

ПРИЧОРНОМОРСЬКИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ
ЕКОНОМІКИ ТА ІННОВАЦІЙ

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 68



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

Асеєва 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 № 12 від 30.12.2024 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****Бірюкова М.В., Григор'єва С.В.**

АДАПТАЦІЙНА ПОВЕДІНКА УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ЕНЕРГОКРИЗИ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ТЕОРЕТИЧНІ РОЗДУМИ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ЕМПІРИЧНИХ РОЗВІДОК.....11

Закотюк А.М., Прохорова А.А.

(НЕ)РІВНІСТЬ ДОСТУПУ ДО ВИЩОЇ ОСВІТИ АБИТУРІЄНТІВ ТА АБИТУРІЄНТОК НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ «КИЄВО-МОГИЛЯНСЬКА АКАДЕМІЯ» 2023 РОКУ ЗА РЕЗУЛЬТАТИ НАЦІОНАЛЬНОГО МУЛЬТИПРЕДМЕТНОГО ТЕСТУ.....16

СЕКЦІЯ 2**СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ****Проценко О.С.**

ВПЛИВ КАТАСТРОФІЧНИХ СИТУАЦІЙ НА ЖИТТЯ СПІЛЬНОТ У ЗАКОРОДННІЙ СОЦІОЛОГІЇ: ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ..... 24

Сорокіна О.С.

СОЦІАЛЬНА ВЗАЄМОДІЯ МІСЦЕВОЇ ВЛАДИ ТА ГРОМАДИ В УМОВАХ ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ..... 29

СЕКЦІЯ 3**ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ****Корінецький П.А., Белавіна Т.І.**

ЕВОЛЮЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПІДХОДІВ ДО МОТИВАЦІЇ: ВІД СТАРОДАВНІХ ПОГЛЯДІВ ДО РАННІХ ТЕОРІЙ МОТИВАЦІЇ34

Максимов М.В., Власюк Д.А.

ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПЕРЕЖИВАННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ..... 42

СЕКЦІЯ 4**ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ****Гопкало Ю.П.**

МОДЕЛЬ RESILIENCE У КОНТЕКСТІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....47

Католик Г.В., Кісіль З.Р., Кісіль Р.-В.В.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД НА ВІДПОЧИНОК ДІТЕЙ ПРАЦІВНИКІВ МВС, ЧІЇ БАТЬКИ ОТРИМАЛИ ПОРАНЕННЯ, ЗАГИНУЛИ ПІД ЧАС НЕСЕННЯ СЛУЖБИ, ПЕРЕБУВАЮТЬ АБО ВИЗВОЛЕНІ З ПОЛОНУ..... 52

Косован Н.М., Кондратюк С.Л.

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОДІЇ СІМЕЙНОГО МІКРОКЛІМАТУ ЯК ЗАСОБУ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ..... 61

Письменчук А.А., Кіореску І.Є., Павленко М.С. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	66
Rybinska Yu.A., Kolesnykova A.E. РОЛЬ ВЧИТЕЛІВ ТА ШКІЛЬНИХ ПСИХОЛОГІВ У ПРОТИДІЇ БУЛІНГУ.....	70
Суховієнко Н.А., Бабич М.О., Гавриленко Т.Л. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ: АДАПТУВАННЯ ДО РЕАЛІЙ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	75
Чарієва О.А. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСІБ ПОВАЖНОГО ВІКУ У КОНТЕКСТІ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	80
Шевенко А.М., Гребеніченко Ю.М. ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТИРІВ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ.....	84
СЕКЦІЯ 5	
ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ	
Абрамян Н.Д., Блінов О.А., Белавіна Т.І. РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ ПІД ЧАС ГОРЮВАННЯ.....	90
Авілов І.В., Слурденко Д.О. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ДІЙ НА ЛІНІЇ БЕЗПОСЕРЕДНЬОГО БОЙОВОГО ЗІТКНЕННЯ.....	95
Варе І.С. ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	101
Власенко І.А., Яворська Т.К. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ	107
Гноянко Т.А., Кондратюк С.Л. ЕМОЦІЙНА ЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК ФОРМА ПСИХОЛОГІЧНОГО РАБСТВА: ПРИЧИНИ, ПРОЯВИ ТА ШЛЯХИ ЗВІЛЬНЕННЯ.....	114
Горяженко О.Ю., Завязкіна Н.В. ЖИТТЕСТІЙКІСТЬ ЖІНОК З НАДМІРНОЮ ВАГОЮ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ.....	119
Грузинова К.М. ІНДИВІДУАЛЬНИЙ СВИТОГЛЯД ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....	124
Дроботько І.Д. КОУЧІНГ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ.....	130
Дуб М.І., Редько С.І., Пилипенко Н.М. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА КАР'ЄРУ ТА ОСОБИСТЕ ЖИТТЯ.....	135

Духлій П.М., Трофімова Д.О. ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ГРОМАДЯН УКРАЇНИ: АНАЛІЗ ЕМПІРИЧНИХ ДАНИХ.....	141
Зінченко Д.А. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕКИ В ШКОЛАХ: РОЛЬ СЛУЖБИ ОСВІТНЬОЇ БЕЗПЕКИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ.....	151
Корнєва А.В. ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ФЕНОМЕН СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ: ПОНЯТТЯ, СТРУКТУРА, ФУНКЦІЇ.....	156
Мироненко О.С. РОЛЬ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ У ПІДТРИМЦІ АДАПТИВНОГО РІВНЯ САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	160
Никифоров С.Л. ФЕНОМЕН СЛУЖІННЯ ЯК ЗНАКОВА ЛІДЕРСЬКА ЯКІСТЬ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ.....	170
Ольховський Д.Ф. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ТА ПЕРСПЕКТИВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ У СИТУАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДБОРУ.....	174
Перепелиця І.О. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДЕРЖАВНОГО СЛУЖІННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З РІЗНИМ ХАРАКТЕРОМ БОЙОВОГО ДОСВІДУ.....	180
Петухова І.О., Корж М.А., Субіна Т.В. КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ АДВОКАТІВ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОГО СТРЕСУ.....	188
Пуденко І.В., Власова О.І. ЗВ'ЯЗОК СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАТЕРІВ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З ОРГАНІЧНИМ УРАЖЕННЯМ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ, З ЇХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ.....	194
Самара О.Є., Коваленко О.І. ДИНАМІКА ПРАГНЕННЯ ДО СЕНСУ СЕРЕД УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ.....	200
Сорока О.М., Сошніков С.Г. ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ І ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГАРМОНІЇ В ЕКІПАЖАХ СУДЕН.....	204
Стеценко А.І., Шумбарська І.О. КОУЧИНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ КРИЗ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ.....	209
Томчук М.І., Маковей О.О. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ДЕСТРУКТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ЖІНОК.....	214
Троценко А.Л. ШКАЛА ОСОБИСТІСНОЇ ДИНАМІКИ: НАДІЙНІСТЬ ТА ЧУТЛИВІСТЬ МЕТОДИКИ.....	219
Шафранський В.В., Лазарук А.Ф. ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ: ВЧИНКОВО-ЦИКЛІЧНИЙ ПІДХІД.....	227

СЕКЦІЯ 6 ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

Ларченко І.В.

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ У ФОРМУВАННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
ТА ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ВИПУСКНИКІВ
ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ
В УМОВАХ СТРЕСОГЕННОСТІ.....234

Плахотнюк Н.П., Трофімов А.Ю.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СІМЕЙНОГО БІЗНЕСУ.....242

СЕКЦІЯ 7 СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Калмиков Г.В., Леженко С.О.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ: ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД
ІНТЕГРАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У СОЦІУМ.....252

Позняк С.І.

ЕКОНОМІЧНА ІДЕНТИЧНІСТЬ У СТРУКТУРІ ЕКОНОМІЧНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ МОЛОДІ: ЦІННІСНІ ТА СОЦІОКУЛЬТУРНІ РЕГУЛЯТОРИ
ПРИЙНЯТТЯ ЕКОНОМІЧНИХ РІШЕНЬ.....257

Ташматов В.А., Кравцова М.О.

ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ І МЕДІА: ЯК ЗОБРАЖЕННЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ
СИТУАЦІЙ ВПЛИВАЮТЬ НА МАСОВУ СВІДОМІСТЬ.....262

Ташматов В.А., Ліпська Ю.В.

ВПЛИВ СІМ'Ї ТА СОЦІАЛЬНОГО ОТОЧЕННЯ НА ФОРМУВАННЯ
ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ.....268

Хорошун К.Ю.

ФЕНДОМ ЯК СОЦІАЛЬНА СТРУКТУРА КОРЕЙСЬКОЇ ПОПКУЛЬТУРИ:
ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ.....274

СЕКЦІЯ 8 ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Вакуленко Ю.В.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АУТИСТИЧНОГО МАСКІНГУ
У ДОРΟΣЛИХ ОСІБ ІЗ РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА279

Іванцев Н.І., Щучак Р.І.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПАЦІЄНТІВ З ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ
В УМОВАХ ХІРУРГІЧНОГО СТАЦІОНАРУ.....284

Саврасов М.В., Касрашвілі Т.Г.

ВИНИКНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ У СТАВЛЕННІ
ДО ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД ДІВЧАТ СТАРШОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....289

CONTENTS

SECTION 1**SOCIAL STRUCTURES AND SOCIAL RELATIONS****Biriukova M.V., Hryhorieva S.V.**

ADAPTIVE BEHAVIOR OF UKRAINIANS IN THE ENERGY CRISIS DURING THE WAR: THEORETICAL REFLECTIONS BASED ON THE RESULTS OF EMPIRICAL RESEARCH 11

Zakotiuk A.M., Prokhorova A.A.

(IN)EQUALITY OF ACCESS TO HIGHER EDUCATION FOR APPLICANTS TO THE NATIONAL UNIVERSITY OF KYIV-MOHYLA ACADEMY IN 2023 BASED ON THE RESULTS OF THE NATIONAL MULTISUBJECT TEST 16

SECTION 2**SPECIAL AND BRANCH SOCIOLOGIES****Protsenko O.S.**

THE IMPACT OF CATASTROPHIC SITUATIONS ON THE LIFE OF COMMUNITIES IN FOREIGN SOCIOLOGY: A HISTORICAL PERSPECTIVE 24

Sorokina O.S.

SOCIAL INTERACTION BETWEEN LOCAL AUTHORITIES AND THE COMMUNITY UNDER MARTIAL LAW 29

SECTION 3**GENERAL PSYCHOLOGY. HISTORY OF PSYCHOLOGY****Korinetskyi P.A., Belavina T.I.**

THE EVOLUTION OF PSYCHOLOGICAL APPROACHES TO MOTIVATION: FROM ANCIENT VIEWS TO EARLY THEORIES OF MOTIVATION 34

Maksymov M.V., Vlasiuk D.A.

FACTORS INFLUENCING THE EXPERIENCE OF EMOTIONAL STATES DURING THE WAR 42

SECTION 4**AGE AND EDUCATIONAL PSYCHOLOGY****Hopkalo Yu.P.**

RESILIENCE MODEL IN THE CONTEXT OF PRESCHOOL EDUCATION 47

Katolyk H.V., Kisil Z.R., Kisil R.-V.V.

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR VACATION OF CHILDREN OF MIA EMPLOYEES WHOSE PARENTS WERE WOUNDED, DIED IN THE LINE OF DUTY, ARE IN OR RELEASED FROM CAPTIVITY 52

Kosovan N.M., Kondratiuk S.L.

FUNDAMENTAL ASPECTS OF FAMILY MICROCLIMATE AS A MEANS OF CHILD'S PERSONAL DEVELOPMENT 61

Pysmenchuk A.A., Chiorescu I.Ye., Pavlenko M.S. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF LEADERSHIP QUALITIES MANIFESTATION IN PRESCHOOL CHILDREN	66
Rybinska Yu.A., Kolesnykova A.E. ROLE OF TEACHERS AND SCHOOL PSYCHOLOGISTS IN COMBATING BULLYING	70
Sukhoviienko N.A., Babych M.O., Havrylenko T.L. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASSISTANCE TO CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS: ADAPTATION TO THE REALITIES OF WARTIME.....	75
Charyieva O.A. RESEARCH ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF ELDERLY PEOPLE IN THE CONTEXT OF DETERMINING THE LEVEL OF ANXIETY IN MARTIAL LAW.....	80
Shevenko A.M., Hrebenichenko Yu.M. PSYCHOLOGICAL READINESS OF TEACHERS FOR THE IMPLEMENTATION OF VALUE GUIDELINES NEW UKRAINIAN SCHOOL	84
 SECTION 5 PERSONALITY PSYCHOLOGY	
Abramian N.D., Blinov O.A., Belavina T.I. THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS DURING GRIEVING	90
Avilov I.V., Slurdenko D.O. PECULIARITIES OF PROFESSIONAL MOTIVATION OF MILITARY PERSONNEL IN DIRECT COMBAT ENGAGEMENTS	95
Vare I.S. PECULIARITIES OF STRESS EXPERIENCE OF PEDAGOGICAL WORKERS IN WARTIME	101
Vlasenko I.A., Yavorska T.K. PSYCHOLOGICAL PERCULARITIES OF EXPERIENCING LIFE CRISIS OF FORCED MIGRANTS	107
Hnoiianko T.A., Kondratiuk S.L. EMOTIONAL DEPENDENCE AS A FORM OF PSYCHOLOGICAL SLAVERY: CAUSES, MANIFESTATIONS AND WAYS OF LIBERATION	114
Horiazhenko O.Yu., Zaviazkina N.V. RESILIENCE OF OVERWEIGHT WOMEN IN MILITARY CONFLICT	119
Hruzinova K.M. INDIVIDUAL WORLDVIEW AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING	124
Drobotko I.D. COACHING AS A TOOL FOR PREVENTING AND OVERCOMING EMOTIONAL BURNOUT.....	130
Dub M.I., Redko S.I., Pylypenko N.M. EMOTIONAL INTELLIGENCE AND ITS IMPACT ON CAREER AND PERSONAL LIFE.....	135

Dukhliy P.M., Trofimova D.O. THE IMPACT OF WAR ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF UKRAINIAN CITIZENS: AN ANALYSIS OF EMPIRICAL DATA	141
Zinchenko D.A. PSYCHOLOGICAL ASPECT OF ENSURING SECURITY IN SCHOOLS: THE ROLE OF THE EDUCATIONAL SECURITY SERVICE OF THE NATIONAL POLICE.....	151
Kornieva A.V. HAFRDINESS AS A PHENOMENON OF MODERN PSYCHOLOGY: CONCEPT, STRUCTURE, FUNCTIONS	156
Myronenko O.S. THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL DEFENSE MECHANISMS IN SUPPORTING THE ADAPTIVE LEVEL OF AN INDIVIDUAL'S SELF-ATTITUDE	160
Nykyforov S.L. THE PHENOMENON OF SERVANTHOOD AS A SIGNIFICANT LEADERSHIP QUALITY OF FUTURE MANAGERS	170
Olkhovskiy D.F. ANALYSIS OF THE RESULTS AND PROSPECTS FOR RESEARCH ON THE PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PERSONALITY IN THE SITUATION OF PROFESSIONAL PSYCHOLOGICAL SELECTION	174
Perepelytsia I.O. PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF PUBLIC SERVICE MOTIVATION OF SERVICEMEN WITH DIFFERENT TYPES OF COMBAT EXPERIENCE	180
Pietukhova I.O., Korzh M.A., Subina T.V. COPING STRATEGIES IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF LAWYERS IN CONDITIONS OF INCREASED STRESS	188
Pudenko I.V., Vlasova O.I. THE RELATIONSHIP BETWEEN THE SUBJECTIVE WELL-BEING OF MOTHERS RAISING CHILDREN WITH ORGANIC BRAIN SYNDROME AND THEIR COPING STRATEGIES	194
Samara O.Ye., Kovalenko O.I. THE DYNAMICS OF DESIRE FOR MEANING AMONG UKRAINIANS DURING A FULL-SCALE WAR	200
Soroka O.M., Soshnikov S.H. GENDER EQUALITY AND THE DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL HARMONY IN SHIP CREWS	204
Stetsenko A.I., Shumbarska I.O. COACHING TECHNOLOGIES AS A MEANS OF CRISIS PREVENTION PROFESSIONAL DEVELOPMENT.....	209
Tomchuk M.I., Makovey O.O. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE CORRECTION OF DESTRUCTIVE EMOTIONAL STATES IN WOMEN	214
Trotsenko A.L. PERSONALITY DYNAMICS SCALE: RELIABILITY OF THE TEST	219

Shafranskyi V.V., Lazaruk A.F.

READINESS OF FUTURE PSYCHOLOGISTS FOR PROFESSIONAL
SELF-DETERMINATION: DEED-CYCLIC DIMENSION 227

SECTION 6

PSYCHOLOGY OF WORK

Larchenko I.V.

THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL FACTORS IN FORMING STRESS
RESILIENCE AND PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION AMONG
GRADUATES OF VOCATIONAL TECHNICAL EDUCATION INSTITUTIONS
IN STRESSFUL CONDITIONS 234

Plahotniuk N.P., Trofimov A.Yu.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF FAMILY BUSINESS 242

SECTION 7

SOCIAL PSYCHOLOGY. LEGAL PSYCHOLOGY

Kalmykov H.V., Lezhenko S.O.

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL REHABILITATION: FOREIGN EXPERIENCE
IN INTEGRATING SERVICEMEN INTO SOCIETY 252

Pozniak S.I.

ECONOMIC IDENTITY IN THE STRUCTURE OF YOUTH ECONOMIC
COMPETENCE: VALUE AND SOCIO-CULTURAL REGULATOR OF ECONOMIC
DECISION-MAKING 257

Tashmatov V.A., Kravtsova M.O.

EXTREME PSYCHOLOGY AND MEDIA: HOW IMAGES OF EXTREME
SITUATIONS AFFECT MASS CONSCIOUSNESS 262

Tashmatov V.A., Lipska Yu.V.

THE INFLUENCE OF THE FAMILY AND SOCIAL ENVIRONMENT
ON THE FORMATION OF DEVIANT BEHAVIOR OF ADOLESCENTS 268

Khoroshun K.Yu.

FANDOM AS A SOCIAL STRUCTURE OF KOREAN POP CULTURE:
A PSYCHOLOGICAL ANALYSIS 274

SECTION 8

PSYCHOPHYSIOLOGY AND MEDICAL PSYCHOLOGY

Vakulenko Yu.V.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF AUTISTIC MASKING
IN ADULTS WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER 279

Ivantsev N.I., Shchuchak R.I.

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR PATIENTS WITH DIABETES
IN A SURGICAL HOSPITAL 284

Savrasov M.V., Kasrashvili T.H.

THE EMERGENCE OF PSYCHOLOGICAL INSTABILITY IN EATING
BEHAVIOR AMONG GIRLS IN LATE ADOLESCENCEЮ 289

СЕКЦІЯ 1 СОЦІАЛЬНІ СТРУКТУРИ ТА СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ

АДАПТАЦІЙНА ПОВЕДІНКА УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ЕНЕРГОКРИЗИ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ТЕОРЕТИЧНІ РОЗДУМИ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ЕМПІРИЧНИХ РОЗВІДОК

ADAPTIVE BEHAVIOR OF UKRAINIANS IN THE ENERGY CRISIS DURING THE WAR: THEORETICAL REFLECTIONS BASED ON THE RESULTS OF EMPIRICAL RESEARCH

Окреслено поняття соціальної адаптації як процесу і результату активного пристосування індивіда або соціальної групи до вимог та очікувань учасників нової або зміненої соціальної системи. Проходячи соціальну адаптацію соціальний об'єкт, соціалізується, інкультурується; проходить адаптацію трудову; узгоджує самооцінки та зовнішні оцінки, власні бажання й очікування з реальними можливостями й умовами соціального середовища.

Однією з практик соціальної адаптації до середовища, що кардинально змінилося, є зміна в сфері споживчої поведінки. Практики споживання отримують нові стратегії, визначаються новим комплексом чинників, розуміння яких важливе з огляду на їхнє домінування у динаміці суспільного розвитку.

Зазначено, що одним з основних елементів споживчої поведінки українців під час війни є необхідність максимально ефективно розпоряджатися обмеженими ресурсами та забезпечувати виживання у складних умовах. Це призвело до зміни попиту на товари та послуги, а також до виникнення нових споживчих пріоритетів.

Проаналізовано результати емпіричного дослідження, яке показало, що під час енергокризи, українці зосередили свою увагу на придбанні товарів, які були важливими для життя та виживання без електрики. В цілому дослідження показало активізацію адаптаційного потенціалу українців, який проявився в змінах як самої адаптаційної поведінки, так і моделях її формах споживання. Під адаптаційною поведінкою розглядаємо перманентний соціальний процес, який супроводжує глобальні, різкі й кардинальні зміни в соціальному середовищі та спонукає до змін в соціальних практиках, а далі й трансформації у більш масштабних соціальних відносинах таких як соціальні інститути.

Ключові слова: адаптаційна поведінка, споживання, українці, війна, енергокризи.

The concept of social adaptation as a process and result of active adaptation of an individual or a social group to the requirements and expectations of participants in a new or changed social system is outlined. Undergoing social adaptation, a social object is socialized, inculturated; undergoes labor adaptation; reconciles self-assessments and external assessments, their own desires and expectations with real opportunities and conditions of the social environment.

One of the practices of social adaptation to a radically changed environment is a change in consumer behavior. Consumption practices receive new strategies, are determined by a new set of factors, the understanding of which is important given their dominance in the dynamics of social development.

It is noted that one of the main elements of consumer behavior of Ukrainians during the war is the need to dispose of limited resources as efficiently as possible and ensure survival in difficult conditions. This led to a change in demand for goods and services, as well as the emergence of new consumer priorities.

The results of an empirical study are analyzed, which showed that during the energy crisis, Ukrainians focused their attention on the purchase of goods that were important for life and survival without electricity. In general, the study showed the activation of the adaptive potential of Ukrainians, which manifested itself in changes in both adaptive behavior and models and forms of consumption. By adaptive behavior, we consider a permanent social process that accompanies global, abrupt and cardinal changes in the social environment and encourages changes in social practices, and then transformations in larger social relations such as social institutions.

Key words: adaptive behavior, consumption, Ukrainians, war, energy crises.

УДК 748.304

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.1>

Бірюкова М.В.

д.психол.н., професорка,
професорка кафедри соціології
і публічного управління
Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»

Григор'єва С.В.

