити поширення

інформації про «інклюзивну культуру» серед усіх учасників освітнього процесу та суспільства загалом.

Науковці пишуть, що включення осіб з інвалідністю у громадське життя сприяє їхній самореалізації та зменшує негативні наслідки ізоляції, які вони відчували раніше. Однак їхня адаптація до суспільних відносин потребує підтримки, зокрема і через формування толерантного ставлення до них.

Важливо підвищувати рівень обізнаності населення щодо інклюзії та інклюзивної освіти, які на законодавчій основі й через особисті зусилля допоможуть створити нову інклюзивну культуру, орієнтовану на рівність, справедливість та повагу.

Дослідники єдині в думці, що інклюзивна культура сприяє створенню середовища, у якому всі люди незалежно від їхніх індивідуальних потреб можуть почуватися визнаними та поважаними [2]. Така культура підтримує рівність можливостей незалежно від статусу, національності, етнічності, релігії, стану здоров'я, віку чи інших характеристик. Вона акцентує на взаємопідтримці, співпраці та порозумінні між різними соціальними групами.

Наукові дослідження в Україні та за кордоном демонструють зростання інтересу до інклюзії. Вітчизняні дослідники, наприклад С. Альохіна, Т. Качалова, М. Колокольцева, активно досліджують інклюзивну культуру. Також заслуговують на увагу праці закордонних науковців, таких як Т. Бут, М. Воган.

Дослідження, проведене О. Губарь, було спрямоване на встановлення значення інклюзії та інклюзивної культури в закладах освіти, а також рівня обізнаності суспільства із цими поняттями. Авторкою було проведено опитування серед батьків початкових класів інклюзивних та загальноосвітніх шкіл, яке виявило досить високий рівень обізнаності батьків дітей з інклюзивних класів щодо інклюзії, а також позитивне ставлення до навчання дітей з особливими освітніми потребами в загальних класах [2].

Більшість батьків інклюзивних класів позитивно ставиться до інклюзії, тоді як частина батьків загальноосвітніх класів потребує подальшого роз'яснення та підтримки у формуванні інклюзивної культури [1]. Це свідчить про високий рівень інклюзивної обізнаності серед тих, хто безпосередньо залучений до інклюзивного навчання. Водночас для батьків із загальноосвітніх класів важливо продовжити роботу з популяризації інклюзивної культури, що сприятиме формуванню позитивного ставлення до дітей з особливими потребами.

Іншими словами, створення інклюзивної культури є комплексним завданням, що вимагає зусиль усіх сторін: державних органів, освітніх установ, громадських організацій та кожного.

Отже, результати дослідження показали, що, незважаючи на певні досягнення в розробленні основ для забезпечення рівних прав і можливостей, особи з інвалідністю все ще стикаються з численними перешкодами на шляху до повної інтеграції у суспільство. Це зумовлює необхідність розвитку толерантності як основи для створення інклюзивного середовища, де кожен може брати участь на рівних умовах.

Розвиток толерантності в суспільстві вимагає комплексного підходу, що включає не лише законодавчі зміни, а й роботу з громадськістю, освітніми установами та державними органами. Особливо важливим є розвиток системи освіти таким чином, щоб вона не лише забезпечувала навчання для осіб з особливими освітніми потребами, а й формувала у всіх учасників освітнього процесу розуміння цінностей різноманітності та взаємоповаги.

Інклюзивна освіта є важливим інструментом для розвитку толерантності й підтримки соціальної інтеграції, однак для її ефективності потрібно забезпечити підготовку кваліфікованих фахівців і створення адаптивного освітнього середовища.

Залучення широкого кола зацікавлених сторін є ключовим для досягнення успіху в реалізації інклюзії. Відповідно, подальші дослідження та практичні заходи мають бути спрямовані на забезпечення рівних можливостей для всіх громадян і формування культури толерантності та поваги до кожного.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бут, Т. Індекс інклюзії: розвиток навчання та участі в життєдіяльності шкіл : посібник / пер. з англ. Київ : Пляеди, 2019. 150 с.
2. Губарь О. Рівень сформованості інклюзивної культури суспільства в сучасних умовах. *Матеріали ІХ Міжнародного конгресу зі спеціальної педагогіки та психології «Освіта осіб з особливими потребами в умовах миру і війни»*, 25–26 жовтня 2023 р. С. 117–121.
3. Гуляєва Л., Головка Я., Філь Г., Семігіна Т. Молодь з інвалідністю і соціальні медіа: державна політика, проєктна діяльність, інклюзія : монографія. Київ : Академія праці, соціальних відносин і туризму, 2021. 144 с.
4. Давиденко Г. Цифрова інклюзія та доступність: соціальна діджиталізація : монографія. Вінниця : ТВОРИ, 2023. 240 с.
5. Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/2961-15#Text>
6. Закон № 2249–VIII «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо соціального захисту осіб з інвалідністю». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2249-19#Text>
7. Інклюзивна школа: особливості організації та управління : навчально-методичний посібник /

А.А. Колупаєва та ін. ; за заг. ред. Л.І. Даниленко. Київ : ФО-П Парашин І.С., 2010. 128 с.

8. Конвенція про права осіб з інвалідністю. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_g71#Text

9. Котелянець Ю.С. Формування толерантного інклюзивного середовища в початковій школі. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія «Педагогіка, психологія, філософія»*. 2016. № 253. С. 115–121.

10. Мачинська Н. Інклюзія в Україні: сучасні виклики. *Професійна підготовка майбутніх фахівців дошкільної освіти до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами (вітчизняний та зарубіжний досвід)* : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, м. Чернівці, 29 квітня 2024 р. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2024. С. 106–109.

11. Про схвалення Національної стратегії розвитку інклюзивного навчання на період до 2029 року та затвердження операційного плану заходів з її реаліза-

ції на 2024–2026 роки. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/527-2024-%D1%80#Text>

12. Про затвердження Національного плану дій із реалізації Конвенції про права осіб з інвалідністю на період до 2025 року. URL: <https://www.kmu.gov.ua/pras/pro-zatverdzhennya-nacionalnogo-pla-a285r>

13. Потапчук Т. Толерантність та інклюзія: шлях до суспільства різних можливостей. *Професійна підготовка майбутніх фахівців дошкільної освіти до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами (вітчизняний та зарубіжний досвід)* : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, м. Чернівці, 29 квітня 2024 р. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2024. С. 138–140.

14. Чернушенко Д.А. Толерантність як світоглядна основа правосвідомості в умовах інформаційного суспільств. *Філософські та методологічні проблеми права*. 2013. № 1–2. С. 94–103.

15. Порошенко М. Інклюзивна освіта : навчальний посібник. Київ : Агентство «Україна», 2019. С. 10.

СОЦІОКУЛЬТУРНИЙ АСПЕКТ ЖІНОЧОЇ ТІЛЕСНОСТІ

SOCIO-CULTURAL ASPECT OF FEMALE CORPOREALITY

Стаття присвячена дослідженню соціокультурного аспекту жіночої тілесності. Визначення поняття «тілесність» складається із психофізіологічних, психосоматичних, біоенергетичних проявів людського тіла, які характеризуються особливостями онтологічного та соціокультурного розвитку та здійснюються в аксіологічному просторі соціуму. Доведено, що тілесність виступає вже як структура репрезентації самосвідомості та включає психосоматичні феномени, які є символічним вирішенням внутрішньоособистісних конфліктів, тієї інформації, за допомогою якої можна встановити зв'язки реальних подій і їх тілесної конгруентності, а потім шляхом вербалізації осмислити й інтегрувати даний досвід. Проаналізовано соціокультурний аспект жіночої тілесності, визначено, що в сучасному світі жіноче тіло, як і раніше, багато в чому розглядається суто утилітарно, з погляду сексуального задоволення і репродуктивних функцій. Така обмежена оцінка жіночої тілесності справляє досить значний вплив на жіночу самоідентифікацію, багато в чому робить її негативною. Зроблено висновок, що тілесність виступає однією із провідних цінностей у жіночій ментальності та відіграє найважливішу роль під час формування гендерної ідентичності жінок, тому перед сучасною жінкою стоїть завдання – виробити усвідомлене ставлення до свого тіла, подолати негативізм і відчуженість щодо тілесних недосконалостей, оцінювати себе не з позиції Іншого, тобто чоловіка, а насамперед з погляду власних об'єктивних потреб.

Ключові слова: жінка, ідентичність, тілесність, жіноча тілесність, тілесний образ, фемінізм, гендер.

The article is devoted to the study of the socio-cultural aspect of female corporeality. The definition of corporeality consists of psychophysiological, psychosomatic, bioenergetic manifestations of the human body, which are characterised by ontological and socio-cultural development and are carried out in the axiological space of society. It is proved that corporeality already acts as a structure of representation of self-consciousness and includes psychosomatic phenomena, which are a symbolic resolution of intrapersonal conflicts and the information that can be used to establish links between real events and their corporeal congruence, and then, through verbalisation, to comprehend and integrate this experience. The author analyses the socio-cultural aspect of female corporeality and determines that in the modern world the female body is still largely viewed as purely utilitarian, in terms of sexual pleasure and reproductive functions. It is concluded that corporeality is one of the leading values in women's mentality and plays a crucial role in the formation of women's gender identity, so the modern woman faces the task of developing a conscious attitude towards her body, overcoming negativism and alienation in relation to bodily imperfections and evaluating herself not from the position of the Other, i.e. a man, but primarily from the point of view of her own objective needs.

Key words: woman, identity, corporeality, female corporeality, body image, feminism, gender.

УДК 159.91159.98
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.46>

Синякова В.Б.

д.психол.н.,
професор кафедри психології
ПрАТ «ВНЗ "Міжрегіональна Академія управління персоналом"»

Актуальність дослідження жіночої тілесності та фігуративності зумовлена низкою обставин. З одного боку, це проблеми гуманізму – жіночності, краси, добра, материнства, з іншого – експлуатація «питання» жіночої тілесності. Проблеми розвитку гуманізму в суспільстві ставити питання про подолання відчуження та гуманізму в царині розглядуваної проблематики. Висока значущість розглянутої теми також зумовлена тим, що в ній аналізуються центральні питання гуманізму взагалі й ті цінності, які належать до критерію соціального прогресу.

Складність проблеми зумовлена тим, що тілесність має історичну фігуративність, тісно пов'язану зі знанням, цінностями, владою, релігією. Цивілізація, з одного боку, розширює можливості та рамки тілесності, з іншого – характеризується зростанням експлуатації цієї теми. Розвиток науки, генної інженерії та генних технологій призводить до переоцінювання традиційних форм порушення питання, аж до субстанційності образу постлюдини. Сучасна цивілізація також ускладнила проблеми ідентичності, у зв'язку з тенденціями гендерного розмаїття, мультикультуралізму, глобалізації,

детериторіалізації тощо. Наша повсякденна діяльність і досвід переконують, що всі люди, з якими ми стикаємося, тілесні. Тілесність – це психофізіологічні, психосоматичні, біоенергетичні прояви людського тіла, які характеризуються особливостями онтологічного та соціокультурного розвитку, здійснюються в аксіологічному просторі соціуму.

Тілесність структурована і має внутрішні та зовнішні компоненти, до того ж «фрагменти зовнішньої вираженості долучені лише через відповідні їм внутрішні переживання». Проблема теперішнього часу полягає в тому, що сучасна людина не знає і не розуміє, а точніше, не переживає своєї внутрішньої тілесності, що в підсумку призводить до внутрішньоособистісного конфлікту, який є базовим щодо інших, бо формується на ранніх етапах розвитку людини (починаючи з пренатального). Особливо це стосується жінок.

Отже, **метою статті** є дослідження соціокультурного аспекту жіночої тілесності.

Внутрішнє тіло, як момент моєї самосвідомості, являє собою сукупність внутрішніх органічних відчуттів, потреб і бажань, об'єднаних навколо внутрішнього центру, зовнішній

же момент фрагментарний і не досягає самостійності та повноти, маючи завжди внутрішній еквівалент, через його посередництво належить внутрішній єдності. Важливо навчитись правильно розшифрувати тілесний код, який є ключем до розуміння внутрішньоособистісних конфліктів, які, у свою чергу, часто є причиною психосоматичних захворювань. Тільки тоді людина отримує доступ до власних істинних бажань і потреб.

Отже, усі потреби, почуття, бажання кодуються в різні стани, психосоматичні феномени, які є символічним вирішенням внутрішньоособистісних конфліктів, тієї інформації, за допомогою якої можна встановити зв'язки реальних подій і їх тілесної конгруентності, а потім шляхом вербалізації осмислити й інтегрувати даний досвід. І тілесність виступає вже як структура репрезентації самосвідомості [2].

Проблематика жіночої тілесності вкрай складна для дослідження, оскільки в історії її оцінки дуже суперечливі, неоднозначні та вкрай суб'єктивні. Чуттєво-тілесний світ жінки відіграє фундаментальну роль для дитини та соціуму загалом. Уже в давній філософії проблематика жіночої тілесності та її енергії й духовності активно обговорювалась. У давньоіндійській філософії виділяли грубе й тонке тіло. Гармонію до духу й тілесності шукали Платон, Арістотель, арабські мислителі – Ібн Сіна, Аль Фарабі. Ідеали жіночої тілесності та краси стали відігравати особливу роль в епоху Відродження. В епоху капіталізму тілесність проявляє себе і використовується в найрізноманітніших іпостасях і якостях. Постає соціальна проблема експлуатації тілесності, її відчуження.

Спроби дослідити тілесність здійснювали у своїх концепціях тілесно орієнтовані терапевти (теорія «Характерний панцир» В. Райха, біоенергетика О. Лоуена, терапія рухом М. Александера, теорія концентрованого руху Е. Гіндлер, теорія усвідомлення себе через рух М. Фельденкрайза, структурна інтеграція І. Рольф). Цікаві спроби виділити тілесність, а точніше, тілесне почуття та тілесне «Я», як окрему психологічну категорію були зроблені ще Г. Олпортом. Тілесне почуття навіть дістало спеціальну назву – «ценестезія». Тілесне «Я» він відносив до серцевини становлення особистості. Сучасний період розвитку психології характеризується прагненням зрозуміти людину як цілісну систему, як інтегровану функціональну єдність різних аспектів цілого в часі та просторі.

Питання про те, якими смислами наділяється категорія «жінка», яким чином виробляється знання про жіноче, фемінінне, а також про те, які агенти беруть у цьому участь, є актуальним із моменту становлення академічного фемінізму та ґендерної теорії.

Сучасними дослідниками зроблено висновки щодо тенденцій у художніх рефлексіях жіночого, передусім у репрезентаціях тілесного досвіду:

- тяжіння до неприхованої реалістичності, відмова від «надуманої», вимушеної «каліграфіки», а за необхідності – звернення до естетики потворного, важелів шоку й епатажу;
- актуалізація місця жінки в суспільстві, набуття нею права на нестандартне тілесне самовираження;
- виведення з маргінальної зони тем, що пов'язані з репрезентацією специфічних для жіночого тіла фізіологізмів;
- активне використання тіла як метафори у зверненні до гострих соціально значущих тем [9].

Є. Калюжна та Н. Савченко доводять, що до психологічних особливостей тілесності молодих жінок у контексті феноменології варто віднести такі: показники психосоматичного потенціалу, компетенції вербалізації тілесного «Я» та локусу тілесного контролю, типи самоусвідомлення та саморефлексії тілесного потенціалу. Ці особливості розкривають окремі компоненти у структурі тілесності як багатфакторного явища. За результатами автоматизованого лінійного моделювання встановлено, що ядро тілесності в молодих жінок становить глибинно-психологічна феноменологія [6].

Н. Калька зауважує, що уявлення про красу жіночого тіла, про процеси старіння й омолодження, про прийнятну поведінку та норми фізичного і духовного здоров'я людини не бувають незмінними. Ці уявлення схильні до процесу соціального конструювання і залежать від тимчасового, соціального, культурного, етнорелігійного й інших контекстів. У людей дедалі частіше трапляється переконання, що все можна коригувати, змінювати відповідно до зразків, нав'язаних масовою культурою [7].

Сучасні українські науковці зробили висновки: жінки, які мають дітей, порівняно із жінками, які не мають репродуктивного досвіду, більш позитивно ставляться до тіла, приймають його, у них виражена фемінінна ґендерна приналежність, їм меншою мірою властива алекситимія; у вагітних жінок і жінок, які перебувають у післяпологовому періоді, підвищується увага до власних відчуттів, зокрема інтрацептивних і пропріоцептивних, і здатність до усвідомлення своїх почуттів і переживань; тілесність жінок-матерів справді пов'язана з характером досвіду, отриманого під час виношування, пологів і вигодовування дитини.

К. Бондар за результатами дослідження зробила висновок, що найбільша кількість респонденток (46,7%) належить до особистісного типу саморефлексії тілесного потенціалу. Для цього типу характерна орієнтація на себе.

Тілесний потенціал безпосередньо інтегрується в «Я»-структуру, стає його іманентною характеристикою, яка за жодних умов не може бути відділена від «Я». Конструктивно-ціннісний рівень ставлення до власних тілесних можливостей поєднує можливість досягнення перспективних життєвих цілей у безпосередньому зв'язку з можливостями «Я» як цілісної психотілесної істоти. 35,8% респонденток належать до конформного типу саморефлексії тілесного потенціалу. Для цього типу характерна орієнтація на іншого, рівень ставлення до власних тілесних можливостей як чинника, з яким пов'язуються передусім місце в соціумі та можливість соціального зростання. Представниці цього типу сприймають своє тіло як інструмент, ціннісний статус якого обмежується наявними в соціумі (культурі) уявленнями, з одного боку, та природними можливостями людини – з іншого. Запозичений у соціумі критерій стає провідним каналом категоризації тілесності, яка не поширюється на уявлення досліджуваних про власне «Я». Найменша кількість респонденток (17,5%) належить до вітального типу саморефлексії тілесного потенціалу. Для цього типу характерна орієнтація на «тут і тепер», усвідомлення тіла як натурального біологічного об'єкта, чинника, що може заважати чи просто перешкоджати потоку життєдіяльності, тобто тіла як заданої умови існування [2].

Емпіричне дослідження К. Ільясової показало, що тілесний образ є основою складного психологічного феномену формування першого враження про іншу людину, оскільки сприйняття одного індивіда іншим є визначальним у формуванні самосвідомості та людської взаємодії. 89% опитаних висловили думку, що після виправлення власних недоліків вони змінять свій сценарій життя чи зможуть вирішити психологічну проблему (складеться сімейне життя; підвищиться соціальний статус, відбудеться кар'єрний ріст, зросте популярність серед чоловіків; прийде відчуття впевненості в завтрашньому дні; стане щасливою). Моніторинг і аналіз медичних карток клієнтів косметологічних лікарень (98 осіб), який був зроблений у межах зазначеного дослідження, показав, що після корекції недоліків, за запитом клієнтів, тільки 8% залишаються на профілактичному догляді, решта 92% продовжують пов'язувати якість власного життя з наступними косметичними процедурами й операціями, керуючись нав'язаними медіа стандартами краси. Серед найпопулярніших пластичних операцій: мамопластика (корекція грудей); риноластика (корекція носа); блефаропластика (корекція повік); ліпосакція (видалення надлишків жирових відкладень); корекція форми сідниць; лабіопластика (пластика статевих губ); кругова підтяжка обличчя; отоп-

ластика (корекція вух). Аналіз дав підстави констатувати зростання популярності пластичних видів хірургії в молодих клієнток (18–25 років), що в реальності не мають потреб у зазначених процедурах. Також можна констатувати відсутність психологічного консультування стосовно доцільності таких процедур [4].

Отже, у суспільстві виробляються свої уявлення про тілесність і тілесні практики, які відображають, з одного боку, припустиме і можливе, а з іншого – заборонене і неприродне в даній культурі. На основі таких уявлень і тілесних практик виробляється система символів, що визначають сенс тілесної ідентичності. Також тілесність виступає своєрідним «дзеркалом» для відображення сутності ідеального суб'єкта, тобто такого суб'єкта, з яким ми хотіли б себе співвіднести. Тілесність представників статі виражається функціонально і проявляється насамперед у репродуктивній і сексуальній сферах. Уявлення людини про себе як суб'єкта й об'єкт сексуальних стосунків, а також уявлення про материнство та батьківство є одними з найактуальніших і найбільш значущих у її житті. У структурі традиційної жіночої ментальності цінності материнства розташовувалися на вершині ціннісної ієрархії, тому жіноча ідентифікація багато в чому була пов'язана з материнством. Виконанням функції матері жінка осмислювала себе як представниця статі, бо саме її здатність до дітонародження визначала її цінність і статус у суспільстві (у давнину жінку, визнану безплідною, справжньою жінкою не вважали: такою вона могла стати тільки після народження дитини).

Трансформація суспільних цінностей, яка відображала «швидке зростання значущості особистісних цінностей, узаконення найманої жіночої праці, контроль над народжуваністю», привела до послаблення значущості материнства. У сучасному суспільстві з'являються такі явища, як добровільна бездітність і «жаль за материнством», що його відчувають жінки, які народили дітей, але не отримують у зв'язку із цим позитивних емоцій. Проте цінності материнства в суспільній свідомості залишаються першорядними, а негативні почуття щодо народження дітей розглядаються як девіантні. Науковці стверджують, що «сучасні матері страждають від традиційного образу матері, укоріненого в нашій свідомості». Отже, стереотипи, що приписують жінці насамперед бути матір'ю, як і раніше, визначають її світогляд і систему цінностей. Стандарти, на основі яких оцінюється навколишній світ і сама людина, не є ґендерно індіферентними [11].

Феномен «жіноча краса» є за своєю природою соціокультурним, його трактування змінювалися залежно від статусу жінки в суспільстві, від наявних у кожному епоху ґендерних відносин,

ДІТИ ІЗ РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: МОЖЛИВОСТІ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS IN WAR STATE: POSSIBILITIES OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASSISTANCE

У статті узагальнено можливості психолого-педагогічної підтримки дітей із розлади аутистичного спектру в умовах воєнного стану. Звернуто увагу на те, що запити батьків дітей із РАС змінилися після повномасштабного вторгнення росії в Україну: деякі проблеми не втратили своєї актуальності, деякі постали більш гостро. Вказано на те, що від ефективної психолого-педагогічної допомоги дітям із РАС в умовах воєнного стану залежить їх психічне здоров'я та потенціал психо-фізіологічного прогресу. Детально розглянуто психолого-педагогічні проблеми сімей дітей із РАС, які опинилися в різних умовах: сім'ї, які залишилися в зоні бойових дій; евакуювалися; залишилися на тимчасово окупованих територіях; залишилися в містах, де йшли бойові дії. Систематизовано психолого-педагогічні проблеми дітей із РАС, які розподілено на умовні групи: порушення сенсорної гігієни, зміна оточення, зміна умов перебування і проживання, вимушене життя у невизначеності.

Розроблено критерії оцінки ефективності методів психолого-педагогічної допомоги дітям із РАС в умовах воєнного стану: зниження тривожності; вирівнювання емоційного стану, відсутність різких коливань; повернення прогресу дитини до останнього рівня; успішна інтеграція дитини в соціальному середовищі, зокрема, якщо дитина стала біженцем і опинилася в новому культурному та мовному середовищі; дитини менше виражає негативних сценаріїв чи негативних тем (про смерть, війну, розлуку, руйнування); позитивна динаміка сну та харчування; суб'єктивно дитина виглядає більш щасливою; повернення або наближення до останніх успіхів прогресу набутих навичок; покращення соціального функціонування; нормалізація поведінки дитини; покращення гіперкінетичної симптоматики; ремісія супутніх психічних розладів; зменшення частоти і тривалості мельдаунів (зривів) і шатдаунів (відсторонення як відповідь на сенсорне перевантаження); успішна адаптації до нового режиму життя сім'ї і розкладу занять.

Ключові слова: розлади аутистичного спектру, воєнний стан, психолого-педагогічна допомога, особливі освітні потреби, стрес, тривога, регрес.

The article summarizes the possibilities of psychological and pedagogical support for children with autism spectrum disorder in martial law. Attention is drawn to the fact that the requests of parents of children with ASD have changed after the full-scale Russian invasion of Ukraine: some problems have not lost their relevance, some have become more acute. It is indicated that effective psychological and pedagogical assistance to children with ASD in martial law depends on their mental health and the potential for psycho-physiological progress. The psychological and pedagogical problems of families of children with ASD who found themselves in different conditions are examined in detail: families who remained in the combat zone; evacuated; remained in temporarily occupied territories; remained in cities where hostilities were taking place. The psychological and pedagogical problems of families of children with ASD are systematized, which are divided into conditional groups: sensory hygiene disorders, change of environment, change of conditions of stay and residence, a life spent in uncertainty.

Criteria for assessing the effectiveness of methods of psychological and pedagogical assistance to children with ASD in martial law conditions have been developed: reduction of anxiety; leveling of the emotional state, absence of sharp fluctuations; return of the child's progress to the last level; successful integration of the child into the social environment, in particular, if the child became a refugee and found himself in a new cultural and linguistic environment; the child expresses less negative scenarios or negative themes (about death, war, separation, destruction); positive dynamics of sleep and nutrition; subjectively the child looks happier; return or approach to the last successes of the progress of acquired skills; improvement of social functioning; normalization of the child's behavior; improvement of hyperkinetic symptoms; remission of concomitant mental disorders; reduction of the frequency and duration of meltdowns (breakdowns) and shutdowns (withdrawal as a response to sensory overload); successful adaptation to the new family life mode and class schedule.

Key words: autism spectrum disorders, martial law, psychological and pedagogical assistance, special educational needs, stress, anxiety, regression.

УДК 37/5:616.896"36"

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.47>

Суховієнко Н.А.

к.пед.н., логопед вищої категорії, логопед сурдологічного кабінету Комунальне некомерційне підприємство «Черкаська обласна лікарня Черкаської обласної ради»

Бабич М.О.

вчитель-логопед 1 категорії, Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) комбінованого типу № 83 «Лісова казка» Черкаської міської ради

Гавриленко Т.Л.

логопед другої категорії, головний позаштатний логопед управління охорони здоров'я Черкаська обласна військова адміністрація; логопед Комунальне некомерційне підприємство «Черкаський обласний психоневрологічний диспансер» Черкаської обласної ради

Постановка проблеми. Психолого-педагогічна допомога дітям з особливими освітніми потребами, займає центральне місце в сучасній спеціальній педагогіці та психології. Розладам аутистичного спектру в сучасній науці приділяють значну увагу. Для кращого розуміння розладу фахівці проводять нові дослідження для встановлення генетичних причин, спадкових факторів. Особливо приділяється увага новим програмам і технікам допомоги адаптації і соціалізації дітям із розладом аутистич-

ного спектру в соціумі. Але повномасштабне вторгнення росії в Україну 24 лютого 2022 року сформувало нові виклики перед батьками дітей із РАС. В умовах воєнного стану діти із РАС потребують нових варіантів психолого-педагогічної допомоги і розширення можливостей цієї допомоги.

Актуальність теми полягає у тому, що діти із розладами аутистичного спектру потребують особливого підходу для допомоги їм у комунікації та соціальній адаптації. В умо-

вах воєнного стану діти з особливими освітніми потребами стали особливо незахищеною верствою населення. Зміна середовища, оточення та умов проживання, недоступність спеціалізованої психологічної та психіатричної допомоги, стало додатковим стресовим фактором для дітей із РАС. Батьки дітей із РАС вимушено опинилися в нових реаліях. Вони змушені звикати для нових умов невизначеності і знаходити шляхи допомоги.

Аналіз наукових досліджень і публікацій.

Проблематикою розладів аутистичного спектру та можливих шляхів діагностик та корекції займаються чимала кількість фахівців, як-от, О. Багенська, В. Башина, О. Богданишина, Д. Ісаєв, Д. Марценковський, К. Лебединська, В. Лебединський, М. Ліблінг, С. Мнухін, М. Шеремет, Л. Шипіцина. Серед закордонних дослідників ХХ століття слід відмітити доробки Г. Аспергера, Л. Гілберга, Л. Каннера, Г. Пілєрса, М. Руттера. Важливий внесок у вивчення першопричини і логіки самого розладу здійснили роботи Л. Вінга, Е. Орніца, В. Хелмера, Н. Коннора, Ф. Волкмара. Втім тема розладів аутистичного спектру постійно поповнюється результатами нових досліджень. Для найефективнішої допомоги дітям слід брати до уваги новітні клінічно доведені результати, а також шукати шляхи допомоги з огляду на нові виклики.

Метою дослідження є аналіз особливостей психолого-педагогічної допомоги дітям із РАС та їх сім'ям, які опинилися в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу. Розлади аутистичного спектру – це стани, які виникають внаслідок порушення розвитку головного мозку і характеризується трьома групами симптомів: труднощі соціальної взаємодії, перешкоди в комунікації, тенденції до повторювальних моделей поведінки. За визначенням сучасних закордонних дослідників, «РАС охоплює різноманітний спектр розладів із різним ступенем порушення соціальної і емоційної обробки, мовлення, інтелекту, адаптивного функціонування, виконавчої діяльності» [1, с. 276]. Згідно діагностичного критерію DSM-5 для розладів аутистичного спектру, є такі симптоми:

1. Стійкий дефіцит соціального спілкування та соціальної взаємодії, що проявляється в дефіцитах соціально-емоційної взаємності, дефіцитах невербальної комунікації, дефіцитах у розвитку, підтримці та розумінні стосунків.

2. Обмежені, повторювані моделі поведінки, обмеження інтересів або діяльності, що проявляється принаймні двома пунктами з наступного: стереотипні/повторювані рухи, використання предметів або мовлення; наповнення на однаковості, негнучке дотримання

рутинних процедур або ритуалізованих моделей поведінки; сильно обмежені, фіксовані інтереси, які є ненормальними за інтенсивністю або фокусом; гіпер- або гіпореактивність на сенсорний вхід або незвичайний інтерес до сенсорних аспектів навколишнього середовища [1, с. 276].

РАС є достатньо розповсюдженим патологічним станом, який, за статистикою ВООЗ, зустрічається у однієї дитини зі ста [8]. Наразі доведеними діагностичними інструментаріями, що передбачені клінічним протоколом, є ADI-R, ADOS, інші скринінгові інструментарії, які можуть використовуватися, наприклад, для діагностики високофункціонального аутизму.

Для успішної соціалізації дітям із РАС надають психологічну і педагогічну допомогу. Сім'ям важливо знаходити можливість продовжувати цю допомогу своїй дитині – за даними ВООЗ, підлітки із РАС наражаються на підвищений ризик порушень психічного здоров'я в умовах гуманітарних криз і нестабільності, а також відсутності доступу до якісної допомоги і послуг [9]. Від ефективної психолого-педагогічної допомоги дітям із РАС в умовах воєнного стану залежить їх психічне здоров'я та потенціал психо-фізіологічного прогресу. Не буде перебільшенням стверджувати, що від ефективної психолого-педагогічної допомоги дітям із РАС залежить їх майбутнє як рівноправних громадян України.

Вплив психіки дітей і підлітків на травмуючі події, пов'язані із війною, вивчалось вітчизняними дослідниками після гібридної війни на сході України. Зокрема, український дослідник, фахівець з питань допомоги дітям з особливими освітніми потребами, Президент Асоціації дитячої психіатрії Д. Марценковський в межах дослідження встановив наступне: «у 93 % дітей та підлітків психічні розлади маніфестували чи посилювалися після одночасної дії декількох травматичних подій; у 67 % включених у дослідження осіб фактори травматизації продовжували діяти після їх переміщення із зони бойових дій» [3, с. 91]. Запити батьків дітей із РАС змінилися після повномасштабного вторгнення росії в Україну: деякі проблеми не втратили своєї актуальності, деякі постали більш гостро. Все ще актуальним залишається питання кваліфікованої ранньої діагностики РАС. Під час повномасштабного вторгнення, для сімей які отримали прихисток в інших країнах, це питання навантажалося додатковими аспектами, починаючи з бюрократичних проблем: «Відсутність історії захворювання та кваліфікованих підтверджуючих діагностичних документів з України дуже уповільнює, ускладнює процес діагностики, дорогоцінний час втрачається» [4].

Після початку повномасштабного вторгнення в Україну перед українськими соціаль-

ними організаціями, які допомагають дітям із особливими освітніми потребами, постало питання осмислення тих проблем, з якими зараз намагаються справлятися сім'ї і способи їм допомогти. На дискусійній панелі «Діти з інвалідністю та війна рф в Україні» в серпні 2022 року було сформульовано проблеми освіти і реабілітації дітей із РАС. Ми виокремили із зазначених психолого-педагогічні проблеми для кожної групи дітей.

а. Психолого-педагогічні проблеми дітей, сім'ї яких залишилися в зоні бойових дій: відсутність доступу до реабілітаційних, навчальних, освітніх та інших сервісів, якими зазвичай користуються діти із РАС у мирний час; підвищення рівня стресу, паніки й агресії у дітей із РАС через нерозуміння подій, і неможливості з боку батьків пояснити; булінг дітей із РАС з боку сусідів під час перебування в укритті; надмірне сенсорне навантаження через звуки вибухів і пострілів, а також неприємні запахи та звуки у місцях вимушеного перебування, незвична їжа тощо; стрес через раптове зникнення звичайних рутинних дій, а також улюблених іграшок та предметів; стрімка втрата навичок та регрес як наслідок вищеперерахованих причин; відсутність доступу до ліків для дітей із РАС, які мають коморбідні порушеннями що може вести до їх загострення; розвиток депресії, неврозу та ПТСР у дітей із РАС.

б. Психолого-педагогічні проблеми дітей із РАС під час евакуації: до вище перерахованих проблем додаються підвищення рівня стресу, паніки й агресії у дітей із РАС через нерозуміння процесу евакуації та обстріли, догляди на блок-постах, нестерпні транспортні умови під час процесу евакуації; відсутність окремих кімнат для відпочинку для сенсорного розвантаження.