аспірантка, старша викладачка кафедри
соціології і публічного управління
Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»

Вступ. Нові умови соціального середовища викликали потребу швидкого пристосування, адаптування населення. Вся попередня історія українського етносу сформувала у населення високий рівень адаптивних здібностей, а повномасштабне вторгнення країни-агресора і три роки війни збільшила адаптаційний потенціал українців.

Згідно визначенню Великої української енциклопедії, «соціальна адаптація – це процес і результат активного пристосування індивіда або соціальної групи до вимог та очікувань учасників нової або зміненої соціальної системи. Суб'єктом соціальної адаптації може бути індивід чи соціальна група. Індивід, проходячи соціальну адаптацію, соціалізується,

інкультурується; проходить адаптацію трудову; узгоджує самооцінки та зовнішні оцінки, власні бажання й очікування з реальними можливостями й умовами соціального середовища. Соціальна спільнота в ході соціальної адаптації гармонізує свої соціальні відносини, проходить процедури інституціоналізації» [1].

Питанням дослідження проблематики соціальної адаптації присвячені роботи таких класиків та сучасних науковців як Г. Спенсер, Л. Філіпс, Т. Шебутані, Тріандіс. Проблеми соціальної адаптації вивчали такі вітчизняні науковці, як Т. Семигіна, О. Рассказова, Г. Слозанська, І. Албул, І. Жеребко, Н. Коляда, О. Кравченко, М. Міщенко, А. Попович, М. Скочко, К. Чупіна та інші. Соціальну адаптацію внутрішньо переміщених осіб досліджували Н. Мазіна та Н. Скок та інші.

Розвиток теорії соціальної адаптації призвів до формування нових дефініцій соціологічного дискурсу серед яких і «адаптаційний потенціал». На думку О. Колесник «виступаючи загальним універсальним процесом розвитку, адаптаційний потенціал особи формується й розкривається на основі сукупності потреб зумовлених соціумом (стравами, інститутами, організаціями тощо). Людина сприймає й оцінює потреби, які відображають різні соціальні рівні, як свої власні, й через їх реалізацію забезпечує існування і розвиток суспільства» [2]. Між тим, екстремальні умови повномасштабної війни призвели до того, що адаптаційний потенціал придбав не тільки особистісні ознаки, а й групові й навіть суспільні. В умовах війни можемо говорити про появу адаптаційного потенціалу українців, які вимушені були пристосовуватися до нових реалій. Зміна соціального середовища створила потребу в адаптації до нових умов життя, а за нею і трансформацію соціальних практик, що супроводжували повсякденне життя українців. Одним із механізмів пристосування до кардинально змінених реалій є перетворення споживчої поведінки.

Мета роботи: охарактеризувати адаптаційну поведінку українців в умовах кризи енергозабезпечення під час війни.

Виклад основного матеріалу. Унаслідок соціальної адаптації індивід чи група набуває здатності усвідомлено орієнтуватися в ситуаціях, вдаватися до адекватних моделей поведінки, обирати ресурси для реалізації своїх потреб і прагнень.

Соціологічні концепції визначають соціальну адаптацію особистості як предмет диференційованої взаємодії між людиною як системою (суб'єктом соціальної активності), що має чітку структуру та її середовищем (або частиною цього середовища) та виражається у випадках змін взаємовідносин цієї людини з соціальним середовищем її функціонування.

Концептуальні підходи соціальної адаптації мають загальну характеристику: основна функція соціальної адаптації – поліпшення чи оптимізація (у сенсі підвищення ефективності діяльності) здатності у тих чи інших обставинах навколишнього середовища досягати значних цілей, що є наслідком задоволення певних потреб та їх осмисленням (різного ступеня усвідомленості) [3].

Можемо визначити, що в умовах війни соціальна адаптація українців набула певних форм, які виразились у моделях адаптаційної поведінки. А саме, активна модель адаптаційної поведінки пов'язана з пошуком та встановленням нових соціальних зв'язків; пристосуванням власних соціальних практик до трансформованих умов соціального середовища; пошуком нових джерел доходу чи фінансової допомоги (виплати від держави, міжнародних фондів, близьких та друзів), що дають швидкий ефект; жорстким режимом економії витрат; активною перебудовою повсякденних практик, які пов'язані з високим рівнем небезпеки. За цією моделлю темп адаптації високий, вона переважно характерна для молодих осіб, мешканців великих міст, осіб з високим рівнем освіти та матеріально спроможних. Характер адаптації широкий (охоплює всі сфери життєдіяльності людини).

Інша модель адаптаційної поведінки – консервативна. При цьому особа намагається зберегти традиційні соціальні зв'язки, незважаючи навіть на їх неефективність; залишається ілюзорно незмінною структура соціального життя; зберігається стара модель витрат; практично відсутній режим економії витрат. Людина пасивна у вибудові нових соціальних практик, її поведінка багато в чому інерційна. Відсутні активні соціальні практики. Виникають проблеми, які вирішуються традиційним способом чи очікується їх вирішення на державному рівні. Низький темп адаптації. Адаптація має, як правило, локальний частковий характер, характерна для людей старшого віку, мешканців маленьких містечок і сіл, осіб, що мають низький рівень освіти та відносять себе до незаможного соціального прошарку.

І нарешті, змішана модель. Людина не обрала кінцеву модель поведінки. За окремими ознаками діє за моделлю консервативної, за іншими – за моделлю активної поведінки. Переважають традиційні соціальні зв'язки, хоча розпочався пошук нових. Структура соціальних практик стара, але спостерігаються зміни в асортименті повсякденних соціальних практик (наприклад, споживча поведінка); зберігається витратна модель домогосподарювання; більш жорсткими стають вимоги до економії витрат; пошук нових джерел отримання коштів; залишається прагнення до збереження попереднього соціального статусу.

Адаптація вибіркова, тобто залежить від виду та ступеня інтенсивності впливу факторів зовнішнього середовища.

Однією з практик соціальної адаптації до середовища, що кардинально змінилося, є зміна в сфері споживчої поведінки. Практики споживання отримують нові стратегії, визначаються новим комплексом чинників, розуміння яких важливе з огляду на їхнє доминування у динаміці суспільного розвитку. Зараз, під час війни, на споживчу культуру українців значно вплинули наступні фактори: доступність товарів, їх ціна, зміни в економіці, страх та нестабільність, а також культурні традиції та цінності [4].

У контексті підготовки до зими 2022–2023 років спостерігалось значне зростання споживчої активності українців, спрямованої на адаптацію до нових умов, викликаних пошкодженнями інфраструктури та загрозою обстрілів. Ці умови стимулювали розвиток нових форм поведінки споживачів і трансформацію підходів до побутового облаштування. В цьому сенсі можемо говорити про колективні та індивідуальні споживчі моделі поведінки як прояви адаптаційного потенціалу сучасних українців.

У якості прикладу індивідуальних форм споживання як форми адаптаційної поведінки в умовах кризових змін розглянемо прилаштування до виживання в умовах енергокризи.

Уряд країни ще з літа 2022 року попереджав громадян, що підготовка до зимового періоду триває, але через необхідність заощаджувати газ опалювальний сезон цього року можуть розпочати пізніше та завершити раніше. Було неодноразово зазначено, що температура в житлових приміщеннях може бути на рівні 17–18 градусів, що нижче встановлених норм. Українців закликали заздалегідь готуватися до холодів. Попит на різні категорії товарів змінювався залежно від ситуації в країні. Зокрема, військова агресія проти України спровокувала значний ажіотаж і зростання попиту на такі товари, як генератори, мініелектростанції, павербанки та джерела безперебійного живлення.

Для фіксування особистісних проявів адаптаційної поведінки під час загострення енергокризи в Україні було проведено методом анкетування через використання Google-форм дослідження. У ньому взяли участь 1500 мешканців Харкова та Харківської області. Соціально-демографічний розподіл респондентів встановив, що серед опитаних 62% становили жінки, а 38% – чоловіки, які рівномірно представляють чотири вікові групи від 18 до старших 66 років. Серед респондентів були представники різних типів населених пунктів: близько половини опитаних мешкають в обласному центрі, кожен четвертий – у районному центрі або місті

районного значення, майже п'ятий – у селищах міського типу, а кожний десятий – у селах.

За типом житла респонденти поділилися майже порівну: трохи менше половини проживають у приватних будинках, решта – у квартирах багатоповерхових будинків. Серед опитаних рівномірно представлені родини з дітьми та бездітні.

Результати опитування показали сформованість певних соціальних практик, що фіксують прояв високого ступеню активного адаптаційного потенціалу українців на особистісному рівні. Так, українці почали масово купувати товари, які раніше вважалися спеціалізованими: портативні газові пальники, генератори, power bank, теплий одяг, свічки, ліхтарики та дрова. Споживчі рішення базувалися на таких чинниках, як вартість, доступність та поради знайомих. Інтернет став ключовим джерелом для пошуку та придбання генераторів, power bank, а також для вибору якісних і доступних альтернатив.

Українці активно обмінювалися досвідом, інформацією та ідеями щодо підготовки до зими, що сприяло створенню нових форм соціальних зв'язків. Жінки частіше приймали рішення про закупівлю побутових товарів самостійно, тоді як чоловіки були залучені до придбання більш технічного обладнання, такого як генератори. Підготовка до зимового періоду вимагала значних фінансових витрат. Половина опитаних родин була змушена брати кредити або позичати кошти у знайомих. Це свідчить про зростання фінансового навантаження на домогосподарства, особливо в малих містах та селищах міського типу. Абсолютна більшість респондентів зазначила, що всі або майже всі придбані товари були корисними під час зими. Це вказує на високу ефективність адаптаційних практик і здатність населення швидко реагувати на нові виклики.

Колективні форми споживання в сфері енергозахисту від агресивно-терористичної поведінки росії по відношенню до цивільного населення можемо розглядати на рівні загальнодержавної політики та рівні місцевої самоорганізації населення.

Так, Пункти незламності, створені в Україні внаслідок російської агресії, стали не лише практичним інструментом виживання, а й важливим соціальним феноменом. Вони демонструють, як суспільство адаптується до надзвичайних умов, розвиває соціальну згуртованість і створює нові форми колективної підтримки. У кризові моменти українці показують високий рівень солідарності. Пункти незламності стали місцем, де люди не лише шукають допомоги, а й взаємодіють один з одним, обмінюються інформацією, емоційною підтримкою та ресурсами. Це посилює соціальні зв'язки, що є критично важливим для стійкості суспільства.

Станом на грудень 2024 року в країні створено 13 400 таких пунктів, що становить 110% від запланованої кількості [5]. Більшість пунктів обладнані генераторами, запасами води та їжі, що робить їх «острівками тепла та зв'язку» для населення. Згідно з опитуванням, 72% респондентів зазначили, що у їхньому населеному пункті є пункт незламності. Водночас у сільській місцевості майже 40% мешканців повідомили, що таких пунктів у них немає.

Організація таких пунктів державними, волонтерськими та міжнародними структурами демонструє, як інституції реагують на виклики. При цьому спостерігається зміцнення або, у деяких випадках, падіння довіри до державних структур, залежно від ефективності їхніх дій.

Створення і функціонування пунктів часто ініціюється місцевими громадами. Це підтверджує високий рівень громадянської активності українців, готовність брати на себе відповідальність і допомагати іншим. Пункти незламності формують нові норми поведінки: взаємодопомога в надзвичайних умовах, готовність до непередбачуваних ситуацій, культура виживання. Ці норми можуть закріпитися навіть після завершення кризи.

Здатність пристосуватися до змін у середовищі, наприклад, обмежений доступ до базових послуг, є важливим елементом адаптації. Пункти незламності забезпечують базові потреби, дозволяючи людям швидше адаптуватися до змін.

На мікрорівні об'єднання співвласників багатоквартирних будинків (ОСББ) стали ключовими агентами соціальної адаптації в умовах тривалих відключень електроенергії в Україні. Їх діяльність можна аналізувати через призму колективної адаптації, соціальної згуртованості та взаємодії в кризових умовах.

ОСББ активно займалися організацією альтернативних джерел енергопостачання. Це включало:

- закупівлю та встановлення генераторів для забезпечення базових потреб мешканців (ліфти, освітлення в під'їздах, насосні системи для води);
- пошук рішень для обігріву спільних приміщень (створення «теплих кімнат»);
- забезпечення доступу до інтернету через резервні джерела енергії.

ОСББ тут виступають як «посередницькі інституції», які здатні швидко мобілізувати ресурси і забезпечити оперативні рішення на локальному рівні.

Головною функцією їх діяльності стала координація мешканців через організацію спільних зборів для прийняття рішень про закупівлю обладнання чи розподіл коштів або колективний розподіл завдань (наприклад, чергування біля генераторів, обслуговування техніки).

Діяльність ОСББ є прикладом горизонтальної взаємодії, яка сприяє зміцненню соціального капіталу в громаді. Спільна участь у вирішенні проблем підвищує довіру між мешканцями. В тому числі відбувається й фінансова адаптація: збір додаткових внесків на закупівлю генераторів, пального або інших ресурсів; перегляд фінансових планів ОСББ з урахуванням нових викликів. Фінансова солідарність стає індикатором готовності мешканців інвестувати у спільне благо.

У кризові моменти ОСББ виступали платформою для комунікації та взаємодії мешканців. Це дозволило зменшити рівень паніки і розгубленості. Взаємодопомога, наприклад, спільна організація харчування або обігріву для найуразливіших (літніх людей, сімей із дітьми) виступила чинником соціальної згуртованості. Таким чином, відключення світла створює умови для формування нових соціальних зв'язків і зміцнення існуючих.

ОСББ об'єднує мешканців із різним рівнем доходів, що сприяє вирівнюванню доступу до ресурсів.

Таким чином можемо зробити висновок, що діяльність ОСББ під час відключення світла в Україні є яскравим прикладом колективної адаптації та самоорганізації. Ці об'єднання відіграють важливу роль у зміцненні соціальної згуртованості, вирішенні нагальних проблем і формуванні нових норм поведінки в умовах кризи. Успішність ОСББ свідчить про високий потенціал громадянського суспільства в Україні та здатність спільнот ефективно адаптуватися до викликів.

Висновки з проведеного дослідження. Загалом результати дослідження продемонстрували активізацію адаптаційного потенціалу українців, який виявився у змінах як адаптаційної поведінки, так і моделей та форм споживання. Адаптаційну поведінку можна розглядати як безперервний соціальний процес, що супроводжує масштабні, раптові та кардинальні зміни в соціальному середовищі. Цей процес стимулює зміни у повсякденних соціальних практиках, а згодом – і трансформацію ширших соціальних відносин, зокрема соціальних інститутів. Соціально-економічна адаптація цивільного населення в умовах війни є об'єктивно необхідним механізмом інтеграції індивіда в оновлене соціальне середовище. У цьому процесі людина не лише задовольняє базові потреби та досягає своїх життєвих цілей, а й набуває здатності впливати на позитивні зміни самого середовища [6].

Під час відсутності електропостачання українці спрямували свою увагу на придбання товарів, які забезпечували базові потреби для життя та виживання без електрики. Серед найбільш затребуваних товарів були свічки, ліхтарі, батарейки, генератори, консервовані продукти,

бутильована вода та інші засоби для зберігання їжі й води. Деякі споживачі також звернули увагу на товари, що сприяли зниженню стресу та допомагали відволіктися від напруженої ситуації, такі як книги, настільні ігри та інші форми розваг. Загалом, споживча поведінка українців у період блекаутів була адаптована до надзвичайних умов, акцентуючи увагу на придбанні лише найнеобхіднішого для виживання та забезпечення мінімального комфорту.

Пункти незламності в Україні є прикладом того, як суспільство реагує на екстремальні ситуації через об'єднання ресурсів, інституційну координацію та соціальну підтримку. Це феномен, який не лише забезпечує виживання, а й сприяє зміцненню національної ідентичності, громадянської згуртованості та адаптивності на рівні як окремих людей, так і суспільства в цілому.

У подальших дослідженнях планується розгляд інших проявів адаптаційного потенціалу українців в умовах війни, систематизацію соціологічного дискурсу стосовно цього соціального феномену та проведення емпіричних досліджень.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Велика українська енциклопедія. https://vue.gov.ua/%D0%90%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F_%D1%81%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0
2. Колісник О. В. Адаптаційний потенціал як складова ідентифікаційних стратегій особистості. *Грані*. № 8 (124). 2015
3. Споживча поведінка українських домогосподарств : монографія / Ю. Ф. Пачковський, А. О. Максименко. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2014. 292 с.
4. Максименко А. Споживча поведінка: концептуалізація поняття та чинники, що її детермінують. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики* : зб. наук. пр. / Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка та ін. ; [редкол.: О.Л. Скідін (голов. ред.) та ін.]. Запоріжжя : КПУ, 2010. Вип. 44. С. 140–146.
5. В Україні облаштовані майже 13 тисяч пунктів незламності. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3847652-v-ukraini-oblastovani-majze-13-tisac-punktiv-nezlamnosti.html>
6. Мазіна Н. Е. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: підходи до виміру. *Вісник Маріупольського державного університету. Серія: Філософія, культурологія, соціологія*. 2016. Вип. 12. С. 131–138, с. 136

(НЕ)РІВНІСТЬ ДОСТУПУ ДО ВИЩОЇ ОСВІТИ АБІТУРІЄНТІВ ТА АБІТУРІЄНТОК НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ «КИЄВО-МОГИЛЯНСЬКА АКАДЕМІЯ» 2023 РОКУ ЗА РЕЗУЛЬТАТИ НАЦІОНАЛЬНОГО МУЛЬТИПРЕДМЕТНОГО ТЕСТУ

(IN)EQUALITY OF ACCESS TO HIGHER EDUCATION FOR APPLICANTS TO THE NATIONAL UNIVERSITY OF KYIV-MOHYLA ACADEMY IN 2023 BASED ON THE RESULTS OF THE NATIONAL MULTISUBJECT TEST

На основі даних абітурієнтів та абітурієнток Національного університету «Києво-Могилянська академія» 2023 року, у статті виявлено вплив соціально-демографічних характеристик на (не)рівність доступу випускників та випускниць шкіл до вищої освіти. Для проведення аналізу були використані множинна та прості бінарні логістичні регресійні моделі, а також ієрархічна множинна лінійна модель. Особливу увагу в дослідженні приділено питанню внеску війни та пов'язаних з нею викликів на формування впливу соціального походження на шанси випускників та випускниць отримати вищу освіту. Відтак, до побудованих регресійних моделей додавались змінні регіональних ефектів війни, які формуються через різні канали впливу як на макро-, так і мікрорівні, основними з яких є руйнування освітньої інфраструктури; зменшення державних видатків на освіту; внутрішнє або зовнішнє переміщення сімей; можлива загибель, рекрутинг у лави армії, переміщення і брак педагогів; процеси перерозподілу влади та багатства у країні; збільшення рівня бідності серед сімей; погіршення фізичного та психічного здоров'я дітей, стрес.

За результатами дослідження продемонстровано, що якість отриманої шкільної освіти та, відповідно, результати Національного мультипредметного тесту абітурієнтів та абітурієнток НаУКМА залежать від типу школи та меншою мірою від типу населеного пункту та статі, а отже, від чинників соціального походження, що повністю співвідноситься із результатами попередніх досліджень на основі балів ЗНО. Крім того, виявлено, що на результати НМТ вплинула повномасштабна війна Росії проти України. Статистично значущий вплив мали такі регіональні ефекти війни, як кількість ВПО, кількість укриттів в регіоні, кількість вибухів та кількість зруйнованих шкіл. У подальших дослідницьких спробах перевірки наявності ефектів війни на освітні результати та можливості молоді необхідно вдосконалювати якість та надійність даних, які стосуються проявів війни на різних соціальних рівнях.

Ключові слова: НМТ, абітурієнти НаУКМА 2023, освітня нерівність, доступ до вищої освіти, регіональні ефекти війни.

Based on the data of the 2023 applicants to the National University of Kyiv-Mohyla Academy, the article reveals the impact of socio-demographic characteristics on the (in)equality of access to higher education for school graduates. Multiple and simple binary logistic regression models, as well as a hierarchical multiple linear model, were used for the analysis. Special attention in the study is paid to the contribution of the war and related challenges to the impact of social origin on the chances of graduates to obtain higher education. Therefore, the variables of regional effects of the war that are formed through various channels of influence at both macro and micro levels were added to the regression models. The main such channels are the destruction of educational infrastructure; reduction of public spending on education; internal or external displacement of families; possible deaths, recruitment into the army, displacement and lack of teachers; processes of redistribution of power and wealth in the country; increasing poverty among families; deterioration of children's physical and mental health, and stress.

The results of the study demonstrate that the quality of school education and, accordingly, the results of the National Multisubject Test of NaUKMA applicants depend on the type of school and, to a lesser extent, on the type of settlement and gender, and thus on factors of social origin, which is fully consistent with the results of previous studies based on External Independent Assessment (ZNO) scores. In addition, it was found that the results of the NMT were affected by Russia's full-scale war against Ukraine. Statistically significant impacts were observed for such regional effects of the war as the number of IDPs, the number of shelters, the number of explosions, and the number of destroyed schools in the region. In further research attempts to verify the existence of war effects on the educational outcomes and opportunities of young people, it is necessary to improve the quality and reliability of data related to the effects of war at different societal levels.

Key words: NMT, NaUKMA 2023 applicants, educational inequality, access to higher education, regional effects of war.

УДК 316.442:378.4(477-25)КМА"2023"
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.2>

Закотюк А.М.

асистент кафедри соціології
Національний університет «Києво-Могилянська академія»

Прохорова А.А.

к.соціол.н.,
старша викладачка кафедри соціології
Національний університет «Києво-Могилянська академія»

Постановка проблеми. Освітня інституція України – одна з галузей соціального життя, яка реформується і адаптується у відповідь до нових викликів, що виникають в суспільстві. Введення зовнішнього незалежного оцінювання та національного мультипредметного тесту, впровадження нової української школи,

створення опорних шкіл, тощо – реформи, що відбулись в українській освіті за останні 20 років. На кожному етапі реформування освітньої системи, надзвичайно важливо вимірювати, наскільки відповідні зміни сприяють вирівнюванню шансів дітей різного соціального походження отримувати якісну освіту.