в. Психолого-педагогічні проблеми евакуйованих дітей із РАС за кордон: стрес від нового мовного та культурного середовища, інша процедура забезпечення сервісів дітям із РАС, відсутність українських документів, рецептів; неможливість визначення дорожньої карти дитини та її статусу через неможливість спланувати терміни перебування за кордоном; принципівість ювенальних органів, які іноді вдаються до дій, несумісних із забезпеченням здоров'я та підтримки дітей із РАС; стрес у дитини через відсутність поруч батька, який залишився в Україні.

г. Психолого-педагогічні проблеми дітей із РАС, які залишилися на тимчасово окупованих територіях: до деяких вищеперерахованих проблем додаються стрес та тривога через висловлення проукраїнської позиції; нав'язування російських програм навчання, нав'язаних окупаційною владою; страх батьків за дитину у зв'язку з погрозами забрати її в спеціальний табір за відмову навчатися за російською програмою.

д. Психолого-педагогічні проблеми сімей з дитиною із РАС, які перебувають у містах, де йшли або йдуть бойові дії: щосекундний страх через загрозу життю дитини чи всієї сім'ї; депресія батьків через загальний зруйнований стан населеного пункту [2].

Отже, психолого-педагогічні проблеми сімей із дітьми із РАС можна розділити на умовні групи:

- стрес і тривога від нових гучних звуків, недотримання сенсорної гігієни. Для дітей із РАС це особливо важливо, оскільки в деяких звуках вони є гіперчутливими, а також можуть мати проблеми з фільтруванням шуму [5, с. 37];

- стрес і тривога через зміну оточення людей. У нормотипових дітей соціальна взаємодія може приносити радість та захват, а у дітей із РАС – викликати роздратування та бажання ізолюватися [5, с. 41]. Соціальна «сліпота» дітей із РАС зумовлює складнощі у розумінні світу соціальних стосунків [7]. І якщо в мирний час дитина могла досягати успіхів у соціальних контактах, то в умовах воєнного стану, коли умови її існування змінюються, вірогідно, буде спостерігатися регрес;

- стрес і тривога через зміни умов перебування, проживання, зміна оточуючих об'єктів;

- страх через загрозу життю, неможливість спрогнозувати майбутнє, вимушене життя у невизначеності.

Окремо зупинимося на найбільш розповсюджених коморбідних порушеннях у дітей із РАС за Д. Баррі, С. Баджестан, Дж. Каммінгс та М. Трімбл [1] та проаналізуємо прояви їх загострення в умовах воєнного стану.

Депресія – може проявлятися агресією, лабільністю настрою, гіперактивністю, зниженням адаптативних, функцій самообслуговування [1, с. 280]. В умовах воєнного стану може загострюватися стереотипіями, а також апатією до раніше інтенсивних інтересів. Може з'являтися проблеми поведінки (самопшкодження, кататонія тощо).

Тривожні розлади (які виникають майже у половині випадків РАС), що погіршує такі симптоми РАС як повторюваність, наполягання на однаковості [1, с. 280]. Тривога, страх і занепокоєння через воєнний стан можуть погіршувати симптоми РАС, можливі поведінкові спалахи на стимули як-от соціальна взаємодія, а фізичні прояви у вигляді болі у грудях, тремтінні, серцебитті, зміні дихання.

Обсесивно-компульсивний розлад у дітей із РАС проявляється повторювальною поведінкою, повторювальним інтересом, наполяганні на однаковості, рутини [1, с. 281]. В умовах воєнного стану, життя стає непередбачуваним, а в умовах евакуації – батькам на перших порах складно організувати дитині рутину, а самій дитині важко звикати до нового розкладу занять. Повторювальна поведінка може

бути фактором самозаспокоєння дитини із РАС. Неможливість задовольнити прагнення до рутини і передбачуваності може загострювати емоційно-психологічний стан дитини.

Синдром Туретта при РАС проявляється двобічними та складними стереотипіями, що виконують самостимулюючу функцію [1, с. 281]. В умовах підвищеного стресу діти із РАС можуть заспокоюватися за допомогою стереотипій.

Кататонія у дітей із РАС може проявлятися у вигляді самопошкодження або агресивної поведінки (ажитована кататонія) [1, с. 281]. В умовах підвищеного стресу слід звертатися увагу на рухову функцію дитини, прояви повільності (нерухомості, завмирання).

Психози у дітей із РАС – в тому числі шизофренія, частіше виникають у дітей із РАС. Психози є важкими психічними станами, прояви якого можуть загострюватися разом із загостренням симптомів РАС [1, с. 281].

Як стверджує І. Марценковський, у дітей, які повернулися після вимушеної евакуації, часто спостерігається психічний регрес, погіршується соціальне функціонування, загострюються супутні психічні розлади; батьки дітей із РАС спостерігають, що мельтдауни та шатдауни збільшилися у частоти та тривалості [4]. На думку дослідника, причинами регресу є психічна травматизація подіями війни: перебування у зоні бойових дій, процес евакуації, втрата звичного режиму занять дитини, вимушена зміна розладу життя сім'ї, батьківські психічні травми. Умови воєнного стану особливим чином впливають на дітей із РАС – окрім власного стресу, діти із РАС особливо чутливі до емоційних порушень своїх батьків. Також дослідник додає, що у дітей із РАС часто спостерігаються такі риси: гіперкінетична симптоматика, регрес набутих навичок, специфічні порушення (наприклад, кататонічні розлади).

Окрему увагу хочемо приділити проблемам навчальної діяльності і включеність в навчальний простір дитини із РАС, яка має соціоадаптивні труднощі. Наведемо їх прояви і проаналізуємо їх з точки зору тих умов, в яких опиняється дитина (у сім'ї, яка стала вимушено-переміщеними особами або евакуювалися в іншу країну, їх дитина потрапляє в нову групу чи клас):

1. Дефіцит соціально-емоційної взаємодії. В умовах воєнного стану може проявлятися як регрес в соціальному вмінні зближатися, зниження вміння ділитися інтересами, зниження набутого вміння ініціювати соціальну взаємодію.

2. Дефіцит уміння розвивати, підтримувати та розуміти стосунки. В умовах воєнного стану може проявлятися у труднощах в регулюванні власної поведінки, труднощами у спільних

активностях, відсутність інтересу до однолітків, а також посилення повторювальних зразків поведінки.

3. Стереотипні або повторювані моторні рухи, стереотипне використання речей або мовлення. В умовах воєнного стану посилення моторних стереотипій, ехолалії.

4. Наполягання на подібності, негнучкість у дотриманні певного режиму, ритуалізовані зразки вербальної та невербальної поведінки. В умовах воєнного стану може посилюватися смуток через незначні зміни, негнучкість – наприклад, потреба ходити одним маршрутом, їсти одні і ту саму їжу.

5. Обмежені, зациклені інтереси, нетипові з точки зору інтенсивності чи зосередженості у дитини із РАС в умовах воєнного можуть стати надзвичайно інтенсивними.

6. Гіпер- або гіпочутливість до отриманої сенсорної інформації, незвичний інтерес до сенсорних особливостей навколишнього середовища. В умовах воєнного стану дитина із РАС може переживати надзвичайне навантаження через нове різноманіття звуків, незвичайної обстановки і кольорів, текстур в ній [6, с. 134–135].

Ми вважаємо, що будь-який метод самопомоги, який є дієвим для конкретної дитини, слід використовуватися. Для розуміння того, що справляє позитивний вплив на дитину, потрібно прослідкувати за зміною її поведінки. Ми розробили критерії оцінки ефективності методів психолого-педагогічної допомоги дітям із РАС. Критерії оцінюють ефективність у трьох напрямках: загальний стан особистісного розвитку дитини в умовах воєнного стану; стан емоційно-психологічної сфери дитини в умовах воєнного стану; стан розвитку дитини в межах її розладу в умовах воєнного стану. Отже, ефективним для дитини із РАС в умовах воєнного стану є інструмент психологічної допомоги що:

- а) знижує тривожність дитини;
- б) вирівнює її емоційний стан, робить його більш рівним, без різких коливань;
- в) допомагає повернутися до останнього рівня прогресу у розвитку (якщо був регрес під час повномасштабного вторгнення);
- г) сприяє успішній інтеграції дитини в соціальному середовищі (зокрема, в умовах воєнного стану, якщо дитина стала біженцем в іншій країні і опиняється в новому мовному та культурному середовищі);
- д) дитина менше виражає негативних тем чи негативних сценаріїв (про смерть, війну, розлуку, руйнування);
- е) сон та харчування мають позитивну динаміку;
- ж) суб'єктивно дитина виглядає більш щасливою, ніж до цього;
- з) в контексті РАС:

- повернення або наближення до останніх успіхів прогресу набутих навичок;
- покращення соціального функціонування;
- нормалізація поведінки дитини;
- покращення гіперкінетичної симптоматики;
- ремісія супутніх психічних розладів;
- зменшення частоти і тривалості мельдаунів (зривів) і шатдаунів (відсторонення як відповідь на сенсорне перевантаження);
- успішна адаптації до нового режиму життя сім'ї і розкладу занять.

Висновки. Отже, проаналізовано можливості психолого-педагогічної допомоги дітям із розладами аутистичного спектру в умовах воєнного стану. Психолого-педагогічна допомога має вирішувати проблеми, з якими зіштовхнулася сім'я дитини із РАС, а саме, якщо сім'я стає вимушено-переміщеними особами, евакуювалися в іншу країну чи продовжує жити в умовах постійної загрози життя і безпосередньої близькості до бойових дій. Розроблено критерії оцінки ефективності методів психолого-педагогічної допомоги. Перспективними залишаються проблеми, з якими зіштовхнуться ті сім'ї дітей із РАС, які після завершення воєнного стану повертатимуться до колишніх умов існування.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Баррі Д., Баджестан С., Каммінгс Дж., Трімбл М. Нейропсихіатрія та поведінкова неврологія: посіб. К. : ВСВ «Медицина», 2024. 373 с.
2. В Україні систематизували інформацію щодо проблем і потреб дітей з аутизмом та їх родин під час війни. Національна Асамблея людей з інвалідністю України. URL: <https://naiu.org.ua/v-ukrayini-systematyzuvaly-informatsiyu-shhodo-problem-i-potrebditej-z-aulyzmozom-ta-yih-rodyn-pid-chas-vijny/>
3. Марценковський Д. І. Клінічний поліморфізм та коморбідність психічних розладів у дітей та підлітків, що постраждали від гібридної війни на сході України. Архів психіатрії. 2017. Т. 23, № 2. С. 91–95.
4. Марценковський І. Після війни ми матимемо епідемію психічних розладів у дітей з аутизмом і епідемію дорослого аутизму. Фонд допомоги дітям з синдромом аутизму «Дитина з майбутнім». URL: <https://cwf.com.ua/igor-marczenkovskij-pislya-vijny-my-matymemo-epidemiyu-psyhichnyh-rozladiv-u-ditej-z-aulyzmozom-i-epidemiyu-doroslogo-aulyzmu/>
5. Островська К.О. Засади комплексної психолого-педагогічної допомоги дітям з аутизмом : Монографія. Львів : «Тріада плюс», 2012. 520 с.
6. Прохоренко Л.І., Ярмола Н.А., Набоченко О.О., Методичні рекомендації для інклюзивно-ресурсних центрів щодо визначення категорій (типології) освітніх труднощів у осіб з ооп та рівнів підтримки в освітньому процесі. Ін-т спец. пед. і псих. ім. М. Ярмаченка. К., 2021. 200 с.
7. Романчук О. Огляд методів допомоги дітям з РСА. Розлади спектру аутизму у запитаннях та відповідях. Львів: Свічадо, 2016. 168 с. URL: <https://k-s.org.ua/wp-content/uploads/2018/03/Огляд-методів-допомоги-дітям-з-РСА.pdf>
8. Autism. Fact sheets World Health Organization, 2024. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>
9. Mental health of adolescents. Fact sheets World Health Organization, 2024. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

PERSONALITY PSYCHOLOGY UNDER STRESS CONDITIONS

У статті розглянуто низку наукових досліджень, де висвітлено особливості психології особистості в екстремальних ситуаціях. Акцентується увага на тому, як стресові умови впливають на психоемоційний стан людини, формують адаптивні та дезадаптивні механізми. У контексті психології екстремальних ситуацій важливо враховувати, що стресові чинники можуть бути різного характеру, як-от соціальні, природні, техногенні й особистісні, що впливає на індивідуальну реакцію особистості.

Однією із ключових концепцій, яку ми досліджуємо, є реакція людини на стрес, що може проявлятися в різних формах – від психологічного напруження до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Екстремальні ситуації, як-от природні катастрофи, війни, терористичні акти або нещасні випадки, можуть викликати в людей різноманітні емоційні та когнітивні реакції, які суттєво впливають на їхню особистість і загальний психоемоційний стан. Дослідження показують, що в екстремальних умовах особистість може проявляти як позитивні, так і негативні аспекти. У ситуаціях виживання або кризових моментів деякі люди демонструють надзвичайну стійкість і здатність до самовідданості, тоді як інші можуть зазнавати значних психологічних травм. Важливим є те, що здатність адаптуватися до екстремальних умов визначається як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками, як-от особистісні риси, попередній досвід, соціальна підтримка та культурний контекст.

Наша дослідницька робота вводить нове поняття – «психологічна жертва», тобто особа, яка пережила травматичний досвід унаслідок екстремальних обставин і зазнала значних психологічних наслідків. Ця концепція підкреслює важливість надання психологічної допомоги, оскільки не всі особи, які зазнали травми, можуть визнати себе жертвами або потерпілими. Необхідно враховувати, що не лише фізичні, а й психічні ушкодження потребують уваги та лікування.

Становлення психологічної жертви відбувається в декількох напрямках, які можуть включати індивідуальні особливості особистості, соціальну взаємодію та вплив обставин. Перший аспект стосується внутрішніх ресурсів, як-от емоційна стійкість і здатність до самоаналізу. Другий аспект охоплює соціальну підтримку, яка може як допомогти, так і заважати процесу відновлення. Третій аспект стосується зовнішніх чинників, які можуть спровокувати нові стресові ситуації або, навпаки, забезпечити стабільність.

На основі проведеного аналізу можна стверджувати, що основним завданням психолога є сприяння соціальній підтримці, яка може як допомогти, так і заважати процесу відновлення. Третій аспект стосується зовнішніх чинників, які можуть спровокувати нові стресові ситуації або, навпаки, забезпечити стабільність.

На основі проведеного аналізу можна стверджувати, що основним завданням психолога є сприяння соціальній підтримці, яка може як допомогти, так і заважати процесу відновлення. Третій аспект стосується зовнішніх чинників, які можуть спровокувати нові стресові ситуації або, навпаки, забезпечити стабільність.

на відновлення психічного здоров'я та соціальної інтеграції особистості.

Ключові слова: психологія особистості, екстремальні ситуації, психологічна жертва, стрес, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), адаптація, психоемоційний стан, психологічна реабілітація, емоційна стійкість.

This article examines a number of scientific studies highlighting the peculiarities of personality psychology in extreme situations. In particular, attention is focused on how stressful conditions affect the psycho-emotional state of a person, forming adaptive and maladaptive mechanisms. In the context of the psychology of extreme situations, it is important to consider that stress factors can be of different nature, including social, natural, man-made and personal, which, in turn, affects the individual response of the individual.

One of the key concepts we explore is the human response to stress, which can take many forms, from psychological stress to the development of post-traumatic stress disorder (PTSD). Extreme situations, such as natural disasters, wars, acts of terrorism or accidents, can cause various emotional and cognitive reactions in people, which significantly affect their personality and general psycho-emotional state.

Research shows that in extreme conditions, personality can manifest both positive and negative aspects. In survival or crisis situations, some people demonstrate extraordinary resilience and self-sacrifice, while others may suffer significant psychological trauma. Importantly, the ability to adapt to extreme conditions is determined by both internal and external factors, such as personality traits, previous experiences, social support and cultural context.

Our research introduces a new concept of "psychological victim", which is considered to be a person who has experienced a traumatic experience due to extreme circumstances and suffered significant psychological consequences. This concept emphasizes the importance of providing psychological support, as not all individuals who have experienced trauma may recognize themselves as victims or victims. It is necessary to take into account that not only physical, but also mental injuries require attention and treatment.

Becoming a psychological victim occurs in several directions, which may include individual characteristics of the personality, social interaction, and the influence of circumstances. The first aspect concerns internal resources, such as emotional resilience and the capacity for introspection. The second aspect covers social support, which can both help and hinder the recovery process. The third aspect concerns external factors that can provoke new stressful situations or, on the contrary, ensure stability.

On the basis of the conducted analysis, it can be stated that the main task of the psychologist is to promote the transformation of the victim's personality into an active participant in social life. This includes help in realizing universal human values, formation of a positive worldview, and support in finding the meaning of life in conditions of an existential crisis. Psychological rehabilitation requires a comprehensive approach, which

УДК 159.9.07-022.326.5
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.48>

Ташматов В.А.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Герашенко О.С.

к.ю.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Атанасова К.К.

здобувач вищої освіти факультету
психології, політології та соціології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

includes not only individual therapy, but also social support programs aimed at restoring mental health and social integration of the individual.

Key words: *personality psychology, extreme*

situations, psychological victim, stress, post-traumatic stress disorder (PTSD), adaptation, psycho-emotional state, psychological rehabilitation, emotional resilience.

У результаті проведеного аналізу наукових праць видатних учених можна зазначити, що тему психології особистості в екстремальних ситуаціях активно досліджували такі автори, як С. Бикова, А. Вертель, Л. Широкоградюк, А. Бойко, І. Головська, Д. Почепцова, М. Маковецька, І. Шутяк і М. Любицький. Їхні роботи спрямовані на вивчення впливу екстремальних умов на психологічні реакції й адаптацію особистості, зокрема в умовах кризових ситуацій і воєнних дій. Автори розглядають різні аспекти, від психологічних особливостей перебування в умовах стресу до методів корекції емоційного стану, що дозволяє глибше зрозуміти процеси, що відбуваються в особистості під тиском зовнішніх чинників.

Метою статті є дослідження впливу екстремальних ситуацій на психологію особистості, проведення аналізу психоемоційних наслідків травматичного досвіду, а також визначення ефективних стратегій адаптації та реабілітації жертв. Маємо на меті розкрити механізми формування психологічної жертви як соціально-психологічного феномену, оцінити роль соціальної підтримки й індивідуальних особливостей у процесі відновлення, а також сприяти кращому розумінню потреб осіб, які пережили екстремальні обставини.

Виклад основного матеріалу. Індивід із його унікальним духовним світом завжди привертав увагу науковців і залишається однією з найбільш складних і неоднозначних сфер людського пізнання. Складність пізнання особистості полягає в її багатогранності й динамічності, адже вона є об'єктом дослідження для різних дисциплін, що охоплюють як гуманітарну, так і природничу сфери науки. Проблематика особистості є предметом філософії, соціології, біології, медицини, психології й інших наук, що вказує на її міждисциплінарну природу. Саме цей аспект дозволяє глибше зрозуміти сутність особистості як феномену, який виходить за межі окремої науки. Психологія особистості – це галузь психології, що зосереджується на дослідженні психічних особливостей індивіда як єдиного цілого, розкриває його внутрішню структуру, яка об'єднує різноманітні риси, мотиви та цінності [7, с. 8].

Сучасні підходи у психології, що аналізують травматичні події як потенційні джерела негативного впливу на особистість, є особливо актуальними в умовах постійних соціальних, економічних і геополітичних криз. Нині, коли травматичні ситуації стають частиною повсякденності, постає необхідність пошуку шляхів розкриття конструктивного потенціалу таких

кризових подій. Життєстійкість, посттравматичне зростання, внутрішня стійкість і суб'єктивне благополуччя – ключові компоненти ресурсного підходу, що зосереджується на дослідженні здатності до соціальної адаптації. Людина може покладатися на власні психологічні ресурси, коли має відчуття контролю над ситуацією і готовність до дій навіть за екстремальних умов. За відсутності цього відчуття важливо шукати внутрішні ресурси, які допоможуть повернути впевненість у собі. Дії у складних обставинах формують нові переконання та змінюють усталені особистісні настанови. Психологічні ресурси, здатність розширювати можливості та потенціали особистості є чинниками, що сприяють адаптації до стресу. Важливо досліджувати, як людина долає важкі ситуації, а також риси та якості, які допомагають або заважають впоратися із психологічними викликами. Комплексний підхід до особистості та врахування індивідуальних психічних навантажень дають змогу зрозуміти, як деякі навички стають типовою реакцією на життєві труднощі. Негативні події, що не узгоджуються з особистими переконаннями, можуть руйнувати суб'єктивний світ людини, проте лише сам індивід здатен переосмислити власні уявлення про світ і про себе, сприймати випробування як складову частину життя, а не як випадкову кару [1, с. 386].

Екстремальні ситуації характеризуються значними випробуваннями для людини, вимагають від неї цілковитого зосередження та максимального напруження внутрішніх сил для подолання труднощів і вирішення проблем. Ці події значно виходять за межі звичного життєвого досвіду і можуть виникати в різних сферах життя, адже практично кожен час від часу стикається з екстремальними ситуаціями. Екстремальна психологія – нова, але така, що швидко розвивається, галузь прикладної науки, яка досліджує поведінку людини в умовах важкого стресу та його наслідки. Це дозволяє вивчати, прогнозувати й коригувати психічний стан і реакції людини у кризових обставинах. Кількість таких подій зростає, серед них природні катаклізми та сучасні небезпеки, спричинені діяльністю людства, як-от техногенні аварії, війни, тероризм, злочинність і важкі умови праці. Багато видів людської діяльності також можуть спричиняти стрес, вимагати від особистості чітких, швидких і точних дій у відповідь на кризу. Термін «екстремальні умови» уживають на позначення обставин, які суттєво відрізняються від норми, граничних станів існування. Екстремальні умови можуть формуватись як

унаслідок надмірних впливів, що спричиняють перевантаження, так і через їх дефіцит, що призводить до відсутності стимулів або інформації [4]. Потреба в дослідженні впливу екстремальних чинників на психічний стан людини призвела до появи та динамічного розвитку нового напрямку у психологічній науці – екстремальної психології. Під поняттям «екстремальна ситуація» зазвичай мають на увазі раптову подію, яка несе реальну або сприйнятну загрозу для життя, здоров'я, добробуту, особистих цінностей і принципів людини. Саме цей елемент загрози надає події особливої напруженості та складності, робить її винятковою й екстремальною для психіки людини [5].

Екстремальні ситуації можуть бути різних типів: регламентовані або нерегламентовані, планові або виниклі спонтанно, штатні чи позаштатні. У найзагальнішому сенсі їх можна розділити на чотири основні категорії. Перша група охоплює ситуації, спричинені надзвичайними умовами, як-от природні катастрофи (землетруси, повені), техногенні аварії, воєнні конфлікти або терористичні акти. Друга група охоплює події повсякденного життя, як-от пожежа, напад, гострий дефіцит часу, чи потреба одночасного виконання кількох критичних завдань – обставини, з якими так чи інакше може зіткнутися будь-хто. Третя група стосується небезпечних хобі, як-от альпінізм, підводне плавання чи швидкісна їзда, де людина свідомо приймає ризик. Четверта група пов'язана з виконанням професійних обов'язків, коли екстремальні умови є невід'ємною частиною роботи, наприклад для рятувальників або військових [4].

В екстремальних ситуаціях особистість піддається впливу надзвичайних обставин, що відкриває виняткові можливості для дослідження поведінкових і психологічних змін. Події на кшталт катастроф, воєн та інших криз здатні провокувати значні й непередбачувані зміни в емоційних реакціях і діях людей. Дослідження свідчать, що індивідуальні характеристики особистості суттєво впливають на її поведінку у стресових умовах. Наприклад, деякі люди розкривають свій потенціал у ситуаціях високого напруження: під час екзаменів, спортивних змагань або навіть у загрозованих для життя обставинах, коли інтенсивний стрес підсилює їхню результативність і концентрацію. Інші ж можуть виявляти демотивацію та дезорганізацію, що негативно позначається на їхній продуктивності. Отже, розуміння взаємодії особистісних рис з екстремальними умовами має велике значення, адже такі знання допоможуть людям краще підготуватися до згаданих ситуацій, усвідомити власні реакції на стрес і знайти способи ефективного управління своїми емоціями та поведінкою для підвищення стійкості [6].

Наприклад, нині в Україні через війну багато людей опинилися в екстремальних умовах, що суттєво впливають на психологічний стан особистості. Постійна загроза життю, втрата близьких, перебування в бомбосховищах або в умовах невизначеності змушують людину мобілізувати всі свої внутрішні ресурси для виживання й адаптації.

Під час війни емоційні порушення набувають специфічного характеру, адже формуються в умовах екстремального стресу та постійної загрози. Основні особливості цих порушень відображають психологічний вплив важких умов конфлікту та мають низку проявів, що істотно впливають на психіку людини.

1. Посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР). Це один із найпоширеніших емоційних розладів, які розвиваються під впливом пережитих травматичних подій, як-от воєнні дії або терористичні акти. ПТСР часто супроводжується високим рівнем тривожності, повторними спогадами про події, страхом і нав'язливими нічними кошмарами, які залишають глибокий слід у психіці.

2. Депресія. Психологічне виснаження, що супроводжує війну, нерідко призводить до відчуття безнадії, ізоляції, що може посилювати схильність до депресивних станів. Такий стан виражається втратою інтересу до повсякденних справ, апатією, втому й іншими симптомами, які поступово відбирають життєву енергію.

3. Тривожні розлади. Постійна загроза життю, переживання за безпеку рідних і невизначеність майбутнього спричиняють хронічні відчуття тривоги та страху, що можуть посилювати загальний психологічний дискомфорт і емоційну нестабільність.

4. Зниження самооцінки. Втрати близьких, домівки чи здоров'я, яких людина може зазнати в умовах війни, часто призводять до послаблення віри в себе, зниження самооцінки, з'являються відчуття втрати контролю та власної цінності.

5. Соціальна ізоляція. Через фізичну чи емоційну віддаленість від інших людей у складних обставинах війни формується відчуття ізоляції, що поглиблює психологічні проблеми, зокрема самотність і відчуження.

Кожне із цих порушень може проявлятися по-різному, залежно від індивідуальних особливостей особистості, специфіки життєвого досвіду й умов, з якими стикається людина. Розуміння цих реакцій допомагає як фахівцям, так і самим постраждалим знаходити підходи для адаптації та відновлення в надзвичайних умовах [3, с. 814].

В Україні активно впроваджуються програми психологічної підтримки для військових і цивільних осіб, які враховують різноманітність вікових і соціальних груп, а також специфічні потреби кожної з них. Цей процес також вклю-

чає ефективні практики, що використовуються в Європі та світі, де особливу увагу приділяють командній роботі психологів і медичного персоналу, а також забезпеченню доступу до консультування та терапії.

Основні підходи до психологічної підтримки в Україні такі:

- індивідуальна психотерапія: психологи надають особисту підтримку тим, хто зазнає психологічного тиску внаслідок воєнних подій, зосереджують увагу на їхніх індивідуальних проблемах і переживаннях;

- групова терапія: групові сесії дозволяють учасникам ділитися досвідом і отримувати підтримку від однодумців, що сприяє колективному подоланню проблем;

- кризова інтервенція: у разі екстремального стресу психологи надають невідкладну допомогу, забезпечують емоційну підтримку та практичні рекомендації;

- розвиток самопідтримки: психологи навчають навичок, які допомагають людям адаптуватися та долати емоційні навантаження в умовах війни;

- сімейна психотерапія: війна впливає не лише на окремих людей, але й на їхні родини, тому важливо працювати із сім'ями для збереження підтримки та згуртованості [8, с. 52].

Ці підходи формують систему комплексної психологічної підтримки для українців у контексті воєнного конфлікту, сприяють їхньому емоційному відновленню та зміцненню.

Загалом, у ситуації тривалої війни індивіди стикаються з викликами адаптації до незвичних та часто екстремальних умов. Процес адаптації має багато аспектів і вимагає від людини здатності до самоаналізу, визначення особистісних ресурсів і вибору адекватних стратегій для реагування на стресові події. Однак коли стрес триває довго, самостійно знайти оптимальний шлях адаптації може бути важко. Внутрішні конфлікти, страхи, невизначеність майбутнього та низька самооцінка можуть обмежувати вибір стратегій. Індивідуальні риси особистості та брак суспільної підтримки також можуть стати на заваді продуктивному адаптаційному процесу. Тому соціальна підтримка, доступ до психологічної допомоги та розвиток особистісних компетенцій стають ключовими чинниками, які сприяють підвищенню адаптивного потенціалу людей у воєнних умовах [2, с. 4].

Висновки. Психологія особистості в екстремальних ситуаціях є складним, багатоаспектним напрямом дослідження, що охоплює різноманітні психологічні реакції та механізми адаптації. Екстремальні умови часто вимагають мобілізації внутрішніх ресурсів особистості, включаючи життєстійкість, адаптивні стратегії та навички

управління стресом, які допомагають ефективніше реагувати на кризові обставини. Людина може використовувати власний потенціал для подолання складних ситуацій, однак важливо є також підтримка зовнішніх ресурсів і соціального оточення. Умови війни, природні катастрофи, техногенні аварії й інші екстремальні події викликають специфічні психологічні реакції, як-от посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожні розлади, депресія та почуття ізоляції. Ці емоційні порушення можуть суттєво впливати на загальне психічне здоров'я та соціальну адаптацію, особливо в умовах постійної загрози та нестабільності. Водночас саме такі складні обставини стимулюють розвиток нових якостей, формування стійкості та переосмислення особистих цінностей, що допомагає індивіду адаптуватися та знайти новий сенс навіть у найважчих життєвих умовах. Під час екстремальних ситуацій актуальними стають індивідуальні відмінності у сприйнятті та реагуванні на стресові обставини. Деякі люди схильні розкривати власний потенціал і проявляти високу ефективність під час криз, тоді як інші можуть зазнавати дезорганізації та демотивації. Це підкреслює важливість дослідження особистісних характеристик та їхньої ролі в поведінкових реакціях на екстремальні умови, що дозволить глибше зрозуміти механізми психологічної стійкості та розробити ефективні методики підтримки психічного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Формування психології особистості у кризових ситуаціях / С. Бикова та ін. Наукові перспективи. 2022. № 11 (29). С. 382–392.
2. Бойко А. Психологія адаптації особистості в умовах воєнних дій. Вчені записки. 2024. № 1. С. 1–5. URL: https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2024/3.pdf (дата звернення: 04.11.2024).
3. Бойко А. Психологічні особливості перебування особистості в екстремальних умовах. Наукові інновації та передові технології. 2024. С. 806–818.
4. Бойко А. Психологія особистості в екстремальних умовах. Наукові перспективи (Naukovi perspektivi). 2024. № 9 (51).
5. Головська І., Почепцова Д. Дослідження та корекція впливу екстремальних умов на емоційну сферу особистості. Габітус. 2022. Вип. 38. С. 54–58.
6. Маковецька М. Особистість в екстремальних умовах: соціально-психологічні підходи до дослідження. 2024. URL: <https://dspace.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/750ca87b-7870-4cab-814d-d5ebf3604b2e/content> (дата звернення: 04.11.2024).
7. Психологія особистості : навчально-методичний посібник. Київ : Ліра-К, 2020. 274 с.
8. Шутяк І., Любицький М. Психологія екстремальних ситуацій у сучасній Україні. Modern engineering and innovative technologies. 2023. № 29–03. С. 51–56. <https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-29-03-021>.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ КЛАСИФІКАЦІЇ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF EMERGENCY CLASSIFICATION

Стаття присвячена психологічним аспектам класифікації надзвичайних ситуацій в Україні та поглибленому аналізу їх різновидів, зокрема техногенного, природного, соціального та воєнного характеру. Висвітлено перелік учених, які досліджували дані про особливі психічні стани та реакції, що спостерігаються в ризиконебезпечних і надзвичайних ситуаціях, екстремальні професії, а також особливості психологічної допомоги в екстремальних умовах. У роботі визначено надзвичайні ситуації як події, що порушують звичні умови життя та діяльності людей, призводять до значних матеріальних втрат, шкоди здоров'ю та навколишньому середовищу, до порушення ментального благополуччя населення. Особливу увагу приділено впливу на психіку людини техногенних надзвичайних ситуацій, спричинених аваріями, катастрофами, пожежами, вибухами, а також випадкам, пов'язаним із викидом різноманітних небезпечних речовин. Природні надзвичайні ситуації та їхній вплив на психічне здоров'я людини розглядаються в ракурсі різноманітних природних явищ, що не тільки становлять небезпеку для людського організму, а і впливають на біосферу Землі. Надзвичайні ситуації соціального та воєнного характеру включають різноманітні протиправні дії, терористичні акти, застосування зброї й інші прояви людської поведінки, які безпосередньо або опосередковано впливають на функціонування людської психіки. Дослідження показує необхідність психологу сучасності розуміти психотравматичний вплив надзвичайних ситуацій, способи надання психологічної допомоги та підтримки в таких ситуаціях. У статті аналізуються приклади кожного виду надзвичайних (екстремальних) ситуацій, де визначаються можливі чинники таких ситуацій, результати впливу цих чинників і можливий вплив на життя та здоров'я (зокрема, ментальне) населення. Робота є цінним ресурсом для спеціалістів з екстремальної психології та безпеки, адже розкриває сутність надзвичайних ситуацій, їхній вплив на суспільство. Дослідження також показує важливість вивчення сучасним психологам такої дисципліни, як екстремальна психологія.

Ключові слова: психотравматичний вплив, надзвичайні ситуації, техногенні катастрофи, природні катаклізми, небезпечні соціальні події, екстремальна психологія.

The article is devoted to the psychological aspects of the classification of emergencies in Ukraine and an in-depth analysis of their types, including man-made, natural, social and military. The list of scientists who have studied data on special mental states and reactions observed in risky and emergency situations, extreme professions, as well as the peculiarities of psychological assistance in extreme conditions is highlighted. The paper defines emergencies as events that disrupt the usual conditions of life and activities of people, lead to significant material losses, damage to health and the environment, and most importantly, to the mental well-being of the population. Particular attention is paid to the impact on the human psyche of man-made emergencies caused by accidents, disasters, fires, explosions, and cases involving the release of various hazardous substances. Natural emergencies and their impact on human mental health are considered in the context of various natural phenomena that pose a danger not only to the human body but also affect the Earth's biosphere. Social and military emergencies include various illegal actions, terrorist acts, use of weapons and other manifestations of human behavior that directly or indirectly affect the functioning of the human psyche. The study shows the need for a modern psychologist to understand the psycho-traumatic impact of emergencies, ways to provide psychological assistance and support in such situations. The article analyzes examples of each type of emergency (extreme) situation, identifying possible factors of such situations, the results of the impact of these factors and the possible impact on the life and health (including mental health) of the population. The work is a valuable resource for experts in extreme psychology and security, as it reveals the essence of emergencies and their impact on society. The study also shows the importance of studying such a discipline as Extreme Psychology for modern psychologists.

Key words: psychotraumatic impact, emergencies, man-made disasters, natural disasters, dangerous social events, extreme psychology.

УДК 159.9.07-022.326.5
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.49>

Ташматов В.А.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Герашенко О.С.
к.ю.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Костів Л.А.
здобувач вищої освіти факультету
психології, політології та соціології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Почнемо взагалі з того, що в розумінні сучасності є надзвичайними ситуаціями (далі – НС). Це ситуації, пов'язані з порушенням нормальних, звичних умов життя та діяльності людей на окремій ділянці чи об'єкті на ній, на водній ділянці, спричинені аваріями, катастрофами, стихійними природними лихами чи іншими небезпечними подіями, як-от епідемії, епізоотії, епіфітотії, пожежа, що може призвести до великої кількості постраждалих, померлих або просто загрожувати життю та здоров'ю, значних матеріальних збитків, а також до неможливості проживання людей на території чи ділянці, проведення там господарської діяльності [3]. Це визначення чітко показує, що

будь-яка надзвичайна ситуація передбачає негативний вплив на соціальний стан і соціальні відносини людини, які безпосередньо або опосередковано впливають на психічне благополуччя.

Сучасні науковці, як-от Ю.О. Олександровський, Г.О. Балл, М.Д. Левітов, Ю.М. Швалб, досліджували дані про особливі психічні стани та реакції, що спостерігаються в ризиконебезпечних і надзвичайних ситуаціях. С.П. Бочарова, М.С. Корольчук, І.О. Котенев, В.С. Медведєв, О.М. Столяренко, О.В. Тімченко досліджували фахівців екстремальних професій. О.Ф. Бондаренко, В.П. Москалець, Н.В. Чепелева, С.І. Яковенко, Т.С. Яценко у своїх працях

висвітлювали актуальний підхід до надання психологічної допомоги в екстремальних умовах. У результаті вивчення їхніх досліджень ми можемо дійти висновку про необхідність обізнаності сучасного психолога, не залежно від безпосередньої практичної діяльності, у видах надзвичайних ситуацій, знання їхніх вражаючих чинниках, їхніх рівнів і психотравмувальної дії на ментальне благополуччя людини.

Залежно від характеру походження подій, що можуть зумовити виникнення НС, визначають такі види надзвичайних ситуацій:

- техногенного характеру;
- природного характеру;
- соціального характеру;
- воєнного характеру [2].

Тепер детально розберемо кожен вид надзвичайних ситуацій і розглянемо їхні особливості.

Почнемо з надзвичайних ситуацій техногенного характеру. Надзвичайна ситуація техногенного характеру – порушення нормальних умов життя та діяльності людей на окремій території чи об'єкті на ній або на водному об'єкті внаслідок транспортної аварії (катастрофи), пожежі, вибуху, аварії з викиданням (загрозою викидання) небезпечних хімічних, радіоактивних і біологічно небезпечних речовин, раптового руйнування споруд; аварії в електроенергетичних системах, системах життєзабезпечення, системах телекомунікацій, на очисних спорудах, у системах нафтогазового промислового комплексу, гідродинамічних аварій тощо [3].

Аварія – це раптово виникла техногенна подія або несправність обладнання, механізмів чи інженерних систем, що призводить до пошкоджень, зупинки роботи чи порушення нормального функціонування промислового об'єкта. Аварія становить загрозу життю та здоров'ю людей (зокрема, ментальному), а також завдає матеріальних збитків. Прикладом можуть бути поломка або руйнування різноманітних технологічних механізмів, транспортних засобів, витік промислового газу, руйнування греблі тощо.

Катастрофа – це масштабна подія, що спричиняє значні руйнування, загибель людей і великі матеріальні втрати. На відміну від аварії, катастрофа має більш серйозні наслідки, охоплює велику територію та потребує негайних великих сил і заходів для локалізації та ліквідації. Прикладами є аварія на Чорнобильській атомній станції, масштабні пожежі на об'єктах зберігання паливно-мастильних матеріалів, вибух метану в шахтах.

Пожежа – це суто неконтрольоване горіння, яке поширюється у просторі, завдає шкоди життю і здоров'ю людей, матеріальних збитків і негативно впливає на довкілля. Вона є наслідком займання легкозаймистих матеріалів,

супроводжується виділенням тепла, диму, полум'я, також може супроводжуватися вибухами.

Психолог сучасності повинен розуміти, що будь-яка техногенна надзвичайна ситуація може супроводжуватися вибухами, які відбуваються у процесі раптового вивільнення великої кількості енергії, унаслідок аварії або несправності на промислових чи інфраструктурних об'єктах. Такі вибухи становлять велику небезпеку, адже вони можуть супроводжуватися ударною хвилею, виділенням великої кількості тепла, руйнуванням об'єктів, пожежами та викидом небезпечних речовин.

Прикладами таких вибухів є:

- вибухи на підприємствах, що працюють із вибухонебезпечними речовинами (нафтопереробні та нафтозберезувальні об'єкти, хімічні підприємства тощо);
- вибухи природного газу в житлових будинках через його витоки або порушення правил експлуатації;
- вибухи під час транспортування вибухонебезпечних речовин (на залізничному, автомобільному транспорті);
- вибухи на газових або нафтових трубопроводах.

Аварії з викидом (або загрозою викиду) різноманітних небезпечних речовин. Такі аварії характеризуються вивільненням хімічних, радіоактивних чи біологічно небезпечних шкідливих речовин у навколишнє середовище. Вони становлять загрозу життю та здоров'ю людей, довкіллю й інфраструктурі через отруєння, зараження або можливе радіоактивне забруднення.

Аварії в електроенергетичних системах і системах життєзабезпечення. Такі аварії порушують процес нормального функціонування різноманітних об'єктів, що забезпечують повноцінне існування соціуму сучасності. Такий прояв екстремальної ситуації може призвести до порушення в роботі електромереж, телекомунікації, зв'язку, водопостачання, тепlopостачання, каналізації, постачання газу. Означені негативні чинники нормальної життєдіяльності безпосередньо впливають на психічне благополуччя, можуть призвести до появи фрустрації, зміни в поведінці та депресивних проявів.

Гідродинамічні аварії у вигляді раптового руйнування різних гідротехнічних споруд, як-от греблі, дамби, водосховища, наслідком яких може бути затоплення територій і руйнування інфраструктури. Такі НС призводять до появи в людей паніки, проявів агресії до органів державної влади тощо.

Наступним видом є надзвичайні ситуації природного характеру. Надзвичайна ситуація природного характеру – порушення нормальних умов життя та діяльності людей на окре-

мій території чи об'єкті на ній або на водному об'єкті, пов'язане з небезпечним геофізичним, геологічним, метеорологічним або гідрологічним явищем, деградацією ґрунтів чи надр, пожежею у природних екологічних системах, зміною стану повітряного басейну, інфекційною захворюваністю й отруєнням людей, інфекційним захворюванням свійських тварин, масовою загибеллю диких тварин, ураженням сільськогосподарських рослин хворобами та шкідниками тощо [1].

Хоча людина і є частиною природного середовища, ми не розглядаємо в цьому виді НС антропогенний складник та його похідну у вигляді ноосфери. Надзвичайні ситуації природного характеру безпосередньо пов'язані з усіма елементами навколишнього середовища та їх травмальною дією, психотравмальною такою. Це руйнівний вплив на нормальне існування атмосфери, гідросфери, літосфери та біосфери. Конкретних прикладів такого впливу ми можемо навести дуже багато, але згадаємо тільки деякі з них.

Атмосфера. Сильні вітри (смерчі, торнадо), сильні зливи, сильний туман, пилові бурі, хуртовини, сильна жара або сильний мороз, велика кількість снігу.

Пожежа у природних екологічних системах – це неконтрольоване загоряння, яке виникає в лісах, степах, болотах (торф'яники) чи на інших природних територіях. Такі пожежі можуть знищувати рослинність, руйнувати середовище проживання диких тварин, а також спричиняти викиди шкідливих речовин у повітря й інший матеріальний збиток.

Зміна стану повітряного басейну – це зміни у складі та якості повітря, що можуть виникати через забруднення, як-от викиди газів і твердих частинок від промисловості, транспорту, сільського господарства або лісових пожеж. Це вкрай важлива й обговорювана проблема сучасного світу, яка призводить до погіршення якості повітря, що може негативно впливати на здоров'я людей, існування тварин і рослин.

Гідросфера. Повені, підтоплення, ранній льодостав, припай, сильне хвилювання на прісноводних водоймах або на морі, критичне пониження рівня води.

Літосфера. Селі, землетруси, зсуви ґрунту, карстові провалля тощо.

Деградація ґрунтів і надр – це процеси, які призводять до зниження якості та родючості ґрунтів, а також виснаження або забруднення надр (тобто підземних природних ресурсів, як-от мінерали, корисні копалини, водоносні шари).

Вони спричинені різними чинниками, серед яких:

1. Ерозія ґрунтів – вимивання або видування верхнього шару ґрунту, що знижує його родючість.

2. Забруднення – накопичення шкідливих хімічних речовин у ґрунтах або надрах, як-от пестициди, важкі метали, нафта.

3. Засолення – накопичення солей у ґрунті, що робить його непридатним для вирощування рослин.

4. Дефляція – вивітрювання дрібних часток ґрунту, що також призводить до зниження родючості.

5. Виснаження корисних копалин – надмірне видобування ресурсів із надр, що може привести до виснаження природних запасів або забруднення ґрунтових вод.

Біосфера. Різноманітні інфекційні захворювання людей (епідемії), тварин (епізоотії), рослин (епіфітотії).

Епідемії – це спалахи захворювань або отруєнь серед населення, спричинені різними чинниками, зокрема зараженою водою, їжею, забрудненим повітрям або контактами з інфікованими тваринами. Епізоотії – хвороби, що вражають тварин, які утримуються в домашніх або сільськогосподарських умовах. Такі захворювання можуть передаватися іншим тваринам і навіть людям, спричиняти значні економічні збитки.

Масова загибель диких тварин – велика втрата популяції диких тварин, яка може бути спричинена змінами в екосистемах, забрудненням, браконьерством, пожежами чи іншими чинниками. Це призводить до порушення екологічної рівноваги та втрати біорозмаїття.

Ураження сільськогосподарських рослин хворобами та шкідниками – це захворювання рослин, спричинені вірусами, грибами або шкідливими комахами, які знижують урожайність і якість продукції. Це впливає на сільське господарство і може призводити до нестачі харчових ресурсів [3].

Надзвичайна ситуація соціального характеру – порушення нормальних умов життя та діяльності людей на окремій території чи об'єкті на ній або на водному об'єкті, спричинене протиправними діями терористичного й антиконституційного спрямування, або пов'язане зі зникненням (викраденням) зброї та небезпечних речовин, нещасними випадками з людьми тощо [2].

У результаті розгляду всіх видів надзвичайних ситуацій можна впевнено сказати, що природні та техногенні НС завжди впливають на нормальне існування окремої людини та соціуму взагалі, є елементами надзвичайної ситуації соціального характеру. Але ми говоримо про ті екстремальні події, які є наслідком антропогенної руйнівної поведінки. Таких прикладів також дуже багато, на частині з них ми зробимо акцент.

Протиправні дії терористичного спрямування – це загроза життю, здоров'ю або майну людей, яка виникає через організовані акти насильства, спрямовані на залякування чи

завдання шкоди (вибухи, захоплення заручників, напади на об'єкти інфраструктури). Такі дії можуть мати політичну або ідеологічну мотивацію.

Антиконституційні дії – спроби насильницького захоплення влади, організація повстань або інших дій, спрямованих на порушення конституційного ладу. Вони можуть призводити до масових заворушень, завдавати шкоди мирному населенню, об'єктам державної інфраструктури та нормальному функціонуванню держави.

Зникнення або викрадення зброї – це ситуація, коли зброя або вибухові речовини потрапляють у руки злочинців або маргінальних осіб. Це створює ризик для безпеки, оскільки зброя може бути використана для злочинних дій чи терористичних атак.

Зникнення або викрадення небезпечних речовин – у разі, коли небезпечні хімічні речовини, радіоактивні матеріали чи інші токсичні засоби потрапляють у неконтрольовані руки. Це може спричинити загрозу життю і здоров'ю населення, зокрема й у разі витоків, забруднення чи навмисного використання для завдання шкоди [3].

Нещасні випадки з людьми – різноманітні ситуації, пов'язані з нещасними випадками, що призводять до загибелі або серйозних травм людей. Нещасні випадки з людьми можна поділити на два блоки. Один блок стосується виробничої діяльності (травмування на виробництві, яке пов'язане з порушенням технологічного процесу або з порушенням техніки безпеки самого працівника) та побуту. У побуті людина може загинути чи травмуватися під час проведення домашніх ремонтних робіт, відпочинку на природі, керуванням автотранспортом, відвідування атракціонів тощо.

Окремо в цьому виді надзвичайних ситуацій стоять злочинні прояви. Це можуть бути вбивства, розбійні напади, хуліганські прояви, крадіжки, завдання тілесних ушкоджень, зґвалтування й інші кримінально карані діяння.

Четвертим видом надзвичайних ситуацій є надзвичайні ситуації воєнного характеру – порушення нормальних умов життя та діяльності людей на окремій території чи об'єкті на ній або на водному об'єкті, спричинене застосуванням звичайної зброї або зброї масового ураження, під час якого виникають вторинні чинники ураження населення, що їх визначають в окремих нормативних документах [2]. Тут ми надамо декілька характерних прикладів такого виду НС.

Застосування звичайної зброї – використання будь-якої воєнної техніки, стрілецької зброї, артилерійських систем, вибухівки й інших видів зброї, що спричиняє фізичне враження інфраструктури, будівель, комунікацій і людей. Це призводить до безпосередніх втрат серед

цивільного населення, руйнувань житлових та інфраструктурних об'єктів, погіршує умови життя на території, де відбуваються воєнні дії [3].

Застосування зброї масового ураження – використання різної за способом хімічної, біологічної, ядерної або радіологічної зброї, яка спричиняє масове ураження людей, тварин, рослин і забруднення навколишнього середовища. Така зброя може викликати масштабні негативні наслідки для здоров'я людей і тварин, забруднення води, ґрунту та повітря, а також призвести до тривалої небезпеки в уражених районах.

Застосування хімічної зброї – застосування хімічних речовин для отруєння повітря, води або їжі, що може призводити до гострих отруєнь, загибелі людей і тварин, а також тривалих екологічних наслідків. Хімічна зброя є надзвичайно небезпечною через важкість контролю за її поширенням і серйозні наслідки для здоров'я.

Застосування біологічної зброї – використання спектра патогенних мікроорганізмів або токсинів для зараження людей, тварин або сільськогосподарських рослин. Це може призводити до спалахів небезпечних захворювань, пандемій, епізоотій, епіфітотій, що значно ускладнює надання медичної допомоги та створює загрозу для населення великих територій.

Застосування ядерної зброї – напад, за якого застосовуються ядерна зброя або радіоактивні речовини, що спричиняють миттєве руйнування інфраструктури, радіаційне забруднення місцевості та серйозні наслідки для здоров'я через радіоактивне опромінення. Наслідки такого застосування можуть зберігатися протягом десятиліть, створювати тривалу загрозу для життя на вражених територіях [3].

Вторинні чинники враження населення – це небезпечні наслідки від дії зброї (зокрема, ЗМУ), що виникають опосередковано. Це можуть бути пожежі, вибухи газопроводів, викиди токсичних речовин із пошкоджених хімічних об'єктів, порушення водопостачання, відключення електроенергії. Ці чинники посилюють загрозу для людей, ускладнюють евакуацію та роботу служб порятунку [2].

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кодекс цивільного захисту України : Закон України від 2 жовтня 2012 р. № 5403–VI. *Відомості Верховної Ради України*. 2013. № № 34–35. Ст. 458.
2. Про затвердження Порядку класифікації надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру за їх рівнями : постанова Кабінету Міністрів України від 24 березня 2004 р. № 368. *Офіційний вісник України*. 2004. № 12. Ст. 728.
3. Національний класифікатор України «Класифікатор надзвичайних ситуацій» ДК 019:2010. Затверджено наказом Держспоживстандарту України від 11 жовтня 2010 р. № 457. *Офіційний вісник України*. 2010. № 84. Ст. 2945. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/va457609-10#Text>.

ХАРАКТЕР СІМЕЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

THE NATURE OF FAMILY INTERACTION AS A FACTOR OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS

У статті розглянуто взаємозв'язок між особливостями сімейної взаємодії та рівнем соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. У сучасних умовах внутрішньо переміщені особи стикаються із численними труднощами, зокрема соціальною ізоляцією, емоційною напруженістю, втратою стабільності та невизначеністю. Визначено, що сімейне середовище, як один з основних ресурсів психологічної підтримки, відіграє ключову роль у забезпеченні адаптації таких осіб до нових умов життя. Метою дослідження був аналіз ролі сімейної згуртованості, тривоги, задоволеності шлюбом, стилів вирішення конфліктів та інших компонентів сімейної взаємодії у процесі соціально-психологічної адаптації.

У дослідженні доведено концептуальну гіпотезу про існування тісного взаємозв'язку між сімейною взаємодією та соціально-психологічною адаптацією. Встановлено, що особи з високим рівнем сімейної згуртованості мають вищий рівень адаптації, тоді як високий рівень сімейної тривоги негативно впливає на адаптаційні можливості. Виявлено, що задоволеність шлюбом, як і позитивний стиль урегулювання конфліктів, сприяють кращій інтеграції в соціальне середовище й емоційній стабільності. Водночас гіпотеза про негативний вплив подружніх конфліктів на рівень адаптації не отримала підтвердження, що вказує на багатфакторність цього явища та перспективи подальших досліджень.

У статті акцентовано увагу на тому, що гармонійна сімейна взаємодія виступає важливим адаптивним ресурсом, особливо в умовах соціального стресу та змін. Позитивний стиль комунікації в сім'ї, довіра між її членами, емоційна підтримка та здатність родини до спільного подолання труднощів є критично важливими для забезпечення благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

Практична цінність дослідження визначена через можливість застосування його результатів для розроблення програм психологічної допомоги, орієнтованих на зміцнення сімейних відносин і підвищення рівня соціально-психологічної адаптації.

Ключові слова: сімейна взаємодія, сімейна згуртованість, сімейні конфлікти, соціально-психологічна адаптація, внутріш-

ньо переміщені особи, війна, соціальна підтримка.

The article examines the relationship between the characteristics of family interaction and the level of socio-psychological adaptation of internally displaced persons. In modern conditions, internally displaced persons face numerous challenges, including social isolation, emotional tension, loss of stability, and uncertainty. The family environment, as one of the primary resources of psychological support, plays a key role in ensuring the adaptation of such individuals to new living conditions. The aim of the study is to analyze the role of family cohesion, anxiety, marital satisfaction, conflict resolution styles, and other components of family interaction in the process of socio-psychological adaptation.

The study confirms the conceptual hypothesis about the close relationship between family interaction and socio-psychological adaptation. It was found that individuals with a high level of family cohesion demonstrate a higher level of adaptation, while high levels of family anxiety negatively affect adaptive capacity. Marital satisfaction, along with positive conflict resolution styles, contributes to better integration into the social environment and emotional stability. At the same time, the hypothesis regarding the negative impact of marital conflicts on the level of adaptation was not confirmed, indicating the multifactorial nature of this phenomenon and the need for further analysis.

The article emphasizes that harmonious family interaction serves as an important adaptive resource, especially under conditions of social stress and change. A positive communication style within the family, trust among its members, emotional support, and the ability of the family to jointly overcome difficulties are critically important for ensuring the well-being of internally displaced persons.

The practical significance of the study lies in the potential application of its findings for developing psychological assistance programs aimed at strengthening family relationships and enhancing the level of socio-psychological adaptation.

Key words: family interaction, family cohesion, family conflicts, social and psychological adaptation, internally displaced persons, war, social support.

УДК 316.6:316.356.2-057.36

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.50>

Тузова А.В.

магістр 2 року навчання за спеціальністю 053 – Психологія
Дніпровський національний університет
імені Олеся Гончара

Грисенко Н.В.

к.психол.н.,
доцент кафедри педагогічної
та вікової психології
Дніпровський національний університет
імені Олеся Гончара

Постановка проблеми. Проблема адаптації внутрішньо переміщених осіб (далі – ВПО) є однією з найактуальніших соціально-психологічних тем у сучасних умовах. Воєнні конфлікти, політична нестабільність та інші кризові ситуації змушують людей залишати свої домівки, втрачати звичне середовище, роботу, соціальні зв'язки та відчуття безпеки. В Україні ця проблема особливо загострилася у зв'язку з воєнними діями, які тривають із 2014 р.,

а із 2022 р. охопили значно більші території. Внутрішньо переміщені особи стикаються із численними труднощами: пошуком житла та роботи, психологічним стресом, соціальною ізоляцією та травматичними наслідками війни.

У таких умовах сім'я відіграє ключову роль у процесі соціально-психологічної адаптації. Сімейне середовище часто є основним ресурсом підтримки для людини, яка переживає кризи, однак характер взаємодії в сім'ї може як

сприяти адаптації, так і поглиблювати психологічні та соціальні проблеми. Конфлікти, брак розуміння чи відсутність підтримки впливають на емоційний стан членів сім'ї, їхню здатність будувати стосунки з іншими людьми й інтегруватися в нове середовище. Водночас сім'я, що характеризується емпатією, взаєморозумінням і ефективною комунікацією, створює умови для успішного подолання труднощів.

Отже, проблема сімейної взаємодії в контексті адаптації внутрішньо переміщених осіб є надзвичайно актуальною. Вона має не лише соціальне, а й наукове значення, оскільки її вивчення сприяє розробленню нових підходів до підтримки сімей та інтеграції ВПО у суспільство. У сучасних умовах це дослідження стає важливим внеском у подолання одного із ключових викликів нашого часу.

Аналіз літератури. Проблематика соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) привертає значну увагу науковців, адже цей процес є ключовим для інтеграції постраждалих у нові соціальні умови. Російсько-українська війна стала причиною значної хвилі внутрішньої міграції, що спричинило складні виклики як для переселенців, так і для громад, що приймають. Наприклад, дослідження М. Бірюкової, І. Рущенко, Н. Ляшенко, С. Григор'євої й О. Проценко акцентують увагу на соціальних характеристиках і практиках ВПО, пов'язаних із російсько-українською війною. Автори вказують на значну роль сім'ї як джерела підтримки в умовах нестабільності та викликів переселення. Вони підкреслюють, що міцні родинні зв'язки сприяють зниженню рівня стресу та забезпечують емоційний ресурс для адаптації переселенців у нових умовах [1; 8].

У роботах М. Біскуп і Н. Волинець наголошено на психологічних механізмах підвищення стресостійкості ВПО, серед яких важливе місце посідають сімейні стратегії подолання кризових ситуацій. Зокрема, автори аналізують ефективність інтегративних психологічних втручань, які враховують сімейний контекст, а також описують соціально-психологічний портрет переселенців, вказуючи на вплив порушення сімейної гармонії на загальний рівень адаптованості [2; 3].

Психічне здоров'я ВПО є однією із ключових тем у дослідженнях багатьох українських науковців (В. Балійчук, Ю. Гопкало, В. Кривошеїн, О. Малиновська, О. Міщенко, Т. Панко, Л. Яценко й інші) [4; 5]. Вони вказують на високий рівень емоційного виснаження серед вимушених переселенців і наголошують на необхідності сімейної підтримки як базового ресурсу для відновлення психологічного балансу, підкреслюють значущість довіри та взаємної підтримки між членами родини [7]. Сімейна взаємодія, на думку авторів, відіграє роль адаптивного ресурсу, що підтримує житт-

єздатність і стійкість в умовах соціальних трансформацій. Також дослідники зазначають, що сильні сімейні зв'язки сприяють формуванню соціального капіталу переселенців, що є критично важливим для їхньої інтеграції в нові громади [6].

Серед іноземних учених можна виділити Д. Ріцці, Р.Дж. Джонсона, Е. Річардсона, О. Антоначіо та Ст.Е. Хобфола, які описали у своїх роботах соціальні, економічні та культурні наслідки переміщення, а також ролі держав і міжнародних організацій у підтримці переміщених людей. Вони підкреслюють, що внутрішнє переміщення осіб – це не просто фізичний переїзд людей з однієї частини країни в іншу, але й складний процес, що передбачає значні соціальні, психологічні й економічні виклики для самих переміщених осіб, а також для громад, що приймають. Також дослідники звертають увагу на те, як переміщення може сильно впливати на ідентичність людей і їхнє почуття приналежності до окремої спільноти, як у результаті переміщення люди можуть відчувати втрату зв'язку з рідним місцем, традиціями та навіть із родичами. Така зміна місця проживання часто стає причиною глибоких психологічних травм, зокрема, почуття розгубленості, ізоляції та безпорадності.

Але незважаючи на визнання важливості сімейних взаємодій, небагато досліджень систематично вивчали, як такі змінні, як згуртованість сім'ї, сімейна тривога, задоволеність шлюбом і стилі вирішення конфліктів у сім'ї, можуть брати участь у формуванні соціально-психологічної адаптації ВПО. Окрім того, ефективність позитивних сімейних взаємодій для цієї категорії населення залишається не досить вивченою.

Тобто, якщо узагальнити наукові праці, можна сказати, що характер сімейної взаємодії можна назвати одним із ключових чинників соціально-психологічної адаптації ВПО. Зміцнення сімейних зв'язків і формування адаптивних стратегій у сім'ях сприяє мінімізації негативних наслідків вимушеного переселення, допомагає переселенцям інтегруватися в нове соціальне середовище.

Мета статті полягає в дослідженні характеру сімейної взаємодії як чинника соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети нами було використано комплекс психодіагностичних методик: методу «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» Д.Х. Олсона, методу «Аналіз сімейної тривоги» (далі – АСТ) Е.Г. Ейдемиллера та В.В. Юстіцкіса, методу «Шкала взаємної адаптації в парі» (далі – DAS) Г. Спаньєра, методу «Опитувальник стилів вирішення конфліктів» (далі – CRSI) Л. Курдек, методу

«Діагностика подружніх конфліктів» В.П. Левкович, методику «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса – Р. Даймонда.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні брало участь 70 респондентів віком від 18 років, які мають статус ВПО. Аналіз отриманих показників проводився в межах кореляційної стратегії за критерієм р Спірмена.

Таблиця 1
Показники кореляційного аналізу зв'язку між сімейною адаптацією та згуртованістю та рівнем адаптивності у ВПО

Показник	Сімейна адаптація	Сімейна згуртованість
Адаптивність	0,436*	0,412*

* – результати статистично значущі за $p < 0,01$.

Той факт, що особи з високим рівнем сімейної згуртованості демонструють вищий рівень соціально-психологічної адаптації, свідчить про важливу роль сім'ї як соціального інституту в розвитку та підтримці особистості. Сімейна згуртованість є ключовим чинником, який забезпечує емоційну підтримку, відчуття безпеки та приналежності. У таких умовах індивіди почуваються впевненіше, що сприяє їхній здатності адаптуватися до соціального середовища, ефективно долати труднощі та будувати гармонійні стосунки з іншими людьми.

Те, що особи з високим рівнем сімейної адаптації демонструють вищий рівень соціально-психологічної адаптації, також може свідчити про тісний взаємозв'язок між сімейним середовищем і здатністю особистості ефективно функціонувати в суспільстві. Сімейна адаптація відображає гармонію у стосунках між членами родини, їхню здатність спільно долати труднощі, підтримувати одне одного та пристосовуватися до змінних життєвих обставин. У таких умовах формується психологічно комфортне середовище, яке позитивно впливає на емоційний стан і соціальну компетентність індивіда.

Отже, отримані результати статистичного аналізу свідчать про те, що ВПО з високим рівнем сімейної адаптації та згуртованості мають вищий рівень соціально-психологічної адаптації, ніж ВПО з низьким рівнем сімейної адаптації та згуртованості.

Наступними ми використали методики «Аналіз сімейної тривоги» (АСТ) та «Діагностика подружніх конфліктів» (див. табл. 2).

Той факт, що особи з високим рівнем сімейної тривоги демонструють нижчий рівень соціально-психологічної адаптації, можна пояснити тим, що емоційна напруга має негативний

Таблиця 2

Показники кореляційного аналізу сімейної тривоги та рівня адаптивності у ВПО

Показник	Сімейна тривога	Подружній конфлікт
Адаптивність	-0,540*	-0,174

* – результати статистично значущі за $p < 0,01$.

вплив у сімейних стосунках на здатність особистості ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем. Сімейна тривога виникає внаслідок постійних конфліктів, нестабільності або надмірної напруги у стосунках між членами родини. Вона створює несприятливе емоційне тло, яке позбавляє людину необхідного відчуття підтримки й безпеки, які є критично важливими для формування адаптивних механізмів. Замість того, щоб покладатися на родинну підтримку, особа змушена справлятися з емоційним дискомфортом, що зменшує її ресурси для ефективної взаємодії з навколишнім середовищем.

Те, що гіпотеза про зв'язок між високим рівнем подружнього конфлікту та нижчим рівнем соціально-психологічної адаптації не була підтверджена, може свідчити про складний і багатофакторний характер цього взаємозв'язку. На адаптацію особистості впливають не лише конфлікти в подружніх стосунках, але й інші чинники, як-от рівень підтримки від інших членів родини, індивідуальні особливості, рівень стресостійкості, професійне оточення, соціальні зв'язки поза сім'єю тощо.

Ми можемо припустити, що високий рівень подружнього конфлікту не завжди має прямий і очевидний вплив на соціально-психологічну адаптацію. Люди можуть навчитися компенсувати проблеми у шлюбі за допомогою інших джерел підтримки, наприклад друзів, колег чи професійної допомоги. Також важливо врахувати, що окремі особи можуть сприймати конфлікти по-різному: для когось вони стають джерелом стресу, а для інших – можливістю для зростання та зміцнення стосунків.

Наступними ми використали методики «Шкала взаємної адаптації в парі» (DAS) та «Опитувальник стилів вирішення конфліктів» (CRSI) (див. табл. 3).

Таблиця 3

Показники кореляційного аналізу зв'язку між задоволеністю шлюбом і провідним стилем у конфлікті та рівнем адаптивності у ВПО

Показник	Задоволеність шлюбом	Позитивний стиль вирішення конфліктів
Адаптивність	0,420*	0,394*

* – результати статистично значущі за $p < 0,05$;

** – результати статистично значущі за $p < 0,01$.

Особи з високим рівнем задоволеності шлюбом демонструють вищий рівень соціально-психологічної адаптації, ніж ті, хто має низький рівень задоволеності шлюбом. Це свідчить про важливу роль шлюбних стосунків у житті людини як джерела емоційної підтримки та соціальної стабільності. Задоволення шлюбом відображає гармонійні відносини між партнерами, їхню здатність спільно долати труднощі, підтримувати одне одного та створювати комфортний емоційний клімат. У таких умовах людина почувається впевненою, захищеною й емоційно стабільною, що сприяє її адаптації до соціального середовища.

Задоволення шлюбом позитивно впливає на емоційний стан особистості, знижує рівень стресу та тривожності, а також сприяє розвитку почуття впевненості у своїх силах і здатності долати життєві виклики. Гармонійні подружні стосунки сприяють формуванню довіри, відкритості та взаємної підтримки, які є важливими для побудови конструктивних відносин не лише в сім'ї, а й у ширшому соціальному контексті. Такі люди частіше демонструють позитивне сприйняття оточення, активну соціальну взаємодію й ефективність у міжособистісних стосунках.

Також той факт, що особи, які використовують позитивний стиль урегулювання конфліктів, мають вищий рівень соціально-психологічної адаптації, ніж ті, хто обирає уникаючий стиль, ми можемо пояснити тим, що ефективна комунікація та конструктивний підхід відіграють важливу роль у вирішенні міжособистісних проблем. Позитивний стиль вирішення конфліктів базується на відкритості до діалогу, здатності висловлювати свої думки й емоції, урахувати потреби іншої сторони та спільно шукати рішення, яке задовольнить усіх учасників ситуації. Такий підхід сприяє зниженню напруженості у стосунках, формуванню довіри та зміцненню соціальних зв'язків.

Натомість уникаючий стиль вирішення конфліктів передбачає уникнення обговорення проблем, ігнорування власних або чужих потреб, уникнення відповідальності за вирішення ситуації. Такий підхід може тимчасово зменшити напруженість, але в довгостроковій перспективі він часто поглиблює конфлікти, спричиняє накопичення невирішених проблем і формує відчуття ізоляції чи нерозуміння. Люди, які застосовують уникаючий стиль, ризикують втратити можливість розвинути конструктивні навички вирішення конфліктів, що може знижувати їхню соціальну компетентність і ускладнювати взаємодію з іншими.