Водночас, всупереч неабиякій актуальності дослідження зв'язку між доступом до освіти та соціальним походженням індивідів на різних етапах реформування української освітньої інституції, наразі бракує досліджень, що вивчали б як результати НМТ абітурієнтів залежать від соціальних, економічних, демографічних та культурних чинників їхнього соціального походження, а також від обставин, пов'язаних з перебуванням нашої країни в активній фазі російсько-української війни. Дослідження, що лягло в основу цієї статті, сприяє вирішенню окресленої проблеми.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Освіта завжди мала велике значення для процесів функціонування суспільства, адже шляхом навчання і виховання (соціалізації) наявні в суспільстві знання та навички передаються наступним поколінням. Інституція освіти надає професійні навички індивідам, а отже, опосередковано сприяє розташуванню їх в ієрархії соціально-класової структури. Таким чином, освіта виступає тим ресурсом, який дозволяє займати певні соціальні позиції та переходити з одного соціального прошарку в інший, тобто, уможливорює соціальну мобільність.

З іншого боку, згідно з наявними дослідженнями [7, 8, 9, 10], освіта є не лише чинником соціальної мобільності, а й здатна закріплювати соціальну нерівність. Адже доступ до освіти, а отже, і можливість змінити соціально-класову належність у висхідному напрямку, часто виявляється закритим для дітей, батьки яких не володіють освітнім, економічним, культурним та/або соціальним капіталом. Натомість, освіта доступна для дітей з привілейованих сімей, які вже належать до вищих прошарків.

Залежність доступу до освіти від соціально-економічного походження, фактично, є показником того чи система освіти в тій чи іншій країні виступає рушієм соціальної мобільності, чи фактором закріплення соціальної нерівності. Або того, чи втілюється в життя в тій чи іншій країні принцип рівності можливостей – доступність освіти для всіх здібних та вмотивованих не залежно від соціального походження [11].

Дослідження (не)рівності доступу до вищої освіти в незалежній Україні демонструють, що навіть значна експансія вищої освіти не призвела до зменшення залежності освітніх можливостей дітей від їхнього соціального походження. Більше того, Світлана Оксамитна продемонструвала, що шанси здобуття вищої освіти дітьми з менш привілейованих прошарків – зменшились, а шанси здобуття вищої освіти для дітей відносно нижче освічених батьків – значно зросла [9, с. 213–221].

Згідно з подальшими дослідженнями освітньої нерівності, які значно активізувались із впровадженням ЗНО, такі соціально-демогра-

фічні чинники походження як тип школи та тип населеного пункту мають статистично значущий вплив на результати ЗНО, а отже і на шанси абітурієнтів вступити до навчального закладу [1; 6; 13; та ін.]. Національний мультипредметний тест був введений як загальне випробування для охочих здобути освіту у 2022 році у відповідь на виклики війни [2]. Динаміка шансів здобути вищу освіту з впровадженням НМТ, досліджено ще не було.

З початком повномасштабного вторгнення вивчення тих чи інших проявів стратифікації в Україні без сумніву має відбуватися через призму впливу війни на рівень соціальної нерівності у суспільстві, особливо у довгостроковій перспективі. У соціології через складність збору даних у країнах охоплених війною дослідження впливу війни та військових конфліктів на освітню нерівність є малочисельними, хоча варто констатувати збільшення кількості подібних соціологічних досліджень в останні десятиліття [15].

Не вдаючись до детального огляду окремих досліджень, варто виокремити основні канали, через які війна здатна поглиблювати освітню нерівність у суспільстві, зокрема в Україні. До каналів макrorівня відносяться перш за все руйнування освітньої інфраструктури; зменшення державних видатків на освіту; внутрішнє або зовнішнє переміщення сімей; можлива загибель, рекрутинг у лави армії, переміщення і брак педагогів; процеси перерозподілу влади (особливо при окупації) та багатства у країні (зміни на ринку праці, реформатування економіки на потреби армії, руйнування активів тощо). З іншого боку, на мікрорівні варто виділити такі канали, як збільшення рівня бідності серед сімей та відповідно зміна їхніх пріоритетів щодо освіти дітей, переоцінка повернень інвестицій в освіту, у деяких випадках ранне залучення дітей до праці; по-друге, погіршення фізичного та психічного здоров'я дітей, недоїдання, переживання стресу, травми та відчуття незахищеності [3]. Через перераховані канали війна здатна значуще негативно впливати на доступ, перебіг та результати навчання дітей, що, зі свого боку, відображається на розподілі шансів здійснити так званий освітній перехід від загальної середньої до вищої освіти для випускників шкіл.

Постановка завдання. Метою статті є на основі даних абітурієнтів НаУКМА 2023, виявити впливи соціально-демографічних характеристик (тип населеного пункту, тип закладу середньої освіти та стать) на (не)рівність доступу школярів до вищої освіти, а також внеску війни та пов'язаних з нею викликів на формування цих впливів.

Методологія дослідження. У цьому дослідженні Національний університет «Кієво-Могилянська академія» виступає як певний кейс-

стаді. Дані вступників надані приймальною комісією НаУКМА. Дані були анонімізовані та перекодовані. Для статистичного аналізу були використані наступні показники: «конкурсний бал НМТ», «стать», «тип навчального закладу середньої освіти» та «тип населеного пункту», в якому була отримана середня освіта.

Важливо зазначити, що останні дві змінні інтерпретуються нами не лише як демографічні характеристики, а і як прояви соціально-економічного походження індивідів, які напругу чи опосередковано впливають на освітні можливості дітей. Адже мусимо констатувати значні відмінності між освітніми можливостями в селах та містах нашої країни. Так, у великих містах школи мають краще устаткування та педагогічний склад, а також різноманітні позашкільні освітні структури. А тип школи, у якій вчиться дитина, варто сприймати як опосередковане відображення економічного, соціального та культурного капіталу батьків. Адже для того, аби дитина потрапила до елітної школи, їй потрібно скласти іспити на етапі відбору, а отже мати додаткові знання або від батьків, або здобути ці знання завдяки фінансовим внескам батьків у позашкільне навчання.

Перекодування даних на етапі підготовки масиву до аналізу відбувалось наступним чином: «конкурсний бал НМТ» та «стать» були включені в аналіз без змін. У змінній «тип навчального закладу середньої освіти» середні навчальні заклади були згруповані у 3 категорії. До першої увійшли заклади, що дозволяють здобувати середню спеціальну освіту (ПТЗО, коледжі та технікуми). До другої – загальноосвітні середні школи та навчально-виховні комплекси (навчальні заклади, що згідно з українським законодавством об'єднують в одній організації дошкільні та загальноосвітні навчальні заклади [12]). І, нарешті, до третьої категорії змінної «тип навчального закладу середньої освіти», були віднесені «елітні» навчальні заклади: ліцеї, гімназії та спеціалізовані школи. Змінна «тип населеного пункту» була створена на основі інформації про місце знаходження закладу освіти, який закінчив абітурієнт чи закінчила абітурієнтка. Згодом населені пункти були закодовані у три категорії: село та селище, місто і обласний центр.

За даними звіту Президента НаУКМА Сергія Квіта за 2023 рік для участі в конкурсі на вступ на бакалаврські програми до Києво-Могилянської академії було подано 7505 заяв [4, с. 81]. Однак в підсумку до аналізу увійшло 7498 абітурієнтів. Наприклад, з аналізу були вилучені ті, хто завершили школу за кордоном, відповідно, їх не можна було закодувати ані для змінної «тип навчального закладу середньої освіти», ані для змінної «тип поселення».

Для проведення аналізу були використані різноманітні регресійні моделі. А для застосу-

вання цих методів статистичного аналізу, номінальні незалежні змінні були перетворені на фіктивні. Референтну групу склали такі показники: «хлопці» для змінної «стать», «ПТЗ, технікум, коледж» для змінної «тип навчального закладу середньої освіти» та «Село/селище» для змінної «тип населеного пункту». Залежною змінною в регресійних моделях виступає конкурсний бал.

До аналізу також були залучені так звані змінні війни – параметри, пов'язані з воєнними діями та військовим станом, які могли мати вплив на освітню нерівність загалом, на результати НМТ абітурієнтів та абітурієнток Києво-Могилянської академії, зокрема. Із відкритих джерел, серед яких були незалежні дослідження, офіційна статистика та дані підраховані у рамках волонтерських ініціатив, були відібрані параметри на рівні регіонів України щодо кількості пошкоджених закладів освіти, тривалості повітряних тривог, кількості вибухів зафіксованих у медіа, кількості внутрішньо переміщених осіб, кількості укриттів, кількості пошкодженої інфраструктури, кількості пошкодженого житла. Також був відібраний параметр щодо кількості днів перебування обласного центру в червоній зоні карантину, аби перевірити, чи був статистично значущий внесок карантину у результати НМТ. Основні статистичні показники, посилання на джерела та періоди, для яких обраховувалися відібрані параметри, див. в таблиці 1. У процесі аналізу змінна *infr* була вилучена із регресійних моделей для зменшення рівня мультиколінеарності.

Виклад основного матеріалу. Перш ніж перейти до перевірки наявності впливів різних чинників на рівність доступу до освіти абітурієнтів та абітурієнток НаУКМА 2023 року, варто більш детально розглянути дані, якими ми оперуватимемо (Таблиця 2).

Згідно з показниками описових статистик розподілу балів НМТ абітурієнток та абітурієнтів різної статі, різних навчальних закладів та населених пунктів різного типу, до Києво-Могилянської академії в 2023 році подало документи вдвічі більше абітурієнток, ніж абітурієнтів. Можна було б пояснити такі відмінності в кількості чоловіків та жінок, які хочуть навчатись в університеті тим, що батьки хлопців до 18 років вирішують вивести їх за кордон до повноліття. Адже після 18 років юнаки не мають права залишати країну через повномасштабну війну та введення військового стану. Однак якщо подивитись на співвідношення кількості дівчат та хлопців, які реєструвались на складання НМТ, співвідношення кількості перших до других не буде таким різючим. Згідно з відкритими даними на сайті Центру забезпечення якості освіти, в 2023 році на НМТ зареєструвалось 148941 дівчат та 139994 хлопців [14], і це цифри приблизно одного порядку.

Таблиця 1

Показники відібраних змінних регіональних ефектів війни

№	Змінні війни	Код	Середнє	Стандартне відхилення	Максимум	Мінімум
1	К-сть пошкоджених закладів освіти (08.2024) ¹	schdmg	162.6	127.6	704.0	0.0
2	Тривалість повітряних тривог в год. (24.02 – 24.07.2022) ²	airdur	946.2	371.8	2207.8	25.5
3	К-сть вибухів висвітлених в медіа (24.02 – 24.07.2022) ¹³	explos	228.7	240	2052.0	0.0
4	К-сть внутрішньо переміщених осіб (29.03.2023) ³	idp	297439.4	127431	529955.0	42.0
5	К-сть укриттів (08.2024) ⁴	shelter	3397.4	1259.5	7375.0	799.0
6	К-сть пошкодженої інфраструктури в млн \$ (06.2023) ⁵	infr	4118.6	7552.6	38807.0	15.0
7	К-сть пошкодженого житла в тисячах (06.2023) ⁵	dwelling	5.3	13.2	86.2	0.0
8	К-сть днів перебування в червоній зоні карантину (08.2020 – 04. 2021) ⁶	redzone	33.5	18.4	107.0	0.0

Таблиця 2

Показники описових статистик балів НМТ за типом поселення, типом закладу освіти та статтю

	НМТ			
	Середнє значення	n (7498)	Стандартна помилка	Стандартне відхилення
Хлопець	164.1	2469	0.34	16.97
Дівчина	165.7	5029	0.23	16.66
Навчально-виховний комплекс	158.4	61	2.25	17.55
Ліцей	166.8	3768	0.27	16.91
Гімназія	168.1	1055	0.49	16.00
Спеціалізована школа	163.6	984	0.50	15.62
ПТЗО, технікум, коледж	155.5	308	0.84	14.75
Середня школа, навчально-виховний комплекс	161.9	1383	0.45	16.87
Ліцей, гімназія, спеціалізована школа	166.5	5807	0.22	16.59
Село/селище	162.5	697	0.68	17.86
Місто	166.1	1788	0.40	17.11
Обласні центри	165.2	4994	0.23	16.48

Отже, пояснення відмінностей у кількості хлопців та дівчат, які подавали документи на вступ до Києво-Могилянської академії, варто шукати в іншій площині. Наприклад, серед вступників та

їхніх батьків може існувати міф про те, що НаУ-КМА – це гуманітарний навчальний заклад, а до гуманітарних спеціальностей традиційно більше тяжіють дівчата через гендерні стереотипи,

¹ Міністерство освіти та науки України. Освіта під загрозою. Режим доступу: <https://saveschools.in.ua/>.

² Статистика повітряних тривог. Режим доступу: <https://air-alarms.in.ua/?from=2022-02-24&to=2022-10-26#statistic>.

³ Міністерство соціальної політики України. Рух ЧЕСНО. Режим доступу: <https://www.chesno.org/post/5625/>.

⁴ Міністерство з питань стратегічних галузей промисловості України. Залізне укриття. Режим доступу: <https://www.ironshelter.gov.ua/>.

⁵ Інститут Київської школи економіки. (2023, червень). Режим доступу: <https://kse.ua/ua/about-the-school/news/ponad-54-mlrd-zbitki-zhitlovogo-fondu-ukrayini-vnaslidok-povnomasshtabnoyi-viyni-na-kinets-travnya-2023-roku/>.

⁶ Аналітичний портал «Слово і діло». (2021, 29 квітня). Адаптивний карантин: скільки днів обласні центри перебували у «червоній» зоні. Режим доступу: <https://www.slovoidilo.ua/2021/04/29/infografika/suspilstvo/adaptyvnyj-karantyn-skilky-dniv-oblasni-centry-perebuvaly-chervonij-zoni>.

які існують в суспільстві та гендерну сегрегацію інституції освітньої інституції [5, с. 17].

Також варто звернути увагу на співвідношення кількості абітурієнтів і абітурієнок НаУКМА, які походять з обласних центрів (4994 людини) на противагу тих, хто походить з міст (1788 людей) та тих, хто з сільської місцевості (697 людей). Подібну тенденцію серед вступників Академії бачимо і за типом навчального закладу: більшість наших абітурієнок та абітурієнтів закінчили елітні школи (5807 людей), ліцеї, гімназії, колегіуми, 1383 людини випускались із загальноосвітніх шкіл та 308 людей – із закладів спеціальної освіти. На нашу думку, те, що до Києво-Могилянської академії подають документи абітурієнтки та абітурієнти, які потенційно отримали кращу освіту (в елітних школах, або школах великих обласних центрів) може свідчити про сприйняття Академії як університету з високими стандартами та вимогами. На підтвердження цієї тези можна навести середній бал вступників на контракт у попередні роки. У 2022 році він становив 150,6; у 2021 – 160,78; у 2020 – 162,91 [4, с. 83].

Для аналізу впливу чинників соціально-економічного походження на результати НМТ абітурієнтів та абітурієнок КМА 2023 року, були побудовані регресійні моделі.

Результати застосування множинної бінарної логістичної регресії та множинної лінійної регресії із залежною змінною «досягнення

75% квантилю балів НМТ» та незалежними змінними «стать», «тип населеного пункту» та «тип навчального закладу середньої освіти», демонструє відношення шансів отримати високі бали НМТ в залежності від перерахованих вище чинників (Таблиця 3, Таблиця 4). У запропонованій моделі референтними категоріями є «хлопці», «село селище» та «ПТЗО, технікум, коледж». Отже, дані свідчать про те, що шанси отримати високий бал (більше 178) статистично значуще збільшуються при переході від референтної категорії в іншу на рівні 0,001 якщо йдеться про тип школи, та на рівні 0,05 якщо йдеться про стать та частково про тип населеного пункту.

Якщо описувати модель, більш детально, то імовірність отримати високий бал НМТ відчутно зростає в учнів середніх загальноосвітніх шкіл та навчально-виховних комплексів у порівнянні з учнями ПТЗО, технікумів та коледжів. А в учнів ліцеїв, гімназій та спеціалізованих шкіл – в порівнянні з останніми. Менш яскраве, але, все ж, зростає імовірність отримати високий бал і для дівчат у порівнянні з хлопцями, а також у містян та містянок у порівнянні з мешканцями та мешканками сіл та селищ. Такого зростання не фіксується для учнів та учениць, що закінчили школи в обласних центрах у порівнянні з містянами та містянками. Можливо тому, що ця категорія змінної є найбільш наповненою. Або тому що у великих обласних центрах зустрічаються школи різних

Таблиця 3

Показники множинної бінарної логістичної регресії (залежна змінна – досягнення 75% квантилю балів НМТ (> 178); незалежні змінні – тип населеного пункту, тип навчального закладу середньої освіти, гендер)

	Відношення шансів досягти верхній 75% квантиль результатів НМТ (> 178)
	Відношення шансів
Тип населеного пункту	
Село, селище (референтна)	–
Місто	1.23 (1.00 1.51)**
Обласний центр	1.10 (0.91 1.33)
Тип навчального закладу середньої освіти	
ПТЗО, технікум, коледж (референтна)	–
Середня школа, навчально-виховний комплекс	2.45 (1.60 3.75)***
Ліцей, гімназія, спеціалізована школа	4.02 (2.68 6.04)***
Гендер	
Хлопець (референтна)	–
Дівчина	1.123 (1.00 1.26)**
Constant	0.08***
Correct %	75
Cox & Snell R2	1.5
Nagelkerke R2	2.2
Hosmer-Lemeshow test (Sig)	0.65

Статистична значущість на рівні: ***0.001 **0.05 *0.1.

Таблиця 4

Показники множинної лінійної регресії (залежна змінна – бали НМТ; незалежні змінні – тип поселення, тип закладу освіти, гендер)

	Бали НМТ Коефіцієнти
Тип поселення	
Село, селище (референтна)	–
Місто	3.9 (2.5 5.4)***
Обласний центр	3.4 (2.1 4.7)***
Тип закладу освіти	
ПТЗО, технікум, коледж (референтна)	–
Середня школа, навчально-виховний комплекс	6.3 (4.3 8.4)***
Ліцей, гімназія, спеціалізована школа	11.0 (9.1 12.9)***
Гендер	
Хлопець (референтна)	–
Дівчина	1.5 (0.7 2.3)***
Constant	149.7 (147.2 152.3)***
R2	3.1

Статистична значущість на рівні: ***0.001 **0.05 *0.1.

Таблиця 5

Показники простих бінарних логістичних регресій (залежна змінна – досягнення 75% квартилю балів НМТ (> 178); незалежні змінні – категорії типу поселення, типу закладу освіти, гендеру)

	Шанси досягти верхньої 75% квартиль результатів НМТ (> 178)
	Шанси
Тип населеного пункту	
Село, селище	0.31***
Місто	0.37***
Обласний центр	0.32***
Тип навчального закладу середньої освіти	
ПТЗО, технікум, коледж	0.09***
Середня школа, навчально-виховний комплекс	0.23***
Ліцей, гімназія, спеціалізована школа	0.38***
Гендер	
Хлопець	0.30***
Дівчина	0.35***

Статистична значущість на рівні: ***0.001 **0.05 *0.1.

типів та рівної якості, відповідно, якщо чинник типу навчального закладу середньої освіти є ключовим для пояснення результатів НМТ серед абітурієнтів та абітурієнток НаУКМА, то тип населеного пункту менш виражено диференціює результати НМТ, порівняно із чинником типу закладу середньої освіти.

Показники простих бінарних логістичних регресій із залежною змінною «досягнення 75% квартилю балів НМТ» та незалежними змінними «стать», «тип населеного пункту» та «тип навчального закладу середньої освіти» демонструють подібні результати (Таблиця 5). Ці показники є статистично значущими для моделей із усіма перевіреними незалежними змінними та свідчить про те, що шанси отри-

мати високий бал за НМТ більший у дівчат, ніж у хлопців. Шанси отримати високі бали НМТ більші у випусників та випускниць ліцеїв, гімназій та спеціалізованих шкіл у порівнянні з випусниками і випускницями середніх загальних шкіл та навчально-виховних комплексів, та ще більші у порівнянні з випускниками і випускницями ПТЗО, технікумів та коледжів. І, врешті, шанси отримати високі бали НМТ вищі для містян та містянок, ніж для мешканців сільської місцевості.

Водночас, як і зазначалось вище, шанси досягти вищих балів НМТ не збільшуються для абітурієнтів та абітурієнток НаУКМА з обласних центрів в порівнянні з їхніми колегами з інших міст. Для пояснення таких результатів, як і вище,

можемо говорити про велику наповненість категорії «обласні центри», а це могло вплинути на розрахунки. Або ж, як також ішлося вище, пояснення криється за тим, що в обласних центрах представлені різні типи шкіл – від елітних, то професійно-технічних. Тож, імовірно, чинник типу школи має більший вплив на освітні результати школярів, ніж тип населеного пункту.

На рисунку 1 візуально зображено, як шанси отримати вищі бали з НМТ, а, отже, і шанси вступити до Києво-Могилянської академії зростають під впливом чинників дотичних до соціально-економічного походження. В першу чергу, під впливом типу навчального закладу середньої освіти, в яких вчилися абітурієнти та абітурієнтки.