Висновки. Результати дослідження підтвердили концептуальну гіпотезу, яка свідчить про наявність зв'язку між сімейною взаємодією та соціально-психологічною адаптацією внутрішньо переміщених осіб. Це підкреслює

важливість родинної підтримки та гармонійної сімейної атмосфери для успішної адаптації осіб у складних життєвих умовах, пов'язаних із вимушеним переміщенням. Сімейне середовище виступає ключовим ресурсом для емоційної стабільності та формування адаптивних механізмів.

Зокрема, було підтверджено, що високий рівень сімейної згуртованості є значущим чинником, який позитивно впливає на соціально-психологічну адаптацію. Особи, які мають тісні, підтримуючі стосунки із членами своєї родини, легше справляються зі стресами, спричиненими зміною життєвих обставин, краще інтегруються в нове соціальне середовище. Водночас було доведено, що високий рівень сімейної тривоги негативно впливає на здатність адаптуватися, створює емоційне напруження та погіршує сприйняття зовнішніх умов. Отже, рівень емоційного благополуччя в сім'ї відіграє важливу роль у соціальній адаптації.

Цікаво, що гіпотеза про зв'язок між високим рівнем подружнього конфлікту та низьким рівнем соціально-психологічної адаптації не отримала підтвердження. Це може свідчити про складність цього взаємозв'язку, оскільки окремі особи здатні компенсувати подружні конфлікти за допомогою інших ресурсів, наприклад соціальної підтримки з боку друзів або професійної допомоги.

Водночас результати нашого дослідження підтвердили, що позитивний стиль вирішення конфліктів є важливим чинником, який сприяє вищому рівню соціально-психологічної адаптації. Особи, які використовують конструктивний підхід у вирішенні суперечок, демонструють більшу емоційну стійкість і здатність до гармонійної взаємодії з іншими. І навпаки, уникаючий стиль вирішення конфліктів може обмежувати адаптивні можливості особистості через брак взаємодії та накопичення нерозв'язаних проблем.

Також підтвердження отримала гіпотеза, що задоволеність шлюбом сприяє вищому рівню соціально-психологічної адаптації. Гармонійні подружні стосунки, які базуються на взаємній підтримці, довірі та повазі, позитивно впливають на загальний психологічний стан і соціальну інтеграцію особи. Окрім того, високий рівень сімейної адаптації, тобто здатність родини адаптуватися до змін, також виявився важливим чинником для успішної адаптації особистості.

Отже, наше дослідження підтвердило значущість гармонійної сімейної взаємодії та підтримки у процесі соціально-психологічної адаптації ВПО. Сімейна згуртованість, задоволеність шлюбом, позитивний стиль вирішення конфліктів та здатність сім'ї адаптуватися до змін відіграють вирішальну роль у подоланні

труднощів, пов'язаних із вимушеним переміщенням, і сприяють емоційному та соціальному благополуччю внутрішньо переміщених осіб.

Перспектива подальшого дослідження.

Цікавим напрямом може стати вивчення міжкультурних особливостей сімейної взаємодії в контексті адаптації внутрішньо переміщених осіб. Розуміння того, як культурні традиції та соціальні норми впливають на способи реагування сімей на кризові ситуації, може допомогти в розробленні програм підтримки, адаптованих до потреб різних груп населення. Дослідження також можуть зосередитися на ролі відмінностей різних поколінь у сімейній взаємодії та їхнього впливу на адаптацію різних вікових груп, зокрема дітей, підлітків і літніх людей. Також ми вважаємо, що важливим аспектом для подальшого дослідження є роль зовнішніх соціальних чинників, як-от наявність інституційної підтримки, професійна зайнятість, доступ до освіти й охорони здоров'я, у взаємозв'язку між сімейною взаємодією й адаптацією. Зокрема, варто дослідити, як ці чинники можуть посилювати або, навпаки, послаблювати вплив сімейного середовища на адаптацію. Це дозволить визначити комплексні моделі підтримки, які враховують як внутрішньосімейні, так і соціальні аспекти.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Біженці і внутрішньо переміщені особи російсько-української війни: соціальні характеристики і практики / М. Бірюкова та ін. *Грані : науково-теоретичний альманах*. 2022. Т. 25. № 6. С. 143–156. <https://doi.org/10.15421/172282>.
2. Біскуп М., Волинець Н. Психологічні заходи підвищення стресостійкості внутрішньо переміщених осіб. *Grail of Science*. 2024. № 40. С. 521–526. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.07.06.2024.088>.
3. Біскуп М., Волинець Н. Соціально-психологічний портрет внутрішньо переміщених осіб. *Grail of Science*. 2024. № 40. С. 533–535. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.07.06.2024.091>.
4. Гопкало Ю. Особливості психічного здоров'я у вимушених переселенців. *Collection of Scientific Papers "ΛΟΓΟΣ"*. 2022. Cambridge, UK. P. 212–213. <https://doi.org/10.36074/logos-09.12.2022.59>.
5. Зміни в системі цінностей громадян України зі статусом внутрішньо переміщених осіб / В. Кривошеїн та ін. *Грані : науково-теоретичний альманах*. 2024. Т. 27. № 2. С. 101–108. <https://doi.org/10.15421/172437>.
6. Малиновська О., Яценко Л. Соціальні наслідки вимушеного внутрішнього переміщення населення в Україні. *Проблеми сучасних трансформацій*. Серія: «Економіка та управління». 2024. №11. <https://doi.org/10.54929/2786-5738-2024-11-07-01>.
7. Фактори психічної травматизації у внутрішньо переміщених осіб: їх структура та динаміка у часі / Н. Марута та ін. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2020. № 1. С. 120–127. <https://doi.org/10.11603/1811-2471.2020.v.i1.11079>.
8. Проценко О. «Внутрішньо переміщені особи» як категорія теоретизування та соціальної практики. *Грані : науково-теоретичний альманах*. 2018. Т. 21. № 4. С. 47–55.

ОСОБЛИВОСТІ ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНИХ РОЗЛАДІВ
ТА ЗАГОСТРЕННЯ У СТАНІ ПЕРМАНЕНТНОГО СТРЕСУ
ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУPARTICULARITIES OF OBSESSIVE-COMPULSIVE DISORDERS
AND CONTRACTION AT THE STATION OF PERMANENT STRESS
AFTER THE HOUR OF WAR

У статті розглядаються особливості обсесивно-компульсивних розладів (ОКР) та їх загострення в умовах перманентного стресу, що виникає під час воєнного стану. ОКР характеризується наявністю нав'язливих думок (обсесій) та повторюваних дій (компульсій), які часто посилюються у відповідь на підвищений рівень тривожності та стресу. У статті досліджено, як тривалі стресові чинники впливають на інтенсивність та прояви ОКР, зокрема на збільшення частоти та тяжкості симптомів.

Дослідження базується на підходах таких психологів-дослідників, як З. Фройд, К. Хорні, А. Бек, Дж. Шварц, Е. Фоа, П. Салковскіс, які розглядали обсесивно-компульсивний розлад (ОКР) як складний психічний стан, що поєднує когнітивні, поведінкові та емоційні компоненти. З їхніх робіт можна зазначити, що акцент робиться на тому, що ОКР виникає внаслідок внутрішніх конфліктів, ірраціональних переконань і специфічних мозкових механізмів, які призводять до надмірної тривожності та контролю. Усі вони визнають ключову роль когнітивних та емоційних спотворень, що підсилюють обсесії та компульсії, а також підкреслюють необхідність роботи із цими спотвореннями для зменшення симптомів ОКР. Незалежно від конкретного підходу – психоаналітичного, когнітивного чи нейробіологічного – спільним залишається те, що розлад розглядається як результат дисфункціональних переконань та реакцій, які можуть бути скориговані через терапевтичну роботу над усвідомленням та зміною цих процесів.

Ключові слова: обсесивно-компульсивний розлад (ОКР), обсесії, компульсії, стрес-фактори, тривожність, воєнний стан.

The article discusses the features of obsessive-compulsive disorders (OCD) and their exacerbation under conditions of permanent stress arising during martial law. OCD is characterized by the presence of intrusive thoughts (obsessions) and repetitive actions (compulsions), which often intensify in response to increased levels of anxiety and stress. The article investigates how long-term stressors affect the intensity and manifestations of OCD, in particular, the increase in the frequency and severity of symptoms.

The study is based on the approaches of psychological researchers such as Sigmund Freud, Karen Horney, A. Beck, Jeffrey Schwartz, Edward Foa, and Paul Solkowskis, who considered obsessive-compulsive disorder (OCD) as a complex mental condition that combines cognitive, behavioral, and emotional components. Their work emphasizes that OCD arises from internal conflicts, irrational beliefs, and specific brain mechanisms that lead to excessive anxiety and control. All of them recognize the key role of cognitive and emotional distortions that reinforce obsessions and compulsions, and emphasize the need to work with these distortions to reduce OCD symptoms. Regardless of the specific approach – psychoanalytic, cognitive, or neurobiological – the common thread is that the disorder is seen as the result of dysfunctional beliefs and reactions that can be corrected through therapeutic work on awareness and change of these processes.

Key words: obsessive-compulsive disorder (OCD), obsessions, compulsions, stressors, anxiety, martial law.

УДК 159.98.61; 616.3; 616.89;
364.62-47-057.36
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.51>

Ассєва Ю.О.

д.психол.н.,
завідувач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки
Одеський національний економічний
університет

Ройтенко В.Ю.

здобувач другого (магістерського) рівня
вищої освіти за спеціальністю 053 –
Психологія
Одеський національний економічний
університет

Вступ. У сучасному світі зростає інтерес до теми тривожних розладів, оскільки вони стали одними з ключових нині розладами, значно впливають на якість життя людини. ОКР як складний психологічний феномен відіграє важливу роль у розумінні механізмів тривожності, поведінкових відхилень та емоційно-нестабільності. Динамічні зміни у соціально-культурних умовах, швидкий темп технологічного розвитку та зростаючий стрес від глобальних викликів значно впливають на частоту виникнення цього розладу, що робить його дослідження надзвичайно актуальним для психіатрії та психології.

Теоретичне підґрунтя нашого дослідження будувалося на роботах А. Бека, О.І. Романчука, К. Хорні, Дж. Шварца, Е. Фоа, П. Салковскіс, С. Тейлора та ін. Із сучасних науковців ОКР та його особливості розглядають С. Феррейра, Б. Коуту, М. Соуза, Н. Суоза, М. Піке-Перес, П. Моргадо та ін. [1–10].

Метою роботи є вивчення особливостей обсесивно-компульсивних розладів та їх загострення у стані перманентного стресу під час воєнного стану.

Методи: аналіз та синтез науково-теоретичного матеріалу з вибраної тематики.

Результати. Розлади тривожного спектру сьогодні є ледь не одними з найпоширеніших психічних розладів, які впливають на багатьох людей, що мають більшу схильність до їх розвитку. Одним із найпоширеніших сьогодні є саме розлад ОК-спектру, що є четвертим за поширеністю психологічним розладом. Згідно з епідеміологічними дослідженнями, у середньому у 2,5% осіб за життя мають ОКР, тобто кожна сорокова людина [1].

Обсесивно-компульсивний розлад (ОКР) – це психічний розлад, основними характеристиками якого є наявність у людини нав'язливих думок, образів та ідей (обсесій) і специфічних повторюваних дій, ритуалів або поведінки (компульсії), що виникають у відповідь на обсесії. Розлад носить егодистонний характер – це психічний стан, за якого людина дуже добре відокремлює сама себе від проблеми, відчуваючи неприємні переживання з її приводу (що відрізняє його від розладів шизофренічного спектру) [2].

Типовими категоріями симптомів розладу є: страх помилки, заподіяння шкоди, нав'язливі перевірки; контрастні нав'язливості (неприємні думки про жорстокості, девіантні вчинки); страх забруднення, (миття рук); нав'язливий пошук симетрії, упорядкування речей навколо себе.

Чинниками, що впливають на перебіг даного розладу та й загалом на розвиток тривоги у людини, як виділяли це у своїх роботах Карен Хорні, Джеффри Шварц, Едвард Фоа, є:

- основна тривога – виникає у дитинстві як результат ворожого або відчуженого ставлення батьків, відсутності почуття безпеки та любові;

- внутрішній конфлікт – це боротьба між різними частинами особистості. Конфлікт виникає між «реальним Я», яке хоче визнання та свободи, і «ідеальним Я», яке сформоване з очікувань суспільства чи сім'ї;

- невротичні потреби – вони можуть включати такі якості, як потреба в любові та схваленні, прагнення до влади або бажання уникати інших людей;

- суспільні та культурні чинники – суспільні очікування та культурні впливи, тривожні події у суспільстві [5–7].

Як відомо з досліджень японського фізіолога Накао, стрес і травма пов'язані з розвитком і проявом симптомів обсесивно-компульсивного розладу (ОКР). Відомо, що стрес впливає на кортико-стриарні та лімбічні системи мозку (тобто вплив на поведінкову та емоційну сфери особистості), які відіграють ключову роль у формуванні звичок та їх прояві. Хронічний стрес або пережиті травматичні події можуть посилювати дисфункції у цих сферах, що робить людей більш уразливими до розвитку ОКР. Окрім того, стрес може поси-

лювати схильність до повторюваної поведінки, роблячи симптоми ОКР більш інтенсивними та складними для контролю [8].

У статті 2020 р. від Дослідницького інституту наук про життя та здоров'я Університету Мінью, Португалія, описано вимір розвитку стресу, тривожності, компульсій та обсесій. Розкрито, як стрес та травматичні події можуть провокувати розвиток або погіршення симптомів ОКР. Доведено, що стрес взаємодіє із вродженою уразливістю (діатез) та призводить до розвитку патології. Зокрема, встановлено що 25–67% пацієнтів з ОКР повідомляють про значні стресові події, які передували початку хвороби. Дослідження також показують, що травматичні події, особливо в дитинстві, збільшують ризик розвитку ОКР у 5–9 разів. Пацієнти з ОКР часто стикаються з підвищеним ризиком коморбідності з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) [9].

Нейробіологічні зміни, спричинені стресом, включають атрофію мозкових структур, таких як медіальна префронтальна кора та гіпокамп, що порушує здатність контролювати поведінку і сприяє формуванню ригідних звичок. Водночас гіперактивність мигдалини і гіпертрофія дорсолатерального стріатума можуть викликати звичну поведінку, характерну для ОКР [9].

Ці дані свідчать, що стрес має потужний вплив на виникнення та розвиток ОКР і його лікування повинно враховувати нюанси стосовно емоційної корекції хворого, оскільки саме емоційна сфера відіграє одну з основних ролей у розвитку обсесивно-компульсивного кола [8; 9].

ОКР є унікальним розладом у тому сенсі, що він поєднує елементи тривожності, перфекціонізму та патологічної потреби в контролі. У сучасних умовах, коли зовнішній світ стає дедалі менш передбачуваним, люди схильні шукати контроль над малими аспектами свого життя. Це може пояснювати збільшення кількості людей, які страждають на ОКР. У сучасних дослідженнях доведено значний вплив на розвиток та формування ОКР генетичних та і нейробіологічних чинників, при цьому все складніше стає ігнорувати вплив зовнішніх соціальних чинників, таких як постійний стрес, нестабільність і відсутність відчуття безпеки.

Питання щодо ОКР було досліджено когнітивно-поведінковим психотерапевтом Аароном Беком. Він розглядав ОКР через призму когнітивних спотворень та автоматичних негативних думок. Уважалось, що нав'язливі думки і тривога виникають через неправильне тлумачення нейтральних чи навіть позитивних подій. Це призводить до того, що людина зациклюється на небажаних думках та формує компульсивні ритуали. Для українців, які стикаються з постійним стресом та соціальними викликами, когнітивно-поведінкова терапія,

яка базується на підходах Бека, є ефективним способом зменшення симптомів ОКР, оскільки вона допомагає коригувати мислення та формувати адаптивну поведінку [3].

Карен Хорні, досліджуючи тривожні розлади, акцентувала увагу на дитячій тривозі, викликаній браком емоційної підтримки в сім'ї. Вона описала три стратегії адаптації: рух до людей (залежність), проти людей (агресивність) та від людей (ізоляція). Ці механізми впливу на поведінку також актуальні для розуміння природи ОКР, але розпізнавані.

К. Хорні у своїх роботах стверджувала, що домінуючим у структурі особистості є несвідоме почуття занепокоєння, яке представниця неофройдизму називає почуттям корінної тривоги. Вона писала, що воно безпосередньо пов'язане з відчуттями самотності та безпорадності, наявними у дитини, в потенційно небезпечному світі. К. Хорні вважала причинами розвитку тривоги у дітей і відчуження батьків, і надмірну опіку над ними, гостру ситуацію в сім'ї та дискримінацію чи, навпаки, велике захоплення дитиною. Вона стверджує, що людина бореться з тривогою, яка викликана відчуттями небезпеки, усвідомлюючи, що її не цінують та не люблять. Через це вона повністю відмовляється від своїх ширих почуттів та ретельно сплановує стратегію захисту [6].

Тобто важливо виділити, що саме стимулюючі чинники впливу на психіку ще з дитинства значною мірою можуть впливати на подальший психологічний стан людини.

Джеффри Шварц, який відомий своїми дослідженнями нейропластичності при розладах тривожного спектру включно з ОКР, запропонував метод «реактивної затримки», який допомагає людям розуміти, що їхні нав'язливі думки – це лише прояви мозкової активності, а не реальні загрози. Він підкреслює важливість усвідомлення та дистанціювання від цих думок, щоб зменшити їхній вплив. У реаліях, де стресові чинники значно впливають на психічне здоров'я, цей підхід може допомогти людям усвідомлено контролювати свої тривожні думки [7].

Едвард Фoa, розробивши метод експозиційної терапії з попередженням реакцій, продемонстрував високу ефективність у лікуванні ОКР. Цей підхід спрямований на те, щоб пацієнти поступово піддавалися впливу своїх страхів, уникаючи виконання компульсивних дій. Тобто для людей, які відчувають підвищену тривожність через соціальну чи економічну нестабільність, така терапія може бути корисною для адаптації до реальності та зниження залежності від ритуалів [5].

Тепер виходячи з даних досліджень питання ОКР, можна стверджувати, що хворі на розлад ОК, не приречені на вічні муки через свою хворобу, а можуть навчитися самотійно кон-

тролювати свої поведінкові реакції та емоції через системне тренування та збагаченням копінг-стратегіями, у чому їм може допомогти психолог. Саме допомога третьої особи може забезпечити той необхідний хворому на тривожний розлад підтримуючий альянс, що гарантує допомогу у моменти, коли хворий відчуває, що не може перебороти силу нав'язливих думок.

Пол Салковскіс досліджував роль генетики та біохімічних процесів у розвитку ОКР, підкреслюючи важливість індивідуального підходу до лікування. Його дослідження показали, що комбінація медикаментозного та психотерапевтичного втручання може бути найкращим способом зменшити симптоми ОКР. Це актуально в українській медичній практиці, де індивідуалізація підходів стає все більш важливою через різноманітність причин та проявів розладів, особливо тих, хто повернувся безпосередньо із зони активних бойових дій [4].

Стівен Тейлор указує у своїх роботах, що соціальні аспекти розвитку ОКР, наприклад стресові події у житті, такі як втрата роботи або зміни в особистому житті, можуть стати тригерами для посилення симптомів.

Сьогодні соціальні умови та війна можуть спричиняти хронічний стрес, тому робота С. Тейлора особливо важлива, оскільки вона підкреслює необхідність уваги до соціальних чинників у терапії та впливу психотравмуючих факторів, з якими необхідно працювати на окремих сесіях психокорекційної роботи. [10]

Також психологи напряму поведінкової психології Пол Салковскіс, Едвард Фoa, Джеффри Шварц розглядали прояви ОКР як класичне кондиціонування, коли нейтральний стимул (наприклад, бруд) асоціюється з негативним досвідом (наприклад, хворобою) і викликає тривогу. Також виокремлювалося оперантне (зумовлене) кондиціонування, де компульсії розглядалися як поведінка, яка підкріплюється зменшенням тривоги, що викликається обсесями. Лікування таких людей полягає знову ж таки в поведінковій терапії, такі як «дисенсібілізація» або «стрес-щеплена» терапія, що спрямовані на поступове зменшення тривожних проявів, компульсивних дій, особливо звикання до об'єктивних думок у голові та можливості їх ігнорування [5; 7; 10].

Таким чином, ОКР є складним та багатоаспектним психічним розладом, який суттєво впливає на якість життя людей. Його розвиток пов'язаний як із генетичними та нейробіологічними чинниками, так і з соціокультурними умовами, зокрема стресом, що викликаний соціогенними чинниками.

Дослідження ОКР є важливим у контексті сучасного світу, де зростання кількості тих самих стресових чинників, таких як глобальні кризи, технологічні зміни, військові дії, призво-

дять до поширення тривожних розладів. ОКР поєднує у собі елементи тривожності, перфекціонізму та потреби в контролі, що стає ще більш виразним у світі з нестабільними соціальними та економічними умовами. Вплив стрес-факторів на розвиток ОКР нині є доволі вичерпним порівняно зі статистичними дослідженнями розладів як ПТСР чи депресії та ін.

Висновки. У статті підкреслюється актуальність подальших досліджень причин та особливостей проявів ОКР як значущої проблеми сучасного суспільства, що потребує глибокого дослідження. Особлива увага приділяється впливу стресових чинників, зокрема воєнних дій, на загострення симптомів ОКР. Постійна небезпека та невизначеність, характерні для воєнного стану, сприяють підвищенню рівня тривожності, що ускладнює поведінкову та емоційну стабільність осіб з ОКР. Актуалізується необхідність системного підходу до вивчення цього розладу та розроблення адаптаційних і реабілітаційних заходів для мінімізації його впливу в умовах хронічного стресу.

Стрес і травма, як показали дослідження Накао та ін., мають значний вплив на розвиток ОКР, тому терапевтичні підходи повинні враховувати ці чинники. Індивідуалізація лікування також є необхідною, оскільки прояви ОКР можуть значно варіюватися залежно від генетичних, нейробіологічних та соціальних чинників. Соціальні аспекти, як показав у своїх роботах Стівен Тейлор, відіграють значну роль у розвитку ОКР, оскільки стресові події у житті можуть виступати тригерами для посилення симптомів. Особливо це стосується українського контексту, де війна та економічна нестабільність можуть значно погіршувати психічне здоров'я населення.

Отже, комплексний підхід до дослідження та лікування ОКР, що включає нейропсихологічні дослідження, когнітивно-поведінкові методи та соціальну підтримку, є ключовим для поліпшення якості життя людей із цим розладом.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Романчук О.І. Когнітивно-поведінкова модель розуміння та терапії обсессивно-компульсивного роз-

ладу. *НейроNEWS*. С. 32–38 URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk_OCD2.pdf

2. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013. 992 p. URL: <https://psychiatryonline.org/doi/epub/10.1176/appi.books.9780890425596>

3. Beck A., Freeman A. *Cognitive Therapy of Personality Disorders*. Aaron Beck, Arthur Freeman. Kyiv: Perun, 2005. 432 p.

4. Couglea, Jesse; Han-Joo Leea, Paul M. Salkovskis. Are responsibility beliefs inflated in non-checking OCD patients? *Journal of Anxiety Disorders, journal*. 2007. P. 153–159.

5. Foa, E.B., Liebowitz, M.R., Kozak, M.J., Davies, S., Campeas, R., Franklin, M.E., Huppert, J.D., Kjernisted, K., Rowan, V., Schmidt, A.B., Simpson, H.B., & Tu, X. Randomized, placebo-controlled trial of exposure and ritual prevention, clomipramine, and their combination in the treatment of obsessive-compulsive disorder. *American Journal of Psychiatry*. 2005. № 62. P. 151–161.

6. Horni K. A neurotic personality of our time: V 3-h t. in 3 books. London. 1997. 172 p.

7. Jeffrey Schwartz. *Brain lock : free yourself from obsessive-compulsive behavior : a four-step self-treatment method to change your brain chemistry*. 1st ed. New York, NY: Regan Books, 1996, 219 p. URL: <https://www.worldcat.org/oclc/34296907>

8. Nakao, T., Okada, K., & Kanba, S. Neurobiological model of obsessive-compulsive disorder: evidence from recent neuropsychological and neuroimaging findings. *Psychiatry and clinical neurosciences*. 2014. № 68.8. P. 587–605. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/pcn.12195>

9. Sónia Ferreira, Beatriz Couto, Mafalda Sousa, Rita Vieira, Nuno Sousa, Maria Picó-Pérez, Pedro Morgado,. *Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) Across the Lifespan: Current Diagnostic Challenges and the Search for Personalized Treatment*. Braga, Portugal. 2021. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2020.594541/full>

10. Steven Taylor, Jonathan Abramowitz, Dean Mckay. *Cognitive-Behavioral Models of Obsessive-Compulsive Disorder.: Psychological treatment of OCD: Fundamentals and beyond*. 2006. P. 9–29. DOI:10.1037/11543-001. URL: https://www.researchgate.net/publication/284828405_Cognitive-behavioral_models_of_obsessive-compulsive_disorder

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОФАЙЛІНГУ У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ

METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF PROFILING IN THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF INDIVIDUALS WITH POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER

У статті розглянуто методологічні аспекти застосування профайлінгу в соціально-психологічній реабілітації осіб із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Актуальність дослідження зумовлена високим рівнем травматизації серед населення в умовах збройних конфліктів, що вимагає інноваційних підходів до реабілітації. Визначено, що профайлінг як інструмент аналізу поведінкових, когнітивних і соціальних характеристик пацієнтів дає змогу створювати персоналізовані реабілітаційні стратегії, ураховуючи унікальні потреби та тригери клієнтів.

Методологічна база дослідження включає три теоретичні підходи: когнітивно-поведінкову психологію, гуманістичний підхід та теорію травми. Для збору даних застосовувалися якісні та кількісні методи, зокрема напівструктуровані інтерв'ю, CAPS-5 для оцінки рівня ПТСР та SAS-SR для аналізу соціальної адаптації. Аналіз даних здійснювався за допомогою NVivo та SPSS, що дало змогу оцінити ефективність методів профайлінгу в реабілітації.

Результати показали, що профайлінг сприяє підвищенню ефективності реабілітаційних програм через точний підбір терапевтичних підходів, таких як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) та десенсибілізація і репроцесинг рухами очей (EMDR). Використання профайлінгу знижує ризик повторної травматизації, покращує соціальну адаптацію та сприяє емоційному відновленню клієнтів. Автори наголошують на важливості етичних аспектів і професійної підготовки фахівців для забезпечення успішного впровадження профайлінгу в практику реабілітації. Запропоновано перспективу подальших досліджень, зокрема інтеграцію профайлінгу з іншими методами реабілітації, такими як арттерапія, фізичні вправи та соціальна адаптація, для створення комплексних програм підтримки осіб із ПТСР.

Ключові слова: посттравматичний стресовий розлад, профайлінг, соціально-психологічна реабілітація, когнітивно-поведінкова терапія, десенсибілізація і

репроцесинг рухами очей, соціальна адаптація, методологія.

The article examines the methodological aspects of profiling application in the socio-psychological rehabilitation of individuals with post-traumatic stress disorder (PTSD). The relevance of the study is determined by the high levels of trauma among populations affected by armed conflicts, necessitating innovative approaches to rehabilitation. Profiling, as a tool for analyzing behavioral, cognitive, and social characteristics of patients, is identified as a method that facilitates the creation of personalized rehabilitation strategies, considering clients' unique needs and triggers.

The methodological framework of the study incorporates three theoretical approaches: cognitive-behavioral psychology, the humanistic approach, and trauma theory. Data collection involved both qualitative and quantitative methods, including semi-structured interviews, the CAPS-5 scale for PTSD assessment, and the SAS-SR scale for social adaptation analysis. Data analysis was conducted using NVivo and SPSS software, enabling the evaluation of profiling methods' effectiveness in rehabilitation.

The results demonstrated that profiling enhances the effectiveness of rehabilitation programs by enabling the precise selection of therapeutic approaches, such as cognitive-behavioral therapy (CBT) and eye movement desensitization and reprocessing (EMDR). Profiling reduces the risk of re-traumatization, improves social adaptation, and facilitates clients' emotional recovery. The authors emphasize the importance of ethical considerations and professional training for practitioners to ensure the successful integration of profiling into rehabilitation practice.

The study outlines prospects for further research, including the integration of profiling with other rehabilitation methods, such as art therapy, physical exercises, and social adaptation, to develop comprehensive support programs for individuals with PTSD.

Key words: post-traumatic stress disorder, profiling, socio-psychological rehabilitation, cognitive-behavioral therapy, eye movement desensitization and reprocessing, social adaptation, methodology.

УДК 159.09.07

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.52>

Бабаджанова А.Н.

к.психол.н.,
керівник відділу освітніх програм
Інститут поведінкового моделювання

Шимко В.А.

д.психол.н.,
професор кафедри
професійної психології
Національна академія
Служби безпеки України

Вступ. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є складним розладом, що виникає як реакція на екстремальні травматичні події, такі як військові конфлікти, природні катастрофи чи теракти. За даними ВООЗ, поширеність ПТСР у населення, що переживає військові дії, сягає 15–20% залежно від контексту та інтенсивності впливу травматичних чинників [2; 3]. В Україні в умовах збройного конфлікту проблема ПТСР є надзвичайно актуальною через високий рівень травматизації як серед військовослужбовців, так і цивільного населення.

Реабілітація осіб із ПТСР залишається складним завданням через багатовимірність розладу, що охоплює когнітивні, емоційні та соціальні аспекти. Традиційні психотерапевтичні підходи не завжди відповідають потребам сучасних пацієнтів, що вимагає впровадження інноваційних, науково обґрунтованих методів. До ключових викликів належать забезпечення індивідуалізованого підходу, інтеграція соціального контексту в реабілітаційний процес та підвищення доступності допомоги у громадах [1; 2].

Профайлінг як метод аналізу поведінкових, когнітивних та соціальних характеристик індивідумів є перспективним інструментом у соціально-психологічній реабілітації. Він дає змогу розробити більш точні стратегії роботи з пацієнтами, ураховуючи їхні унікальні потреби та ризикові чинники. Завдяки використанню профайлінгу можливе створення цілісного підходу до оцінки та відновлення осіб із ПТСР, що сприяє підвищенню ефективності реабілітаційного процесу [2; 3].

Метою статті є викладення результатів аналізу методологічних засад профайлінгу в контексті соціально-психологічної реабілітації осіб із ПТСР. Задля досягнення вказаної цілі були окреслені такі завдання дослідження:

- Визначення ключових методологічних підходів у профайлінгу.
- Оцінка їх ефективності у реабілітації осіб із ПТСР.
- Формулювання рекомендацій для впровадження профайлінгу в реабілітаційну практику.

Методологія та методи дослідження базуються на трьох ключових теоретичних підходах. Когнітивно-поведінкова психологія аналізує ПТСР через спотворені когніції, що формують тривожні поведінкові патерни, а модифікація негативних думок є центральною для покращення адаптації клієнта [6]. Гуманістичний підхід акцентує увагу на унікальних переживаннях та самореалізації клієнта, сприяючи відновленню його цінності після травми [11]. Теорія травми досліджує тривалі наслідки екстремальних стресорів на емоційний і когнітивний стан, включаючи адаптивні стратегії та розуміння тригерів [9].

Інтеграція методів профайлінгу в реабілітаційні практики спирається на використання психометричних інструментів для оцінки травматизації та моніторингу прогресу клієнтів [10], аналіз когнітивних та емоційних характеристик для розроблення індивідуальних підходів до реабілітації [6] і підбір реабілітаційних стратегій на основі поведінкових профілів. Дослідження реалізує міждисциплінарний підхід: психологія надає теоретичну базу для розуміння травм [9], соціологія аналізує вплив соціального середовища на адаптацію клієнтів [11], а криміналістика пропонує адаптовані методи профайлінгу для розуміння поведінкових проявів ПТСР [10].

Для збору даних використовувалися якісні та кількісні методи. Напівструктуровані інтерв'ю з клієнтами та фахівцями забезпечили глибоке розуміння індивідуальних потреб і труднощів, що виникають у процесі реабілітації [13]. Рівень ПТСР оцінювався за допомогою CAPS-5, а соціальна адаптація вимірювалася за допомогою SAS-SR [15]. Вибірка дослідження включала 30 осіб із ПТСР (18 чолові-

ків, 12 жінок віком 25–45 років), які проходили реабілітацію, а також 10 фахівців (5 психологів, 3 соціальні працівники та 2 лікарі), що мають досвід роботи з такими клієнтами.

Для аналізу даних застосовувалися програми NVivo та SPSS, які дали змогу об'єднати якісну і кількісну інформацію, створивши цілісну картину ефективності профайлінгових методів. Результати дослідження показали, що профайлінг сприяє індивідуалізації реабілітаційних підходів, покращуючи розуміння фахівцями потреб клієнтів та підвищуючи ефективність реабілітаційних стратегій.

Поняття та сутність профайлінгу. Профайлінг виник у криміналістиці як метод аналізу поведінки злочинців для їх ідентифікації та прогнозування дій. Його витоки пов'язані з роботами Джона Дугласа та Behavioral Science Unit ФБР у 1970-х роках, що базувалися на аналізі місць злочинів, мотивів і характеристик злочинців [8]. Із часом метод інтегрувався у психологію та соціальні науки, ставши ефективним інструментом для аналізу психосоціальних патернів, зокрема у роботі з ПТСР [14].