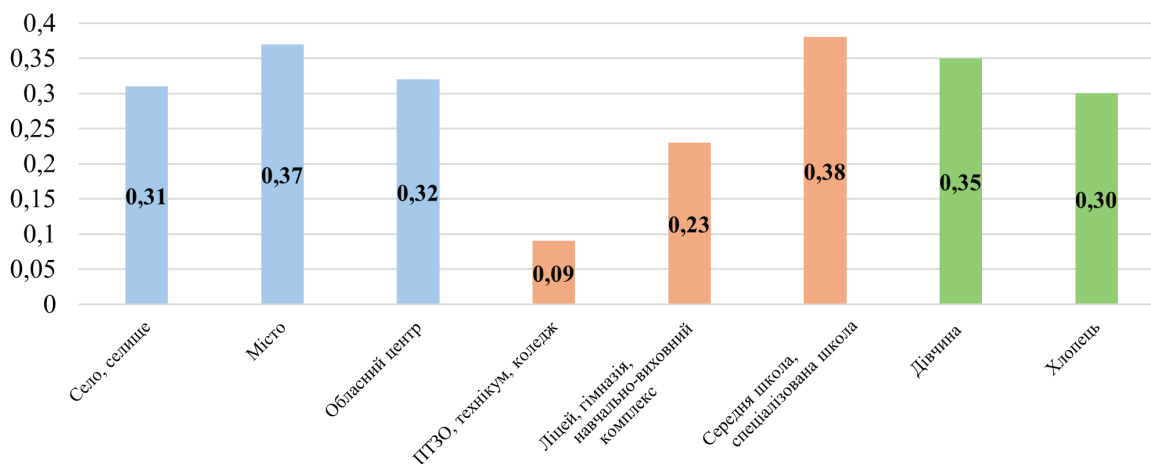


Рис. 1. Шанси досягти верхньої 75% кватериль результатів НМТ (> 178)

Таблиця 6

Показники множинної ієрархічної лінійної регресії (залежна змінна – бали НМТ; незалежні змінні – змінні війни, тип поселення, тип закладу освіти, гендер)

Змінні війни	Бали НМТ	
	Коефіцієнти	
	Окремі моделі	Об'єднані моделі
schdmg	-0.004 (-0.010 0.001)*	-0.009 (-0.014 -0.003)***
airdur	-0.001 (-0.003 0.001)	0.000 (-0.002 0.002)
explos	0.002 (0.000 0.004)**	0.003 (0.001 0.005)***
idp	-0.000 (0.000 0.000)***	-0.000 (0.000 0.000)***
shelter	0.001 (0.001 0.002)***	0.001 (0.001 0.002)***
dwelling	-0.003 (-0.041 0.036)	0.003 (-0.039 0.044)
redzone	0.013 (-0.010 0.036)	0.025 (0.002 0.048)**
Constant	154.7 (162.9 167.1)***	-
R2	1.2	
Соціально-економічні змінні		
Село, селище (референтна)	-	-
Місто	3.9 (2.5 5.4)***	4.1 (2.6 5.5)***
Обласний центр	3.4 (2.1 4.7)***	2.6 (1.2 4.0)***
ПТЗО, технікум, коледж (референтна)	-	-
Середня школа, навчально-виховний комплекс	6.3 (4.3 8.4)***	6.4 (4.4 8.5)***
Ліцей, гімназія, спеціалізована школа	11.0 (9.1 12.9)***	11.2 (9.3 13.1)***
Хлопці (референтна)	-	-
Дівчата	1.5 (0.7 2.3)***	1.5 (0.7 2.3)***
Constant	149.7 (147.2 152.3)***	148.0 (144.8 151.2)***
R2	3.1	4.4

Статистична значущість на рівні: ***0.001 **0.05 *0.1.

Наступним кроком залучаємо до аналізу так звані змінні війни. При побудові множинної ієрархічної лінійної регресійної моделі зі змінними регіональних ефектів війни (Таблиця 6), ми виявили, що кількість ВПО та кількість укриттів в регіоні статистично значуще впливають на результати НМТ випускників шкіл на рівні 0,001, кількість вибухів – на рівні 0,05, кількість зруйнованих шкіл – на рівні 0,1. Водночас, якщо об'єднати лінійні регресійні моделі впливу соціально-демографічних змінних та змінними регіональних ефектів війни, збільшується статистична значущість впливу на результати НМТ кількості вибухів та зруйнованих шкіл до рівня 0,001, і стає статистично значущим вплив зона карантину. Загалом, згідно з побудованою в дослідженні моделлю, змінні війни пояснюють 1,2% балів НМТ, а отже впливають на шанси отримати доступ до вищої освіти абітурієнтів та абітурієнок НаУКМА.

Висновки. Аналіз шансів випускників та випускниць шкіл вступити до вищого навчального закладу (на прикладі абітурієнтів НаУКМА), яскраво демонструє, що в нашій країні якість отриманої середньої освіти залежить від типу школи та меншою мірою від типу населеного пункту та статі, а отже, залежить від чинників соціального походження. З практичної точки зору, результати дослідження свідчать про необхідність подальшого реформування системи освіти України у напрямку забезпечення однакового рівня якості середньої освіти не залежно від соціально-економічних та соціально-демографічних характеристик індивідів.

Згідно з проведеним аналізом, на шанси абітурієнтів та абітурієнок НаУКМА отримати високий бал НМТ, а отже, на їхні шанси вступити до вищого навчального закладу, також впливають змінні війни, зокрема, кількість ВПО, кількість укриттів, кількості вибухів та кількість зруйнованих шкіл в регіоні.

У якості опосередкованого висновку з проведеного дослідження, можемо констатувати необхідність проведення більш ґрунтовного моніторингу змінних війни та аналізу різноманітних даних, що прямо чи опосередковано можуть свідчити про (не)рівність доступу дітей різного походження до якісної освіти.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Васильченко А. Зовнішнє незалежне оцінювання в контексті освітньої нерівності в Україні. *Наукові записки НаУКМА. Соціологічні науки*. 2011. № 122. С. 41–46. URL: http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/4055/07_vasylychenko.pdf?sequence=1.
2. Вступні на бакалаврат – 2022 | Український центроцінювання якості освіти. *Український центроцінювання якості освіти*. URL: <https://testportal.gov.ua/vstupni-na-bakalavrat/> (дата звернення: 30.12.2024).

3. Закотюк А., Оксамитна С. Основні канали та наслідки впливу війни на освітню нерівність у суспільстві. *Наукові записки НаУКМА. Соціологія*. 2024. Т. 7. С. 70–83. URL: <https://doi.org/10.18523/2617-9067.2024.7.70-83> (дата звернення: 30.12.2024).
4. Звіт президента Національного університету «Києво-Могилянська академія» за 2023 рік. *DSpace Repository: Electronic Kyiv-Mohyla Academy Institutional Repository*. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/27846> (дата звернення: 30.12.2024).
5. Марценюк Т. Гендер для всіх. Виклик стереотипам. Київ: Основи, 2017. 254 с.
6. Мулявка В., Оксамитна С. Освітня нерівність за місцем проживання та типом освітнього закладу. *Наукові записки НаУКМА. Соціологічні науки*. 2015. Т. 174. С. 9–19. URL: https://distedu.ukma.edu.ua/pluginfile.php/43438/mod_resource/content/1/Оксамитна_Мулявка.pdf.
7. Національний звіт за результатами міжнародного дослідження якості освіти PISA-2018. Київ: Укр. центр оцінювання якості освіти, 2019. URL: https://testportal.gov.ua/wpcontent/uploads/2019/12/PISA_2018_Report_UKR.pdf.
8. Національний звіт за результатами міжнародного дослідження якості освіти PISA-2022. Київ: Укр. центр оцінювання якості освіти, 2023. URL: https://pisa.testportal.gov.ua/wp-content/uploads/2023/12/PISA-2022_Naczionalnyjzvit_povnyj.pdf.
9. Оксамитна С. Міжгенераційна класовата освітня мобільність: монографія. Київ: Нац. ун-т «Києво-Могилянська акад.», 2011. 287 с. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/4444>.
10. Оксамитна С. Соціально-класові засади освітньої нерівності в Україні. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2006. № 3. С. 116–136.
11. Оксамитна С.М., Хоменко Л.В. Освітня нерівність в українському суспільстві: соціальні детермінанти освітніх переходів. *Наукові записки НаУКМА: соціологічні науки*. 2017. № 196. С. 13–18. URL: <http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/12224>.
12. Про затвердження Положення про навчально-виховний комплекс «дошкільний навчальний заклад – загальноосвітній навчальний заклад», «загальноосвітній навчальний заклад – дошкільний навчальний заклад»: Постанова Каб. Міністрів України від 12.03.2003 № 306: станом на 4 верес. 2010 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/306-2003-п#Text> (дата звернення: 30.12.2024).
13. Прохорова А. Впровадження зовнішнього незалежного оцінювання в контексті освітньої нерівності в Україні. *Вісник Львівського університету. Серія соціологічна*. 2013. № 7. С. 270–285. URL: <http://publications.lnu.edu.ua/bulletins/index.php/sociology/article/view/572/582>.
14. УЦОЯО – OpenData. URL: <https://zno.testportal.com.ua/opendata> (дата звернення: 30.12.2024).
15. Justino P. Supply and demand restrictions to education in conflict-affected countries: New research and future agendas. *International Journal of Educational Development*. 2016. Vol. 47. P. 76–85. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2016.01.002> (date of access: 30.12.2024).

СЕКЦІЯ 2 СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ

ВПЛИВ КАТАСТРОФІЧНИХ СИТУАЦІЙ НА ЖИТТЯ СПІЛЬНОТ У ЗАКОРОДНІЙ СОЦІОЛОГІЇ: ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ

THE IMPACT OF CATASTROPHIC SITUATIONS ON THE LIFE OF COMMUNITIES IN FOREIGN SOCIOLOGY: A HISTORICAL PERSPECTIVE

У статті розглянуті катастрофічні ситуації як події, які несуть загрозу життю та здоров'ю спільнот, є невідворотними та мають коротко- та довгострокові соціальні та економічні наслідки. Виділені центри наукових соціологічних досліджень катастрофічних ситуацій: Дослідницький комітет з соціології в умовах катастроф (при ISA), Центр дослідження катастроф (DRC) Університету Делавера США, Група дослідження катастроф (DRG, Великобританія), Центр досліджень епідеміології катастроф (CRED, Лувенський університет, Бельгія). Визначено, що розгортання катастрофічних ситуацій проходить у три стадії: надзвичайної ситуації, реконструкції та відновлення, які послідовно змінюють одна одну. Виявлено, що найбільш вразливими групами до негативних наслідків соціальних катастроф є інваліди, люди похилого віку, бідні, представники расових/етнічних груп, одиноки. Одним з наслідків переживання даних подій є формування «свідомості катастрофи», яка включає послідовність ситуацій «без надії» (геноцид, окупація, голод, природні катаклізми тощо), тобто фатальні для людського життя наслідки та невідворотність смерті; відчуття кризи та розчарування, яке супроводжується втратою віри в позитивні зміни. Виділені сутнісні характеристики катастрофічних ситуацій: множинність наслідків (як позитивних, так і негативних); нелінійність розвитку ситуації; залежність між міцністю соціальних зв'язків, згуртованістю громади та рівнем її стійкості в катастрофічній ситуації; наявність вразливих до негативних наслідків груп; формування колективної травми як наслідку пережитого досвіду, розрив соціальних зв'язків. Дослідження останніх двох десятиліть акцентують увагу на питаннях руйнування соціальних систем та перерозподілу ресурсів в громаді; соціальному капі-

талі; взаємодії держави та інститутів громадянського суспільства.

Ключові слова: катастрофічна ситуація, стихійне лихо, спільнота, загроза, вразлива група.

This article is devoted to the study of Korean popular culture fandom within the contemporary Ukrainian context. Fandom is examined as a significant social structure in the lives of fans, possessing distinct characteristics. Korean pop culture fandom is a multifaceted social phenomenon that unites individuals based on their shared passion for Korean music, dramas, idols, and other aspects of Korean pop culture.

The article emphasizes the core features of fandom, including a common focus of interest, shared values, behavioral norms and rules, joint creative work, the presence of online communities, and its dynamic nature. Special attention is given to the impact of globalization and social media on the spread of Korean pop culture fandom in Ukraine. Fandom is a complex social structure that affects identity formation, enhances social skills, and may reduce stress levels among its members. The article also identifies types of Korean pop culture fandoms in Ukraine: fandoms of individual bands/artists; fandoms focused on specific aspects of Korean pop culture; and multi-fandoms. The psychological motivations behind fandom formation and its internal transformations over the past two years are analyzed. The characteristics of the psychological impact of fandom on the individual fan are explored. Both the positive and negative effects of Korean popular culture fandom on personality, as well as its role in the socialization and self-realization of its members, are presented. This work underscores the importance of studying fandom as a social structure within Korean pop culture to better understand contemporary socio-psychological processes in Ukraine.

Key words: fandom, Korean pop culture, social relationships, identity, socialization.

УДК 316.454.3:159.944.4]:316.2(100)(091)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.3>

Проценко О.С.

аспірант кафедри соціології
Запорізький національний університет

Постановка проблеми. ХХ та ХХІ століття характеризуються зростанням кількості катастрофічних ситуацій, як техногенного, так і антропогенного характеру. Їх наслідками є не тільки людські втрати та руйнування інфраструктурних об'єктів, але й зміни у житті спільноти, практиках та взаємодії її членів. Переживання катастрофічної ситуації як колективної травми формує соціальну пам'ять, відображається на згуртованості спільнот та їх жит-

тестійкості. Велике значення дослідження в даному напрямку набувають для України, особливо з початком повномасштабного вторгнення, наслідком якого є виникнення та поширення міграційних потоків внаслідок ведення бойових дій, як всередині країни, так і за її межами; збільшення кількості внутрішньо переміщених осіб; роз'єднання сімей та руйнування соціальних зв'язків; збільшення рівня бідності в країні.

Україна протягом XX та XXI століть має досвід переживання катастрофічних ситуацій як техногенного (Чорнобильська АЕС), так і антропогенного характеру (Голодомор, II Світова війна, вторгнення на територію країни та анексія її територій у 2014 році, початок повномасштабного вторгнення у 2022 році). Дослідження динаміки розгортання катастрофічних ситуацій, соціальної взаємодії та ліквідації наслідків сприяє розробці ефективних стратегій реагування і відновлення, а також пошуку нових безпекових моделей, які б дозволили попередити їх виникнення у майбутньому.

Аналіз досліджень і публікацій. У 1986 році в структурі Міжнародної соціологічної асоціації був створений дослідницький комітет із соціології в умовах катастроф. Його стратегічною метою є створення форуму, де науковці та практики зможуть обмінюватися інформацією про всі аспекти катастроф. Комітет з 1983 року публікує «Міжнародний журнал масових надзвичайних ситуацій та катастроф» («The International Journal of Mass Emergencies and Disasters»), який є одним із найперших видань в даному напрямку та фокусується на соціологічних дослідженнях надзвичайних та катастрофічних ситуацій. Також Корнелльський університет (США) пропонує курс «Соціологія катастроф» для студентів, який включає дослідження колективної динаміки та соціальної поведінки в надзвичайних ситуаціях; визначення ролі соціальних мереж і організацій у виникненні катастроф, реагуванні та відновленні; дослідження вразливості індивідів та груп до ризику смертельних наслідків у катастрофах. Центр дослідження катастроф (DRC) Університету Делавера (США) за результатами власних досліджень запропонував теорію організації та виконання ролей під час надзвичайного періоду реагування на катастрофи [1; 2].

З 2009 року у Великобританії працює Група дослідження катастроф (DRG), утворена з метою посилення науково-технічної діяльності зі зменшення ризику катастрофічних ситуацій та для обміну знаннями серед дослідників та практиків. Також можна виділити національне дослідження «Історія після штормів» («Stories After the Storms»), проведене сумісно The National Emergencies Trust та Ланкастерським університетом, метою якого було збирання досвіду людей, чие життя постраждало від повінів у Великобританії, щоб визначити найбільш корисну підтримку та послуги для тих, хто постраждав від їх наслідків, як безпосередньо, так і в довгостроковій перспективі [3].

База даних EM-DAT, яка містить дані про виникнення та наслідки понад 26 000 масових катастроф у всьому світі. Її набір даних є цінним ресурсом для дослідників, які вивчають тенденції та моделі стихійних лих [4]. EM-DAT управляється Центром досліджень епіде-

міології катастроф (CRED), дослідницьким інститутом, що базується на Лувенському університеті в Бельгії, а його база даних складається з різних джерел, включаючи агентства ООН, неурядові організації, страхові компанії, науково-дослідні інститути та періодичні видання.

Метою статті є аналіз історії досліджень катастрофічних ситуацій у західній соціології та виділення їх наслідків для життя спільноти та стратегій надання допомоги.

Виклад основного матеріалу. Першою соціологічною роботою, яка стосувалась даного дослідження катастрофічних ситуацій, визначають працю С.Г. Прінса «Катастрофа та соціальні зміни» («Catastrophe and Social Change», 1920), яка розкриває соціальні наслідки екстремальних ситуацій та подій, на прикладі вибуху у Галіфаксі (Канада, 1917 рік). Ідея С.Г. Прінса полягає в тому, що катастрофічні події призводять до змін у спільнотах, серед яких можна відзначити соціальну дезінтеграцію, руйнування соціальних структур і норм, підвищення рівня вразливості. С.Г. Прінс також відзначає і можливі позитивні наслідки катастрофічних подій, серед яких підвищення рівня мобілізації громади, її стійкості та адаптивності, пошук нових підходів до вирішення питань [5]. В роботі С.Г. Прінса акцентовано увагу на впливі катастрофічних подій, які несуть небезпеку для життя і здоров'я, на групові процеси, які відображаються на житті спільноти в цілому. Множинність її можливих наслідків (як позитивних, так і негативних), є свідченням того, що даний вплив є багатфакторним і нелінійним.

Праця А. Бартона «Спільноти в умовах лиха: соціологічний аналіз ситуацій колективного стресу» («Communities in Disaster: A Sociological Analysis of Collective Stress Situations», 1969) пов'язана з аналізом так званих «колективних стресових ситуацій», які виникають на тлі катастрофічних подій. В якості кейсів були обрані землетрус 1964 року (Аляска) та повінь 1972 року (Дакота) у США. Зазначені події, на думку А. Бартона, пов'язані з фундаментальним викликом соціальному порядку та нормальному функціонуванню спільноти, вимагаючи від її членів мобілізації ресурсів, адаптації поведінки та перебудови інфраструктури для відновлення. А. Бартон визначає такі законності у переживанні громадами колективних стресових ситуацій:

1) громади з міцними, щільними соціальними зв'язками та організаційними структурами демонструють більшу стійкість та здатність реагувати на виклики, пов'язані з катастрофами;

2) переживання стихійних лих та катастроф є процесом з визначеними етапами: це етапи надзвичайної ситуації, реконструкції та віднов-

лення, через які послідовно проходить кожна спільнота в таких ситуаціях;

3) наслідки стихійних лих та катастроф є неоднаковими для різних соціальних груп. Так, підвищеною вразливістю відзначаються групи інвалідів, людей похилого віку, тих, хто проживає за межею бідності;

4) організаційні проблеми, пов'язані з першими етапами надання допомоги: порушення зв'язку, нерівномірний розподіл ресурсів, питання юрисдикції та субординації тощо [6].

А. Бартон виділив змінні, які суттєво впливають на переживання спільнотами стихійних лих та катастроф, серед яких міцність зв'язків, організація надання допомоги, робота з вразливими категоріями, що надає можливість діяти комплексно та послідовно в таких ситуаціях.

Р. Р. Дайнс у праці «Організована поведінка під час лиха» («Organized Behavior in Disaster», 1970) протиставляє моделі управління катастрофами: історично першою, за його визначенням, є модель, в основі якої знаходяться самоорганізаційні процеси та волонтерська діяльність, яка відрізняється слабкою організацією та відсутністю професійної підготовки. У ХХ столітті, на думку Р. Р. Дайнса, відбувся перехід до організованих методів, в основі яких є централізація, професіоналізація та чіткий розподіл обов'язків. Автор наголошував на тому, що методи управління катастрофами, засновані виключно на військовому підході, часто є неефективними з огляду на те, що стихійні лиха руйнують не тільки майно, але й соціальну динаміку та систему взаємодії, тому реагування на такі події має бути орієнтоване на відновлення спроможності громади досягати різних соціальних, економічних і політичних цілей [7]. Сучасні ситуації соціальних катастроф, такі як війна в Україні, пов'язані з пошуком балансу між централізованими та самоорганізаційними моделями. Так, в Україні наразі діє правовий режим воєнного стану, підґрунтям для введення якого є Закон України «Про правовий режим воєнного стану», який встановлює певні обмеження для громадянського суспільства, які були застосовані не в повному обсязі владою, з метою зберегти діючими інститути громадянського суспільства. Зокрема не були введені цензура у ЗМІ, введення обов'язкової трудової повинності, інтернування громадян іноземних держав тощо [8], що свідчить про пошук нової, більш гнучкої моделі реагування.

К.Т. Еріксон у праці «Все на своєму шляху: руйнація спільноти під час повені в Баффало» («Everything in Its Path: The Destruction of Community in the Buffalo Creek Flood», 1978) досліджує наслідки повені у Західній Вірджинії, яка спричинила значні руйнування та загибель щонайменше 125 осіб. За результатами про-

ведених інтерв'ю з постраждалими К. Т. Еріксон дійшов висновку, що природні катастрофи відбуваються не лише на матеріальному благополуччі людей та інфраструктурі громад, але й на спільноті, призводячи до утворення колективної травми серед постраждалих та руйнуванні соціальних зв'язків [9]. Автор звернув увагу на той факт, що руйнування звичного стилю життя, соціальних практик непередбачувані людські втрати в громаді травмують спільноту, виступаючи негативним фактором по відношенню до її розвитку.

Е. Герінг у роботі «Соціологія лиха» («Sociology of Disaster», 2013) наголошує на тому, що реакція спільнот на катастрофи та стихійні лиха є обумовленою соціальними, економічними та політичними факторами, які впливають на її наслідки. Е. Герінг виділяє наступні закономірності у перебігу катастроф:

1) катастрофічні ситуації призводять до руйнування соціальних систем та перерозподілу ресурсів;

2) катастрофічні ситуації виявляють і посилюють існуючу вразливість і нерівність у суспільстві;

3) значну роль у ліквідації наслідків катастроф відіграють соціальні інститути та владні структури;

4) соціальний капітал та рівень згуртованості громади впливають на глибину наслідків катастроф;

5) найбільш чутливими до негативних наслідків катастроф є расові/етнічні меншини, особи похилого віку, бідні та інваліди;

6) соціальними факторами, які підсилюють негативні наслідки катастроф, є бідність, відсутність доступу до транспорту, мовний бар'єр, стан здоров'я [10].

Е. Герінг підкреслює багатовимірність катастрофічних ситуацій та ступінь негативних наслідків, який залежить від соціального статусу особи в спільноті. Зазначені авторкою аспекти яскраво проявились під час евакуації з зон збройного конфлікту в Україні, де владні структури приділяли особливу увагу таким категоріям, як пенсіонери, інваліди, діти, позбавлені батьківського піклування тощо.

Т. Драбек у праці «Соціологія лиха» («The Sociology of Disaster», 2019) звертає увагу на реакції та поведінку людей під час катастроф. Серед позицій, виділених автором, можна зазначити: особливості першої реакції на сприйняття інформації щодо катастроф, поведінка під час евакуації, поведінка після настання ситуації та взаємодія з волонтерами. Т. Драбек зазначив, що перша реакція – заперечення при отриманні першої інформації та/або попередження щодо катастрофи. Другий момент стосується поведінки під час евакуації, на яку впливають сприйняття ризику та загрози, соціальні зв'язки, зручність евакуації

та особливості життєвої ситуації (наявність родичів похилого віку, важких захворювань. Також поведінка громади одразу після катастрофи відрізняється виникненням спонтанних рятувальних груп як реакції на необхідність виживання [11]. Зазначена Т. Драбеком концептуальна схема може бути використана для аналізу поведінки громадян України під час повномасштабного вторгнення. Так, реакція заперечення була властивою і українському суспільству: за даними опитування Gradus Research «Суспільні настрої до річниці повномасштабного вторгнення росії» до 24.04.22 близько 70% громадян не вірили у можливість повномасштабного вторгнення росії в Україну [12]. Щодо поведінки під час евакуації, то згідно офіційної інформації, 927 цивільних осіб відмовились евакуюватись із зони ведення бойових дій у місті Часів Яр та 625 осіб – з міста Курахове, близько 800 осіб залишились у Северодонецьку. Серед причин, які сприяють відмові від евакуації із зони бойових дій, називають страх зіткнення з бідністю, втрати майна, прив'язаності до певної території, небажання розлучатись з рідними, складності, пов'язані з нестачею обладнання для евакуації маломобільних категорій [13].

Е.Л. Куарантеллі сконцентрував увагу на різних типах кризових подій та їх сутнісних характеристиках. У праці «Надзвичайні ситуації, лиха та катастрофи – це різні явища» («Emergencies, Disasters, and Catastrophes Are Different Phenomena», 2020) він наполягає на необхідності розрізнення у науковій літературі даних понять з урахуванням ступеня їх впливу на життя спільноти. Надзвичайні ситуації у Е.Л. Куарантеллі виступають різновидами кризових ситуацій, з якими громада здатна впоратись, використовуючи наявні ресурси. Кризові ситуації впливають на життя громади, але їх наслідки в цілому не порушують функції спільноти та її життєустрій. Стихійні лиха є більш масштабними за наслідками, ніж кризи. Вони впливають одразу на декілька великих груп та призводить до їх тимчасової втрати незалежності та автономії, змушуючи звертатись по допомогу до інших громад та державних інституцій. Катастрофи Е.Л. Куарантеллі розглядає як екстремальні форми стихійних лих, які характеризуються масштабом розповсюдження (як правило, стосуються великих груп людей), високим ступенем непередбачуваності, незворотними наслідками та руйнуванням життя спільноти в цілому [14]. Розмежування даних типів ситуацій надає змогу формувати відповідні стратегії реагування в залежності від масштабу кризової ситуації та ефективно розробляти заходи з допомоги постраждалим. Так, за результатами власних польових досліджень автор показує, що реакцією на даний тип подій є не паніка, а стійкість, співпраця та альтруїзм,

що збільшує стійкість спільноти та її здатність протистояти катастрофічним ситуаціям.

Колективне дослідження «Смертність людей похилого віку від сил природи за расовою/етнічною приналежністю та статтю» («Mortality from Forces of Nature among Older Adults by Race/Ethnicity and Gender», 2020) концентрується навколо дослідження нерівномірності наслідків катастроф в залежності від статі та расової або етнічної приналежності постраждалих у США. За результатами дослідження автором були сформульовані такі висновки: особи похилого віку стикаються з підвищеним ризиком смертності від стихійних лих та інших «сил природи» порівняно з молодшою групою населення, що є важливою проблемою для громадської охорони здоров'я, враховуючи зростання чисельності літнього дорослого населення в усьому світі. Дані виявили значні відмінності в рівнях смертності, пов'язаних із стихійними лихами, між расовими та етнічними групами. Зокрема, старші чорні та латиноамериканці зазнали вищої смертності порівняно з їхніми білими колегами під час впливу природних небезпек. Це свідчить про те, що соціально-економічні фактори, фактори охорони здоров'я та інші системні фактори сприяють цій нерівності. Також було виявлено, що рівень смертності від стихійних лих у літніх жінок нижчий, ніж у літніх чоловіків, що може бути пов'язано з відмінностями в стані здоров'я, мережами соціальної підтримки та іншими факторами [15]. Результати зазначеного дослідження свідчать про тісний зв'язок між соціальною структурою суспільства, соціальними та економічними проблемами та наслідками, які відчувають представники різних соціальних груп в результаті катастроф та стихійних лих. Виявлена підвищена вразливість певних груп вимагає більш проактивних, справедливих та інклюзивних стратегій зменшення ризику стихійних лих для захисту даного сегменту населення.

У книзі С.Б. Тернера «Теорії катастрофи» («Theory of Catastrophe», 2023) автор надає визначення катастрофи, яку розуміє як загальний і систематичний розпад соціальних і політичних інститутів, що призводить до усвідомлення катастрофи серед постраждалого населення [16]. В якості історичних прикладів катастроф С.Б. Тернер наводить руйнування Помпеї, колоніальний геноцид у Північній Америці, Першу світову війну та пандемію іспанки, період нацистської Німеччини, а також терористичні акти та нові війни і пандемії. Катастрофічна ситуація, на думку автора, може призвести до краху існуючих соціальних порядків і появи нових, іноді утопічних, соціальних бачень.

На особливу увагу, на нашу думку, заслуговує використовуваний автором термін «свідомість катастрофи», який він визначає як стан

розуму, що виникає після великого суспільного потрясіння. В основі даного концепту закладені такі складові: послідовність ситуацій «без надії» (геноцид, окупація, голод, природні катаклізми» тощо), тобто з фатальними для людського життя наслідками та невідворотністю смерті; відчуття кризи та розчарування, яке супроводжується втратою віри та різко контрастує з оптимізмом і наративами прогресу, які часто асоціюються з сучасністю та Просвітництвом. На думку автора, дані відчуття часто передують глибинним соціальним трансформаціям та змінам.

Висновки. Соціологічне дослідження катастроф спрямоване на виявлення їх коротко- та довгострокових наслідків на життя спільноти. Дослідження конкретних кейсів відображають множинність наслідків (як позитивних, так і негативних); нелінійність розвитку ситуації; залежність між міцністю соціальних зв'язків, згуртованістю громади та рівнем її стійкості в катастрофічній ситуації; наявністю вразливих до негативних наслідків груп (інваліди, люди похилого віку, бідні, представники расових/етнічних груп тощо); формуванням колективної травми як наслідку пережитого досвіду. Дослідження, проведені у XXI столітті, акцентують увагу на питаннях руйнування соціальних систем та перерозподілу ресурсів в громаді; соціальному капіталі; взаємодії держави та інститутів громадянського суспільства; формуванні «свідомості катастрофи». Прикладні дослідження в даному напрямі пов'язані з діяльністю Дослідницького комітету з соціології в умовах катастроф (при ISA), Центру дослідження катастроф (DRC) Університету Делавера США, Групи дослідження катастроф (DRG, Великобританія), Центру досліджень епідеміології катастроф (CRED, Лувенський університет, Бельгія).

ЛІТЕРАТУРА:

1. RC39 Sociology of Disasters. ISA. URL: <https://www.isa-sociology.org/en/research-networks/research-committees/rc39-sociology-of-disasters> (дата звернення: 20.11.2024).
2. Sociology of Disasters. URL: https://sce.cornell.edu/courses/roster/soc-3650?_gl=1*107cd3n*_gcl_au*MjE0NzZmNjI4NC4xNzMyNTY5ODc5 (дата звернення: 20.11.2024).
3. National Emergencies Trust. (n.d.). Stories After The Storms. URL: <https://nationalemergenciestrust.org.uk/stories-after-the-storms/> (дата звернення: 10.11.2024).
4. EM-DAT: The International Disaster Database. URL: <https://www.emdat.be/> (дата звернення: 15.11.2024).
5. Prince S.H. Catastrophe and Social Change: Based Upon a Sociological Study of the Halifax Disaster. Columbia University, 1920. 151 p.
6. Barton A.H. Communities in Disaster: A Sociological Analysis of Collective Stress Situations. New York: Doubleday, 1969. 352 p.
7. Dynes R.R. Organized Behavior in Disaster. Lexington, Massachusetts : D. C. Heath, 1970. 261 p.
8. Закон України «Про правовий режим воєнного стану». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19> (дата звернення: 05.11.2024).
9. Ericson K.T. Everything in Its Path: Destruction of Community in the Buffalo Creek Flood Paperback. Simon & Schuster, 1978. 288 p.
10. Herring A. Sociology of Disasters. Encyclopedia of Natural Hazards / ed. Bobrowsky P.T. Netherlands: Springer, 2013. Pp. 926–935.
11. Drabek E.T. The Sociology of Disaster Fictional Explorations of Human Experiences. Routledge, 2019. 174 p.
12. Укрінформ. Майже 70% українців до 24 лютого 2022 року не вірили у можливість повномасштабного наступу росії, готувалися лише 3% респондентів. URL: https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3674097-majze-70-ukrainciv-ne-virili-u-mozlivist-povnomasstabnogo-nastupu-rosii.html?_gl=1*1xfsw0*_gcl_au*MjE0NzZmNjI4NC4xNzMyNTY5ODc5 (дата звернення: 02.12.2024).
13. Евакуація з севєродонецького «Азоту» неможлива. Суспільне. Новини. URL: <https://suspilne.media/251083-evakuacia-z-severodoneckogo-azotu-nemozliva-gajdaj/>
14. Quarantelli E.L. Emergencies, Disaster and Catastrophes are Different Phenomena. University of Delaware. Disaster Research Center, 2020. URL: <https://udspace.udel.edu/server/api/core/bitstreams/7f8df691-a569-4374-bf43-a0c6b36c392c/content> (дата звернення: 25.09.2024).
15. Adams R. M., Evans C. M., Mathews M. C., Wolkin A., Peek L. Mortality From Forces of Nature Among Older Adults by Race/Ethnicity and Gender. Journal of Applied Gerontology. 2020. URL: <https://par.nsf.gov/servlets/purl/10276998> (дата звернення: 02.12.2024).
16. Turner B.S. A Theory of Catastrophe. De Gruyter, 2023. 158 p.

СОЦІАЛЬНА ВЗАЄМОДІЯ МІСЦЕВОЇ ВЛАДИ ТА ГРОМАДИ В УМОВАХ ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ

SOCIAL INTERACTION BETWEEN LOCAL AUTHORITIES AND THE COMMUNITY UNDER MARTIAL LAW

У статті розглянуто бачення соціальної взаємодії місцевої влади та громади в умовах дії воєнного стану прифронтового міста (м. Запоріжжя) представників різних вікових груп. Виділені ключові позиції, пов'язані з взаємодією: бачення містянами специфіки життя у прифронтовому населеному пункті, його проблем, їх участі у житті міста та взаємодії з місцевою владою, обізнаності щодо діяльності місцевої влади та власного досвіду взаємодії з управлінськими структурами. Виявлено, що мешканці міста розглядають соціальну взаємодію місцевої влади та громади в умовах дії воєнного стану як важливу складову суспільного життя, усвідомлюють безпекові проблеми, пов'язані із війною, але переймаються і загальними проблемами міста: якістю життя, дозвіллям, розвитком інфраструктури, витратами міського бюджету. Визначено, що оцінка діяльності місцевої влади щодо вирішення проблем міста є задовільною, а готовність особисто виступати в якості агента суспільних змін – низькою. Проаналізовано специфіку отримання інформації та її аналізу щодо життя міста: офіційні джерела інформації не розглядаються їх як основні при отриманні відомостей, відзначається уникнення щодо згадування назв альтернативних джерел інформації, якими вони користуються. Охарактеризована вікова специфіка у поглядах на соціальну взаємодію місцевої влади та громади в умовах дії воєнного стану: систематична цікавість до проблем міста є характерною для осіб старше 30 років; також з віком збільшується критичне сприйняття інформації, її аналіз та фактчекінг, порівняння даних та формування власних висновків; представники всіх груп відзначаються низьким рівнем довіри до міської влади; представники молодшої групи (до 30 років) розглядають проблеми міста через «призму» власного місця проживання», група старше 50 років звертає увагу на системні проблеми міста в цілому, його майбутнє та розвиток, зокрема у повоєнний період.

Ключові слова: соціальна взаємодія, місцева влада, громада, воєнний стан, довіра до влади.

The article examines the vision of social interaction between local authorities and the community under martial law in a frontline city (Zaporizhzhia) by representatives of different age groups. The key positions related to interaction are highlighted: the citizens' vision of the specifics of life in a frontline settlement, its problems, their participation in the life of the city and interaction with local authorities, awareness of the activities of local authorities and their own experience of interaction with administrative structures. It has been found that city residents consider social interaction between local authorities and the community under martial law as an important component of public life, are aware of the security problems associated with the war, but are also concerned about general problems of the city: quality of life, leisure, infrastructure development, and city budget expenditures. It is determined that the assessment of the local authorities' activities in solving the city's problems is satisfactory, and the willingness to personally act as an agent of social change is low. The specifics of obtaining information and analyzing it regarding the city life are analyzed: official sources of information are not considered by them as the main ones when obtaining information, and they avoid mentioning the names of alternative sources of information that they use. The age specificity in the views on the social interaction of local authorities and the community under martial law is characterized: systematic interest in the problems of the city is characteristic of people over 30 years old; also, with age, critical perception of information, its analysis and fact-checking, comparison of data and formation of own conclusions increase; representatives of all groups are characterized by a low level of trust in the city authorities; representatives of the younger group (under 30 years old) consider the problems of the city through the «prism» of their own place of residence, the group over 50 years old draws attention to the systemic problems of the city as a whole, its future and development, in particular in the postwar period.

Key words: social interaction, local authorities, community, martial law, trust in the authorities.

УДК 316.472.3:352.07"364"
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.4>

Сорокіна О.С.

к.філос.н.,
доцент кафедри соціології
Запорізький національний університет

Постановка проблеми. Одним з наслідків повномасштабного вторгнення, якого зазнала Україна з 24 лютого 2022 року, є руйнування зв'язків та усталених практик взаємодії, зокрема в сфері функціонування соціальних інститутів та інститутів громадянського суспільства. Так, соціальна взаємодія місцевої влади та громади в умовах також зазнала змін, пов'язаних з ситуацією в країні та правовими обмеженнями, які накладає введення воєнного стану [1; 2]. Місцева влада активно залу-

чена до надання соціальних послуг, підтримки вразливих категорій населення, забезпечення населення необхідними ресурсами, функціонування міста, надання допомоги та організації представлення адміністративних послуг. Стабільна взаємодія та довіра до місцевої влади виступають умовою збереження стійкості громад та функціонування громадянського суспільства. Слід відзначити, що навіть в умовах дії воєнного стану не допускається скасування децентралізації чи самоврядності

громад, оскільки це суперечить європейським цінностям, дотримання яких прагне Україна. Взаємодія місцевої влади та громади через реалізацію спільних ініціатив, орієнтована на забезпечення соціальної стабільності та відновлення, дозволяє спростити процедури функціонування місцевих органів влади в умовах воєнного стану, що надає можливість оперативного реагування на виклики.

Аналіз досліджень і публікацій. Питання соціальної взаємодії місцевої влади та громади має тривалу історію досліджень, яка відзначається зміною концептуальних засад бачення даної взаємодії. Платон у «Державі» розглядає питання взаємодії влади та громади крізь призму власної теорії державного устрою та ідей справедливості та гармонії. Оскільки влада має належати лише філософам, які володіють інтелектуальною здатністю до прийняття рішень, то громада у вирішенні суспільно важливих питань відіграє у нього роль спостерігача та пасивного об'єкта управління [3]. Платон ставить під сумнів загальноприйнятні сьогодні уявлення щодо демократії та демократичних цінностей, спираючись на ідею «обраності» та недоступності до участі у вирішенні спільних питань всіх членів громади.

Н. Макіавеллі у праці «Володар» зосереджує увагу на відносинах між громадянами та владою, а також на механізмах, які забезпечують стабільність держави. У концепції Н. Макіавеллі громадяни не є пасивними спостерігачами, вони відіграють важливу роль у динаміці політичних процесів. Він вважав, що правитель, який отримав владу завдяки підтримці народу, має зберігати цю підтримку, реагувати на потреби та побоювання громади, шукати компроміс та уникати соціальних конфліктів, оскільки це забезпечує стабільність. Влада і громадяни повинні знаходити компроміс, що дозволяє уникнути соціальних конфліктів і забезпечити порядок [4]. Н. Макіавеллі пропонує розглянути відносини між владою і громадянами як динамічний процес, в якому обидві сторони мають свої інтереси та обов'язки, важелі впливу проблеми, які потребують розв'язання.

с у праці «Про суспільну угоду, або принципи політичного права» формує концепцію суверенітету, ключовим положенням якої є належність влади громаді, де влада походить від її волі та має бути спрямована на вирішення суспільно значущих питань, а загальне благо має стояти вище за індивідуальні інтереси та потреби. Умовою реалізації даної ідеї у Ж.-Ж. Руссо є взаємодія влади і громади через систему представницьких органів та налагодження постійної взаємодії [5]. Суспільна система має забезпечувати рівну участь всіх своїх членів у вирішенні спільних питань, громадяни повинні бути свідомими та активними учасни-

ками цього процесу, що є проявом справжньої свободи та демократії.

А. де Токвіль у праці «Про демократію в Америці» формулює тези, які стосуються взаємодії місцевої влади та громади, місцеве самоврядування розглядається як основа демократії, а громади мають право на самостійне управління. Їх залучення, на думку А. де Токвіля, підвищує політичну свідомість і відповідальність громадян та зміцнює демократичні інститути. Другою позицією є децентралізація, яка дозволяє громадянам контролювати владу, оскільки місцеві органи влади ближчі до населення і більш чутливі до його потреб. Третя позиція стосується ролі місцевих асоціацій: активні громади і асоціації сприяють розвитку демократичних традицій і підвищують рівень політичної свідомості серед населення. Дані інститути дозволяють громадянам об'єднуватися для вирішення спільних проблем та ефективно їх вирішувати [6]. А. де Токвіль розглядав місцеву владу і громаду як критично важливі елементи демократичного суспільства, які дозволяють реалізувати ідею демократичного устрою.

Е. Остром у роботі «Керування спільним. Еволюція інституцій колективної дії» показує, що існує третій шлях управління спільними ресурсами, крім лише державної або приватної власності. Вона довела, що місцеві громади часто розробляють власні ефективні правила та інститути для управління спільними ресурсами, ефективність яких є вищою за традиційні форми інституційної взаємодії. Е. Остром спирається на ідеї самоорганізації задля створення передумов стабільного розвитку громади. Серед ключових позицій, відзначених авторкою, є: спільне прийняття рішень, моніторинг поточного стану ситуації, визнання права громад на самоорганізацію, чітко визначені механізми управління [7]. Е. Остром підкреслювала необхідність емпіричного вивчення реальних практик самоорганізації локальних спільнот з метою поширення позитивних здобутків на інші громади.

У 2023 році Київський міжнародний інститут соціології (KMIC) провів дослідження «Комплексна оцінка життєстійкості населення», яке включало також питання щодо бачення респондентами взаємодії місцевої влади та громади. За його результатами, рівень довіри до місцевої влади залишається стабільним (50% населення довіряє місцевій владі, тоді як 46% не довіряє), що є вищим, ніж рівень довіри до державної влади. Ця інформація є важливою для розуміння соціальної динаміки в громадах і розробки політики, спрямованої на покращення взаємодії між населенням і владою [8].

Є. Головаха активно досліджує питання взаємодії між місцевою владою та громадами в Україні. Він зазначає, що ефективність міс-

цевого самоврядування та участь громади в управлінні значно підвищують легітимність влади, що є особливо важливим в умовах сучасних викликів, зокрема під час війни, коли громади повинні демонструвати здатність до адаптації та стійкості в умовах криз. Є. Головаха зауважує, що з початком війни спостерігається зниження задоволеності українців роботою державних інститутів, що може бути наслідком складної ситуації в країні, де війна ставить під загрозу не лише безпеку, а й економічну стабільність. Українці також стали більш обережними у своїх висловлюваннях, побоюються щодо можливих наслідків своїх слів, особливо у телефонних інтерв'ю, що може свідчити про наявність соціального тиску або страху перед репресіями [9; 10]. Є. Головаха наголошує на важливості збереження демократичних цінностей та прав людини, попри виклики, які ставить війна.

Метою статті є визначення бачення соціальної взаємодії місцевої влади та громади в умовах дії воєнного стану на прикладі прифронтового міста (м. Запоріжжя) представників різних вікових груп.

Виклад основного матеріалу. Для аналізу соціальної взаємодії місцевої влади та громади в умовах дії воєнного стану були проведені 3 фокус-групи (серпень–вересень 2024, n = 30), де в якості інформантів виступили мешканці м. Запоріжжя, представники вікових груп 18–30 років, 30–50 років та група старше 50 років. Аналіз отриманої інформації надав можливість отримати відомості щодо бачення містянами специфіки життя у прифронтовому місті, його проблем, їх участі у житті населеного пункту та взаємодії з місцевою владою, обізнаності щодо діяльності місцевої влади та власного досвіду взаємодії з управлінськими структурами.