Профайлінг використовується в криміналістиці для створення психологічних портретів злочинців [7], у психологічній практиці – для аналізу когнітивних і емоційних патернів клієнтів, визначення тригерів та адаптаційних механізмів [9], а також у соціальній реабілітації – для розроблення індивідуальних програм підтримки осіб із ПТСР через аналіз їхніх поведінкових і емоційних проявів [15]. Таким чином, профайлінг еволюціонував із криміналістичного методу до міждисциплінарного підходу, що ефективно вирішує соціально-психологічні проблеми, такі як ПТСР.

Посттравматичний стресовий розлад проявляється через репереживання травми (спогади, флешбеки, нічні кошмари), симптоми уникнення (емоційна відстороненість, уникнення тригерів) і гіперактивність (дратівливість, надмірна пильність), що ускладнює реабілітацію та соціальну адаптацію [4; 9; 15]. Психологічні наслідки включають тривогу, депресію та низьку самооцінку [6], а соціальні – труднощі у стосунках із близькими та ізоляцію [11].

Зв'язок профайлінгу з реабілітаційною практикою, перш за все, доцільно розглядати у такому ракурсі. Профайлінг допомагає виявляти когнітивні, поведінкові й емоційні особливості клієнтів, що дає змогу розробляти персоналізовані реабілітаційні плани з урахуванням тригерів, рівня соціальної інтеграції та психологічної готовності [14]. Аналіз поведінкових і емоційних патернів сприяє ідентифікації механізмів подолання стресу, формуванню адаптивних рекомендацій і встановленню довіри між фахівцем та клієнтом, що критично важливо для успішної реабілітації [7].

Розглянемо базові принципи застосування профайлінгу в контексті ПТСР. По-перше, йдеться про етичні аспекти, адже етика є ключовою у роботі з клієнтами з ПТСР. Гарантується конфіденційність для запобігання повторній травматизації [5], забезпечується інформована згода для збереження автономії клієнтів [9] та уникається стигматизація, яка може мати соціальні наслідки [15].

По-друге, необхідно акцентувати увагу на персоналізованому підході, оскільки профайлінг ураховує когнітивні, поведінкові й соціальні чинники клієнта. Це дає змогу створювати індивідуальні реабілітаційні стратегії, адаптовані до специфічних потреб і готовності клієнта до змін [6].

До основних методів збору та аналізу даних відносяться спостереження та інтерв'ю. Спостереження допомагає визначити поведінкові патерни та емоційні реакції на тригери [14]. Напівструктуровані інтерв'ю дають змогу виявляти ключові тригери й суб'єктивні переживання травми [13]. Ці методи включають ідентифікацію вербальних шаблонів, що сигналізують стрес чи уникнення, і аналіз невербальних сигналів, таких як міміка, жести та постава, для оцінки емоційного стану клієнта [7].

Також для оцінки стану клієнтів із ПТСР та прогнозування їхніх потреб у реабілітації застосовуються стандартизовані інструменти та алгоритми. Наприклад, серед найбільш відомих та надійних шкал і тестів – CAPS-5, що використовується для комплексної оцінки рівня посттравматичного стресу [15], а SAS-SR слугує для аналізу рівня соціальної адаптації клієнта [16].

Поєднання перелічених стандартизованих інструментів та методів профайлінгу забезпечує системність аналізу когнітивних і поведінкових патернів, обробку даних, отриманих під час інтерв'ю та спостережень, а також моделювання адаптаційних сценаріїв. Це дає змогу створювати індивідуальні реабілітаційні програми та підвищувати ефективність процесу адаптації [14].

Профайлінг сприяє точному підбору терапевтичних підходів, які відповідають індивідуальним потребам пацієнта. Зокрема, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) використовується для виявлення та корекції дезадаптивних когніцій і поведінкових патернів, що пов'язані з травматичними переживаннями [6]. Іншим ефективним методом є десенсибілізація та репроцесинг рухами очей (EMDR), яка сприяє інтеграції травматичних спогадів у нейтральні когнітивні структури, знижуючи емоційне навантаження [12]. Завдяки профайлінгу створюються багаторівневі реабілітаційні програми, які поєднують психотерапію, соціальну адаптацію та фізичну реабілітацію, забезпечуючи індивідуалізацію підходів і підвищення їх ефективності [14].

Важливим складником реабілітаційного процесу є побудова довіри між фахівцем і пацієнтом. Профайлінг покращує комунікацію через урахування психоемоційного стану клієнта та його унікальних потреб. Емпатійний підхід і активне слухання сприяють установленню довірливих стосунків [11]. Окрім того, аналіз поведінкових і вербальних реакцій пацієнта допомагає виявляти причини уникнення контакту або недовіри. Завдяки цьому можна розробити стратегії, що знижують опір клієнта, наприклад через поступове занурення в обговорення складних тем або адаптацію стилю спілкування [9].

Розглянемо приклади використання профайлінгу в роботі з ПТСР.

Кейс 1: ПТСР унаслідок участі у бойових діях (пацієнт: чоловік, 34 роки, колишній військовослужбовець, учасник бойових дій на Сході України).

Клінічна картина. Пацієнт звернувся з типовими симптомами ПТСР: флешбеки, нічні кошмари, підвищена тривожність, дратівливість, труднощі в інтеграції до мирного життя. Пацієнт не міг адаптуватися до соціального середовища, уникання контактів із людьми та соціальних ситуацій стало його головною стратегією самозахисту.

Процес профайлінгу:

1. Аналіз поведінки. За допомогою спостереження та інтерв'ю було виявлено, що пацієнт реагує на звуки, що нагадують стрілянину або сильні вибухи, потрапляючи у стан паніки. Інтерв'ю допомогло визначити, що пацієнт відчуває постійну небезпеку навіть у мирному середовищі.

2. Психоемоційні патерни. Пацієнт зазнавав значного стресу в ситуаціях, де йому доводилося бути в громадських місцях. Під час інтерв'ю він неодноразово висловлював думки про свою безпорадність та страх бути зрадженим.

Підбір методів допомоги. Після оцінки профілю пацієнта було вибрано когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), спрямовану на корекцію його страхів та дезадаптивних переконань. Також була інтегрована методика EMDR (десенсибілізація та репроцесинг рухами очей), що дала змогу зменшити тривожність, пов'язану з флешбеками. Спільно з психологом було розроблено стратегію для поступового повернення пацієнта до соціальної активності.

Результати. Після шести місяців реабілітації пацієнт відзначив значне зменшення кількості флешбеків і нічних кошмарів. Покращилася його здатність адаптуватися до мирного життя, пацієнт почав знову взаємодіяти з родиною та друзями, активно брати участь у соціальних подіях.

Кейс 2: ПТСР у жінки після насильства (пацієнтка: жінка, 42 роки, пережила тривале

фізичне та психологічне насильство з боку партнера. Звернулася із симптомами ПТСР, такими як емоційне відчуження, депресія, схильність до самоізоляції, панічні атаки).

Клінічна картина. Пацієнтка страждала від частих епізодів тривоги та відчуття безпорадності. Вона уникала будь-яких контактів із чоловіками і не могла довіряти людям, навіть близьким друзям.

Процес профайлінгу:

1. Аналіз психоемоційних патернів. Виявлено, що пацієнтка часто реагує на висловлювання, пов'язані з контролем або домінуванням, із сильними емоційними сплесками. Важливими тригерами стали згадки про насильство, навіть у непрямих формах (наприклад, чутки про насильство в суспільстві).

2. Персоналізований підхід. За допомогою інтерв'ю було визначено, що пацієнтка має низьку самооцінку і вважає себе відповідальною за травматичні події.

Підбір методів допомоги. Було вирішено застосувати когнітивно-поведінкову терапію для корекції переконань про власну безпорадність. Особливу увагу було приділено роботі з травматичними спогадами через методи, що включають емоційну експозицію та вплив на когнітивні блоки. Також був використаний елемент гуманістичного підходу для відновлення самооцінки.

Результати. Після чотирьох місяців терапії пацієнтка повідомила про значне полегшення симптомів, зменшення панічних атак та підвищення рівня довіри до навколишнього світу. Її здатність до соціальної взаємодії значно покращилася, вона почала відновлювати відносини з членами родини та друзями.

Кейс 3: ПТСР у підлітка після автокатастрофи (пацієнт: підліток, 16 років, пережив важку автокатастрофу, у якій загинули два його друга. Звернувся із симптомами ПТСР, включаючи флешбеки, депресивний стан, страхи і агресивні прояви).

Клінічна картина. Підліток відмовлявся сідати в автомобіль, переживав інтенсивні спогади про катастрофу. Його поведінка була агресивною, він часто конфліктував із батьками та однолітками, мав труднощі з концентрацією на навчанні.

Процес профайлінгу:

1. Аналіз поведінкових патернів. Виявлено, що підліток часто відчував емоційну нестабільність, швидко переходячи від агресії до депресії. Спостереження за його поведінкою дало змогу визначити, що він реагує на спільні ситуації з катастрофічними спогадами.

2. Психоемоційний аналіз. За допомогою інтерв'ю було виявлено, що пацієнт уникає будь-яких згадок про друзів, з якими він був в автомобілі. У нього було розвинуто почуття вини за те, що він вижив.

Підбір методів допомоги. Були вибрані методи когнітивно-поведінкової терапії для корекції переконань, пов'язаних із почуттям вини, та використання EMDR для зменшення інтенсивності флешбеків і негативних спогадів.

Результати. Після п'яти місяців лікування спостерігалася значна позитивна динаміка: зникли агресивні прояви, підліток повернувся до звичайного режиму життя, поліпшилося його ставлення до власного виживання. Удалося налагодити контакт з однолітками і батьками.

Як бачимо з наведених прикладів, профайлінг підвищує ефективність реабілітації ПТСР завдяки персоналізації підходів, ураховуючи потреби клієнта для створення індивідуальних стратегій підтримки. Це прискорює відновлення, коригує когнітивні переконання, покращує соціальну адаптацію та знижує стрес [9; 14]. Метод мінімізує ризики повторної травматизації через адаптацію терапії до індивідуальних особливостей клієнта [6].

Однак існують обмеження: неоднозначність методів аналізу може призвести до різних інтерпретацій поведінкових сигналів, що вимагає високої кваліфікації фахівців. Невірне трактування загрожує погіршенням стану пацієнта [7]. Окрім того, ефективне використання профайлінгу потребує спеціалізованої підготовки, без якої можливе зниження результативності терапії та підвищення стресу в пацієнтів [11].

Висновки. Профайлінг у реабілітації ПТСР є дієвим інструментом, що базується на аналізі поведінкових, когнітивних і емоційних патернів. Він дає змогу визначати індивідуальні потреби пацієнтів, знижувати рівень стресу та поліпшувати соціальну адаптацію за допомогою методів, таких як КПТ і EMDR [6; 12]. Інтеграція міждисциплінарних підходів забезпечує точну оцінку психологічного стану клієнтів і враховує соціокультурні чинники, сприяючи зниженню ризику повторної травматизації [7; 9].

Рекомендації для фахівців, які працюють з особами, що пережили травматичні події:

1. Індивідуалізація. Створювати реабілітаційні плани з урахуванням особливостей пацієнта.

2. Професійний розвиток. Постійно оновлювати знання про методи профайлінгу та психотерапії [11].

3. Емпатія. Розвивати довіру через емоційну підтримку та відкриту комунікацію [9].

Подальші дослідження мають зосередитися на розширенні методологічної бази через інтеграцію нових психологічних і психіатричних теорій, розроблення стандартів оцінки ефективності профайлінгу [13] та його інтеграцію з іншими напрямками реабілітації, як-от арт-терапія й соціальна адаптація, для створення комплексних програм [14].

ЛІТЕРАТУРА:

1. Корнієнко ВВ, Шевяков ОВ, Сергієні ОВ. Соціально-психологічна реабілітація особистості: навчальний посібник. Дніпро: ДДУВС; 2023.
2. Скрипніков А, Герасименко Л, Ісаков Р, Золочевський І. Психосоціальна реабілітація осіб із посттравматичним стресовим розладом. Психосоматична медицина та загальна практика. 2024;9(1). doi:10.26766/pmgr.v9i1.486
3. Титаренко ТМ, Дворник МС, Климчук ВО та ін. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник. Титаренко ТМ, наук. ред. Кропивницький: Імекс-ЛТД; 2019. 220 с.
4. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing; 2013.
5. American Psychological Association. Ethical principles of psychologists and code of conduct. APA; 2017.
6. Beck AT, Emery G. Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective. Basic Books; 1985.
7. Canter D. Offender profiling and psychological differentiation. *Journal of Criminal Justice*. 2000;28(1):3–8.
8. Douglas J, Olshaker M. *Mindhunter: Inside the FBI's elite serial crime unit*. Scribner; 1995.
9. Herman JL. *Trauma and recovery: The aftermath of violence – from domestic abuse to political terror*. Basic Books; 1997.
10. Linehan MM. *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press; 1993.
11. Rogers CR. *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt; 1961.
12. Shapiro F. *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR): Basic principles, protocols, and procedures*. 2nd ed. Guilford Press; 2001.
13. Smith JA, Flowers P, Larkin M. *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method, and research*. SAGE; 2020.
14. Turvey BE. *Criminal profiling: An introduction to behavioral evidence analysis*. 4th ed. Academic Press; 2012.
15. Weathers FW, Blake DD, Schnurr PP, Kaloupek DG, Marx BP, Keane TM. *The Clinician-Administered PTSD Scale for DSM-5 (CAPS-5)*. National Center for PTSD; 2013.
16. Weissman MM, Bothwell S. Assessment of social adjustment by patient self-report. *Archives of General Psychiatry*. 1976;33(9):1111–1115.

КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ ТА СИМВОЛДРАМА У КОРЕКЦІЇ ВІКТИМНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЮНАКІВ ІЗ САМОДІАГНОСТОВАНИМ РОЗЛАДОМ ДЕФІЦИТУ УВАГИ ТА ГІПЕРАКТИВНОСТІ

COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY AND SYMBOL DRAMA IN CORRECTING THE VICTIM IDENTITY OF ADOLESCENTS WITH SELF-DIAGNOSED ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER

Статтю присвячено теоретичному обґрунтуванню та можливостям практичного застосування когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та символдрами для корекції віктимної ідентичності у юнаків із самодіагнованим розладом дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ).

Розкрито теоретичні засади когнітивно-поведінкової терапії як ключового підходу до трансформації дисфункційних когнітивних патернів. Показано, що КПТ орієнтується на виявлення та модифікацію викривлених мисленнєвих схем, які підтримують віктимну ідентичність через когнітивну реструктуризацію та дифузію. Проаналізовано методологічні принципи роботи з автоматичними думками та розкрито механізми заміни деструктивних когніцій на більш адаптивні конструкції.

Досліджено метод символдрами як терапевтичного інструменту глибинної роботи з емоційними аспектами особистості. Показано, що символдрама дає змогу усвідомити внутрішні конфлікти через символічні образи, трансформувати негативне самоприйняття та деструктивні психологічні патерни.

Представлено авторський погляд на інтеграцію КПТ та символдрами, що забезпечує синергію раціонального аналізу когнітивних викривлень і символічної трансформації психологічних установок. Визначено потенційні виклики такого підходу, зокрема природний опір особистості до змін та складність трансформації глибоко вкорінених віктимних патернів. Розкрито стратегії подолання психологічних бар'єрів у процесі терапевтичної роботи. Зазначено, що метод дає змогу не лише корегувати негативні психологічні патерни, а й розвивати нові, більш конструктивні стратегії взаємодії з навколишнім світом.

Наукова новизна дослідження полягає в обґрунтуванні комплексної стратегії психологічної корекції віктимної ідентичності через поєднання раціональних технік КПТ та глибинних методів символдрами, що сприяє формуванню більш адаптивної, стійкої особистісної структури в юнацькому віці. Зазначено практичну цінність методу, який дає змогу створювати умови для особистісного зростання та самопізнання в юнаків з об'єктивованими симптомами РДУГ. Підкреслено важливість індивідуального підходу та створення довірливих терапевтичних стосунків для ефективної корекції.

Ключові слова: віктимна ідентичність, когнітивно-поведінкова терапія, символдрама,

РДУГ, юнацький вік, психологічна корекція, особистісна трансформація, самодіагностика.

The article is devoted to the theoretical substantiation and practical application of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and Katharym Imaginative Psychotherapy (KIP) for correcting victim identity in adolescents with self-diagnosed Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD).

The article explores the theoretical foundations of CBT as a key approach to transforming dysfunctional cognitive patterns. It demonstrates that CBT focuses on identifying and modifying distorted thought patterns that sustain victim identity through cognitive restructuring and defusion. The methodological principles of working with automatic thoughts are analyzed, and the mechanisms for replacing destructive cognitions with more adaptive constructs are revealed.

The method of KIP is investigated as a therapeutic tool for deep work with emotional aspects of personality. It is shown that KIP enables the recognition of internal conflicts through symbolic images, transforming negative self-perception and destructive psychological patterns.

An original perspective on the integration of CBT and KIP is presented, highlighting the synergy of rational analysis of cognitive distortions and symbolic transformation of psychological attitudes. Potential challenges of this approach are identified, including the natural resistance of individuals to change and the complexity of transforming deeply ingrained victim patterns. Strategies for overcoming psychological barriers in the therapeutic process are outlined. It is noted that the method not only corrects negative psychological patterns but also fosters the development of new, more constructive strategies for interacting with the world.

The scientific novelty of the research lies in substantiating a comprehensive strategy for psychological correction of victim identity by combining rational CBT techniques with deep methods of KIP. This approach contributes to the formation of a more adaptive and resilient personality structure in adolescence. The practical value of the method is emphasized, as it creates conditions for personal growth and self-discovery in adolescents with objectified ADHD symptoms. The importance of an individualized approach and the establishment of trusting therapeutic relationships for effective correction is underscored.

Key words: victim identity, Cognitive Behavioral Therapy, symbol drama, ADHD, adolescence, psychological correction, personal transformation, self-diagnosis.

УДК 159.9:614.8:316.62 (043)

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.53>

Білан К.І.

студентка кафедри психології, політології та соціокультурних технологій
Сумський державний університет

Іванова Т.В.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології, політології та соціокультурних технологій
Сумський державний університет

Вступ. Дослідження методів корекції віктимної ідентичності набуває особливого значення в контексті сучасних викликів щодо психічного здоров'я. Віктимна ідентичність, яка

характеризується стійким самоприйняттям себе як «жертви обставин», суттєво обмежує особистісний потенціал людини та її здатність до адаптивного функціонування у соціумі. Осо-

бливо гостро ця проблема постає у випадках, коли віктимна ідентичність формується на основі об'єктивації симптомів психічних розладів, зокрема РДУГ.

Об'єктивація, надання суб'єктивному віруванню конкретної, об'єктивної форми передбачає перетворення суб'єктивної думки про наявність симптоматики розладу на об'єктивну для особи передумову для подальшої, часто помилкової, самодіагностики. Так, юнаки з віктимною ідентичністю використовуватимуть діагноз як виправдання власної пасивності та неспроможності. Слід зазначити, що сучасні дослідження фіксують зростання випадків самодіагностування психічних розладів, особливо серед молоді, що часто призводить до формування специфічного варіанту віктимної ідентичності [1]. Така тенденція потребує розроблення ефективних терапевтичних підходів, які б дали змогу працювати як із когнітивними аспектами проблеми, так і з її глибинними емоційними компонентами.

Вибір когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та символдрами як основних методів корекції віктимної ідентичності може бути обґрунтованим їхнім взаємодоповнюючим характером та доведеною ефективністю. КПТ надає конкретні інструменти для роботи з дисфункційними когніціями та поведінковими патернами, які підтримують віктимну позицію [2]. Водночас символдрама дає змогу працювати з глибинними емоційними аспектами проблеми через символічні образи, що особливо важливо під час роботи з опором та захисними механізмами [3].

Інтеграція зазначених підходів створює можливість комплексної терапевтичної роботи, яка охоплює як раціональний, так і емоційний рівні особистості. Така комбінація дає змогу не лише модифікувати неадаптивні когнітивні схеми, а й трансформувати глибинні емоційні патерни, що лежать в основі віктимної ідентичності.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні та розкритті практичних аспектів застосування комплексного підходу КПТ та символдрами для корекції віктимної ідентичності, зокрема у разі її формування на основі об'єктивації симптомів психічних розладів.

Виклад основного матеріалу. Для досягнення поставленої мети важливо спершу розглянути теоретичні засади когнітивно-поведінкової терапії як одного з ключових підходів у корекції віктимної ідентичності. Це створить основу для подальшого аналізу можливостей інтеграції КПТ та символдрами у роботі з даною проблемою. Основною метою когнітивної терапії, на думку А. Бека, є вивчення ідіосинкратичних когнітивних структур, які домінують у мисленневих процесах і призводять до когнітивних викривлень, формуючи дисфунк-

ціональні поведінкові патерни [4]. Тобто когнітивна модель констатує, що всі психологічні порушення особистості викликані спотворенням мислення, яке, своєю чергою, впливає на емоції та поведінку людини. Таким чином, реалістична оцінка та модифікація дисфункційних схем можуть стати ключовими елементами терапевтичного процесу, тому що для успішної корекції необхідно ідентифікувати, оцінити та модифікувати дисфункціональні когніції, які лежать в основі будь-якої психологічної проблеми [5].

У процесі зміни мислення КПТ-терапевти застосовують систематизований набір технік, спрямованих на виявлення та корекцію дисфункційних переконань, особливо тих, що формують віктимну ідентичність. Однією з ключових технік є когнітивна реструктуризація, яка сприяє зниженню сили та частоти формування у людини дисфункційних мисленневих схем [6].

Мета психолога в застосуванні технік когнітивної реструктуризації полягає у тому, щоб детально вивчити думки, почуття та поведінку клієнта, виявити між ними взаємозв'язок та допомогти усвідомити їхній вплив на формування віктимної ідентичності [7]. У процесі терапії психолог допомагає клієнту розвинути альтернативні, більш адаптивні думки та переконання, що сприяють формуванню проактивної життєвої позиції. Це включає модифікацію базових дисфункційних переконань і зміцнення нових, конструктивних моделей мислення через систематичну практику та закріплення [8].

Особливу увагу в процесі когнітивної реструктуризації приділяють роботі з автоматичними думками, які підтримують віктимну позицію. Терапевт навчає клієнта виявляти такі думки, аналізувати їх об'єктивність та формувати більш реалістичні, альтернативи думки. Така робота дає змогу поступово трансформувати глибинні переконання про власну безпорадність та неспроможність впливати на життєві обставини.

Важливою технікою когнітивно-поведінкової терапії у роботі з віктимною ідентичністю є також когнітивна дифузія. На відміну від когнітивної реструктуризації техніки дифузії спрямовані на переривання вербального процесу, через який думки набувають надмірного впливу на поведінку та емоційний стан особистості [9]. У практичному застосуванні когнітивна дифузія реалізується через систематичне повторення проблемної думки до моменту зменшення її первинної семантичної значущості для клієнта. Такий підхід сприяє послабленню емоційної прив'язаності особи до буквального значення дисфункційної думки, знижуючи її вплив на самосприйняття та поведінку [10]. У контексті роботи з віктимною іден-

тичністю це дає змогу клієнту дистанціюватися від нав'язливих думок про власну безпорадність та створює простір для формування більш адаптивних патернів мислення.

Використання технік когнітивної реструктуризації та когнітивної дифузії має позитивне прогностичне значення. Як приклад можна навести програму А. Мохаммед, яка включала кілька ключових етапів: спостереження за поведінкою, розвиток емоційної усвідомленості, заміну ірраціональних переконань та підкріплення адаптивних думок через когнітивну реструктуризацію. Також важливими компонентами були соціальне підкріплення та конфронтація. Проводилися групові консультації, що могло суттєво вплинути на досягнення позитивних результатів програми [11].

Важливим аспектом постає ідентифікація тригерних моментів, що закріплюють віктимну позицію особистості. На думку С. Твемлова та Е. Гарві, когнітивно-поведінкова терапія пропонує ефективні підходи до модифікації дисфункційних патернів мислення через систему когнітивного реструктурування, що запобігає фіксації деструктивних поведінкових схем. У процесі терапевтичної роботи С. Твемлов та Е. Гарві виокремлюють чотири ключові напрями корекції дисфункційних когніцій: 1) фізична релаксація (застосування дихальних технік та прогресивної м'язової релаксації); 2) відновлення проактивної позиції та усвідомленої саморегуляції; 3) гармонізація енергетичної динаміки; 4) систематична рефлексія. Дослідники акцентують на методах фізичної релаксації, обґрунтовуючи їх ефективність через принцип психофізіологічної єдності: модифікація фізіологічного стану через релаксацію сприяє зниженню когнітивної напруги та трансформації емоційного стану. Важливим інструментом терапевтичного процесу також визначається структурована рефлексія через ведення терапевтичного щоденника, де клієнт систематично фіксує та аналізує як негативний, так і позитивний досвід, що сприяє розвитку метакогнітивних навичок та більш адаптивних поведінкових патернів [12]. Такий комплексний підхід до корекції віктимної ідентичності забезпечує системну трансформацію як на когнітивному, так і на психофізіологічному рівні функціонування особистості.

Вивчення віктимної ідентичності передбачає глибокий аналіз копінг-стратегій особистості. Р. Лазарус і С. Фолькман визначають поняття копінгу як комплекс мінливих когнітивних та поведінкових зусиль, що націлені на вирішення проблем [13]. Класифікація копінг-стратегій за Е. Хаймом передбачає їх поділ на адаптивні та дезадаптивні [14]. Адаптивні стратегії характеризуються активною позицією у вирішенні проблеми, тоді як деза-

даптивні, навпаки, демонструють пасивність та уникнення.

У контексті віктимної ідентичності спостерігається чітка тенденція до домінування дезадаптивних копінг-стратегій. Такі стратегії створюють психологічний механізм уникнення відповідальності, даючи особистості змогу зберегти звичну позицію «жертви» в ситуаціях, що вимагають активності та подолання труднощів.

Когнітивно-поведінковий підхід демонструє високу ефективність у трансформації дезадаптивних копінг-стратегій [15]. Його техніки спрямовані на розвиток активної життєвої позиції, формування конструктивних стратегій подолання складних життєвих обставин та підвищення особистісної стійкості.

Ключовим механізмом такої трансформації є поступова зміна усталених психологічних патернів, навчання особистості конструктивним способам реагування та подолання труднощів, що дає змогу поступово замінити пасивну позицію «жертви» на активну позицію суб'єкта власного життя.

Отже, когнітивно-поведінковий підхід постає ефективним методом терапевтичної інтервенції, спрямованим на трансформацію негативних когнітивних схем та поведінкових патернів. У контексті віктимної ідентичності КПТ концентрується на виявленні та корекції когнітивних спотворень, які підтримують статус «жертви». Завдяки систематичній терапевтичній роботі особистість набуває здатності до переосмислення власних проблем, оволодіває навичками корекції дисфункційних установок і поступово трансформує самосприйняття.

Комплексний підхід до психологічної корекції віктимної ідентичності потребує інтеграції раціональних технік когнітивно-поведінкової терапії з методами, що дають змогу працювати з глибинними емоційними аспектами особистості. Саме тому особливої актуальності набуває метод символдрами, який створює унікальні можливості для емоційного опрацювання внутрішніх конфліктів та трансформації віктимних патернів.

Символдрама, або кататимно-імагінативна психотерапія, – підхід, розроблений Г.К. Льюїнером, є одним із методів психотерапії, що базується на використанні образів і символів для глибинного опрацювання емоційних аспектів особистості. Цей метод дає змогу клієнту вільно виявляти певні символічні образи, які можуть відображати його підсвідомі емоційні конфлікти та внутрішнє переживання [16].

Символдрама досліджує внутрішні образи клієнта («сновидіння наяву»). Під час сеансу клієнт описує ці образи в присутності психотерапевта, який бере на себе роль провідника. Терапевт може просто слідкувати за розвитком образу пацієнта, виражаючи підтримку

короткими сигналами, або втручатися, пропонуючи певні інтервенції, як-от детальний опис об'єкта чи явні дії у межах образу. Форму своєї участі психотерапевт вибирає, орієнтуючись на завдання терапії, динаміку процесу, а також на індивідуальні особливості клієнта й характер їхніх взаємодій, що дає змогу зробити терапевтичний процес більш гнучким і персоналізованим [17].

У символдрамі образи, малюнки, описи та взаємодія між клієнтом і терапевтом можуть використовуватися з метою виявлення різноманітних комплексів, конфліктів, травматичних епізодів, неефективних поведінкових моделей та проблем у стосунках [18].

На відміну від класичної аналітичної терапії символдрама дає змогу аналізувати не лише взаємодію з терапевтом, а й стосунки клієнта з уявленими образами, які можуть мати для нього як реалістичне, так і символічне значення [19]. Завдяки здатності підходу забезпечувати таку взаємодію з образами символдрама є ефективною в роботі з віктимною ідентичністю, де проблемою постає образ себе як «жертви». Так, символдрама є досить делікатним і ефективним методом, який дає змогу забезпечити індивідуальні потреби пацієнта та зробити процес терапії глибоким і безпечним.

Важливо зазначити, що метод символдрами інтегрує та синхронізує діяльність обох півкуль головного мозку. Під час малювання активізується права, образна півкуля, яка відповідає творчим, емоційним аспектам мислення. Натомість коли людина продукує образи, створює наратив, веде бесіду, активізується ліва, аналітична півкуля, яка орієнтована на структурування інформації. Під час процесу терапії обидві півкулі працюють синхронно, що забезпечує гармонійний і комплексний підхід до терапевтичного процесу, даючи клієнту змогу краще поєднати емоційні та раціональні аспекти переживання [20].

Перевага використання методу символдрами в роботі з юнаками є багатогранною та глибоко психологічно обґрунтованою. Основна її суть полягає у створенні сприятливої атмосфери для обробки глибоких переживань, які фактично приховані від безпосередньої свідомості клієнта. Цей методологічний підхід дає змогу поступово і виважено працювати над внутрішніми конфліктами, урахувавши складну динамічну структуру свідомих та несвідомих захисних механізмів, характерних для юнацького віку. Саме тому метод символдрами часто вибирається для систематичного опрацювання внутрішніх конфліктів, насамперед тих, що пов'язані з формуванням віктимної ідентичності в юнацькому періоді [21].

Особливо значущим аспектом використання символдрами є робота з негативним

образом себе, сформованим на основі внутрішніх переконань про наявність психічного розладу. У цьому контексті символдрама виступає унікальним терапевтичним методом, орієнтованим на трансформацію внутрішніх уявлень і глибоких переконань, які сприяють підтримці деструктивного самосприйняття. У процесі корекції віктимної ідентичності цей підхід є надзвичайно ефективним завдяки комплексній роботі з травматичними спогадами та спрямуванню клієнта до формування більш стійкої, впевненої та адаптивної особистісної структури.

Істотний внесок у методологію символдрами зробив В.Й. Бочелюк, який розробив низку специфічних технік для роботи з клієнтами. Зокрема, дослідник наголошував, що віктимна ідентичність часто проявляється вже на початкових етапах консультування. У цей період клієнти, як правило, зосереджуються на описі ситуацій, у яких зазнали несправедливого чи агресивного ставлення, уникаючи при цьому обговорення власних емоцій або поведінки, що могли вплинути на ці події. Таким чином, клієнт демонструє типову позицію жертви, що дає змогу консультанту чіткіше визначити характер його психологічних труднощів [22].

Сучасні програми, створені на основі символдрами, ураховують можливість занурення в позицію жертви з боку клієнта і, відповідно, мають потенціал працювати з віктимною ідентичністю у разі об'єктивації симптомів розладів, зокрема РДУГ. Унікальність методу полягає у тому, що він дає змогу клієнту усвідомити: труднощі можуть мати не лише медичне, а й психологічне підґрунтя. Символдрама допомагає клієнту поступово зрозуміти, що фокусування виключно на зовнішніх обставинах є формою уникнення відповідальності за власні дії.

Метод символдрами також дає змогу клієнтам здійснити глибоке самопізнання через використання метафоричних технік і роботу з внутрішніми уявленнями про себе. Це забезпечує можливість деконструкції стійких негативних патернів і формування гнучкішої, адаптивної особистісної стратегії.

Таким чином, символдрама є потужним інструментом для терапевтичної роботи з віктимною ідентичністю та негативним самосприйняттям, особливо в контексті ідеї про наявність психічних розладів. Вона дає змогу клієнту трансформувати деструктивні переконання, переосмислити власний досвід і вибудувати більш здорову, стійку та автентичну ідентичність. Завдяки цьому клієнт може досягти не лише відновлення психоемоційної рівноваги, а й покращення загальної якості життя та суб'єктивного благополуччя.

Кінцевий результат такої глибокої психотерапевтичної роботи полягає у формуванні

більш гармонійної, стійкої особистісної структури, здатної до ефективної адаптації та самоактуалізації у різних життєвих умовах.

Комплексний підхід: поєднання КПТ та символдрами. Зважаючи на те, що когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) ефективно доповнює інші терапевтичні підходи, підвищуючи загальну ефективність поведінкової корекції [23], а символдрама в межах терапевтичного процесу поєднує методи, які зазвичай розглядаються як окремі психотерапевтичні техніки, їх поєднання може слугувати перспективним підходом для корекції віктимної ідентичності у юнаків з об'єктивованими симптомами розладу дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ).

Поєднання КПТ та символдрами створює унікальний інтегративний простір, що забезпечує синергію раціонального аналізу когнітивних викривлень із символічною трансформацією психологічних патернів.

На початковому етапі застосування КПТ спрямовується на ідентифікацію та корекцію деструктивних переконань, пов'язаних із віктимною ідентичністю. Зокрема, акцент робиться на виявленні когнітивних викривлень, які сприяють формуванню відчуття безпорадності, підсилюють негативне самосприйняття та провокують агресивні реакції або депресивні симптоми. Основна терапевтична мета цього етапу полягає у заміні деструктивних когніцій на більш адаптивні та конструктивні [24].