Результати дослідження можна представити у наступних положеннях:

1) інформанти описують своє життя у місті як «небезпечне», «нервово» та «тривожне». Учасники фокус-груп висловлювали розуміння того, що Запоріжжя є прифронтовим містом, однак зазначали, що у порівнянні з іншими містами України, які також на межі зіткнення та мають приблизно таке саме населення і бюджет, ситуація зі станом Запоріжжя значно гірша;

2) щодо бачення актуальних проблем міста, то були зазначені позиції, пов'язані з безпекою (немає камер спостереження, відсутність укриттів та/або неналежне їх облаштування, погана робота поліції), рівнем життя (низькі заробітні плати, нестача місць для відпочинку та дозвілля, проблеми для бізнесу, відсутність житла для молодих сімей, екологічні проблеми), розвитком інфраструктури (проблеми з озелененням міста, освітленням, відсут-

ність ремонту доріг, старий іржавий транспорт, наявність сміття на вулицях та у парках);

3) середня оцінка взаємодії місцевої влади та громади інформантами 3–3,5 бали (за 5-бальною шкалою). Щодо покращення взаємодії влади та громади, інформанти зазначили наступне: взаємодія з активістами, співпраця з містянами та їх підтримка. Інформанти поділяють думку щодо того, що має бути активна громадська позиція, але зазначили, що велике значення має також особиста мотивація, вплив соціальних мереж та інформаційних акцій. Слід відзначити, що бачення інформантів є певним чином ідеалістичними – вони зазначають необхідність об'єднання та солідаризації, але не наводять конкретних прикладів чи пропозицій і зазначають, що готові підтримати ініціативи місцевої влади чи громадських активістів, але жоден з учасників не висловив бажання чи прагнення виступити ініціатором таких змін. На особливу увагу, на нашу думку, заслуговують зауваження щодо необхідності громадського контролю за розподілом коштів. Учасники дослідження зазначили, що Запоріжжя є промисловим містом, всі працюючі особи та великі підприємства сплачують податки, але в той же час базові проблеми у місті не вирішуються (вивіз сміття, відсутність ремонту доріг протягом багатьох років тощо);

4) щодо інформування про діяльність місцевої влади, то інформанти знають про офіційні сторінки, але не користуються ними. Більшість зазначила, що підписались на початку війни на телеграм-канал з безпекових питань, але наразі як джерело актуальної інформації його для себе не визначають. Говорять, що просто скролять повідомлення. Вважають, що містяни не отримують всієї повноти інформації і часто вона прикрашається в позитивний бік. Також інформанти уникали згадування конкретних назв інформаційних каналів, якими користуються;

5) серед проблем отримання адміністративних послуг зазначили те, що установи не працюють під час тривоги («можна витратити весь день, але не отримати результату»), наявність пропозицій дати хабар, щоб питання швидше вирішилось, складнощі для літніх людей з поданням онлайн заявок, які важко опановують комунікацію через сайти; постійне скеровання до інших фахівців чи установ; тривалість процедур; відсутність будь-якої відповіді, навіть негативної, впродовж тривалого часу. Також учасники висловили схвалення щодо введення електронних черг та можливості вирішити частину питань у дистанційному форматі, що є особливо важливим для працюючих осіб, адже це дозволяє їх уникати витрат робочого часу.

Стосовно діяльності депутатів місцевих рад, то половина інформантів зазначила, що може

пригадати прізвища депутатів, а також згадала окремі випадки, пов'язані з передвиборчими акціями та піаром. Відзначають неспівпадіння між обсягом зробленої роботи та висвітленням її у ЗМІ. Частина інформантів зазначила, що може пригадати прізвища депутатів, а також окремі випадки, пов'язані з певними акціями та піаром: прибирання територій, озеленення, роздача гуманітарної допомоги.

Отримана інформація дозволяє зробити висновок щодо специфіки вікової диференціації у поглядах представників різних груп на соціальну взаємодію місцевої влади та громади в умовах дії воєнного стану. В цілому особи у віці до 30 років є необізнаними у проблемах міста Запоріжжя та самостійно не проявляють цікавості до проблем населеного пункту, в якому вони проживають. Зустрічаються окремі особи, які можуть детально розповісти щодо життя Запоріжжя, але це скоріше виключення. Про діяльність влади знають не з власного досвіду, а з досвіду других чи третіх осіб, причому переважно він є негативним. Знають про існування місцевих ЗМІ, але вони не є для них цікавими. Перевагу надають платформам, які транслюють національні новини. Найчастіше це телеграм-канали. В цілому, незважаючи на низький рівень обізнаності, діяльність міської влади оцінюють нейтрально або скоріше нейтрально-позитивно. Проблеми міста часто «прив'язані» до місця проживання особи – конкретного району та його інфраструктурних чи транспортних проблем. Низький рівень довіри до місцевої влади пов'язують з безпековими питаннями (зокрема укриттями) та позитивним або нейтрально-позитивним поданням новин в телеграм-каналах. Інформацію сприймають певним чином некритично, до перевірки вдаються лише у випадку, коли джерела суперечать один одному, або інформація відверто суперечить здоровому глузду чи досвіду, або містить грубі маніпулятивні технології. Стосовно співпраці з місцевою владою є уявлення щодо можливості налагодження діалогу, але відсутнє чітке розуміння механізму, відповіді скоріше абстрактно-теоретичні, ніж практичні.

Особи у віці 30–50 років, на відміну від попередньої групи, більше концентрується на питаннях, пов'язаних з якістю життя (власного) та дітей у міському середовищі, інфраструктурою (в широкому сенсі). Критично сприймають інформацію, порівнюють дані, роблять власні висновки. Мають широке коло знайомств, в тому числі в інших населених пунктах та країнах, тому часто зіставляють інформацію і висновки не на користь власної країни. Вважають, що влада акцентує увагу лише на позитивних моментах, всіяко прикрашаючи їх, але реальних проблем не доносить. Також рівень довіри

до офіційних джерел падає, коли інформація, яку вони дізнаються від знайомих/колеги/або самі були свідками, не висвітлюється в офіційних ЗМІ чи подається виключно у позитивному чи нейтральному контексті. У питанні налагодження співпраці з владою мають дещо ідеалізоване уявлення про те, що громада може самостійно вирішити більшість питань без участі влади, але визнають необхідність співпраці та роль ініціатора воліють віддати офіційним структурам. Про діяльність влади часто знають з власного досвіду, який є і позитивним, і негативним.

Представники групи старше 50 років звертають увагу на питання, пов'язані з екологією, переживають, що після війни не буде бажаючих повернутись у місто. Дивляться на певні проблеми досить ідеалістично. Готові підтримати пропозиції «зверху», якщо будуть вважати, що вони на краще, але самі не готові виступати з ініціативою. Дуже схвально відносяться до концепту «європейські цінності», але достатньо часто некритично, просто як до позитивного бренду. Критично сприймають інформацію, порівнюють дані, роблять власні висновки. У питанні налагодження співпраці з владою також мають дещо ідеалізоване уявлення про те, що потрібно підтримувати ініціативу, але самі не готові з нею виступати. Вважають, що головне – покращити культуру, і тоді більшість питань вирішиться автоматично. Судження про діяльність влади часто знають з власного досвіду, який є і позитивним, і негативним, а також з розповідей друзів/рідних/публікацій у ЗМІ.

Висновки. Мешканці міста розглядають соціальну взаємодію місцевої влади та громади в умовах дії воєнного стану як важливу складову суспільного життя. Мешканці міста характеризують власне життя як «небезпечне та «тривожне». Висловлюють занепокоєння щодо питань, пов'язаних передусім з безпекою у місті, рівнем та якістю життя, розвитком міської інфраструктури. Достатньо низько оцінюють діяльність міської влади щодо вирішення проблем міста. Висловлюють готовність підтримати зовнішні ініціативи, але особисто не готові виступати у якості ініціатора змін. Підписані на офіційні джерела інформації, але не розглядають їх як основні при отриманні відомостей, але уникають згадування назв альтернативних джерел інформації якими користуються (що може свідчити про використання так званих «опозиційних» джерел). Вважають, що місцева влада «прикрашає» у повідомленнях дійсність. Серед проблем вирішення конкретних питань, пов'язаних із взаємодією з владними структурами зазначили як проблему той факт, що установи не працюють під час тривоги, пропозиції щодо хабарів, відсутність реакції посадових осіб на запити, тривалість

процедур. Але схвально віднеслись до введення електронних черг та можливості вирішити частину питань у дистанційному форматі. Як правило, не знають прізвища депутатів місцевих рад. Знають їх дільність по заходам, пов'язаним з передвиборчим процесом: прибирання територій, озеленення, роздача гуманітарної допомоги. Відзначають неспівпадіння між обсягом зробленої роботи та висвітленням її у ЗМІ.

Також є наявною вікова диференціація у поглядах представників різних груп на соціальну взаємодію місцевої влади та громади в умовах дії воєнного стану. Цікавість до життя міста та його проблем виявляють представники вікових груп старше 30 років. Також вони схильні до критичного сприйняття інформації, порівняння даних, формування власних висновків. Якщо молодь активно спирається на вторинні та часто неперевірені джерела інформації щодо діяльності органів місцевої влади, то представники старших вікових груп спираються на власний досвід та/або досвід близького оточення та людей, з якими знайомі особисто. Представники всіх груп відзначаються достатньо низьким рівнем довіри до міської влади та надають задовільну оцінку її діяльності. Представники групи старше 50 років достатньо часто згадують та схвально відносяться до концепту «європейських цінностей», але певним чином некритично, як до позитивного бренду, переймаються проблемами старіння міста та відсутністю бажання у містян, які покинули населений пункт, повернутись до нього після завершення війни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Указ Президента України «Про введення воєнного стану в Україні». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/64/2022#Text> (дата звернення: 05.12.2024).
2. Конституція України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text> (дата звернення: 05.12.2024).
3. Платон. Діалоги / пер. Й. Кобів, Ю. Мушак. Київ : Фоліо, 352 с.
4. Макиавеллі М. Володар. URL: https://shron1.chtyvo.org.ua/Machiavelli_Niccolo/Volodar.pdf?PHPSESSID=r1csq41rtfo594v8r82no53ri0 (дата звернення: 07.12.2024).
5. Руссо Ж.-Ж. Про суспільну угоду, або принципи політичного права / Пер. з фр. та ком. О. Хома. Київ : Port-Royal, 2001. 349 с.
6. Токвіль Алексіс де. Про демократію в Америці. URL: <http://litopys.org.ua/tocq/toc07.htm> (дата звернення: 07.12.2024).
7. Ostrom E. Governing the Commons: The Evolution of Institutions for Collective Action (Political Economy of Institutions and Decisions). Cambridge : Cambridge University Press. 1991. 298 p.
8. КМІС. Комплексна оцінка життєстійкості населення. URL: https://www.kiis.com.ua/materials/news/20240126_n/PRE_SHARP2_Wave2_Initial-analysis_06.12.2023_UKR.pdf (дата звернення: 07.12.2024).
9. Golovakha E., Gorbachyk A. Social Changes in Ukraine and Europe: Outcomes of European Social Survey 2005–2007. Kyiv : Institute of Sociology of NAS of Ukraine, 2009. 127 p.
10. Головаха Є. Суспільна угода, влада та реформи в Україні. URL: <https://krytyka.com/ua/articles/suspilna-uhoda-vlada-ta-reformy-v-ukrayini-0> (дата звернення: 12.12.2024).

СЕКЦІЯ 3 ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

ЕВОЛЮЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПІДХОДІВ ДО МОТИВАЦІЇ: ВІД СТАРОДАВНИХ ПОГЛЯДІВ ДО РАННІХ ТЕОРІЙ МОТИВАЦІЇ

THE EVOLUTION OF PSYCHOLOGICAL APPROACHES TO MOTIVATION: FROM ANCIENT VIEWS TO EARLY THEORIES OF MOTIVATION

Мотивація є ключовим фактором людської поведінки та завжди цікавила дослідників різних епох. В даній статті розглянуто та проаналізовано всі відомі підходи та погляди щодо мотивації до середини ХХ століття, які стали фундаментом для формування класичних та сучасних теорій мотивації. Було розглянуто еволюцію психологічних підходів до мотивації, починаючи від філософських уявлень стародавніх мислителів до ранніх теорій мотивації. Проведено аналіз ключових ідей античних філософів, зокрема Арістотеля, Геракліта, Демокріта, Епікура, Платона та Сократа. Також розглянуто теорії, що розвивалися в середньовіччі та на межі індустріальної епохи, зокрема Томаса Гоббса, Вольтера, Поля Анрі Гольбаха, Адама Сміта. Пріділена увага внеску Фредеріка Тейлора, Елтона Мейо, Зигмунда Фрейда, Альфреда Адлера, Карла Густава Юнга, Курта Левіна, Генрі Мюррея, Михайла Туган-Барановського, а також Роберта Йеркса і Джона Додсона, які сформували фундаментальні уявлення про мотивацію. Акцентовано увагу на значенні соціально-психологічних та економічних чинників, що впливають на трудову діяльність і поведінку людини. Стаття пропонує ретроспективний аналіз, який дозволяє краще зрозуміти витоки та еволюцію мотиваційних концепцій, а також їхній вплив на класичні та сучасні підходи до мотивації та управління персоналом. Результати дослідження демонструють, що еволюція поглядів на мотивацію відображає зміни в розумінні людської поведінки та впливу зовнішніх соціально-економічних факторів. Обґрунтовано, що підходи до мотивації тісно пов'язані між собою: одні теорії доповнювали й розвивали існуючі підходи, а інші виникали як протилежні погляди, ставлячи під сумнів усталені ідеї.

Ключові слова: мотивація, теорії мотивації, потреби, еволюція мотивації, соціально-психологічні аспекти, докласичні теорії мотивації.

Motivation is a key factor in human behavior. It has always been a topic of interest to researchers from different eras. This article reviews and analyzes all known approaches and perspectives on motivation up to the mid-20th century, which had served as a foundation for the development of classical and modern motivation theories. It examines the evolution of psychological approaches to motivation, starting from the philosophical views of ancient thinkers to the early motivation theories. The key ideas of ancient philosophers such as Aristotle, Heraclitus, Democritus, Epicurus, Plato, and Socrates have been analyzed. The article also considers theories that emerged during the Middle Ages, including those of Thomas Hobbes, Voltaire, Paul-Henri Holbach, and Adam Smith. Special attention is paid to the contributions of Frederick Taylor, Elton Mayo, Sigmund Freud, Alfred Adler, Carl Gustav Jung, Kurt Lewin, Henry Murray, Mykhailo Tugan-Baranovsky, Robert Yerkes and John Dodson. The study emphasizes the significance of socio-psychological and economic factors influencing human behavior and work activity. This retrospective analysis enhances the understanding of the origins and motivational concepts evolution as well as their impact on classical and modern approaches to motivation and personnel management. The findings demonstrate that the evolution of views on motivation reflects changes in understanding human behavior and the influence of external socio-economic factors. It is substantiated that motivational approaches are closely interconnected: some theories complemented existing approaches, while others emerged as alternative viewpoints.

Key words: motivation, theories of motivation, needs, evolution of motivation, socio-psychological aspects, pre-classical theories of motivation.

УДК 331.101.3.01(045)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.5>

Корінецький П.А.

аспірант кафедри практичної психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Белавіна Т.І.

к.психол.н., с. н.с.,
доцент кафедри практичної психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Вступ. Поведінка людини залежить від взаємодії численних факторів: біологічних, психологічних, соціальних, культурних тощо. Мотивація є однією з рушійних сил людської поведінки. Х. Хекхаузен зазначав, що мабуть не знайдеться галузь психологічних досліджень, до якої можна було б настільки підійти з різних боків, як у психології – проблема мотивації [18].

Мотивація є однією з ключових категорій сучасної психології, що визначає продуктивність діяльності та якість управлінських процесів в організаціях. Вивчення еволюції теорій

мотивації дозволяє виявити зміни у підходах до управління персоналом, з'ясувати природу людської поведінки та її вплив на досягнення цілей організації. Змінюючись разом із розвитком суспільства, теорії мотивації відображають еволюцію поглядів на природу людської активності. У цій статті досліджується еволюція від філософських концепцій стародавніх мислителів до ранніх теорій мотивації, що стали основою для класичних та сучасних концепцій. Це важливо, оскільки аспектом для аналізу мотивації є розуміння ретроспективної еволюційної

складової формування поглядів на мотивацію. Дана тема досить глибоко досліджена починаючи від класичних теорій, проте раннім теоріям мотивації приділено недостатньо уваги, а саме вони і стали основою для розробки класичних та сучасних теорій. В цьому і полягає актуальність дослідження.

Мета дослідження – проаналізувати розвиток ідей та поглядів на мотивацію, відобразити їх еволюційний характер, окреслити внесок ранніх теорій у формування класичних та сучасних концепцій мотивації.

Матеріали і методи. У роботі використано методи аналізу, синтезу та порівняння літературних джерел, серед яких праці наступних дослідників: Д. Бутенко [1], В. Зарицька [6], О. Гуцан [2], А. Колот [3; 4], О. Кравченко [5], О. Кривошей [6], О. Лавринюк [7], З. Осадца [8], О. Осадчук [9], О. Резнікова [10], В. Сладкевич [11], О. Столяренко [12], О. Тужилкіна [13], Н. Чабанюк [14], Л. Шаталова [15], Д. Бандху, М. М. Мохан, Н. П. Ніттала [17] та інші. Джерелами слугували наукові статті, монографії, підручники, дисертаційні та практичні дослідження.

Виклад основного матеріалу. Саме філософські пошуки античних філософів можна вважати початком виникнення самої ідеї вивчення задоволення людських потреб. Одними з перших теоретиків мотивації були філософи стародавнього світу, які розглядали потреби та бажання як рушійні сили людської діяльності. Сладкевич В.П. вказує, що ще більше 2300 років тому висувались ідеї про необхідність дослідження причин мотивації людей [11, с. 12].

Наприклад, Демокрит (V–IV ст. до н.е.) вважав, що потреба – це основа будь-якої діяльності людини. Вона визначає поведінку, спрямовану на подолання нестачі чогось необхідного. Він тлумачив нужду (потребу) як основну рушійну силу, яка не тільки викликає емоційні переживання, але й робить людину допитливою. Задоволення потреб створює гармонію, а їхня відсутність веде до дій, спрямованих на їхню реалізацію.

Геракліт (V ст. до н.е.) вивчав спонукальні сили, прагнення, потреби. На його думку, потреби залежать від умов життя, і помірність у задоволенні потреб сприяє розвитку інтелектуальних здібностей людини [4, с. 39]. І навіть сьогодні з цим базовим твердженням неможливо не погодитись, оскільки чимало сучасних досліджень говорять про кореляцію між потребами та умовами життя.

В свою чергу Арістотель (IV ст. до н.е.) поділяв потреби на 3 групи: рослинні, тваринні та істинно людські (етичні). А залежно від того, яка група потреб переважає в людини – нею обирається вид діяльності [13, с. 14]. Він у своїй праці «Риторика» зазначав, що все,

що люди роблять, вони роблять з семи причин: випадково, згідно з вимогами природи, з примусу, за звичкою, під впливом розмірковування, гніву і пристрасті. Цей геніальний у своїй логічній простоті і універсальності висновок Арістотеля є методологічним ключем до розуміння природи людської активності взагалі і її мотивації [8, с. 10]. Арістотель зробив важливий внесок у пояснення механізмів людської поведінки. Він вважав, що прагнення завжди пов'язані з метою, яка визначається образом чи думкою про певний об'єкт. Цей об'єкт, у свою чергу, може бути сприйнятий як корисний або шкідливий для людини, залежно від її оцінки [4, с. 39].

Епікур (IV ст. III ст. до н.е.) також виділив три типи потреб: природні та необхідні (позбавляють страждання), природні, але не необхідні (призводять до насолоди), і неприродні та не необхідні (породжені марним мисленням), наголошуючи на важливості задоволення перших, які життєво необхідні для людини [13, с. 14]. Він вважав, що щастя залежить від розумного задоволення перших двох груп потреб, а надмірність у задоволенні останніх веде до страждань і їх треба уникати.

Цікавими є погляди Сократа (V–IV ст. до н.е.), який зазначав, що кожній людині притаманні потреби, бажання і прагнення. При цьому значення мають не стільки самі бажання, скільки їх роль у житті людини. Неможливо стати незалежним від впливу інших людей, якщо відсутня здатність контролювати власні потреби, бажання та поведінку. Людина має прагнути до мінімізації своїх потреб і задовольняти лише нагальні [3, с. 51].

Платон (IV–III ст. до н.е.) у своїй концепції держави розглядав мотивацію як сукупність бажань, що визначають вибір людини між добром і злом. Він також виділяв три частини душі: розумну, вольову і бажуючу, кожна з яких мотивує до різних видів діяльності, подібно як це визначав Арістотель.

З часів античних філософів багато вчених і дослідників вивчали теорії мотивації. Але саме древні філософи зробили перші спроби пояснити рушійну силу поведінки індивіда, визначити, які цілі і які внутрішні чи зовнішні мотиви змушують його робити вчинки. У своїх міркуваннях вони визнавали як особисті, так і суспільні (соціальні) потреби, які трансформуються в інтереси, мотиви та спонукання. Ці ідеї заклали основи для подальших досліджень природи людської поведінки.

З розвитком суспільства мотиваційні концепції набули соціального характеру. Мислителі періоду феодальної епохи звертали увагу на егоїзм, соціальні зв'язки та економічну вигоду як основні рушійні сили. Зокрема, Томас Гоббс (1588–1679) вважав, що люди діють заради власної вигоди, а егоїзм є головним

стимулом їхньої діяльності. Він вказував, що люди за природою страждають від жадібності, страху, гніву та інших тваринних пристрастей, вони постійно шукають пошани та вигод, діють лише заради слави, влади, власної користі, отже, заради любові до себе, а не до інших [13, с. 15]. На його думку, соціальний договір є ключем до гармонії в суспільстві, оскільки індивідуальні інтереси контролюються через страх покарання.

В свою чергу Вольтер (1694–1679) робить одну з перших свідомих спроб систематизувати потреби. Він зазначає, що у природі існують лише три групи потреб: матеріальні, духовні та соціальні. При цьому найвагоміші саме соціальні потреби, бо людина – це не тварина і жити поодиноці не спроможна. Виживання вона забезпечує себе лише завдяки суспільній праці.

Натомість, Поль Анрі Гольбах (1723–1789) розглядав потреби як первинні (фізичні) і вигадані, наголошуючи на впливі саме фізичних потреб на мотивацію праці. Первісні потреби – це потреби самозбереження, лише після їх задоволення виникають «вигадані» потреби [13, с. 15]. Це такий собі праобраз ієрархії потреб, які пізніше стали загальновідомими у А. Маслоу. Але дуже цікаво виглядає, що в один і той же період різні автори Вольтер і Гольбах мають діаметрально протилежні погляди на мотивацію людини з точки зору вагомості впливу потреб.

Одними з найбільш вагомих наукових робіт на межі доіндустріальної та індустріальної епох є дослідження Адама Сміта (1723–1790). Він розкриває третій аспект мотивації – економічний. Розробки Адама Сміта (робота «Дослідження про природу і причини багатства народів») щодо розгляду економічного інтересу як такого, прагнення людини до одержання максимальної економічної вигоди і поліпшення власного добробуту [2, с. 101]. Саме концепція «економічної людини» А. Сміта є передвіником зародження мотиваційних теорій. Вона має як багато послідовників так і противників. Звісно, для свого часу такий підхід до мотивації був досить підходящим, проте погляд А. Сміта на мотивацію трудової діяльності є дуже однобоким, тоді як ця проблема потребує комплексного підходу.

Отже, філософи середньовіччя та доіндустріального періоду виділили ще одну вагому потребу, яка визначає людську діяльність – потреба у властолюбстві та турбота про власну вигоду. Вперше здійснюється поділ людських потреб на матеріальні, духовні та соціальні. При чому одні представники говорять про пріоритет матеріальних потреб та мотивів, а інші – про пріоритет соціальних. Хоча, більшою популярністю користувались підходи, пов'язані з економічним підґрунтям.

Із зародженням капіталізму виникли перші систематизовані підходи до управління працею. Докласичні теорії мотивації є початковим етапом формування наукового підходу до розуміння того, як мотивуються люди у трудовій діяльності. Саме на цьому етапі з'явилися перші спроби систематизації та аналізу факторів, що впливають на продуктивність праці. Дослідники потреб і мотивів людини намагаються з'ясувати їх природу з різних точок зору, зокрема економіки, фізіології, психології, соціології. Тому подальші теорії та підходи будемо аналізувати більш глибоко.

Фредерік Тейлор (1856–1915) одним із перших усвідомив існування проблеми мотивації праці працівників. Він був не психологом, а інженером та управлінцем, ймовірно саме тому основна увага була на економічні фактори. Він розробив концепцію наукового менеджменту, яка викладена у праці «Принципи наукового менеджменту», яка акцентувала увагу на стандартизації праці та використанні матеріальних стимулів. Ф. Тейлор вважав, що праця не передбачена біологічною природою людини, тому кожний працює тільки по необхідності, при цьому кожний намагається працювати щонайменше, а одержувати щонайбільше. Він звертав увагу на схильність людей «працювати з прохолодою», тобто уникати зайвих зусиль [1]. Відповідно, основний принцип полягав у поділі роботи на чітко визначені операції, виконання яких контролювалося керівництвом. Підхід Ф. Тейлора будувався на концепції людини раціональної, а мотивація передбачала переважно використання економічного стимулювання, орієнтацію на авторитарний стиль управління. Особливе значення Ф. Тейлор надавав своєчасному доведенню до працівників інформації про вимоги до їхньої роботи: що вони повинні зробити за робочу зміну, що зробили, яка зарплата їм належить за зроблене. В якості головних мотиваторів в межах цієї моделі обрані два чинники: гроші, які працівник отримує за свою роботу, та його розуміння того, як результати праці пов'язані із розміром заробітної плати [10, с. 133]. Соціально-психологічний аспект цієї теорії полягав у ігноруванні емоційних і соціальних потреб працівників, що, хоча й підвищувало ефективність, призводило до демотивації та вигорання, що є на нашу думку основним недоліком даної теорії. Переваги: чіткість, зрозумілість і структурованість процесів. Теорія стала основою для багатьох сучасних підходів до управління. Зокрема, на основі праці Ф. Тейлора з'явилися передумови для теорії «Х» Дугласа Мак-Грегора. Ідеї Ф. Тейлора сприяли розробці систем матеріального стимулювання, яка використовується донині, хоч і критикується через зневагу до людського фактору.

Недоліки, що виникали через недостатню увагу до потреб людини в організації, були вирішені завдяки розвитку соціального підходу. Представники цього напрямку досліджень запропонували використовувати методичний апарат наук про поведінку, зокрема соціології та психології, під час дослідження таких питань, як взаємовідносини працівників, мотивація праці, характер влади та лідерства. Велике значення надавалося соціально-психологічним методам мотивації. Головна заслуга представників цього напрямку досліджень полягає у визнанні провідної ролі особистісного фактору в організації [4, с. 41].

На зміну теорії Ф. Тейлора прийшла «концепція людських відносин», автором якої був Елтон Мейо (1880–1949). До так званої «школи людських відносин, окрім Е. Мейо входили М. Фоллет, Ч. Бернард, Р. Лайкерт. Представники школи «людських відносин» вважали, що мотивація дозволяє задовольнити не тільки індивідуальні потреби особистості, а й загальні цілі організації. Вони стверджували, що мотивація на основі застосування лише «батого та пряника» є недостатньою, економічні інтереси не є домінуючими, а вирішальний вплив на трудову активність і продуктивність праці чинять не матеріальні, а морально-психологічні фактори [5, с. 17].

Наприкінці 1920-х років Е. Мейо разом з командою провів так звані «Хотторнські експерименти». На основі яких було зроблено висновок, що вирішальний вплив на трудову активність і продуктивність мають не лише матеріальні стимули, а й соціально-психологічні чинники [4, с. 42].

О. С. Резнікова виділяє такі основні принципи концепції «людських відносин» Елтона Мейо: Людина – «соціальна тварина», яка може бути щасливою лише в групі. Вона прагне до відповідальності, що слід використовувати у виробництві. Праця стає ефективною, якщо вона цікава й змістовна, а економічні стимули мають обмежений вплив і не є універсальними. Організація повинна задовольняти соціальні потреби працівників і вирішувати суспільні проблеми, а для підвищення ефективності слід відмовитися від авторитарних принципів управління, заснованих на ієрархії та спеціалізації [10, с. 134].

Отже, концепція «людських відносин» змінила акцент із моделі «економічної людини» на соціальні потреби, інтереси та очікування індивіда, а також на групові норми й цінності. Тобто поведінка людини визначається настроєм в більшій мірі, чим грошима. Наприклад, коли працівники відчують, що їх цінують – то демонструють вищий рівень залученості. Е. Мейо встановив, що групи досить сильно впливають на поведінку індивіда. Він підкреслював, що для мотивації важливе значення

мають соціальна підтримка, увага до кожного працівника та інформування співробітників про актуальні події та життя організації. Перевагами теорії Е. Мейо є інтеграція соціальних і психологічних аспектів до теорій мотивації. Разом з тим недоліком є недооцінка ролі матеріальних стимулів. Безумовно, неможливо не погодитись з емпіричними дослідженнями та висновками Е. Мейо, проте принципи концепції людських відносин не є універсальними для всіх груп та організацій. Ідеї школи людських відносин були досить популярними, незважаючи на дещо перебільшене значення, задоволеності праці та реалізації соціальних потреб в мотивації працівників, оскільки за певних умов їх неможливо повноцінно реалізувати. Соціологи, психологи та антропологи почали активно вивчати мотивацію та поведінку людей на виробництві, створюючи нові теорії.

Паралельно з економічними та соціальними поглядами на мотивацію практично в той же період виникають та еволюціонують і інші підходи до мотивації, зокрема психологічні.

Інстинктивна теорія мотивації вважалася основою всіх теорій мотивації, була дуже популярною на початку ХХ ст. Вона пояснює людську поведінку вродженими інстинктами. Ця психологічна теорія припускає, що певна поведінка є вродженою або жорстко закладеною в окремих людей і що ця поведінка викликається певними подразниками. Тобто поведінка не засвоюється на досвіді, а натомість запрограмована в біології людини. Теорія не має єдиного автора. Термін «інстинкт» запровадив Чарльз Дарвін (1809–1882) наприкінці ХІХ століття для пояснення поведінки тварин. Він підкреслював роль природного відбору в розвитку адаптивних поведінкових рис, які сьогодні називають інстинктами [17].

Такі психологи, як В. Джеймс, З. Фрейд і В. Мак-Дугалл, К.Лоренц запропонували кілька основних людських чинників, які мотивують поведінку. Вони включають біологічні інстинкти, які важливі для виживання організму, такі як страх, чистота та любов [7, с. 47]. Вільям Джеймс (1842–1910) – один із перших, хто розробив систематичну теорію інстинктів. Він вважав, що людина має багато інстинктів, які визначають базову поведінку. З. Фрейд (1856–1949), аналізуючи зміст сновидінь і поведінку невротиків, заклав основи дослідження мотивації в теорії особистості. Як відомо, З. Фрейд виділяє позасвідоме в якості головного компонента психіки та єдиного джерела мотивів. Пояснюючи мотиви людської діяльності, засновник психоаналізу виходить з біологічної природи людини, тобто розглядає в якості мотиваційної основи людських дій вплив та взаємодію двох найбільш сильних біологічно успадкованих інстинктів – ероса (інстинкт життя) і танатоса (інстинкт

смерті) [14, с. 12]. Він стверджував, що джерелом психічної енергії є сексуальні та агресивні інстинкти. А мотивація базується на прагненні задовольнити вроджені інстинкти, які є відповіддю на потреби організму. Фрейд підкреслював, що будь-яка людська активність: мислення, сприйняття, пам'ять чи уява – детермінується інстинктами. Частина психічної енергії, яка виникає у відповідь на соматичні потреби, спрямовується на розумову діяльність, що дозволяє знижувати рівень збудження, викликаний цими потребами [12, с. 112].

Отже, інстинктивна теорія мотивації, що базується на роботах Ч. Дарвіна та В. Джеймса, розглядає поведінку як результат вроджених, автоматичних механізмів, які спрямовані на виживання й адаптацію. Ця теорія акцентує увагу на біологічних основах мотивації. З. Фрейд адаптував і розвинув ідею інстинктів, підкресливши їхню взаємодію з несвідомим. Його погляди варто розглядати як розширення інстинктивного підходу, що додає психоаналітичний вимір до біологічного базису Ч. Дарвіна і В. Джеймса. Важливо зазначити, що останнім часом ця теорія втрачає прихильність. Ряд останніх досліджень припускають, що поведінка є результатом поєднання генетичних, екологічних і культурних впливів. Критики теорії інстинкту стверджують, що важко чітко та об'єктивно визначити інстинкт і що багато видів поведінки, які називаються «інстинктивними», є результатом складної взаємодії генів та середовища [17]. Сучасна психологія відходить від ідеї про те, що людська поведінка визначається виключно інстинктами. Замість цього, більшість дослідників вважають, що поведінка є результатом взаємодії біологічних, психологічних і соціальних факторів. Інстинктивна теорія мотивації має історичне значення, оскільки вона була однією з перших спроб систематично пояснити людську поведінку.

Також на початку ХХ ст. виникає теорія збудження авторів Роберта Йеркса та Джона Додсона. Вона теж відіграла важливу роль у розумінні підходів до мотивації, хоч і не стосувалась напряду мотивації в класичному розумінні, а розглядала мотивацію як зовнішній стимул, який впливає на збудження (стрес). Теорія збудження відноситься до категорії відомих теорій мотивації, хоч зовсім не досліджена та розкрита на теренах України. У 1908 році вчені встановили, що для успішного навчання тварин проходженню лабіринту найкращою є помірний інтенсивність мотивації (яка в експериментах визначалася рівнем ударів струму). Дослідження показали, що для ефективного виконання будь-якої діяльності необхідна достатня мотивація [20]. Відповідно до цієї теорії, коли і людина надто або

недостатньо збуджена для певного завдання чи роботи, продуктивність може погіршитися. Закон Йеркса-Додсона стверджує, що зі збільшенням рівня збудження – продуктивність зростає до певної точки, після чого вона зменшуватиметься. Тобто теорія базується на зв'язку між продуктивністю та збудженням у формі перевернутої U: існує момент, коли високий рівень збудження призводить до зменшення віддачі, і що оптимальна продуктивність буде досягнута при помірному рівні збудження. Збудження може бути спричинене широким спектром факторів: фізіологічними, психологічними і факторами навколишнього середовища. Теорію збудження використовували для пояснення впливу стресу, тривоги та інших емоційних станів на працездатність людини [17]. Перевагами теорії збудження є те, що вона чітко пояснює, як рівень стресу та стимулів впливає на продуктивність. Вона дозволяє прогнозувати, як люди реагують на різні ситуації, що вимагають високої чи низької активації. Проте теорія не враховує індивідуальні відмінності в сприйнятті збудження. Положення концепції застосовуються в розробці навчальних програм, постановці задач, де важливе підтримання оптимального рівня стимулів для уникнення перевтоми або відсутності зацікавленості. Ця теорія залишається важливим інструментом для розуміння того, як баланс між збудженням і розслабленням впливає на продуктивність людини. Вона повпливала на розробку сучасної «теорії потоку» Міхаєма Чіксентмігаї.

Наступний етап розвитку людства характеризується залежністю індивіда від обмеженого, локального колективу, у межах якого він здійснює свою діяльність. Вивчаючи та аналізуючи теорію мотивації неможливо оминати здобутки видатного українського вченого Михайла Туган-Барановського (1865–1919). Варто зазначити, що М. Туган-Барановський на півстоліття випередив А. Маслоу в розробці теорії людських потреб і змістовної мотивації працівників. Він ще в 1904 році у статті «Психологічні фактори суспільного розвитку» здійснив чітку класифікацію потреб, виділивши п'ять їхніх груп. Зокрема: фізіологічні (у їжі, воді, повітрі, сні); статеві (у сексі, намагання сподобатися представникам протилежної статі); симптоматичні інстинкти та потреби (інстинкти самозбереження, продовження роду); альтруїстичні (у безкорисливий турботі про інших); практичні (у житлі, автомобілях, грошах) [16, с. 118]. Він акцентував увагу на впливі соціальних і економічних умов на мотивацію. Особливе значення відводиться людським почуттям, приналежності до народу, релігійним поглядам, які впливають на систему мотивів і стимулів людини. Перевагами підходу Туган-Барановського є враху-

вання багатомірності людських потреб та їх осмислення. Основний недолік – відсутність детального опису механізмів мотивації. Його дослідження враховували як матеріальні, так і нематеріальні аспекти, що було інноваційним підходом для свого часу. Ідеї Туган-Барановського лягли в основу сучасних соціально-економічних моделей мотивації.

Наприкінці 1920-х років Альфред Адлер (1890–1937) австрійський психіатр і психолог, послідовник З. Фрейда опублікував концепцію індивідуальної психології, в рамках якої розкривається теорія мотивації через прагнення до досконалості та компенсації почуття меншовартості. Здійсненню цієї потреби можуть заважати фізичні вади людини, негативні соціальні умови життя, що породжує в неї комплекс власної неповноцінності, подолання якого займає все життя людини, вимушуючи постійно шукати засоби компенсації. Суть зверхкомпенсації виявлялася у тому, що будь-яка перешкода чи шкідлива дія на організм людини викликає в неї захисні реакції, що обумовлюють її відповідні дії [13, с. 18]. Прагнення до досконалості А. Адлер вважав фундаментальним законом людського життя та єдиною мотиваційною силою особистості. Життєвий досвід особистості сприяє усвідомленню почуття неповноцінності, що, у свою чергу, стимулює прагнення компенсувати його. У дитинстві тривалий період залежності та безпорадності формує у дитини глибокі відчуття власної слабкості порівняно з іншими членами сім'ї. Це почуття стає основою для життєвої боротьби, спрямованої на досягнення переваги, досконалості та бездоганності. Якщо прагнення до досконалості поєднується із соціальним інтересом та турботою про інших, воно розвивається у конструктивному напрямку. Проте у негативному сценарії людина зосереджується лише на особистій перевазі, слідуючи принципу, що власна перевага важливіша за користь для інших. А. Адлер вважав, що таке прагнення до особистої переваги є невротичним симптомом, який виникає через надмірне почуття неповноцінності та відсутність соціального інтересу. А. Адлер також підкреслював, що основні цілі, які визначають напрям нашого життя, є до певної міри фіктивними, оскільки вони не завжди співвідносяться з реальністю. Але вони додають сенсу життю та допомагають людині справлятися з життєвими викликами. Наприклад, професіонал, який прагне перевершити інших, може не досягти абсолютної мети, але саме прагнення до високого професійного рівня достатньо, щоб зробити його життя наповненим сенсом, здоровим і корисним [12, с. 112–113].

Дана теорія добре пояснює внутрішні стимули мотивації, такі як амбіції та бажання само-

реалізації, але недостатньо враховує зовнішні фактори впливу. Вона була революційною для свого часу, хоч і не набула великої популярності на нашу думку через те, що «випереджувала події» тих часів. Разом з тим, в наші часи науковці приділяють їй недостатньо уваги в контексті мотивації, хоч вона отримала розвиток у соціальній психології та була інтегрована в сучасні концепції мотивації через акцент на соціальні та особистісні аспекти.

Приблизно в той же час, що й А. Адлер, Карл Густав Юнг (1875–1961) розробляв власні ідеї, але з акцентом на колективне несвідоме та архетипи. Він був учнем та як і Адлер послідовником З. Фрейда, хоча в процесі еволюції його погляди розійшлися з базовими поглядами Фрейда. К. Юнг вважав, що мотивація людини багато в чому залежить від архетипів. Вони є універсальними шаблонами поведінки, закладеними у колективному несвідомому. Архетипи впливають на формування особистості, вибір життєвого шляху і взаємодію з іншими людьми. К. Юнг розглядав мотиваційну силу особистості як прагнення до досягнення життєвої мети – повної реалізації свого «Я». Цей процес спрямований на особливий результат, який Юнг називав «здобуттям самості». Процес розвитку особистості в напрямку здобуття самості К. Юнг назвав індивідуацією. «Его» отримує зв'язок із самістю через тривалу роботу, що передбачає усвідомлення і прийняття несвідомих процесів. Розвиток «его» обмежується лише зростанням свідомості та накопиченням знань про себе і світ, тоді як самість переміщує «его» в центр психічного життя. Формування самості надає психіці цілісності та інтегрує її свідомі й несвідомі аспекти. К. Юнг навідріз від А. Адлера підкреслював, що результатом цього процесу є не досконалисть, а завершеність особистості, відзначаючи: «Не досконалисть, а завершеність – ось те, чого чекають від вас». К. Юнг вважав, що самореалізація, як кінцевий етап розвитку особистості, є досяжною лише для невеликої частини людей – обдарованих, високоосвічених і тих, хто має достатньо вільного часу. К. Юнг також зазначав, що люди в першій половині життя здебільшого орієнтовані на досягнення цілей Его, таких як успіх і соціальний статус. Лише з віком, досягнувши цих цілей, вони починають прагнути гармонії, інтеграції і внутрішньої цілісності, відходячи від зовнішніх досягнень до пошуку внутрішнього балансу [12, с. 113]. Отже, Карл Густав Юнг розширив тодішні підходи до мотивації, включивши поняття самості та визначивши основні умови досягнення самореалізації. Його теорія підкреслює важливість глибоких психологічних структур і їхній вплив на поведінку, але складність концепції ускладнює її практичне застосування.

Проте, вона отримала розвиток у когнітивній психології.

Погляди на мотивацію еволюціонують ще далі і вже в 1935 році Курт Левін (1890–1947) розробив теорію поля, яка пояснює, що поведінка людини є результатом взаємодії особистісних характеристик і середовища. Він впровадив концепцію «силового поля», де кожна сила (внутрішня чи зовнішня) може або сприяти або перешкоджати досягненню мети. Поведінка людей визначається балансом «рушійних» і «стримуючих» сил. Унікальність досягнень К. Левіна в тому, що він вивів генерування мотиву за межі організму людини і представив його як систему «організм-середовище», а також експериментально обґрунтував факт створення мотиваційної напруги як самою людиною, так і предметами зовнішнього середовища. Згідно теорії К. Левіна поле створює напругу, яка спонукає до певного розвитку [15]. Поведінка не залежить ні від минулого, ні від майбутнього, а тільки від теперішніх подій та обставин. Теорія поля розкриває ідею, що ефективна мотивація вимагає створення стимулюючого робочого середовища та позитивних міжособистісних відносин. Застосовується теорія поля К. Левіна в управлінні організаційними змінами, плануванні робочих процесів та організації робочого середовища [9]. Соціально-психологічний аспект полягав у врахуванні групової динаміки та ролі лідерства у формуванні мотивації. Переваги: багатовимірний підхід до аналізу мотивації. Хоча його теорія є багатовимірною, складність її емпіричного підтвердження обмежує її використання в управлінні. Разом з тим, ідеї К. Левіна стали основою для розробки класичної теорії очікувань, представленою В. Врумом.

Наприкінці 1930-х років з'являються праці Генрі Мюррея (1893–1988), присвячені потребам. Г. Мюррей розробив теорію особистості, яка називається персонологією, яка ґрунтується на «потребах» і «тиску». Він виділив маніфестні (усвідомлювані) та латентні (приховані) потреби. Ці потреби, на його думку, є основою людської мотивації. Г. Мюррей стверджував, що кожна людина має набір універсальних базових потреб, а індивідуальні відмінності між цими потребами ведуть до унікальності особистості. Іншими словами: конкретна потреба для одних людей важливіша, ніж для інших. У своїй теорії Г. Мюррей стверджує, що потреби та тиск діють разом, створюючи внутрішній стан нерівноваги; потім індивід змушений брати участь у певній поведінці, щоб зменшити напругу. Він запропонував модель мотивації, яка базується на 30 потребах, розділених на первинні (фізіологічні/вісцерогенні) та вторинні (психогенні). Г. Мюррей акцентував увагу на важливості

домінуючих потреб, які визначають поведінку індивіда. Первинні потреби пов'язані з певним біологічним процесом і виникають у відповідь на певні подразники чи події, які спонукають організм до певного позитивного або негативного результату. Вторинні потреби формуються на основі первинних або перебувають під їхнім впливом. Генрі Мюррей виділив 17 вторинних потреб, кожна з яких належить до однієї з восьми сфер потреб: амбіції, матеріалізм, статус, влада, садомазохізм, соціальна відповідність, прихильність та інформація. Потреби в кожній сфері мають подібні теми, що підкріплюються ними, наприклад, область амбіцій містить усі потреби, пов'язані з досягненнями та визнанням: першість, досягнення, визнання, демонстрація [19]. Модель потреб Г. Мюррея є гнучкою для застосування в різних контекстах, хоча її ще не можна назвати повноцінною класичною теорією мотивації, а Г. Мюррей став відомим завдяки тесту тематичної апперцепції (ТАТ), а не як дослідник теорії особистості, в розрізі якої якраз класифікуються потреби. Хоча його напрацювання, на нашу думку, мали досить вагомий вплив на подальший розвиток теорій мотивації, а класифікація потреб є досить глибокою. Теорія була розширена дослідженнями про те, як зовнішнє середовище, вплив життєвих обставин та досвіду може активувати різні потреби та далі еволюціонує в теорію Д. Мак-Клелланда.

Таким чином, докласичні теорії поступово перейшли від механістичного розуміння мотивації до врахування соціальних і психологічних аспектів. Науковий менеджмент Тейлора зосереджувався на матеріальній винагороді та стандартизації праці, але Е. Мейо вказав на недоліки такого підходу. Таким чином, концепція Е. Мейо доповнила теорію Ф. Тейлора. А розглядаючи всі теорії разом стає зрозуміло, що мотивація є багатовимірним феноменом.