При цьому процес терапевтичної взаємодії передбачає активну співпрацю між терапевтом і клієнтом, у межах якої формується спільне розуміння проблеми, визначаються терапевтичні цілі та розробляються стратегії для їх досягнення. Ключовою метою є розвиток здорових переконань про себе та свої можливості [25].

Символдрама, своєю чергою, слугує ефективним доповненням до КПТ, оскільки дає змогу працювати з глибинними емоційними переживаннями, які не завжди доступні для прямої когнітивної роботи. Через використання символічних образів вона сприяє усвідомленню внутрішніх конфліктів і механізмів, що підтримують деструктивні переконання.

У контексті віктимної ідентичності символи відображають психологічний стан клієнта, висвітлюючи глибинні відчуття безпорадності, страху чи агресії. Завдяки можливості невербального вираження емоцій символдрама особливо корисна для клієнтів, які відчувають труднощі з відкритим обговоренням своїх почуттів.

Інтеграція КПТ і символдрами забезпечує багаторівневий підхід, що охоплює когнітивну реструктуризацію, емоційну трансформацію та розвиток нових моделей поведінки. Завдяки цьому терапевтичному поєднанню клі-

єнти отримують змогу не лише змінити власні переконання, а й пережити та переосмислити емоції, пов'язані з віктимною ідентичністю, що сприяє формуванню більш адаптивних і здорових реакцій.

Потенційні виклики та обмеження запропонованого підходу. Одним із найсуттєвіших викликів є природний опір особистості до трансформації усталених психологічних патернів «жертви», які глибоко інтегровані в її самосприйняття. У контексті роботи з юнаками, які самостійно діагностують у себе РДУГ, віктимна ідентичність часто постає складним психологічним утворенням, що дає змогу індивіду уникати відповідальності та отримувати вторинні психологічні вигоди від свого становища.

У процесі символдрами це може проявлятися через стійке відтворення негативних символічних образів та демонстративне небажання їх модифікувати, навіть коли терапевтичні техніки безпосередньо спрямовані на їх трансформацію. Клієнт несвідомо чинить опір змінам, оскільки «роль жертви» стала звичним психологічним механізмом взаємодії з навколишнім світом.

Додатковим обмеженням виступає тенденція індивіда до надмірної драматизації символічних образів, що виникають у терапевтичному процесі. Коли людина використовує розлад як інструмент легітимізації власної віктимної позиції, створювані образи можуть бути суттєво викривлені упередженими уявленнями, що ускладнює доступ до автентичних емоційних переживань.

Важливо також урахувувати, що віктимна ідентичність може бути глибоко вкоріненою, особливо за наявності попередніх травматичних переживань. У такому разі клієнт демонструватиме стійкий опір змінам, адже «роль жертви» виконує функцію свого роду емоційного захисту.

Відповідно, ефективна корекція віктимної ідентичності потребує: 1) значних часових інвестицій; 2) формування довірливих терапевтичних стосунків; 3) послідовної та делікатної роботи з психологічними механізмами опору; 4) індивідуального підходу з урахуванням унікальних особливостей клієнта.

Отже, запропонований підхід не є швидким інструментом вирішення психологічних проблем, а являє собою складний, багатоплановий процес трансформації особистісних патернів.

Висновки. Проведене дослідження описує комплексний підхід до корекції віктимної ідентичності у юнаків через інтеграцію когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та символдрами.

Запропонований методологічний підхід полягає у поєднанні раціонального аналізу когнітивних патернів із глибинним емоційним опрацюванням через символічні образи. Така інтеграція створює багатовимірний терапев-

тичний простір, який дає змогу не лише ідентифікувати деструктивні психологічні механізми, а й трансформувати їх на когнітивному та емоційному рівнях.

Особливістю методу є його здатність долати опір клієнта до змін через м'яке, багаторівневе терапевтичне втручання. КПТ забезпечує раціональне розуміння та деконструкцію негативних установок, а символдрама надає можливість символічного переживання та трансформації внутрішніх конфліктів.

Водночас запропонований підхід має певні обмеження. Глибоко вкорінена віктимна ідентичність, особливо сформована на тлі попередніх травматичних переживань, чинить значний опір терапевтичному впливу. Клієнти можуть несвідомо чинити опір, використовуючи «роль жертви» як захисний механізм.

Практична цінність методу полягає у його потенціалі створювати умови для особистісного зростання та обізнаності про себе в юнаків з об'єктивованими симптомами РДУГ. Метод дає змогу не лише корегувати негативні психологічні патерни, а й розвивати нові, більш конструктивні стратегії взаємодії з навколишнім світом.

Перспектива подальших досліджень убачається у проведенні емпіричної апробації запропонованої методики, розробленні уточнених діагностичних критеріїв ефективності та вивченні віддалених результатів терапевтичного впливу.

Запропонований підхід є багатообіцяючим інструментом психологічної допомоги, що потребує подальшого наукового вивчення та практичної верифікації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Crosby J. Thriveworks research indicates Americans commonly diagnose themselves and others with mental health conditions. Thriveworks. URL: <https://thriveworks.com/help-with/research/thriveworks-research-americans-diagnose-selves-others/>.
2. Cognitive-Behavioral Treatments for Anxiety and Stress-Related Disorders / J.E. Curtiss et al. FOCUS. 2021. Vol. 19, no. 2. P. 184–189. URL: <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20200045>.
3. Ільюк О.О. Психокорекційна робота щодо зниження тривожності у студентів у контексті психотерапії методом символдрам. *Габітус*. 2021. № 30. С. 123–127.
4. Beck A.T. Thinking and depression: Theory and therapy. Archives of General Psychiatry, 1964.
5. Beck J.S. Cognitive therapy: Basics and beyond. New York : Guilford Press, 1995. 338 p.
6. Cognitive restructuring in the treatment of social phobia / S. Taylor et al. Behavior modification. 1997. Vol. 21, no. 4. P. 487–511. URL: <https://doi.org/10.1177/01454455970214006>
7. Cognitive-behavior modification: an integrative approach. New York : Plenum Press, 1977. 305 с.

8. Cognitive Restructuring during Depressive Symptoms: A Scoping Review. MDPI. P. 10. URL: <https://www.mdpi.com/2227-9032/12/13/1292>.

9. Blackledge J.T. Disrupting Verbal Processes: Cognitive Defusion in Acceptance and Commitment Therapy and Other Mindfulness-Based Psychotherapies. The Psychological Record, 2007. 57(4). P. 555–576. doi:10.1007/bf03395595.

10. Cognitive defusion and self-relevant negative thoughts: examining the impact of a ninety year old technique / A. Masuda et al. Behaviour research and therapy. 2004. Vol. 42, no. 4. P. 477–485. URL: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.10.008>.

11. Mohammad A.A. The effect of therapeutic program in improving victim's mentality in a sample of female students in the education college for girls – university of baghdad (sample). Advanced research & studies journal. 2020. Vol. 11, no. 5. P. 18.

12. Twemlow S.W., Harvey E. Power issues and power struggles in mental illness and everyday life. International journal of applied psychoanalytic studies. 2010. Vol. 7, no. 4. P. 307–328. URL: <https://doi.org/10.1002/aps.262>.

13. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company, Incorporated, 1984.

14. Heim E. Coping-based intervention strategies. Patient education and counseling. 1995. Vol. 26, no. 1–3. P. 145–151. URL: [https://doi.org/10.1016/0738-3991\(95\)00733-g](https://doi.org/10.1016/0738-3991(95)00733-g).

15. Morley S., Eccleston C., Williams A. Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials of cognitive behaviour therapy and behaviour therapy for chronic pain in adults, excluding headache. Pain. 1999. Vol. 80, no. 1. P. 1–13. URL: [https://doi.org/10.1016/s0304-3959\(98\)00255-3](https://doi.org/10.1016/s0304-3959(98)00255-3).

16. Шестопап І.А. Символдрама як ефективний метод психокорекційної роботи. *Національний університет «Острозька академія»*. 2020. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/8158>.

17. Friedrichs-Dachale A., Ullmann H. Katathym imaginative psychotherapie (KIP). PDP – Psychodynamische Psychotherapie. 2020. Vol. 19, no. 2. P. 153–173. URL: <https://doi.org/10.21706/pdp-19-2-153>.

18. Метод символдрами – ІРСГП. *ІРСГП – Інститут розвитку символдрами і глибинної психології*. URL: <https://symboldrama.com.ua/metod-symboldramy/>.

19. Bahrke U. Katathym imaginative psychotherapy – from first contact to initial imagination. Katathym imaginative psychotherapy. 2023. P. 13–33. URL: https://www.researchgate.net/publication/373614152_Katathym_Imaginative_Psychotherapy-From_First_Contact_to_Initial_Imagination.

20. Ульманн Г. Вступ до кататимно-імагінативної психотерапії. Жовква : Місіонер, 2019. 132 с.

21. Шапран Т.М. Використання мотивів символдрами в роботі з внутрішніми конфліктами осіб юнацького віку. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 255–258.

22. Бочелюк В.Й. Психокорекційна робота з листівками як засіб відображення внутрішнього світу клієнта. *Науковий віник Ужгородського національ-*

ного університету. Серія «Психологія». 2021. № 2. С. 10–13. URL: <https://doi.org/10.32782/psychvisnyk/2021.2.2>.

23. Карачевський А.Б. Когнітивно-поведінкова терапія хворих на алкоголізм та наркоманії. *Вісник Асоціації психіатрів України*. 2012. № 1.

24. Ковалькова Т.О. Тренінгова робота у напрямі когнітивної психотерапії як метод регуляції емоцій особистості. *Вісник Університету економіки та права «КРОК»*. 2019. № 5. С. 15–27.

25. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 420 с.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФУНКЦІОНУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ЙОГО ҐЕНЕЗУ

PSYCHOPHYSIOLOGICAL MECHANISMS OF FUNCTIONING OF EMOTIONAL BURNOUT AT DIFFERENT STAGES OF ITS GENESIS

Статтю присвячено вивченню психофізіологічних механізмів функціонування емоційного вигоряння на різних етапах його формування. Описано сутність і змістові засади емоційного вигоряння. Охарактеризовано емоційне вигоряння як психосоматичний синдром, зумовлений надмірними навантаженнями, систематичним впливом стресогенних чинників і деструктивними наслідками неефективної самоорганізації у різних видах діяльності.

Шляхом теоретичного дослідження виокремлено основні стадії емоційного вигоряння, представлені у дослідженнях вітчизняних і зарубіжних авторів. На основі їх вивчення проаналізовано фізіологічні засади їх функціонування й обґрунтовано основні фази, які мають відмінності у фізіологічних механізмах функціонування емоційного вигоряння. Серед них виокремлено фазу посиленої активації наявних ресурсів, фазу наростання втомити як тимчасового зниження фізичної та розумової працездатності організму, фазу виснаження, основою якої є доєднання до загальної психофізіологічної симптоматики захисних психосоматичних механізмів.

Під час наукових розвідок розкрито найбільш типові функціональні психофізіологічні механізми, які задіяні на різних стадіях наростання симптомів емоційного вигоряння. Описано роль нейромедіаторів і симпатичної нервової системи під час фази активації наявних ресурсів. Охарактеризовано функції гормону кортизолу в підтримці загального тону організму під час фази наростання втомити. Обґрунтовано значення парасимпатичної нервової системи у відновленні ресурсів на стадії виснаження. З'ясовано значення гіпоталамо-гіпофізарної системи у підтриманні психофізіологічних процесів в організмі людини шляхом регулювання балансу гормонів і контролю гомеостазу. З'ясовано вплив гормонів на подолання основних чинників емоційного вигоряння. Ґрунтовно відображено функції симпатичних і парасимпатичних відділів, які мають відмінності в особливостях впливу на енергетичні процеси на різних стадіях емоційного вигоряння.

Ключові слова: емоційне вигоряння, стадії (фази) емоційного вигоряння, психофізіологічні механізми емоційного вигоряння, емоційна сфера, стрес, фаза активації наявних ресурсів, фаза наростання втомити, фаза виснаження.

The article is devoted to the study of the psychophysiological mechanisms of the functioning of emotional burnout at various stages of its formation. The publication describes the essence and content principles of emotional burnout. The author characterized emotional burnout as a psychosomatic syndrome caused by excessive workloads, the systematic impact of stressful factors and the destructive consequences of ineffective self-organization in various activities.

Through theoretical research, the main stages of emotional burnout, presented in the studies of domestic and foreign authors, have been identified. On the basis of their study, the physiological basis of their functioning was analyzed and the main phases, which have differences in the physiological mechanisms of the functioning of emotional burnout, were substantiated. Among them, the phase of increased activation of available resources, the phase of increasing fatigue as a temporary decrease in the physical and mental capacity of the body is singled out; the exhaustion phase, the basis of which is the addition of protective psychosomatic mechanisms to the general psychophysiological symptoms.

During scientific research, the most typical functional psychophysiological mechanisms were revealed, which are involved in various stages of the development of symptoms of emotional burnout. The role of neurotransmitters and the sympathetic nervous system during the activation phase of available resources is described. The functions of the hormone cortisol in maintaining the general tone of the body during the phase of increasing fatigue have been characterized. The importance of the parasympathetic nervous system in restoring resources at the stage of exhaustion is substantiated. During the conducted scientific research, the importance of the hypothalamic-pituitary system in supporting psychophysiological processes in the human body by regulating the balance of hormones and controlling homeostasis was clarified. The influence of hormones on overcoming the main factors of emotional burnout has been clarified. The functions of the sympathetic and parasympathetic departments, which have differences in the features of their impact on energy processes at different stages of emotional burnout, are thoroughly reflected.

Key words: emotional burnout, stages (phases) of emotional burnout, psychophysiological mechanisms of emotional burnout, emotional sphere, stress, phase of activation of available resources, phase of increasing fatigue, phase of exhaustion.

УДК 159.91:159.946

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.54>

Гончарук А.В.

аспірант

Інститут спеціальної педагогіки
і психології імені Миколи Ярмаченка
Національної академії педагогічних
наук України

Актуальність проблеми дослідження.

У сучасній психологічній практиці проблема емоційного вигоряння становить особливу актуальність із погляду розуміння механізмів її подолання у різних сферах нашого життя, у тому числі в контексті емоційного вигоряння батьків. Стабільність у діяльності, впевненість і виваженість у прийнятті рішень дають змогу батькам більш ефективно вирішувати

нагальні проблеми, пов'язані з вихованням дітей. Тоді як емоційна непродуктивність зумовлює більш низькі результати у різних видах діяльності. Для більш глибокого розуміння психологічних механізмів опрацювання проблеми емоційного вигоряння важливим є детальне вивчення фізіологічних засад виникнення емоційно непродуктивної симптоматики.

Наукова еволюція в контексті опрацьованої проблеми уможлиблює вирішувати питання усунення емоційного виснаження, підвищення мотиваційних стимулів до життя, подолання деперсоналізації, що забезпечується шляхом грамотної активізації психофізіологічних ресурсів. Зважаючи на це, психологічні наукові розвідки посилюють акценти на сферах, пов'язаних з усвідомленням функціональних чинників і психофізіологічних механізмів виникнення психологічної проблеми емоційного вигорання. Такий підхід породжує необхідність більш детального вивчення функціонування проблеми емоційного вигорання на різних етапах її функціонального становлення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Із погляду клініко-фізіологічної парадигми [4, с. 103] слід зауважити, що емоційне вигорання не кваліфікується як медичний стан і не вважається хворобою. Це синдром, який є наслідком тривалого стресу, надмірних навантажень і незадовільної організації дитячо-батьківської взаємодії. Якщо нервова система батьків постійно перебуває під надмірним тиском, то у них виникає хронічний стрес, який може послабити життєву мотивацію. Поступово перевантаження погіршують емоційний стан аж до втрати емоційної рівноваги.

Фізіологічно емоційне вигорання проявляється у підвищенні рівня кортизолу, який науковцями (Г. Сельє, S. Melmed [3; 9]) визнано «гормоном стресу». Це біологічно активна речовина, яка належить до класу стероїдних, групи глюкокортикоїдних гормонів і виробляється корою наднирників. Утворення кортизолу продукує реакцію, яка полягає у мобілізації енергії та підвищенні загальної напруги організму.

Кортизол впливає на різні системи організму. Насамперед він регулює артеріальний тиск, активує обмінні процеси, підвищує активність імунної системи, покращує кровообіг, мобілізує енергію, поліпшує концентрацію уваги – усі ці функції зумовлюють готовність діяти та мобілізують резервні можливості у стресових ситуаціях. Водночас кортизол може погіршувати окремі функції організму, зокрема відомий його вплив на гіпокамп – область мозку, що активує пам'ять і просторову орієнтацію, зумовлюючи їх погіршення. Також він пригнічує неосновні функції (травлення, репродукцію та ін.). Це відбувається у контексті того, щоб організм міг зосередитися на виживанні.

Для нейтралізації дії кортизолу організм починає продукувати антистресові гормони. Канадський клінічний дослідник Г. Сельє у праці «Анатомія стресу» зазначає, що виділення корою наднирників антистресових (адренкортикотропних) гормонів уможлиблює адап-

туватися до дії стресорів різної модальності (стрес-позитивних і стрес-негативних) [3]. Для стимуляції секреції адренкортикотропного гормону має бути активізований достатній заряд, зумовлений дією афективних чинників. Наприклад, у деяких ситуаціях у батьків активуються негативні емоції як реагування на непослух малюків, дитячі суперечки, сльози, приховані маніпуляції. А за інших умов задіюються позитивні емоції – з'являється потреба відповідати взаємністю на щирі дитячі усмішки, заслухатися милозвучними говірками своїх рідних синоків або донечок. Г. Сельє було доведено, що за таких різних ситуацій кора наднирників виділяє однаковий антистресовий гормон, який дає змогу адаптуватися до будь-яких стресорів.

Водночас механізми емоційного вигорання не завжди співпадають із стресоформувальними механізмами. Їх перебіг відбувається у кілька етапів – від стадії активації до стадії виснаження. Ці етапи у різних психологічних класифікаціях [5; 7] відображено неоднаково, водночас найбільш описовою є класифікація, у якій виокремлено чотири основні стадії: а) підйом активності – пік мотиваційного зростання, яке призводить до надмірної витрати ресурсів і спричиняє наступне поступове зниження мотивації; б) стадія наростання втоми – поява перших психосоматичних симптомів та ознак роздратування; в) стадія виснаження – заострення клінічної психосоматики (втоми, зниження концентрації уваги, коливання артеріального тиску, симптомів депресії); г) тотальне виснаження – відчуття даремності всього, руйнування взаємин із близькими, втрата життєвого сенсу.

До перебігу цих стадій емоційного вигорання широко залучається гіпоталамо-гіпофізарна система, яка відповідає за контроль стресових реакцій через гомеостаз – підтримання людського організму у сталому фізіологічному стані.

Гіпоталамус є центром управління у проміжному мозку, отримуючи інформацію від різних систем організму. Він працює як координатор фізіологічних процесів. Гіпоталамус виробляє гормони-релізери, які стимулюють секрецію гормонів аденогіпофіза. Їхня функція полягає у контролі інтенсивності енергетичного обміну та формуванні емоційних реакцій. Гіпоталамус за такої умови регулює цикли активності, впливає на емоційний стан і психічне здоров'я людини.

Гіпофіз – це залоза, розташована під гіпоталамусом. Вона виробляє такі гормони, як АКТГ, соматотропін, пролактин, і нагромаджує вазопресин, окситоцин – гормони, які виробляє гіпоталамус. Гіпофіз відіграє ефекторну роль, тримаючи зв'язки з регуляторним центром і забезпечуючи синтез гормонів.

Ці структури (гіпоталамус, гіпофіз) відіграють вирішальну роль у становленні і наростанні емоційного вигоряння.

Наукові погляди на проблему психофізіологічного забезпечення функціонування емоційного вигоряння є актуальними з позиції урахування етапів його становлення. Відповідно до цього, нами розглянуто чотири основні фази (стадії) формування емоційного вигоряння.

На першій стадії – підйому активності – до дії залучаються нейромедіатори (гормони настрою), такі як серотонін, ендорфін та ін. Фізіологічно ці гормони оптимізують регуляторні системи організму, знімають утому, відповідають за зміни артеріального тиску, частоту дихання, а психологічно – впливають на емоційний стан, підвищуючи психічну активність. Вони виступають ключовими учасниками функціонування симпатичного відділу вегетативної нервової системи, унаслідок чого діяльність серцево-судинної і дихальної систем активізується, тонус м'язів напружується.

Потенціал дії на цьому етапі забезпечують збуджувальні сигнали. Вони запускають висхідну ретикулярну активаційну систему у мозку, яка задіює ендокринну та вегетативну нервову систему. Це збільшує частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск, зумовлює психічну активність, моторну рухливість, підвищену готовність діяти у відповідь. Водночас надмірна активність та емоційні навантаження на цій стадії поступово призводять до побічних деструктивних наслідків, що сприяє наростанню втоми та виснаження.

Особливо небезпечним на цій стадії є неспанння, яке зумовлює низку фізіологічних і психологічних наслідків. За даними наукових розвідок М. Walkers [10], воно викликає: а) ослаблений імунітет та низьку опірність організму до респіраторних захворювань, оскільки під час сну не виробляються цитокини – захисні речовини для боротьби з хвороботворними мікробами; б) порушення емоційного стану з наростанням втоми, млявості, дратівливості, примхливості, поганого настрою; в) гормональний дисбаланс, який виникає через деструкцію відновних процесів, які активуються у людському організмі переважно вночі або під час денного сну; г) порушення серцевого ритму і серцево-судинні проблеми через додаткове навантаження на серце; г) зниження когнітивних процесів і раціональної поведінки – послаблення продуктивності мислення, концентрації уваги, мнемічних процесів, здатності аналітично опрацьовувати інформацію і приймати рішення.

Водночас слід зазначити, що на цій фазі ще на достатньому рівні функціонує активність, яка є продуктивною через потужний вплив мотивації і бажання досягти результату у вихованні власних дітей.

Проаналізувавши наукові розвідки щодо подальшого вивчення емоційного вигоряння, слід більш детально охарактеризувати **фазу зниження активності та стадію наростання втоми**. За цих умов організм намагається пристосуватися до стресу, подолати виснагу і компенсувати наслідки негативного впливу. Саме на цій стадії починає вироблятися кортизол, що активується адренкортикотропним механізмом. Він відповідає за посилення обміну речовин, кровозабезпечення і бере участь у регулюванні активності головного мозку [1].

Кортизол виробляється в наднирниках під контролем гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі. Постійний стрес провокує виділення кортикотропін-релізінг-гормону, який стимулює передню частку гіпофіза. Гіпофіз, своєю чергою, виробляє адренкортикотропний гормон (АКТГ), який діє на наднирники. АКТГ стимулює зону фасцикуляту – коркового прошарку наднирників, у якому відбувається вироблення кортизолу з холестерину. Під час цього складного біохімічного процесу кортизол вивільняється в кров і транспортується до тканин, де він зв'язується з рецепторами та виконує свої функції.

Дослідник Л.Б. Наугольник у праці «Психологія стресу» зазначає, що для подолання початкових симптомів емоційного вигоряння активно залучається симпатичний відділ нервової системи. У критичний момент він постачає стільки ресурсів, скільки потрібно організмові для боротьби з негативними симптомами. При цьому посилюється дихання, серце б'ється сильніше, м'язи напружуються, у кров здійснюється викид гормонів, органи працюють більш інтенсивно. Задіюється симпато-адреналовий комплекс (за У. Кенноном), який мобілізує організм для реалізації генетичних програм «боротьби або втечі». Водночас поступово запаси енергії в організмі закінчуються і наростає його виснаження. У цей час до функціонального забезпечення органів і систем долучається парасимпатичний відділ, який відповідає за збереження гомеостазу та відновлення ресурсів. Його активація здійснюється під час сну, їжі та відпочинку [2].

На основі аналізу психологічних і клінічних досліджень емоційного вигоряння (О. Федорова, Н. Яцук, М. Burisch) виокремлено найбільш деструктивні його стадії, які позначено як фази виснаження, тотального виснаження [5]; деструктивної поведінки, психосоматичних реакцій, зниження імунітету, формування негативних життєвих установок [7]. Спільним для цих стадій є втрата життєвих сил і заострення психосоматичних чинників як захисних психофізіологічних механізмів. Водночас стадія виснаження є більш легкою порівняно зі стадією тотального виснаження.

Стадія виснаження полягає у наростанні втоми і загостренні клінічної психосоматики. У цей період на перший план виступають клінічні симптоми: втома, колювання артеріального тиску. Якщо аналізувати функціональні цілі нервово-психічної регуляції, то її основною роллю на цьому етапі є відновлення метаболізму. Це забезпечується динамічним балансом двох структур: симпатичного і парасимпатичного відділів нервової системи. Утім, на цьому етапі емоційного вигорання більшою мірою активується парасимпатичний відділ, а це супроводжується загальним занепадом сил у батьків, поступовою втратою працездатності, падінням артеріального тиску, зниженням тону м'язів і розладами діяльності окремих органів і систем організму [3].

Визначальним є те, що у цей період починають з'являтися симптоми депресії [11], які засвідчують пригнічення психічного стану і втратою інтересу до будь-якої діяльності, у тому числі відповідальності за виховання дітей. Батьки, які раніше тотально контролювали всі виховні процеси та дії з догляду за дитиною (годування, прогулянки, прання, прасування дитячих речей, ігри з дітьми, миття іграшок), на цьому етапі можуть брати під контроль лише життєво необхідні процеси, такі як годування та піклування про здоров'я дитини. Інші батьківські обов'язки поступово звужуються. Наприклад, мама, яка раніше мила та стерилізувала дитячі іграшки, може перестати це робити; батько, який раніше вчив дітей катанню на велосипеді, грався з ними у футбол, лагодив дитячі іграшки, починає відмовляти малюкам у цьому.

Фізіологічно це проявляється у дисбалансі нейромедіаторів: знижується рівень серотоніну, що призводить до порушення настрою, сну й апетиту; знижується концентрація дофаміну, що зумовлює втрату мотивації і задоволення від спілкування з дітьми; констатується недостатність норадреналіну, що викликає пасивність у різних видах батьківсько-дитячої взаємодії. Разом із тим відбувається дисбаланс нейронних зв'язків, які полягають у порушенні зв'язку між нейронами та ексцеси щодо передачі сигналів у мозку. Загальне зниження нейропластичності мозку призводить до втрати пластичності і гнучкості батьківської поведінки.

Під час **фази тотального виснаження** ці нейронні процеси загострюються, що провокує структурні зміни мозку. Зокрема, такі зміни можуть стосуватися зменшення об'єму гіпокампу, що впливає на здатність раціонально аналізувати ситуації виховного характеру, регулювати емоційну взаємодію з дітьми, контролювати прояв власних негативних емоцій. Характерною на цьому етапі є гіпоактивність префронтальної кори, що супроводжується

зниженням контролю над емоціями й увагою. Водночас поряд із гіпоактивністю префронтальної кори може проявлятися гіперактивність мигдалини, що провокує підсилення негативних емоційних реакцій батьків на різні події. У них можуть виникати нейротичні спалахи, реакції роздратування як форми реагування на непослух дітей.

Частою є поява депресії на цьому етапі (W. Zhang, S. Chang, L. Guo, K. Zhang & J. Wang [11]). Це викликається зниженням нейрогенезу у гіпокампі, що частково пов'язано з дефіцитом нейротрофічного фактора мозку (brain derived neurotrophic factor, BDNF). Саме тому для батьків з емоційним вигоранням у фазі тотального виснаження такі прості речі, як ігри з дітьми, прибирання іграшок, стають героїчними вчинками. Науковими дослідженнями депресії (H. Blumberg, R. Kerestes, C. Ladouceur, S. Meda, P. Nathan, K. Maloney, M. Phillips) було виявлено особливі структурні зміни мозку. Зокрема, констатовано зменшення кількості сірої речовини в лобовій префронтальній зоні, яка відповідає за вольову активність. Зважаючи на це, значним стає порушення цілеспрямованої активності і сили вольових дій [8; 11].

Іншими дослідженнями встановлено (R. Armitage, N. Brunello, I. Feinberg, E. Holsboer-Trachsler, D. Léger, P. Linkowski, M. Walker [6; 10]), що характерними і типовими для стадії тотального виснаження є порушення сну. Дисфункція циркадних ритмів змінює вироблення мелатоніну та посилює симптоми емоційного вигорання. Для батьків, котрі перебувають на стадії тотального виснаження, характерна щоденна хронічна затримка початку сну. Частими є випадки, коли вони засинають після 24.00, що провокує недосипання. Обтяжуючими обставинами є вставання до дитини вночі, особливо це стосується матерів під час грудного вигодовування немовлят. Водночас встановлено, що єдиний доступний для малюків спосіб отримати нейрогормон мелатонін уночі – разом із грудним молоком. Тому для дітей грудне вигодовування діє більш заспокійливо, ніж штучне. Натомість у матерів через проблеми зі сном поглиблюється емоційне вигорання, що знижує їхню життєву активність.

Висновки з проведеного дослідження. Отже, з позиції нашого дослідження емоційне вигорання охарактеризовано як психосоматичний синдром, який виступає наслідком тривалого стресу, надмірних навантажень і незадовільної життєвої організації. Психологічно посилення та функціонування механізмів емоційного вигорання здійснюється поетапно. У своїх наукових розвідках ми дотримуємося позиції Н.В. Яцук, О.С. Федорової і стверджуємо, що емоційне вигорання забезпечує чотири основні фази: а) посилену активацію наявних ресурсів, що виходить за

межі нормального гомеостазу; б) наростання втоми, що зумовлює тимчасове зниження працездатності організму внаслідок постійного надмірного напруження; в) стадію виснаження, яка психологічно характеризується втратою мотивації, а фізіологічно – порушенням роботи органів і систем організму з формуванням захисних психосоматичних механізмів; г) стадію тотального виснаження, основою якої є перевага клінічної симптоматики, наростання депресії і втрата життєвого сенсу.

Функціонування цих стадій емоційного вигорання забезпечує гіпоталамо-гіпофізарна система, яка відповідає за гомеостаз та управління гормонами; симпатичні та парасимпатичні відділи, які контролюють енергетичну функцію. На стадії активації ресурсів залучаються симпатична нервова система та гормони-нейромедіатори (серотонін, ендорфін та ін.), які підвищують психічну активність. На фазі наростання втоми пристосування до стресу здійснюється на основі вироблення наднирниками гормону кортизолу, який відповідає за посилення обміну речовин. Під час фаз виснаження і тотального виснаження активується парасимпатичний відділ, який бере участь у відновленні запасів енергії.

Перспективи подальших наукових пошуків у цьому напрямі. Наступні наукові розвідки вивчення проблеми емоційного вигорання стануть перспективними у контексті дослідження функціональної симптоматики та її подолання засобами психологічного консультування та корекції.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гонський Я., Максимчук Т., Калинський М. Біохімія людини. Тернопіль : Укрмедкнига, 2002. 744 с.

2. Наугольник Л.Б. Психологія стресу : курс лекцій. Львів : ЛігаПрес, 2013. 130 с.

3. Сельє Г. Анатомія стресу. Київ : Медицина, 2024. 148 с.

4. Процик І.С., Романська О.Б. Емоційне вигорання працівників як гальмівний чинник розвитку підприємства як гальмівний чинник розвитку підприємства в умовах розширення міжнародних економічних відносин. *Менеджмент та підприємництво в Україні: етапи становлення і проблеми розвитку*. 2021. № 2(6). С. 99–105.

5. Яцук Н.В., Федорова О.С. Емоційне вигорання як наслідок стресу на роботі та сучасні засоби боротьби із ним. *Diversity and Inclusion in Scientific Area : proceedings of the 2nd international scientific and practical conference (Warsaw, January 26–28, 2023)* Warsaw, Poland. 2023. P. 364–370.

6. Brunello N., Armitage R., Feinberg I., Holsboer-Trachsler E., Léger D., Linkowski P. Depression and sleep disorders: clinical relevance, economic burden and pharmacological treatment. *Neuropsychobiology*. 2000. Vol. 42. Is. 3. P. 107–119.

7. Burisch M. HBI – Hamburger burnout-inventar : manual. Heidelberg : Springer Tests. 2020. 75 p.

8. Kerestes R., Ladouceur C.D., Meda S., Nathan P.J., Blumberg H.P., Maloney K., & Phillips M.L. Abnormal prefrontal activity subserving attentional control of emotion in remitted depressed patients during a working memory task with emotional distracters. *Psychological medicine*. 2012. № 42. P. 29–40.

9. Melmed S. *Williams Endocrinology textbook*. Amsterdam: Elsevier. 2019. 1792 с.

10. Walker M. *Why We Sleep: The New Science of Sleep and Dreams*. London : Penguin Books, 2018. 368 p.

11. Zhang W.N., Chang S.H., Guo L.Y., Zhang K.L., & Wang J. The neural correlates of reward-related processing in major depressive disorder: a meta-analysis of functional magnetic resonance imaging studies. *Journal of Affective Disorders*. 2013. № 151. P. 531–539.

КЛЮЧОВІ КОМПОНЕНТИ ЕМОЦІЙНОЇ ТА ПОВЕДІНКОВОЇ РЕАКЦІЇ НА ПАНДЕМІЮ COVID-19

KEY COMPONENTS OF EMOTIONAL AND BEHAVIORAL RESPONSE TO THE COVID-19 PANDEMIC

Пандемія COVID-19 стала безпрецедентним викликом для людей, вплинувши не лише на фізичне здоров'я населення, а й на психоемоційний стан та поведінкові стратегії людей у різних країнах. За швидкого поширення вірусу та необхідності адаптації до нових реалій, таких як ізоляція, соціальна дистанція та обмеження, виникли чисельні зміни у способі життя, міжособистісній комунікації та суспільній взаємодії. Ці зміни стали каталізатором різних емоційних і поведінкових реакцій, які важливо досліджувати для розуміння психосоціальних наслідків пандемії.

Метою дослідження є визначення ключових компонентів емоційної та поведінкової реакції на пандемію COVID-19. Розмежовано поняття «соціальне дистанціювання», «соціальна ізоляція» і «карантин». Підкреслено, що емоційні та поведінкові реакції на пандемію COVID-19 є багатofакторними. Проаналізовано вплив страху, соціальної ізоляції, економічної нестабільності на психічне здоров'я населення. Відзначено позитивний зв'язок страху з депресивно-тривожними розладами, порушенням сну, підвищенням агресивності, розладами харчової поведінки, соматичними симптомами, посттравматичним стресовим розладом, панікою та параноєю. Підвищений рівень суїцидальності був пов'язаний не лише зі страхом перед інфекцією, а й нестабільним економічним становищем (безробіття, втрата бізнесу тощо). Виявлено зв'язки з підвищенням рівня домашнього насилля та рекомендаціями залишатися вдома. Аналіз ключових компонентів емоційної поведінки дав змогу відзначити, що ці реакції були зумовлені як індивідуальними, так і соціальними чинниками, такими як рівень стресостійкості, доступ до достовірної інформації, економічна стабільність і рівень соціальної підтримки. Окрім того, пандемія COVID-19 висвітлила значущість колективної відповідальності та здатність суспільства до солідарності у протидії глобальним викликам. Отримані дані підтверджують важливість комплексного підходу до управління кризовими ситуаціями.

Ключові слова: COVID-19, емоційні стани, поведінкові реакції, психологічні стани, пандемія, суїцид, тривога, депресія.

The COVID-19 pandemic posed an unprecedented challenge to humanity, affecting not only the physical health of populations but also the psycho-emotional state and behavioral strategies of individuals across different countries. The rapid spread of the virus and the need to adapt to new realities, such as isolation, social distancing, and restrictions, led to significant changes in lifestyle, interpersonal communication, and social interactions. These changes served as catalysts for various emotional and behavioral reactions, making it essential to study the psychosocial consequences of the pandemic.

The aim of our study was to identify the key components of emotional and behavioral responses to the COVID-19 pandemic. The concepts of "social distancing," "social isolation," and "quarantine" were distinguished. It was emphasized that emotional and behavioral reactions to the pandemic are multifactorial. The study analyzed the impact of fear, social isolation, and economic instability on mental health. A positive correlation was observed between fear and the prevalence of depressive and anxiety disorders, sleep disturbances, increased aggression, eating disorders, somatic symptoms, post-traumatic stress disorder, panic, and paranoia. An increase in suicidality was linked not only to the fear of infection but also to economic instability (e.g., unemployment, business losses). The study also revealed a connection between heightened levels of domestic violence and recommendations to stay at home. Analysis of key components of emotional behavior indicated that these reactions were influenced by both individual and social factors, such as stress resistance, access to reliable information, economic stability, and levels of social support. Moreover, the COVID-19 pandemic underscored the importance of collective responsibility and societal solidarity in addressing global challenges. The findings highlight the need for a comprehensive approach to crisis management, considering the interplay of emotional, social, and economic dimensions in mitigating the psychosocial impact of the pandemic.

Key words: COVID-19, emotional states, behavioral reactions, psychological states, pandemic, suicide, anxiety, depression.

УДК 159.9.07:316.3

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.55>

Дремлюга Ю.П.

аспірантка кафедри теорії та методики практичної психології ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Ассєва Ю.О.

д.психол.н., завідувач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки Одеський національний економічний університет

Вступ. Пандемія COVID-19 стала однією з найбільших глобальних криз XXI ст., вплинувши на всі аспекти людського життя. Вона викликала не лише значні зміни в системі охорони здоров'я, економіки та соціального устрою, а й потужний емоційний і поведінковий вплив у мільярдів людей. Страх перед захворюванням, невизначеність майбутнього, ізоляція та соціальна дистанція сталими чинниками, які сприяли формуванню нових форм поведінки та змін у психоемоційному стані.

Сьогодні стає дедалі очевиднішим, що для ефективною протидії подібним кризам у май-

бутньому необхідно глибше зрозуміти, як саме люди реагували на пандемію на емоційному та поведінковому рівнях. Важливо зрозуміти, які чинники вплинули на формування цих реакцій, які стратегії стали найбільш адаптивними, а які – деструктивними, та як суспільство може використовувати ці знання для кращої підготовки до подібних викликів.

Дослідження поведінкових компонентів та психологічних реакцій на пандемію COVID-19 є міждисциплінарним завданням, що охоплює психологію, соціологію, медицину та комунікаційні науки. У цьому контексті особливий інте-

рес викликають такі аспекти, як роль інформаційного середовища у формуванні колективної поведінки, вплив пандемії на рівень стресу та тривожності, а також чинники, які сприяли адаптації людей до нових умов.

Соціологічні аспекти вивчали: Н. Ануфрієва, С. Беззубцев, Д. Горбатов, Т. Зелінська, Н. Єрмакова, О. Караяні, Я. Кальби, А. Назаретян, Л. Орбан-Лембрик, В. Москаленко, Л. Постмен, О. Потеряхін, Г. Почепцов, Ю. Шерковин, Н. Чернищ, В. Христенко та ін. [4].

Психологічні аспекти досліджували: Ю. Асеева, З. Атаманюк, В. Артюхова, Г. Балл, С. Болтівець, Е. Борінштейн, О. Васильєва, І. Галецька, І. Дубровіна, М. Жукова, О. Завгородня, Я. Кальба, Т. Каменщук, Н. Ковальська, Н. Колотій, І. Коцан, С. Копилов, І. Лещина, Г. Ложкін, В. Лищук, С. Максименко, В. Моляко, О. Носкова, І. Орленко, Є. Потапчук, Н. Потапчук, Е. Помиткін, Д. Романовська, І. Стрельникова, Р. Сірко, О. Тімченко, В. Торохтій та ін. [1; 3; 6; 8; 12; 27].

Соціально-психологічні наслідки пандемії досліджували: В. Бочелюк, В. Зливков, О. Ігнатович, С. Івашнова, С. Лукомська, Т. Луценко, О. Мельник, В. Панок, Н. Павлик, Е. Помиткін, В. Рибалка та ін. [2].

Метою дослідження є визначення ключових компонентів емоційної та поведінкової реакції на пандемію COVID-19.

Результати дослідження. Обставини, спричинені пандемією COVID-19, суттєво актуалізували вивчення високої тривоги. Новий коронавірус (COVID-19, або SARS-CoV-2) викликав виразне занепокоєння населення через його високу інфекційну природу, летальність та обмежені можливості медикamentозного лікування. Згідно з дослідженнями, у пацієнтів із SARS діагностуються тривожність із депресію, суїцидальні думки, органічний галюциноз та органічний маніакальний розлад (К. Ахмаді, М.А. Рамезані, М. Десфорж, А. Купанек, П. Дюбо, К.С. Коленда, К.Ф. Рейнольдс, В.Б. Епплгейт, П.Д. Слоан, С. Циммерман, А.Б. Ньюмен) [10; 18]. Серед здорового населення також збільшуються випадки тривоги, збудження, дезоргу (Д. Хіменес-Павон, А. Карбонелл-Баеза, Дж. Лаві) [26].

У разі пандемії COVID-19 терміни «соціальне дистанціювання», «соціальна ізоляція» і «карантин» використовувалися переважно як синоніми у ЗМІ, спілкування з громадськістю і навіть у наукових працях. Однак між цими позначеннями є великі відмінності, навіть незважаючи на те що не існує угоди про термінологію. «Карантин» відноситься до екстремальних обмежень пересування осіб, які зазнали впливу або потенційного зараження вірусом, із метою мінімізувати поширення збудника. Ба більше, термін «карантин» слід використовувати в контексті груп або на рівні

спільноти. «Соціальна ізоляція» відноситься до обмеження соціального пересування інфікованих цим захворюванням. Тим часом «соціальне дистанціювання» – це профілактичний захід, рекомендований населенню загалом, щоб згладити криву інфекційного захворювання. У цьому сценарії людям рекомендується залишатися вдома і якнайменше користуватися послугами, а також уникати скупчень людей, дотримуватися рекомендованої дистанції в один метр один від одного і вживати запобіжних заходів, щоб уникнути зараження. Тим не менше використання та розуміння цих термінів не повинно бути таким негнучким. Фактично термін «соціальна ізоляція» також використовувався для позначення джерела суб'єктивного почуття самотності, яке може супроводжувати заходи соціального дистанціювання, особливо для тих, хто вже наражається на підвищений ризик страждань від самотності. Проте термін «соціальна роз'єднаність» використовується у цьому огляді, щоб охопити цю структуру [1; 3; 4; 9].

Не можна заперечувати, що обмежувальні заходи, введені для стримування пандемії COVID-19, серйозно вплинули на психічне здоров'я населення. При цьому емоційні та психологічні наслідки пандемії можуть бути і вторинними по відношенню до внутрішніх змін, оскільки обмежувальні заходи викликали зміни у звичках способі життя та соціально-економічному сценарії [4; 6; 8; 12; 21].

Емоційна та поведінкова реакція на пандемію COVID-19 є багатофакторною. Вона спирається як на зовнішні компоненти, так і особистісні і вроджені. Проте реакція на обставини серед населення переважала. Спостерігалось значне посилення почуття функціонального порушення, нудьги, стигми, занепокоєння, фобії, розчарування та гніву [24; 27].

На відміну від інших вірусних спалахів XXI ст., таких як SARS і MERS, які переважно поширювалися в умовах лікарень, COVID-19 унікальний тим, як він поширювався далеко поза медичні центри. Оскільки все населення перебувало у небезпеці, необхідні обмежувальні заходи створили безпрецедентний сценарій, у якому переважали страх та невпевненість. Незважаючи на те що страх є важливим адаптивним механізмом, який розроблений психікою, щоб справлятися із загрозами в навколишньому середовищі, він може підтримувати лише тих, хто відчувається здатним упоратися із загрозами, які вони безпосередньо представляють. У тих, хто вважає себе нездатним упоратися з такими ризиками, страх може спричинити захисні реакції. Таким чином, в умовах, коли страх пов'язаний не тільки зі смертю, а й із наслідками в багатьох різних сферах, включаючи організацію сім'ї, закриття шкіл, соціальну ізоляцію та економічні наслідки, гостро

постало питання про підтримку психічного здоров'я. Фактично попередні дослідження показали, що страх позитивно пов'язаний із депресією, тривогою, передбачуваною інфекційністю і відразою до мікробів. Окрім того, ще одним згубним наслідком страху стали стигматизація та дискримінація інфікованих або тих, які мають симптоми COVID-19 [7; 21; 23].

Хоча страх має кілька руйнівних наслідків, одним із найбільш згубних є самогубство. Під час пандемії COVID-19 надходили численні повідомлення про суїцидальну поведінку через проблеми, пов'язані зі страхом, наприклад страхом бути інфікованим, заразити інших, опинитися в карантині і страхом впливу на психічне здоров'я. Наприклад, на початку пандемії в Бангладеш 40-річна жінка наклала на себе руки у лікарняній ванні після того, як їй відмовили в медичній допомозі через страх персоналу перед інфекцією SARS-CoV-2 [15].

Слід зазначити, що пристосування до нових умов життя соціального дистанціювання різняться залежно від вікових груп, статі та інших змінних.

На тлі пандемії також були враховані стресори під час оцінки емоційного та нейропсихологічного впливу. До них належали такі обставини, як потенційне зараження вірусом та втрата близьких, а також вторинні негаразди через економічні труднощі, відсутність їжі, психосоціальні наслідки, порушення планів на майбутнє та основних фізичних та психологічних станів [14].

Пандемія викликала помітну економічну кризу у значних сферах роботи та бізнесу, включаючи виробництво, роздрібну торгівлю, подорожі та торгівлю. За оцінками Міжнародної організації праці, кількість безробітних становила 25 млн. Окрім того, опитування американських робітників до і після попередніх економічних спадів показало, що безробіття – не єдиний можливий згубний результат, оскільки скорочення заробітної плати, скорочення робочого часу, підвищений попит на роботу та складні умови праці стали частиною плану дій у надзвичайних ситуаціях. Фінансові втрати тісно пов'язані з психологічним стресом і вважаються чинником ризику психічних розладів із довгостроковими наслідками. Руйнування або навіть банкрутство бізнесу, невиплачені борги, стрес через втрату роботи, бідність, нездатність надати підтримку сім'ї та відсутність продовольчої безпеки – це лише кілька прикладів, що ілюструють надзвичайно суворий сценарій щодо фінансових наслідків, вторинних стресорів пандемії. Справді, брак основних предметів постачання, у тому числі води, їжі, одягу та житла, став особливо згубним джерелом розчарування, занепокоєння та гніву [11; 19].

Окрім того, економічні наслідки були одним з основних чинників суїцидальної поведінки.

Під час пандемії випадки самогубств через фінансовий спад були зареєстровані в країнах, що переживали серйозніші кризи, ніж у розвинених країнах, таких як Індія, Бангладеш і Пакистан тощо. Використовуючи дані, доступні в пресрелізі Міжнародної організації праці, дослідження підрахувало, що у кращому разі зростання рівня безробіття спровокувало збільшення самогубств на 2135 на рік у всьому світі [5; 15; 16].

Рекомендації залишатися вдома спровокували хвилю підвищеного домашнього насилля, оскільки вимушена близькість поряд з економічним стресом та нестабільністю, пов'язаною з пандемією, стала чинником підвищення агресії, яка виливалася у проявах насилля. Окрім того, заходи дистанціювання також означали для тих, хто живе в місцях насильства, обмежений доступ до суспільної та сімейної підтримки та зменшували можливості звернутися за допомогою. Так наприклад, у Сполученому Королівстві організація боротьби з домашнім насильством повідомляла, що кількість дзвінків на її лінію допомоги з питань домашнього насильства збільшилася на 25% за сім днів після оголошення урядом про жорсткіші заходи соціального дистанціювання та ізоляції. В Австралії деякі поліцейські управління повідомили про 5-відсоткове збільшення кількості дзвінків, пов'язаних із домашнім насильством, тоді як Google оголосив про 75-відсоткове зростання кількості пошукових запитів в Інтернеті про підтримку жертв домашнього насильства. Окрім того, після введення заходів соціального дистанціювання кількість скарг на насильство в сім'ї збільшилася на 32–36% у Франції та на 21–35% у США. Ця закономірність еквівалентна тому, що вже спостерігалось за попередніх епідемій [13; 17; 20].

Аналіз якості сну під час пандемії SARS-CoV-2 також показав зростання порушень сну, критичного стану, пов'язаного з тривогою, депресією та суїцидальною поведінкою. Окрім того, погіршення якості сну сприяє запальності, агресії, дратівливості та, як наслідок, ускладнює сімейне співжиття [28].

Ще одне цікаве дослідження було пов'язане з моніторингом новин: дослідження показало, що більш високі середні значення часу (≥ 3 год), витраченого на зосередження уваги на спалаху вірусу, позитивно корелюють із розвитком симптомів тривоги, а також соціальною відповідальністю, цінністю та дотримання рекомендацій щодо соціального дистанціювання серед підлітків у США. Навпаки, менша залученість у поведінку щодо запобігання ризику спостерігалася в осіб, які були схильні до «упередження оптимізму», переконання, що у них менше шансів захворіти на хворобу, ніж у інших. Цей принцип спостерігається і при інших захворюваннях, включаючи рак легень [17].

Окрім того, під час італійського опитування, проведеного у квітні 2020 р., було оцінено зміни у звичках харчування та способу життя 3 533 осіб віком від 12 до 86 років. Було помічено, що у 34,4% апетит, що відповіли у цей період, підвищився, тоді як у 17,8% апетит знизився. У результаті майже половина учасників дослідження відчули збільшення у вазі під час пандемії. Окрім того, було відзначено, що, хоча не було відмінностей у фізичній активності у групі людей, які не займалися спортом до блокування COVID-19, частота тренувань збільшилася серед тих, хто був фізично активним. Близько 3% курців кинули палити у цей період, імовірно, через побоювання щодо підвищеного ризику дихальної недостатності та смертності від COVID-19 [22; 25].

Під час психологічного стресу на емоційну реактивність сильно впливають індивідуальні відмінності та контекст, опосередкований стресом. Дослідження за участю італійського населення у цілому було спрямоване на спостереження за ґендерними та особистісними рисами, які більшою мірою пов'язані з психологічним впливом під час пандемії COVID-19. Результати показали, що люди з тривожними, циклотимічними та/або депресивними акцентуаціями страждали від більшого емоційного впливу, вторинного по відношенню до поточного сценарію [20].

У межах китайського дослідження запропоновано було дослідити диференціальний психологічний стрес серед різних груп населення, які постраждали від пандемії. Було помічено, що у людей, які перенесли інфекцію SARS-CoV-2, значно збільшилася поширеність депресивного настрою, соматичних симптомів та тривожної поведінки. Було виявлено, що посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) торкається 96,2% госпіталізованих пацієнтів із COVID-19, тоді як депресія також була вищою у пацієнтів із COVID-19. Окрім того, наявність інфікованого друга або члена сім'ї пов'язана з вищим рівнем тривожності. Також майже 35% респондентів відчували психологічний стрес через SARS-CoV-2, при цьому жінки виявилися уразливішими до стресу, ніж чоловіки, хоча цей результат не відповідає літературним даним [24].

Пандемія COVID-19 посилила психологічні розлади, спровокувала інші розлади: тривогу, депресію, посттравматичний стресовий розлад, зловживання алкоголем, obsесивно-компульсивну поведінку, паніку і параною.

Висновки. Пандемія COVID-19 була значущим стресовим чинником, що вплинув на психоемоційний стан і стратегії поведінки мільйонів людей. Аналіз ключових компонентів емоційної поведінки дає змогу відзначити, що ці реакції були зумовлені як індивідуальними, так і соціальними чинниками, такими як рівень

стресостійкості, доступ до достовірної інформації, економічна стабільність і рівень соціальної підтримки.

До основних емоційних реакцій належали тривога, страх, депресивні стани, а також епізоди апатії та емоційного виснаження. Разом із цим спостерігалися прояви адаптивних реакцій, таких як солідарність, емпатія та прагнення до взаємодопомоги. На поведінковому рівні це проявилось у підвищеній мірі до заходів гігієни, дотриманні соціальної дистанції та активному використанні цифрових технологій для підтримки комунікації. Водночас у частини населення були зафіксовані деструктивні патерни поведінки, зокрема заперечення загрози, суїцидальні спроби, недотримання карантинних заходів та поширення дезінформації.

Отримані дані підтверджують важливість комплексного підходу до управління кризовими ситуаціями, що включає:

1. Ефективну комунікацію – забезпечення суспільства достовірною інформацією для запобігання паніці та дезінформації.

2. Психологічну підтримку – упровадження програми для зниження рівня стресу та тривожності, особливо серед уразливих груп населення.

3. Соціальну згуртованість – розвиток ініціатив, спрямованих на підвищення рівня солідарності та взаємодопомоги.

4. Підготовку до майбутніх криз – створення стратегій, що враховують уроки пандемії для підвищення стійкості суспільства.

Таким чином, дослідження ключових емоційних та поведінкових реакцій на пандемію COVID-19 дає цінні знання для розуміння психосоціальних наслідків глобальної кризи. Ці висновки можуть стати основою для розроблення ефективних міждисциплінарних підходів для підтримки психічного здоров'я та соціальної стабільності в умовах майбутніх викликів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Артюхова В.В. Особливості психологічного здоров'я курсантів у період пандемії COVID-19. URL: <https://www.apsijournal.com/psyjournal/article/doc/9/611>.
2. Івашнюва С.В. Використання соціальних сервісів та соціальних мереж в освіті. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2012. Вип. 2. С. 15–17.
3. Каменщук Т.Д., Романовська Д.Д. Сучасні технології підтримки психічного здоров'я здобувачів освіти в умовах пандемії. *Наукове дослідження та методика його проведення: світовий досвід та вітчизняні реалії*: Міжнар. наук.-практ. конф. Т. 2, 14 травня 2021 р., Болонья, Італійська Республіка. С. 96–99. DOI: 10.36074/logos-14.05.2021.v2.37.
4. Москаленко В.В. Психологія соціального впливу: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 448 с.

5. Ортікова Н.В., Міропольська М.А. Особливості спілкування спеціаліста служби зайнятості з безробітними : науково-практичні рекомендації. Київ : ІПК ДСЗУ, 2015. 23 с.
6. Потапчук Н.Д. Чутки в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти : монографія. Хмельницький : НАДПСУ, 2018. 388 с.
7. Психологічна профілактика і гігієна особистості у протидії пандемії COVID-19 : методичний посібник / за ред. В.В. Рибалки. Київ : Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2020. 123 с.
8. Романовська Д.Д., Швачій Р.А. Соціально-психологічні аспекти пандемії COVID-19: стратегії психологічної допомоги у закладах освіти. *Габітус*. 2021. № 21. С. 195–200.
9. Adhanom Ghebreyesus T. Addressing mental health needs: an integral part of COVID-19 response. *World Psychiatry* 2020. Vol.19. P. 129–130.
10. Ahmadi K., Ramezani M.A. Iranian emotional experience and expression during the COVID-19 Crisis. *Asia Pac. J. Public Health*. 2020. Vol. 32. P. 285–286.
11. Armitage R., Nellums L.B. (2020). COVID-19 and the consequences of isolating the elderly. *Lancet Public Health* 2020. Vol. 5(5). e256. DOI: 10.1016/S2468-2667(20)30061-X
12. Asieieva Yu., Orlenko I., Borinshteyn E., Atamaniuk Z., Dobrolyubskaya Yu. Intuition as a philosophical reflection at the time of COVID-19 pandemic. *Amazonia Investiga*, 2022. Vol. 11(49). P. 108–116. DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2022.49.01.12>
13. Atchison C.J., Bowman L., Vrinten C., Redd R., Pristera P., Eaton J.W., et al. Perceptions and behavioural responses of the general public during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional survey of UK Adults. *medRxiv. The preprint server for health sciences*. 2020. Vol. 4(1). P. 1–21 DOI: 10.1101/2020.04.01.20050039
14. Bavel J.J.V., Baicker K., Boggio P.S., Capraro V., Cichocka A., Cikara M., et al. Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nat. Hum. Behav.* 2020. Vol. 4. P. 460–471.
15. Bhuiyan N., Pakpour, A.H., Griffiths, M.D., and Mamun, M.A. COVID-19-related suicides in Bangladesh due to lockdown and economic factors: case study evidence from media reports. *Int. J. Ment. Health Addict.* 2020. Vol. 6. P. 1–6.
16. Cao W., Fang Z., Hou G., Han M., Xu X., Dong J., et al. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res.* 2020. Vol. 287. P. 112934. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.112934
17. Cauchemez S., Nouvellet P., Cori A., Jombart T., Garske T., Clapham H., et al. Unraveling the drivers of MERS-CoV transmission. *Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A.* 2016. Vol. 113. P. 81–86.
18. Colenda C.C., Reynolds C.F., Applegate W.B., Sloane P.D., Zimmerman S., Newman A.B., et al. COVID-19 pandemic and ageism: a call for humanitarian care. *Am. J. Geriatr. Psychiatry* 2020. Vol. 28. P. 805–807.
19. Devakumar D., Shannon G., Bhopal S.S., Abubakar I. Racism and discrimination in COVID-19 responses. *Lancet* 2020. Vol. 395. P. 1194. DOI: 10.1016/S0140-6736(20)30792-3
20. Fovet T., Lancelève C., Eck M., Scoufflaire T., Bécache E., Dandelot D., et al. Mental health care in French correctional facilities during the Covid-19 pandemic. *Encephale* 2020. Vol. 46. P. 60–65.
21. Furlong Y., Finnie T. Culture counts: the diverse effects of culture and society on mental health amidst COVID-19 outbreak in Australia. *Ir. J. Psychol. Med.* 2020. Vol. 3 P. 1–6.
22. González-Padilla D.A., Tortolero-Blanco L. Social media influence in the COVID-19 pandemic. *Int. Braz. J. Urol.* 2020. Vol. 46. P. 120–124.
23. Gunnell D., Appleby L., Arensman E., Hawton K., John A., Kapur N., et al. Suicide risk and prevention during the COVID-19 pandemic. *Lancet Psychiatry* 2020. Vol. 7. P. 468–471.
24. Hewson T., Shepherd A., Hard J., Shaw J. Effects of the COVID-19 pandemic on the mental health of prisoners. *Lancet Psychiatry* 2020. Vol. 7. P. 568–570.
25. Jiménez-Pavón D., Carbonell-Baeza A., Lavie C.J. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: special focus in older people. *Prog. Cardiovasc. Dis.* 2020. Vol. 63. P. 386–388.
26. Jiménez-Pavón D., Carbonell-Baeza A., Lavie C.J. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: special focus in older people. *Prog. Cardiovasc. Dis.* 2020. Vol. 63. P. 386–388.
27. Leshchyna I.V., Asieieva Yu.O., Vasylieva O.V., Strelnikova I.M., Kovalska N.A. Adjustment disorders in international students studying in English during a pandemic. *Amazonia Investiga*, 2021. Vol. 10(48). P. 200–208. DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2021.48.12.21>
28. Rzymiski P., Nowicki M. COVID-19-related prejudice toward Asian medical students: a consequence of SARS-CoV-2 fears in Poland. *J. Infect. Public Health* 2020. Vol. 13. P. 873–876.

ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДІВ ПРОЦЕСУ ПСИХОКОРЕКЦІЇ З АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЮНАКІВ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

EFFECTIVENESS OF METHODS OF PSYCHOCORRECTION OF ADDICTIVE BEHAVIOR OF YOUNG MEN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

У статті проведено аналітичний огляд методів психокорекції адиктивної поведінки алкозалежних осіб юнацького віку з обмеженими можливостями здоров'я, зокрема з інтелектуальними порушеннями. Алкозалежність розглядається вченими як імпульсивний невроз. Ураховуючи органічну природу інтелектуальних порушень, уважається, що імпульсивність цієї категорії осіб є досить стійкою якістю, яка погано піддається корекційному впливу. Продемонстровано ефективність 12-крокової програми, поведінкового підходу, арттерапії для психокорекції осіб юнацького віку з інтелектуальними порушеннями. Доведено, що ефективність процесу психокорекції адиктивної поведінки юнаків з інтелектуальними порушеннями безпосередньо залежить від їхніх індивідуальних особливостей, які були виявлені на початковому етапі дослідження: імпульсивності, тривожності, агресивності, асоціальності, невпевненості, замкнутості, естетичної нечутливості. Розглянуто пропозиції щодо подолання встановлених проявів. Запропонована програма психокорекції адиктивної поведінки підлітків з обмеженими можливостями здоров'я базується переважно на поведінковому підході з урахуванням принципів роботи з особами, що мають інтелектуальні порушення. Корекція соціально зумовлених якостей пацієнтів здійснювалася з орієнтацією на структуру дефекту. Унаслідок інтелектуальних порушень у юнаків складно формуються моральні та соціальні норми.

На підставі експерименту обґрунтовано, що в процесі психокорекції важливим є формування уявлень про соціальні та моральні норми поведінки особистості. Це здійснювалося шляхом відтворення соціальних взаємин у процесі сюжетно-рольової гри та гри-драматизації, що сприяло закріпленню та перенесенню в нові умови вже сформованих навичок соціально схваленої поведінки та шляхів вирішення складних життєвих ситуацій. На основі отриманого досвіду спеціально моделювалися проблемні ситуації, що дало можливість окреслити провідну стратегію корекційної роботи шляхом організації активної діяльності осіб юнацького віку з інтелектуальними порушеннями у співробітництві з наркологом.

Ключові слова: адикція, алкозалежність, психокорекція, програма «12 кроків», пове-

дінковий підхід, юнаки з інтелектуальними порушеннями.

The article provides an analytical review of methods of psychocorrection of addictive behavior of alcohol-dependent adolescents with disabilities, in particular, with intellectual disabilities. Alcohol dependence is considered by scientists as an impulsive neurosis, and given the organic nature of intellectual disabilities, it is believed that the impulsivity of this category of people is a rather stable quality that is poorly amenable to corrective action. The effectiveness of the 12-step program, behavioral approach, and art therapy for psychocorrection for adolescents with intellectual disabilities is demonstrated. It is proved that the effectiveness of the process of psychocorrection of addictive behavior of young men with intellectual disabilities directly depends on their individual characteristics, which were identified at the initial stage of the study: impulsivity, anxiety, aggressiveness, antisociality, insecurity, isolation, aesthetic insensitivity. Proposals for overcoming the identified manifestations are considered. The proposed program of psychocorrection of addictive behavior of adolescents with disabilities is based mainly on a behavioral approach, taking into account the principles of work with persons with intellectual disabilities. Correction of socially determined qualities of patients was carried out with a focus on the structure of the defect. Due to intellectual disabilities, young men have difficulty forming moral and social norms.

Based on the experiment, it is substantiated that in the process of psychocorrection it is important to form ideas about social and moral norms of behavior of a person. This was done by reproducing social relationships in the process of role-playing and dramatization games, which contributed to the consolidation and transfer to new conditions of already formed skills of socially approved behavior and ways of solving difficult life situations. Based on the experience gained, problem situations were specially modeled, which made it possible to outline the leading strategy of correctional work by organizing active activities of adolescents with intellectual disabilities in cooperation with a narcologist.

Key words: addiction, alcohol dependence, psychocorrection, 12-step program, behavioral approach, young men with intellectual disabilities.

УДК 159.922.8-056.34

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.56>

Корець А.М.

к.психол.н.,

старший викладач кафедри спеціальної психології та медицини

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Вступ. Проблема вивчення адиктивної поведінки особистості має міждисциплінарний характер. У психологічній науці вона розглядається як форма девіантної поведінки, що зумовлена порушенням адаптації особистості до нових умов мікро- та макросередовища. Тому соціальним завданням виступає збере-

ження психічного та фізичного здоров'я громадян, що зумовлює необхідність розроблення наукових засад профілактики та корекції адиктивної поведінки молоді. Особливо уразливою категорією виступають особи з обмеженими можливостями здоров'я, переважно з інтелектуальними порушеннями, які характеризу-

ється зниженням здатності до самореалізації та труднощами задоволення основних потреб.

Аналіз літературних джерел. У психолого-педагогічній науці представлено низку досліджень, присвячених вивченню неадаптивних проявів поведінки юнаків з інтелектуальними порушеннями, а саме: адикцій (Н. Морозова, М. Певзнер), асоціальних проявів (В. Синьов, Т. Харченко), підвищеної конфліктності (О. Агавелян, Ю. Бистрова, Т. Янданова), зниження критичності (Н. Коломінський, В. Синьов), агресивності (Н. Макаруч, Л. Руденко), імпульсивності (Б. Пінський, М. Царидзе), віктимної поведінки (О. Романенко).

Напрями корекційно-профілактичного впливу на особистість підлітків з інтелектуальними порушеннями та схильністю до девіантної поведінки представлено в працях С. Максименка, Л. Руденко, В. Синьова, М. Супруна, О. Хохліної та ін.

Мета статті. Провести аналітичний огляд методів психокорекції адиктивної поведінки алкозалежних осіб юнацького віку з інтелектуальними порушеннями, на підставі чого розробити програму, за якою провести експеримент у процесі клінічної практики.

Виклад основного матеріалу. Насамперед проведемо аналітичний огляд існуючий у медичній практиці методів психокорекції алкозалежності осіб юнацького віку з інтелектуальними порушеннями. Методи боротьби з залежністю, що засновані на проходженні програми 12-крокової реабілітації, допомагають людині фізично та духовно очиститися від негативу, зрозуміти себе та по-новому поглянути на навколишній світ. Обмежень у використанні цієї методики немає. Вона характеризується універсальністю та підходить людям із будь-яким типом залежності. Єдина складність її використання – відсутність часового регламенту. Людина працює за нею у своєму темпі. Оскільки терапія за цією програмою може тривати роками, вона була недоступна для повного застосування в системі короткотривалої психокорекції, але сама послідовність кроків убачалася цілком доступною та дотичною цілям психокорекційної роботи: визнання проблеми – опора на психолого-медичну допомогу, формування довіри до фахівців – визначення власних ресурсів у боротьбі із залежністю – підкріплення цих ресурсів вчинками – опрацювання проблеми – формування здорової особистості. Слід зазначити, що вибір засобів конкретної допомоги алкозалежним залежить від особистості пацієнта. Стратегія та тактика роботи значною мірою зумовлені розумінням причин алкозалежності. Необхідно враховувати деструктивність алкозалежного по відношенню до себе, сприяти його усвідомленню самодеструктив-

ної поведінки, оскільки без усвідомлення власного прагнення до саморуйнування пацієнт не зможе зрозуміти природи свого потягу до алкоголю. Велике значення має робота в групі, оскільки саме так здійснюється ідентифікація з подібними собі та позбавлення від ілюзій. З урахуванням особливостей мислення осіб з інтелектуальними порушеннями, неможливості переносити сформовану навичку в нові умови, невміння самостійно встановлювати причинно-наслідкові зв'язки доцільно у процесі психокорекції обговорювати практичне застосування нового знання або навички, застосовуючи багаторазове повторення та наведення прикладів для засвоєння, одночасно здійснюючи формування продуктивних та соціально спрямованих мотивів поведінки, розвиток естетичної чутливості, культурних інтересів, захоплень. Ефективність процесу корекції адиктивної поведінки юнаків з інтелектуальними порушеннями безпосередньо залежить від їхніх індивідуальних особливостей, які були виявлені на початковому етапі дослідження: імпульсивності, тривожності, агресивності, асоціальності, невпевненості, замкнутості, естетичної нечуттєвості. Високий ступінь вираженості цих якостей розглядався як премоурбідні характеристики для виникнення адиктивної поведінки. Запропонована нами програма корекції адиктивної поведінки підлітків з обмеженими можливостями здоров'я базується переважно на поведінковому підході [1] з урахуванням принципів роботи з особами, що мають інтелектуальні порушення [2]. Поведінковий компонент психокорекції передбачав:

- збагачення уявлень про міжособистісні стосунки;
- навчання комунікативним навичкам та соціальним умінням, посилення соціальної спрямованості поведінки юнаків;
- формування навички переносу адаптивних моделей поведінки в практику реального спілкування.

Ці завдання були спрямовані на попередження та корекцію порушених взаємин із соціумом у юнаків з обмеженими можливостями здоров'я. У процесі занять увага приділялася розвитку таких комунікативних умінь:

- описи поведінки з наданням зворотного зв'язку;
- повідомлення про свій внутрішній стан, розуміння та прийняття своїх та чужих почуттів;
- активне слухання – уміння уважно слухати партнера та розуміти його точку зору;
- емпатія – уявлення про те, що відбувається у внутрішньому світі іншої людини;
- продуктивна конфронтація, що передбачає позитивні взаємини з іншою людиною.

Соціальні навички є сполучною ланкою між особистістю та соціумом. Унаслідок обмеже-

них можливостей юнаків з інтелектуальними порушеннями, їх невдалого досвіду спілкування соціальні навички не засвоюються ними повною мірою. Тому формування соціальних навичок, адаптивних стратегій поведінки є важливим завданням психокорекції та профілактики адиктивної поведінки. Корекція емоційної сфери здійснювалася на всіх етапах психокорекції, оскільки схильність до адиктивної поведінки знаходиться в тісній залежності від можливості особистості емоційно адекватно реагувати на будь-які події в житті. Ця якість формується на основі усвідомлення, що потребує ретельної попередньої роботи. Важливим завданням було не тільки навчити юнаків виражати емоції, а й розуміти прояви емоцій інших людей. Учасників знайомили з базовими емоціями та почуттями. Відзначалося, що саме емоції відображають стан задоволеності потреб особистості. У процесі рольових ігор здійснювалося навчання створювати та передавати певний емоційний стан людини шляхом наслідування, відтворювати експресивні дії, жести, міміку за зразком. Усвідомлення власних емоцій підвищувало соціальну активність юнаків сприяло саморегуляції емоційних станів. У процесі психокорекційної роботи здійснювався вплив на індивідуально-особистісні характеристики юнаків з обмеженими можливостями здоров'я. Оскільки алко- та наркозалежність розглядається вченими як імпульсивний невроз, а також ураховуючи органічну природу інтелектуальних порушень, цілком очевидно, що імпульсивність цієї категорії осіб є досить стійкою якістю, яка погано піддається корекційному впливу. Вона пов'язана з первинним дефектом цієї нозології – зниженою функцією контролю кори великих півкуль головного мозку й відповідно свідомої регуляції [2, с. 309–310]. Особам з інтелектуальними порушеннями властиві інертність нервових процесів, недосконалість мислительних функцій, знижена критичність, що зумовлює труднощі формування вольової регуляції поведінки. Це потребує визначення умов, що сприятиме розвитку здатності до саморегуляції власної поведінки. Ученими визначено такі умови, що сприяють формуванню здатності до самоконтролю в юнаків із неадаптивною поведінкою [3, с. 58–61]:

1. Формування у юнаків нових мотивів адаптивної поведінки має ґрунтуватися на змісті мотивів, які є «реально діючими», мають особистісний зміст. Спочатку за суміжністю мотивів, а потім за власним досвідом нові дії будуть мати позитивний сенс.

2. Уведення обмежувальних цілей за складності вихідного завдання, що змінює поведінку особи та впливає на результати роботи. Обмежувальна мета під час виконання діяльності одночасно дає змогу виконати вимогу

та реалізувати прагнення припинити нецікаве заняття, вирішуючи тим самим конфлікт між протилежними мотиваційними тенденціями. Обмежувальну мету надавати в початковий період «перенасичення» [4, с. 59].

3. Розчленування складної форми поведінки, яка вимагається від юнака, на відносно самостійні та невеликі дії. Для осіб з інтелектуальними порушеннями додається необхідність додаткової репетиції – переживання окремих елементів складної дії. Корисним буде навчання за алгоритмом у процесі рольових ігор під час навчання їх правилам соціальної поведінки.

4. Застосування регулювальної функції внутрішнього мовлення. Для подолання імпульсивних дій необхідно надавати чіткі інструкції та вимагати підпорядкування мовним указівкам. Інструкції мають бути підкріплені показом та багаторазовим повторенням, відпрацьовуватися на матеріалі різних ситуацій [2].

5. Навчання процесу планування діяльності. Упродовж цього процесу здійснюється формування цілепокладання.

У дослідженнях школи В. Синьова описано алгоритм розвитку причинно-наслідкових зв'язків, обґрунтування дії до початку роботи та після неї, визначення помилок та їх опрацювання [2]. Перелічені умови сприяють розвитку саморегуляції особистості, що буде позитивно впливати на зниження проявів імпульсивності в поведінці юнаків з інтелектуальними порушеннями. Як зазначалося, однією із загальних якостей алкозалежних є низький поріг тривожності, яка являє собою переживання віддаленої і неясної небезпеки та вказує на наявність внутрішнього конфлікту. Зазвичай конфлікт відбувається між неприйнятними імпульсами несвідомого і психічними силами, спрямованими на придушення цих імпульсів. У процесі психокорекційної роботи з юнаками з обмеженими можливостями здоров'я ми фіксували у них хворобливий стан, що нерідко супроводжується неприємними фізичними відчуттями. Психологічно вони відчувають, що з ними відбувається, проте не можуть точно його описати. Зниженню тривожності сприяє створення таких умов:

- 1) створення відчуття безпеки та захищеності;
- 2) стимулювання пацієнта до саморозкриття, можливості вільно говорити про свою хворобу;
- 3) навіювання впевненості в силах і можливостях пацієнта;
- 4) моделювання ситуацій із гарантованим успіхом;
- 5) створення умов для корекції емоційного досвіду;
- 6) формування вміння оцінювати та аналізувати власну діяльність, адекватно ставитися до її результатів;

7) навчання вміння усвідомлювати власні потреби, адекватно оцінювати можливість їх задоволення, формувати навички їх коригування.

Так само, як і імпульсивність, тривожність важко підлягає корекції. Психокорекційна робота проводиться психологом з орієнтацією на особистісні якості пацієнта, індивідуальні витоки тривожності, наявність конкретних страхів і фобій. Водночас, як засвідчує досвід роботи, не слід приховувати від пацієнтів інформацію щодо небезпечності їхнього стану. Певна міра страху може виявитися цілющою в системі подолання адиктивної поведінки, необхідно допомогти пацієнту конструктивно скористатися цим страхом, стимулювати інстинкт самозбереження.

Під час подолання проявів агресивності у юнаків з обмеженими можливостями здоров'я слід урахувати всі чинники, що зумовлюють агресивну поведінку, пам'ятати, що агресія завжди «історична», значною мірою вона зумовлена соціальною ситуацією розвитку. У психокорекційній роботі можна попередити чи обмежити прояв різних форм агресії. Під час проведення психокорекційної роботи фахівцем необхідно виявляти стриманість і терпіння, пам'ятаючи, що ці особи самі страждають від переживання несприятливих станів. Перевести активність агресивної особи в конструктивне русло допоможуть вивчення її інтересів і схильностей, надання можливості задовольнити потреби в самовираженні й самоствердженні, соціальному схваленні. Корекція агресивності має проводитися одночасно з корекцією асоціальності – одним із найскладніших і прогностично несприятливих особистісних розладів, які проявляються не так різними симптомами, як порушенням поведінки. Слід пам'ятати, що дійсно асоціальну, психопатичну особистість не слід порівнювати з особою, що внаслідок складних внутрішніх невротичних конфліктів має схильність до адиктивної поведінки. Юнаки з обмеженими можливостями здоров'я переважно становлять саме таку групу. Імпульсивність у задоволенні потреб, нездатність примиритися з їх незадоволенням провокують у них напади агресивності в ситуаціях фрустрації.

Подолання проявів естетичної нечутливості переважно здійснювалося у процесі арттерапевтичних вправ, через створення естетичного оточення, підвищення культури міжособистісних взаємин. Стимулювання їх до творчості та естетичних почуттів сприяло створенню умов для усунення негативних переживань, пов'язаних із комплексами меншовартості та неповноцінності. Корекція соціально зумовлених якостей особистості здійснювалася з орієнтацією на структуру дефекту. Унаслідок інтелектуальних порушень у юнаків складно

формуються моральні та соціальні норми. Як зазначають учені, ці особи погано розуміють, яка поведінка соціально схвалена, яка погана, міжособистісні стосунки оцінюють за несуттєвими ознаками, дуже часто вибирають ідеальні образи за суто зовнішніми ознаками та наслідують їхню поведінку [2].

Саме тому на цьому етапі у процесі психокорекції важливим є формування уявлень про соціальні та моральні норми поведінки. Це здійснювалося шляхом відтворення соціальних взаємин у процесі сюжетно-рольової гри та гри-драматизації, що сприяло закріпленню та перенесенню в нові умови вже сформованих навичок соціально схваленої поведінки та шляхів вирішення складних життєвих ситуацій. На основі отриманого досвіду спеціально моделювалися проблемні ситуації, що дало можливість окреслити провідну стратегію корекційної роботи шляхом організації активної діяльності осіб юнацького віку з інтелектуальними порушеннями у співробітництві з наркологом. Важливим завданням є активний вплив на них, переконання зменшити кількість вживаного алкоголю чи зовсім припинити пити. Один із головних доводів заснований на тому, що раннє виявлення та завчасне короткочасне втручання можуть попередити розвиток тяжких форм залежності. Ще одним аргументом є той, що результати лікування та психосоціальної реабілітації пацієнтів, які страждають на алкозалежність, будуть набагато ефективнішими, якщо захворювання виникло не так давно, а соціальна активність пацієнта порушена незначною мірою.

Висновки за результатами дослідження.

Установлено, що юнаки з обмеженими можливостями здоров'я характеризуються більш високими показниками схильності до адиктивної поведінки порівняно з юнаками з нормотиповим розвитком, що надає їй ознак стійкості та вказує на наявність особистісних якостей, які значно підвищують ризик негативних проявів та подальших рецидивів. Це зумовлено, насамперед, високою вразливістю мозку щодо токсичних речовин унаслідок органічних уражень.

Одним із найбільш обтяжливих чинників лікування адикції є переважний анозогнозичний тип реагування, що полягає у небажанні усвідомлювати адикцію як хворобу, незнанні про її можливі наслідки. Для цих осіб властиві заперечення очевидних ознак адикції, приписування їх випадковим обставинам. Іншими за мірою частотних розподілів є апатичний тип, що виявляється в байдужості до своєї долі, наслідках хвороби та результатів лікування, та неврастенічний тип, що характеризується поведінкою за типом «дратівливої слабкості», супроводжується роздратуванням, імпульсивними реакціями та може бути безпосередньо

пов'язано з органічною природою інтелектуальних порушень.

Адиктивна поведінка юнаків з обмеженими можливостями здоров'я має мультифакторну природу та визначається, по-перше, біологічними передумовами, які зумовлені первинним дефектом: конкретністю та ситуативністю мислення, невмінням установлювати причинно-наслідкові зв'язки та передбачати наслідки своїх учинків; по-друге, психологічними передумовами: підвищеною тривожністю, агресивністю, що носить захисний характер, недостатнім усвідомленням мотивів власної поведінки, незрілістю особистісних утворень, навіюваністю, недорозвитком емпатії, слабкістю вольової регуляції; по-третє, соціальними чинниками, звуженим та невдалим досвідом міжособистісного спілкування.

Основними напрямками роботи в системі психологічної корекції адиктивної поведінки є: інформування їх про механізми впливу алкоголю та наркотиків на психіку та особистість, визначення причин, проявів і наслідків залежності; вироблення в них стратегій високофункціональної поведінки; розвиток стійкості до

негативних соціальних впливів; формування внутрішньоособистісних мотивів і системи цінностей здорового способу життя; розширення кола видів діяльності, альтернативних до залежної поведінки, розвиток особистісних ресурсів і навичок досягнення поставлених цілей у реальному.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Корець А.М. Профілактика та корекція адиктивної поведінки підлітків та молоді з обмеженими можливостями здоров'я. *Наукова спадщина Григорія Костюка і сучасні проблеми особистісно орієнтованої освіти* : зб. матер. Всеукр. науково-метод. Інтернет-конфер. Кіровоград : Ексклюзив-Систем, 2016. № 1. С. 74–79.
2. Синьов В.М., Матвєєва М.П., Хохліна О.П. Психологія розумово відсталого дитини : підручник. Київ : Знання, 2008. 359 с.
3. Славіна Н.С., Мельник Л.П. Психологічне дослідження підлітків із девіантною поведінкою. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2013. Вип. 35. С. 58–61.
4. Фомічова Л.І. Рушійні сили розвитку інтелекту. *Українське дошкілля*. 1997. Т. 3. С. 16–21.

МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ У КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЇ ПОНЯТТЯ БОЙОВОЇ ПСИХОТРАВМИ

MEDICO-PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS IN THE CONCEPTUALIZATION OF COMBAT PSYCHOTRAUMA

У статті розглянуто феномен бойової психотравми як одного з найбільш значущих психологічних наслідків участі у бойових діях. Визначено основні аспекти стресових реакцій у військових, зокрема психологічні, фізіологічні та соціальні наслідки «бойового виснаження», «гострих бойових реакцій». Окрему увагу приділено посттравматичному стресовому розладу (ПТСР) як найпоширенішій формі прояву бойової психотравми. Наведено аналіз чинників ризику пролонгованої психотравматизації, серед яких виокремлено фазовість та кумулятивність бойової психотравми, а також індивідуальні психічні, психологічні, психофізіологічні ресурси військовослужбовців. Зазначено, що тривала дія бойового стресу в комбінації з особистісними чинниками може суттєво знижувати адаптаційний потенціал. Здійснено аналіз підходів до тлумачення психотравми в дослідженнях із психосинтезу, зокрема як синтетичного комплексу психофізіологічних та особистісних наслідків психотравматизації. При цьому окремі соматичні симптоми та психофізіологічні зміни можуть бути як причинами, так і наслідками психотравми. Автори акцентують увагу на необхідності інтегрувати описово-діагностичний та структурно-функціональний підходи до концептуалізації поняття бойової психотравми, розглядають конструкт травматичного комплексу як функційне поле для медико-психологічних інтервенцій у сумісній роботі клінічних психологів, психотерапевтів, неврологів та психіатрів. Це поле визначає як психофізіологічні обмеження внаслідок травматизації, так і можливість посттравматичного зростання за умови актуалізації індивідуальних психологічних ресурсів пацієнта. Ключовою заувагою є розуміння особистості лікаря та психолога як визначального чинника у виборі стратегій надання комплексної допомоги: на подолання констатованих наслідків патологізації або на розвиток адаптаційних та суб'єктивних здатностей військових.

Ключові слова: бойова психотравма, психотравма, психотравматизація, стрес, травматичний стрес, тривалий травматичний стрес, посттравматичний стресовий розлад.

The article examines the phenomenon of combat psychotrauma as one of the most significant psychological consequences of participation in combat operations. Key aspects of stress reactions in military personnel are identified, including psychological, physiological, and social effects of «combat fatigue» and «acute combat reactions.» Special attention is given to post-traumatic stress disorder (PTSD) as the most common manifestation of combat psychotrauma. The paper provides an analysis of risk factors of prolonged psychotraumatization, highlighting the phases and cumulative nature of combat psychotrauma, as well as the individual mental, psychological, and psychophysiological resources of military personnel. It is noted that prolonged exposure to combat stress, combined with personal factors, can significantly reduce adaptability potential. The study explores approaches to understanding psychotrauma in psychosynthesis research, particularly as a synthetic complex of psychophysiological and personal consequences of psychotraumatization. Specific somatic symptoms and psychophysiological changes are discussed as both causes and effects of psychotrauma. The authors emphasize the need to integrate descriptive-diagnostic and structural-functional approaches in conceptualizing the notion of combat psychotrauma. They consider the construct of the traumatic complex as a functional framework for medico-psychological interventions in the collaborative work of clinical psychologists, psychotherapists, neurologists, and psychiatrists. This framework identifies both psychophysiological limitations resulting from trauma and the potential for post-traumatic growth, provided that the patient's individual psychological resources are activated. A key consideration is the understanding of the personality of the physician and psychologist as a determining factor in selecting strategies for providing comprehensive assistance: either addressing established pathological consequences or fostering the adaptive and subjective capacities of military personnel.

Key words: combat psychotrauma, psychotrauma, psychotraumatization, stress, traumatic stress, prolonged traumatic stress, post-traumatic stress disorder.

УДК159.9:355]:616.895
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.57>

Курасва А.А.

магістерка психології,
асистентка кафедри психології
ПВНЗ «Київський медичний
університет»

Гусятник О.С.

здобувач магістерського рівня освіти за
спеціальністю 053 – Психологія
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Гущина Т.Ю.

к.психол.н., доцентка,
доцентка кафедри психології
ПВНЗ «Київський медичний
університет»

Постановка проблеми. Перемога України в російсько-українській війні безпосередньо залежить від психологічної готовності військових до ведення бойових дій, зокрема їхньої витривалості як набутого вміння особистості тривалий час залишатися боєздатними в умовах постійної загрози. Однак бойова психотравма викликає суттєві зміни у психофізіологічних процесах, що супроводжується появою сильних негативних емоційних станів, таких як тривога, страх, а також важке розумове та фізичне виснаження на тлі хронічного стресу, який прогресує в усіх аспектах життя комбатантів.

Українськими вченими і клініцистами докладно досліджено посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та генералізований стресовий розлад (ГСР) у військових, на основі чого визначено ключові завдання для медико-психологічної реабілітації ветеранів. Однак недостатньо уваги приділено розробленню психостабілізаційних заходів безпосередньо на лінії бойового зіткнення, де травматичний стрес досягає найвищого рівня. Попередньо нами досліджено проблеми сугестивності військових та розвитку їхніх саморегуляційних навичок із метою ситуативного подолання

бойового стресу [1; 3]. Установлено, що психоедукаційні засоби посттравматичної стабілізації на основі аутосугестії можуть не лише покращити моральний стан та витривалість бійців, а й запобігти довготривалим наслідкам їх психотравматизації. Однак у вітчизняній науці недостатньо розроблено загальну медико-психологічну концепцію бойової психотравми з урахуванням світового досвіду клінічних та емпіричних досліджень у цій царині.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз медико-психологічних засад до обґрунтування та концептуалізації поняття бойової психотравми.

Виклад основного матеріалу. У сучасній психології поняття «психологічна травма», так само як «психічна травма», не має чіткого означення. Спочатку ці поняття широко вживалися в межах теорії посттравматичного стресового розладу наприкінці 80-х років минулого століття у кризовій психології, але перші дефініції травми зародились у ранніх роботах З. Фрейда, а також у дофрейдівських дослідженнях Ж. Шарко та Й. Броера. Власне З. Фрейд сформулював першу психоаналітичну теорію травми, у якій дане явище визначено як глибоко вкорінений у несвідомому афект, який негативно впливає на психіку людини і становить основу для невротичних розладів [7, с. 12]. У неофрейдизмі та сучасному психоаналізі природу психотравми розуміють переважно так само: вона є проявом неусвідомленого досвіду ранньої травматизації психогенного походження, який виражається через неврози (невротичні розлади) або невротичні (неврозоподібні) стани, хоча в клінічній психології в основі названих станів не вбачають психогенних причин.

У наших дослідженнях із психосинтезу ми послуговуємося поняттями «психотравма» або «травма» у значенні комплексу психофізіологічних (психічних) та особистісних (психологічних) наслідків психотравматизації. У межах реабілітаційних заходів цей комплекс може стати основою для посттравматичного зростання особистості військового або патологізуватись у разі відсутності системи належного психічного відновлення та психологічного супроводу [4]. Ми вживаємо поняття психотравми синтетично, тобто без розмежування психічного та психологічного формовиявлення травматичного комплексу як складного утворення. У структурі цього комплексу ми розрізняємо травмовану та захисну субособистості (напівавтономні різноспрямовані частини особистості), між якими виникає ідентифікаційна невизначеність, що виражається у тривалому домінуванні захисту, з якою ідентифікує себе людина (явище лімінальної паузи). При цьому окремі соматичні симптоми та психофізіологічні зміни можуть бути як при-

чинами, так і наслідками психотравми. Однак в історії медико-психологічних досліджень простежуються різні підходи до концептуалізації поняття бойової психотравми, яке сьогодні, на жаль, через війну вимагає уточнення.

У психофізіологічних дослідженнях поняття психотравми вперше представлено в теорії Г. Сельє як синонім стресу або особлива форма загальної стресової реакції організму у відповідь на надзвичайно травматичну, спричинену негативними емоціями ситуацію [6]. У межах названої теорії явище травматичного стресу виникає тоді, коли стресогенний чинник є вкрай сильним протягом тривалого часу і тому переважує фізіологічні та психічні адаптаційні можливості людини, руйнує її психологічний захист, викликає тривогу та призводить до психофізіологічного «зламу» в організмі. У нормальних умовах переживання стресу мобілізує адаптаційні ресурси організму і сприяє пристосуванню до змін (еустрес), однак травматичний стрес (в умовах травматичної ситуації) виснажує ці адаптаційні можливості (дистрес).

Ознаки травматичного бойового стресу вперше описано в медичній літературі на базі діагностичних звітів під час громадянської війни у США, коли Я. да Коста виявив психічні розлади, які він спостерігав у солдатів. Лікар досліджував групу фізично здорових ветеранів американської громадянської війни і встановив, що вони скаржилися на прискорене серцебиття, біль у зоні серця, тахікардію, тривогу, головний біль, погіршення зору та запаморочення. Оскільки він не зміг пояснити ці симптоми як міокардит, він назвав їх «хворобливим чутливим серцем», що стало відомим як синдром да Кости [10].

У деяких зарубіжних працях психотравма визначається як стан сильного страху, який відчуває людина під час зіткнення з раптовою подією, потенційно загрозливою для її життя. Цей страх перевищує можливості індивіда, що ускладнює самоконтроль та вибір ефективної реакції [16]. Отже, психотравму ототожнюють з емоцією, що, на нашу думку, звужує її сутність як складного явища або комплексу, про що нами зазначено попередньо.

Серед актуальних теорій психотравми широкого визнання набула теорія за П. Левіном (P. Levine), у якій поєднано результати досліджень у галузі психології, психотерапії, а також біології, психофізіології та нейронауки. На думку автора, травма є проривом у захисному бар'єрі, що оберігає людину від зовнішніх впливів, і виражається через надзвичайно сильне відчуття безпорадності [14]. Ми вважаємо, що в контексті проблеми участі особистості в бойових діях даний підхід потребує не лише уточнення поняття захисного бар'єру як психічної передумови чи психологічної здатно-

сті, яка формується в процесі фахової військової підготовки, а й урахування кумулятивної природи бойової травматизації.

Друга світова війна привернула увагу до стресових реакцій у військових, що призвело до появи терміна «невроз воєнного часу». Реакції, пов'язані з участю в бойових діях, стали об'єктом численних досліджень. Різні автори вживали різні назви для цього явища, зокрема «військова втома», «бойове виснаження», «військовий невроз» та «посттравматичний невроз». А. Кардінер (A. Kardiner) у своєму першому систематизованому дослідженні назвав це явище «травматичний невроз війни». Він увів поняття «центрального фізіоневрозу», що описує порушення низки психофізіологічних функцій, які забезпечують успішну адаптацію до навколишнього світу. А. Кардінер уперше надав повний опис симптомів цього неврозу і зауважив, що він має як психологічний, так і фізіологічний компоненти [13]. Натомість у дослідженнях травми полону Р. Грінкер (R. Grinker) та Дж. Шпігель (J. Spiegel) увели такі поняття, як «стрес боїв і битви», «гостра бойова реакція», «втома від боїв», «виснаження від боїв». Вони описали загальні симптоми, які відчували солдати, що повернулися з полону, зокрема виявили підвищену стомлюваність, депресію, погіршення пам'яті та концентрації уваги, нічні кошмари, фобії, агресію, недовір'я і посилену активність симпатичної нервової системи [11].

У 1952 р. Американське психіатричне товариство включило в Діагностичний і статистичний посібник із психічних розладів другого перегляду (DSM-II) поняття «реакція на сильний емоційний і фізичний стрес», що стало основою для формування психологічного змісту поняття «травма». Однак через 16 років цю діагностичну категорію виключили з класифікації, хоча проблеми, з якими стикалися військовослужбовці, що повернулися з в'єтнамської війни, знову привернули увагу фахівців. У 1980 р. діагноз було «відновлено» в класифікації третього перегляду (DSM-III) під назвою «посттравматичний стресовий розлад» (ПТСР), який прижився сьогодні [2, с. 180–186] і включений у міжнародну класифікацію хвороб одинадцятого перегляду (МКХ-11) разом із розладом порушення адаптації [5].

ПТСР має такі психофізіологічні зміни, як підвищена активність катехоламінової системи, що викликає компенсаторну активацію структур, які призводять до збільшення викиду ендогенних опіїдних пептидів (ЕОП) у кров. Це пояснюється цитопротекторними та стрес-лімітуючими властивостями цих пептидів. Проте в міру хронізації стресу спостерігається виснаження опіїдної системи, яка є особливо чутливою, і зниження рівня ЕОП порівняно з початковими значеннями. На психологічному рівні нестача ЕОП може проявлятися в реак-

ціях тривоги, агресії, дисфорії та у хронічному больовому синдромі [15]. Дисрегуляція серотонінергічної системи у пацієнтів із психотравмою корелює з порушеннями сну, сплесками агресії, а також зловживанням наркотичними речовинами чи алкоголем. Також виявлено стійкі зміни рівня кортизолу в крові у пацієнтів, які мають прояви психотравми, як у гострій фазі, так і протягом прийдешніх наслідків [12].

Психотравматизація в умовах бойових дій за Р. Когеном (R. Cohen) та Ф. Агерном (F. Ahearn) має три фази екстремального стресу: 1) передвпливова фаза, що включає відчуття загрози і занепокоєння; 2) фаза впливу, коли домінуючою емоцією є страх; 3) фаза післядії, що супроводжується низкою ушкоджень психофізіологічного функціонування [9]. Водночас доведено, що психотравматизація має кумулятивний характер, тобто наслідки попередньої травми можуть спричиняти більш серйозні емоційні реакції на наступні [8]. Саме тому, на нашу думку, концептуалізація бойової психотравми лише через явища ПТСР та комплексний ПТСР має суттєві обмеження: в умовах постійної загрози і небезпеки ці діагнози передбачають, що вплив травми тимчасовий і належить до першого травматичного досвіду. За нашими спостереженнями, особливості бойового травматичного стресу значно змінюють динаміку переживання психотравми в подальшому житті військових, що зумовлено різними чинниками: інтенсивністю та екстремальністю першого травмуючого впливу, недостатністю часу для формування механізмів психологічного захисту, «позаособистісним» стилем реагування, складним смисловим навантаженням (семантикою) психотравми та вираженістю сомато-вегетативного компонента стресової реакції.

Установлено, що у осіб, які зазнають тривалих, повторних або багаторазових стресових подій (тривалий травматичний стрес), ПТСР проявляється частіше, ніж у тих, хто пережив лише одну стресову подію [12]. Це означає, що численні стресові чинники можуть загострювати симптоми ПТСР, оскільки початкова травма може зменшити психологічні (структурно-функціональні) ресурси людини для подолання наступних стресових чинників. Окрім того, людина може вже страждати від клінічного або субклінічного посттравматичного стресового розладу, коли виникають нові стресові чинники, а тому в основі концептуалізації поняття бойової травми варто інтегрувати описово-діагностичний (статичний) підхід та структурно-функціональний (прогностичний).

Висновки. За результатами здійсненого теоретичного аналізу переважно класичних зарубіжних праць з означеної проблеми нами встановлено, що здійснені медико-психоло-

гічні дослідження зумовили появу та усталення двох підходів до концептуалізації поняття «бойова травма»: описово-діагностичний та структурно-функціональний.

Описово-діагностичний підхід базується переважно на методах спостереження та клінічного інтерв'ю і пояснює бойову психотравму фактуально та постфактуально, зокрема на основі статистичних даних щодо психофізіологічних змін та їхньої подальшої динаміки. За цим підходом більшість наукових уявлень про бойову психотравму ґрунтується на теорії стресу, а також емпіричних дослідженнях його видів та наслідків. Перевагою цього підходу є об'єктивація таких симптомокомплексів у травмованої особистості комбатанта, які констатуються вимірним шляхом і перевіряються методами статистичної обробки даних. Власне, йдеться про клінічний підхід до концептуальних уявлень про травму особистості в умовах бойових дій.

Натомість структурно-функціональний підхід актуалізує в умовах психологічної реабілітації проблему індивідуальної психологічної структури постраждалих через застосування психотерапевтичних методів психологічної оцінки та впливу, які об'єктивують функційне (психічне та психологічне) поле для дальших медико-психологічних інтервенцій у сумісній роботі клінічних психологів, психотерапевтів, неврологів та психіатрів. Саме таким є функційне поле в нашій концептуалізації поняття бойової психотравми через конструкт травматичного комплексу. Це поле визначає як психофізіологічні обмеження внаслідок травматизації (описово-діагностичний етап наслідків травмування), так і можливості посттравматичного зростання за умови актуалізації індивідуальних психологічних ресурсів пацієнта (етап відновлення та адаптації). Але динаміка структурно-функціональних змін особистості військових в умовах комплексної медико-психологічної допомоги простежується не лише фактуально, але й прогностично – на основі особистісної готовності вище названих фахівців інтегрувати клінічне та неклінічне професійне мислення, яке зумовлює систему міжособистісних стосунків у процесі лікування, соціальної адаптації та самореалізації військових. Можна виснувати, що особистість лікаря та психолога тут є визначальним чинником у виборі однієї із загальних стратегій надання комплексної допомоги: 1) орієнтованої на подолання констатованих наслідків патологізації (наприклад, ПТСР); 2) орієнтованої на прогнозований розвиток адаптаційних та агентивних (суб'єктних) здатностей військових (наприклад, посттравматичне зростання) з урахуванням клінічно встановлених необоротних обмежень.

У подальших публікаціях ми плануємо представити результати емпіричних досліджень

бойової психотравми, здійснених на основі включених спостережень та психодіагностичних обстежень українських військових.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гусятник О.С., Кучеренко Є.В. Теоретичні засади дослідження посттравматичної стабілізації військовослужбовців. *Перспективи розвитку сучасної психології*. 2024. Вип. 14. С. 163–166.
2. Довідник діагностичних критеріїв DSM-5-TR® від Американської психіатричної асоціації / пер. з англ. О. Лизак, М. Прокопович, О. Антонішин. Львів : Компанія «Манускрипт», 2024. 592 с.
3. Кураєва А.А., Кучеренко Є.В. Зменшення впливу чуток як чинника рефлексивного управління військовослужбовцями в умовах інформаційно-психологічної спеціальної операції. *Перспективи розвитку сучасної психології*. 2023. Вип. 12. С. 130–134.
4. Кучеренко Є. Психосинтез як метод посттравматичного розвитку особистості дорослого в умовах соціальної лімінальності. *Психологічні студії*. 2023. № 4. С. 27–34. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.4.4>
5. Мішиєв В.Д., Михайлов Б.В., Гриневиц Є.Г. МКХ-11. Розділ 06: Психічні і поведінкові розлади та порушення нейропсихічного розвитку. Статистична класифікація. Київ : Моріон, 2024. 300 с.
6. Радченко О.М. Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини. *Здоров'я України 21 сторіччя*. 2022. № 15–16(532–533). С. 29, 37.
7. Турніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник. Київ : Персонал, 2017. 160 с.
8. Brewin C.R., Andrews B., & Valentine, J.D. Metaanalysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in traumaexposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 68, 2000. P. 748–766.
9. Cohen R. & Ahearn F. *Handbook for Mental Health Care of Disaster Victims*. Baltimore and London : John Hopkins University Press, 1980. 144 p.
10. Erichsen J.E. *On Railway and Other Injuries of the Nervous System*. Philadelphia : Henry C. Lea, 1867. 103 p.
11. Glinker R.R. & Spiegel J.P. *Men under stress*. Philadelphia : Blakiston, 1945. 484 p.
12. Jarero I., & Artigas L. AIP model-based acute trauma and ongoing traumatic stress theoretical conceptualization. Jarero I., & Artigas L. AIP model-based acute trauma and ongoing traumatic stress theoretical conceptualization. *Revista Iberoamericana de Psicopatología y Disociación*. Vol. 10. Number 1, 2018. P. 1–10.
13. Kardiner A. *The Traumatic Neuroses of War. Psychosomatic Medicine Monographs*. New York : Heber, 1941. 270 p.
14. Levine P. & A. Frederick. *Waking the Tiger: Healing Trauma*. Berkeley: North Atlantic Books, 1997. 288 p.
15. Van der Kolk B.A., Greenberg M., Boyd H., Krystal J. Inescapable shock, neurotransmitters, and addiction to trauma: Toward a psychobiology of post – traumatic stress. *Biological Psychiatry*. Vol. 20., 1985. P. 314–325.
16. Zettl L. & Josephs E. *Self-Regulation Therapy*. Vancouver : Canadian Foundation for trauma Research and Education, 2001. 258 p.

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 67

Коректура • *І. Чудеснова*

Комп'ютерна верстка • *В. Гайдабрус*

Формат 60x84/8. Гарнітура Pragmatica.

Папір офсетний. Цифровий друк. Обл.-вид. арк. 38,60. Ум. друк. арк. 39,29.

Підписано до друку 28.11.2024. Замов. № 0125/057. 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.