Висновки. Мотивація дійсно є складним і багатовимірним явищем, яке здавна цікавило дослідників. Підходи, погляди та первинні теорії розвивались та еволюціонували. Кожна з теорій, представлених у статті заклала основу для подальших досліджень, водночас маючи свої обмеження, які стимулювали розвиток нових підходів. Саме ці теорії, підходи та погляди стали основою до формування класичних та сучасних мотиваційних теорій, які широко представлені у вітчизняній та закордонній науковій літературі. Еволюція теорій мотивації відображає спадковість і взаємозв'язок ідей, які адаптуються до змін у суспільстві та організаціях. Подальші дослідження більш пізніх періодів в цій сфері дозволять ще краще зрозуміти природу людської поведінки, мотивацію та її роль у досягненні організаційних цілей.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бутенко Д.С. Теорії мотивації: практичний аспект // Ефективна економіка. 2020. № 5. URL: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op = 1&z = 7923> (дата звернення: 30.12.2024). DOI: 10.32702/2307-2105-2020.5.103.
2. Гуцан О.М. Ретроспектива формування поглядів на мотивацію // Рез. наук. конф. ННІ ЕММБ НТУ «ХП» за 2022 р. : Тр. XIII Міжнар. наук.-практ. Internet-конф. студ. та мол. учен. «Стратегії інновац. розвитку економіки України: проблеми, перспективи, ефективність «Форвард-2022», 25 груд. 2022 р. Харків : НТУ «ХП», 2022. Т. 2. С. 101–103.
3. Колот А.М., Цимбалюк С.О. Мотиваційний менеджмент : підручник. Київ : КНЕУ, 2014. 479 с.
4. Колот А.М., Цимбалюк С.О. Мотивація персоналу : підручник. Київ : КНЕУ, 2011. 397 с.
5. Кравченко О.М. Механізм мотивації в системі державного управління : дис. ... канд. наук з держ. упр. : 25.00.02 / Національна академія державного управління при Президентові України. Київ, 2010.
6. Кривошей О., Зарицька В. Еволюція підходів до вивчення мотивації трудової діяльності // Інноваційні рішення в сучасній науці. 2024. № 2 (62). URL: <https://naukajournal.org/index.php/ISMSD/article/view/2660> (дата звернення: 30.12.2024). DOI: 10.26886/2414-634X.2(62)2024.4.
7. Лавринюк О., Кільницька О., Кириченко В. Бізнес-комунікації як мотивація до професійної діяльності здобувачів вищої освіти // Журнал соціальної та практичної психології. 2023. № 2. С. 45–55. URL: <https://journals.univ.zhitomir.ua/index.php/psy/article/view/103> (дата звернення: 30.12.2024). DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-2023-2-7>.
8. Осадца З.І. Економічна оцінка мотивації трудової діяльності на підприємствах в сучасних умовах : дис. ... канд. екон. наук : 08.00.07 / Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2007.
9. Осадчук О.В. Застосування положень теорій мотивації для формування мотиваційних систем на українських підприємствах // Проблеми сучасних трансформацій. Серія: економіка та управління. 2024. № 14. URL: <https://doi.org/10.54929/2786-5738-2024-14-04-10> (дата звернення: 30.12.2024).
10. Резнікова О.С. Класичні теорії мотивації: еволюція підходів // Вісник економічної науки України. 2011. № 1 (19). С. 133–136.
11. Сладкевич В.П. Мотиваційний менеджмент : курс лекцій. Київ : МАУП, 2001. 168 с.
12. Столяренко О.Б. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 280 с.
13. Тужилкіна О.В. Забезпечення ефективної мотивації праці у формуванні людського капіталу сучасного підприємства : дис. ... канд. екон. наук : 08.00.07 / ВНЗ Укоопспілки «Полтавський університет економіки і торгівлі». Полтава, 2013.
14. Чабанюк Н.І. Особливості мотивації молодого фахівця ОВС до професійної діяльності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Харківський національний університет внутрішніх справ. Харків, 2012.
15. Шаталова Л. Сучасний погляд на розвиток теорій мотивації праці // Економіка та суспільство. 2024. № 62. URL: <https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/4017> (дата звернення: 30.12.2024). DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-62-164>.
16. Шкільняк М.М., Овсянюк-Бердадіна О.Ф., Крисько Ж.Л., Демків І.О. Менеджмент : навчальний посібник. Тернопіль : Крок, 2017. 252 с.
17. Bandhu D., Mohan M.M., Nittala N.A.P., Jadhav P., Bhadauria A., Saxena K.K. Theories of motivation: A comprehensive analysis of human behavior drivers // Acta Psychologica. 2024. Vol. 244. Article 104177. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104177>
18. Heckhausen J., Heckhausen H. (Eds.). Motivation and action. 3rd ed. Springer, 2018. URL: <https://doi.org/10.1007/978-3-319-65094-4> (дата звернення: 30.12.2024).
19. Murray H. A. Explorations in Personality. Boston : Harvard University Press, 1938. 734 p.
20. Yerkes R.M., Dodson J.D. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation // Journal of Comparative Neurology and Psychology. 1908. Vol. 18. P. 459–482.

ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПЕРЕЖИВАННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

FACTORS INFLUENCING THE EXPERIENCE OF EMOTIONAL STATES DURING THE WAR

У статті узагальнено та подано характеристику факторів, що впливають на переживання емоційних станів під час війни. Виділено причини необхідності проведення дослідження емоційних станів в умовах війни. Наголошено на складності та багатовимірності поняття емоційного стану, що породжує суперечності його трактування. Виділено такі аспекти поняття емоційного стану, як суб'єктивний, фізіологічний, ситуативність та контекстуальність. Подано загальні визначення емоційних станів, виділено їх основні характеристики (відображають емоційну реакцію на певну подію, мають фізіологічну основу, пов'язану із змінами у функціонуванні нервової системи, часто характеризуються динамічністю, швидкими змінами залежно від ситуації, є суб'єктивно усвідомленими). Наведено поділ емоційних станів на позитивні, негативні та амбівалентні. Звернуто увагу умовності такого поділу. Наведено основні особливості емоційних станів під час війни, а саме переважання негативних емоцій, хвилеподібний характер переживань, «заціпеніння», різноманіття та накладання емоційних станів, підвищення рівня соціальних емоційних станів, довготривалий характер, розрив між індивідуальними та колективними переживаннями тощо. Виділено фактори, які визначають емоційні стани під час війни. Для зручності фактори поділено на дві групи: зовнішні та внутрішні. До першої групи віднесено такі: безпосередній досвід війни, розлука з близькими, втрата майна чи дому, інформаційний вплив, соціальна підтримка. До внутрішніх віднесено такі фактори: попередній психологічний стан, особистісні ресурси, тип темпераменту, релігійні або духовні переконання, попередній досвід втрат, забезпеченість базових потреб, рівень доступу до ресурсів, рівень освіти, досвід роботи з психологом чи психотерапевтом. Зроблено висновки про значний вплив факторів на переживання емоційних станів під час війни, виділено перспективи подальших розвідок.

Ключові слова: емоційний стан, емоції, війна, переживання, фактори.

The article summarises and describes the factors influencing the experience of emotional states during war. The reasons for the need to study emotional states in wartime are highlighted. The complexity and multidimensionality of the concept of emotional state is emphasised, which gives rise to contradictions in its interpretation. Such aspects of the concept of emotional state as subjective, physiological, situational and contextual are highlighted. The article provides general definitions of emotional states, highlights their main characteristics (reflecting an emotional reaction to a certain event, having a physiological basis associated with changes in the functioning of the nervous system, often characterised by dynamism, rapid changes depending on the situation, and being subjectively conscious). The division of emotional states into positive, negative and ambivalent is presented. The attention is drawn to the conditionality of such a division. The main features of emotional states during war are presented, namely the predominance of negative emotions, the wave-like nature of experiences, 'numbness', diversity and overlap of emotional states, an increase in the level of social emotional states, long-term nature, a gap between individual and collective experiences, etc. The factors that determine emotional states during war are highlighted. For convenience, the factors are divided into two groups: external and internal. The first group includes the following: direct experience of war, separation from loved ones, loss of property or home, information influence, social support. The internal factors include the following: previous psychological state, personal resources, temperament type, religious or spiritual beliefs, previous experience of loss, provision of basic needs, level of access to resources, level of education, experience of working with a psychologist or psychotherapist. Conclusions are drawn about the significant influence of factors on the experience of emotional states during the war, and prospects for further research are highlighted.

Key words: emotional state, emotions, war, experiences, factors.

УДК 159.942:316.485.6:355.01
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.6>

Максимов М.В.

д.психол.н., професор,
професор кафедри практичної
психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Власюк Д.А.

практикуючий гештальт-терапевт,
аспірант
ПВНЗ «Європейський університет»

Постановка проблеми та її актуальність.

Як відмічає українська дослідниця І. Євченко: «Війна суттєво відрізняється за емоційним напруженням від усіх попередніх подій, які ми переживали за останні роки» [3, с. 46]. З твердженням важко не погодитися. Тому дослідження емоційних станів та факторів, які впливають на їх переживання під час війни, є вкрай актуальними у сучасних умовах. Обумовлено це також і рядом причин, зокрема:

По-перше, під час війни мільйони людей стикаються з постійними стресовими факторами, такими як втрата близьких, руйнування домі-

вок, невизначеність майбутнього та фізична небезпека. Це призводить до масштабного зростання рівня тривожних, депресивних розладів і посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Вивчення впливу різних факторів дозволяє краще зрозуміти, як саме ці стани виникають і як їх можна ефективно пом'якшувати.

По-друге, індивідуальні особливості, такі як темперамент, попередній досвід травм і рівень стресостійкості, суттєво впливають на сприйняття і переживання війни. Важливо дослідити ці аспекти, щоб розробити персоналізовані підходи до надання психологічної

підтримки. Наприклад, люди зі схильністю до емоційної нестабільності можуть потребувати більшого рівня підтримки й спеціалізованих інтервенцій.

По-третє, унікальні соціокультурні особливості України під час війни, такі як роль соціальної згуртованості, патріотизму та волонтерства, створюють новий контекст для переживання емоцій. Вивчення цих аспектів допоможе зрозуміти, як культурні й соціальні чинники впливають на емоційний стан громадян і які ресурси можна активізувати для подолання кризи.

Нарешті, дослідження факторів, що впливають на переживання емоційних станів під час війни, може стати основою для створення довготривалих програм підтримки, які будуть враховувати різні фази війни – від гострої стадії до етапу відновлення. Це критично важливо для запобігання поглибленню психічних розладів у населення і формування більш стійкого суспільства у післявоєнний період.

Відтак, дослідження факторів переживання емоційних станів є не лише важливим науковим завданням, а й інструментом практичної допомоги людям у часи найбільших випробувань.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Безумовно, дослідження емоційних станів не є новими. Представники різних наукових течій та напрямків доторкалися питання емоцій, емоційних станів, особливостей їх виникнення, властивостей, регуляції (В. Джеймс та К. Ланге, З. Фройд, А. Фройд, К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Лазарус, С. Фолкман, Г. Сельє, А. Дамасіо, С. Шехтер, Дж. Сінгер та інші). Щодо сучасних українських досліджень, то варто виділити напрацювання таких науковців, як І. Аршава, В. Багрій, с. Бужинська, І. Войціх, А. Гільман, О. Грицук, Г. Дзвоник, В. Зарицька, О. Ігумнова, Н. Коврига, В. Крайнюк, М. Кузнєцов, О. Липунова, С. Максименко, Е. Носенко, О. Турчак, Х. Шишкіна, М. Шпак та багато інших.

Однак, на сьогодні обставини життя змінилися, а відтак, дослідження емоційних станів в умовах війни потребують досліджень, в тому числі у частині визначення факторів, що впливають на їх переживання.

Мета статті. Відтак, метою статті є узагальнення та характеристика факторів, що впливають на переживання емоційних станів під час війни.

Виклад основного матеріалу дослідження. Існуючі на сьогодні підходи до трактування поняття «емоційний стан» сповнені суперечностей, що обумовлено складністю й багатовимірністю цього явища. Вчені наголошують на таких його компонентах:

1. Суб'єктивний компонент. Емоційний стан часто розглядається як відображення індивідуального сприйняття й оцінки певної події.

У цьому контексті увага зосереджується на внутрішніх переживаннях індивіда. Одним із прикладів визначення емоційного стану з акцентом на його суб'єктивний аспект є концепція когнітивної оцінки Р. Лазаруса. Згідно з його теорією, емоція виникає в результаті когнітивного оцінювання ситуації, що сприймається як значуща для індивіда. У цьому контексті емоційний стан є результатом процесу оцінювання, під час якого людина визначає, чи є подія загрозовою, позитивною чи нейтральною [7]. Однак, тут виникає дискусія про те, наскільки емоційний стан є стабільним чи динамічним і чи є він виключно реактивним чи довготривалим, включає прогнозування й очікування.

2. Фізіологічний компонент. Група дослідників наголошують на нерозривному зв'язку між емоційними станами та фізіологічними реакціями організму (наприклад, підвищення частоти серцебиття, активацією нервової системи). Зокрема, П. Екман акцентує увагу на універсальних базових емоціях (сум, радість, гнів, страх тощо) як на фундаментальних емоційних станах, які людина відчуває на біологічному рівні [9].

3. Ситуативність і контекстуальність. Багато дослідників підкреслюють ситуативний характер емоційних станів, проте інші наголошують, що окремі стани (наприклад, тривога чи депресія) можуть бути хронічними й виходити за межі безпосереднього впливу ситуації. До прикладу, згадуваний вище Р. Лазарус розглядав емоції як ситуативні реакції, а емоційні стани вважав короткотривалими й які залежать від сприйняття подій [7]. У свою чергу А. Бек, основоположник когнітивної терапії депресії, вважав, що такі стани, як тривога чи депресія, можуть мати хронічний характер і бути результатом сталих когнітивних схем, а не тільки впливу ситуативних чинників [5].

Таким чином, різні підходи до аналізу емоційних станів доповнюють одне одного, але також породжують суперечності. Це вимагає інтегративного підходу, який дозволить врахувати суб'єктивні, фізіологічні, когнітивні, ситуаційні та культурні аспекти цього складного явища.

У загальному, під емоційними станами прийнято розуміти стани психіки, що виникають як реакція на зовнішні або внутрішні стимули, пов'язані з переживанням емоцій [8]; або психофізіологічні стани, пов'язані із переживанням конкретної емоції або групи емоцій [6].

Виходячи з наведених визначень, можна виділити такі основні характеристики емоційних станів:

- відображають емоційну реакцію на певну подію;
- мають фізіологічну основу, пов'язану із змінами у функціонуванні нервової системи (підвищення серцебиття, пітливість тощо);

– часто характеризуються динамічністю, швидкими змінами залежно від ситуації;

– є суб'єктивно усвідомленими (людина зазвичай розуміє, що відчуває, хоча не завжди може назвати це).

Емоційні стани часто поділяють на позитивні (радість, задоволення, натхнення), негативні (смуток, гнів, відчай, страх) та амбівалентні (ностальгія, тривога) [1, с. 56]. Насправді, такий поділ досить умовний, адже негативні емоційні стани не лише несуть дискомфорт, але й виконують важливі адаптивні функції. Наприклад, страх сигналізує про загрозу і стимулює мобілізацію сил для уникнення небезпеки або її подолання, гнів може вказувати на порушення особистих меж і стимулювати активну протидію несправедливості, а смуток дає змогу усвідомити втрату, прожити її та переосмислити життєві цінності. Такі емоційні стани є своєрідними «підказками» організму, допомагаючи адаптуватися до змін і забезпечувати самозбереження.

Як вже зазначалося вище, виникнення емоційних станів залежить від ситуації. Війна створює специфічний емоційний контекст, що відрізняється від інших кризових ситуацій, зокрема, масштабом втрат, постійним впливом стресових чинників і необхідністю адаптації до нових умов. Саме тому емоційні стани під час війни відрізняються від тих, які людина проживає за звичного життя, за своєю інтенсивністю, тривалістю та складністю. Нижче наведено основні особливості емоційних станів під час війни, а саме:

1. Переважання негативних емоцій. Війна активує базові емоційні реакції, такі як страх, тривога, злість, горе та безнадія. Ці емоції є реакцією на реальну небезпеку, втрату близьких, фізичне чи економічне виснаження, невизначеність майбутнього. Підтвердженням цього є результати опитування, яке було проведене наприкінці 2023 року, згідно якого серед інших найбільш поширених станів українців переважали напруженість (43%), роздратування (32%), безсилля (31%), розчарування (29%), обережність (28%), страх (28%) та гнів (25%) [2].

2. Хвилеподібний характер переживань (так звані «емоційні каруселі»). Люди під час війни часто переживають емоції в циклах. Наприклад, відчуття відчаю може змінюватися на короткі періоди надії або мобілізації сил, але після цього тривога чи страх можуть повернутися з новою силою. Це обумовлено змінами в ситуації на фронті, особистими втратами або виснаженням ресурсів для боротьби.

3. «Заціпеніння». У багатьох випадках люди, особливо після сильних травматичних подій, можуть переживати емоційну заціпенілість або втрату чутливості. Це є захисною реакцією психіки, яка намагається мінімізувати переживання болю і зберегти сили для виживання.

4. Різноманіття та накладання емоційних станів. Під час війни люди можуть одночасно переживати горе за втрату близьких, тривогу за майбутнє, лють через несправедливість і гордість за стійкість своєї країни.

5. Підвищення рівня соціальних емоційних станів. Солідарність, відчуття спільності, патріотизм і взаємна підтримка стають домінуючими емоційними аспектами для багатьох людей. Водночас можуть виникати зворотні тенденції, такі як агресія, осуд чи недовіра, особливо у випадках напружених соціальних ситуацій.

6. Довготривалий характер. Постійний стрес змінює фізіологічний та психологічний стан людини. З'являється втома, дратівливість, порушення сну, зниження концентрації уваги. Ці симптоми можуть накопичуватися й викликати глибші психологічні проблеми, такі як депресія або посттравматичний стресовий розлад.

7. Зміни у сприйнятті світу. Під час війни люди часто втрачають відчуття безпеки та довіру до світу. Це впливає на їхню здатність планувати, ставити цілі та мріяти. Емоції стають більш прив'язаними до конкретного моменту, а майбутнє сприймається як невизначене або небезпечне.

8. Розрив між індивідуальними та колективними переживаннями. Деякі люди можуть почуватися ізольованими, навіть перебуваючи в спільноті, через особливий характер своїх переживань. У той же час загальний соціальний фон, наповнений болем і стражданнями, посилює відчуття безпорадності та розгубленості.

Відтак, емоційні стани під час війни є багатогранними, інтенсивними, динамічними та різносторонніми. Війна загострює переживання тривоги, страху, гніву, втрати й, водночас, може стимулювати розвиток стійкості, солідарності та адаптивності. Та варто зауважити, що попри те, що війна у загальному впливає на емоційні переживання, емоційні стани мають індивідуальний характер і обумовлені рядом факторів.

Досліджуючи емоційно-психологічний стан студентської молоді під час війни, М. Хараджи та Г. Труніна виділили такі фактори, які впливають на інтенсивність та тривалість переживань складних емоційних станів: існування постійної загрози життю, втрата близьких, розлука з рідними, травми та стрес, нестабільність, економічна труднощі, соціальна ізоляція, територіальне розміщення, роль у військових діях, перспективна майбутнього, медійний вплив, ресурси та підтримка [4, с. 797–798].

Для зручності пропонуємо виділяти зовнішні та внутрішні фактори, які визначають емоційні стани під час війни. Так, зовнішні фактори включають:

1. Безпосередній досвід війни. Люди, які стали свідками бойових дій, втрат чи руйнувань, зазнають сильного емоційного стресу. Прямий контакт із небезпекою підвищує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу.

2. Розлука з близькими. Війна часто призводить до вимушеної розлуки із сім'єю, що може викликати сильні почуття самотності, тривоги, туги, суму, безсилля тощо.

3. Втрата майна чи домівки. Залишитися без звичного середовища проживання і засобів до існування є потужним фактором емоційного виснаження. Це ще одна причина незадоволеності базових потреб особистості під час війни та виникнення відповідних емоційних станів, зокрема, відчай, розчарування, страх, злість тощо.

4. Інформаційний вплив. Постійний доступ до новин про війну може викликати емоційну переважаність, посилювати страх, гнів і безнадійність. Але з іншого боку, позитивні новини породжують такі емоційні стани, як натхнення, оптимізм, радість.

5. Соціальна підтримка. Наявність або відсутність підтримки з боку родини, друзів чи громадських організацій значною мірою визначає, як людина справляється зі своїми емоціями. При цьому, солідарність та підтримка з боку інших викликає такі стани, як радість, спокій, вдячність.

Щодо внутрішніх факторів, то варто виділити такі:

1. Попередній психологічний стан. Люди з історією тривожних чи депресивних розладів більш уразливі до сильних емоційних коливань під час війни.

2. Особистісні ресурси. Рівень стресостійкості, здатність до адаптації, самооцінка, саморефлексія, навички саморегуляції тощо впливають на те, як людина сприймає та долає труднощі.

3. Тип темпераменту. Емоційно стабільні люди зазвичай краще переносять кризові ситуації, ніж ті, хто схильний до імпульсивності чи надмірної емоційності. Тобто саме темперамент визначає інтенсивність переживання станів.

4. Релігійні або духовні переконання. Віра часто виступає як механізм психологічної підтримки, надаючи сенс подіям і стимул для боротьби.

5. Попередній досвід втрат. Переживання минулих втрат чи травм може посилювати емоційні реакції під час війни.

6. Забезпеченість базових потреб, рівень доступу до ресурсів. Недостатність ресурсів, таких як їжа, вода, житло, сон або медична допомога, посилює емоційне виснаження, роблячи людину більш вразливою до стресу.

7. Рівень освіти. Освічені люди краще сприймають і аналізують інформацію, можуть

відрізнити достовірні джерела від пропаганди. Це допомагає знижувати рівень тривоги та страху, пов'язаних із інформаційною війною. Окрім того, вищий рівень освіти часто корелює з розвиненими навичками планування та адаптації до складних умов, що зменшує рівень стресу.

8. Досвід роботи з психологом чи психотерапевтом. Люди, які працювали з психологом, психотерапевтом, стійкіші до викликів, часто володіють техніками управління стресом, тривою та іншими емоційними станами.

Відтак, кожен фактор впливає на спектр емоційних станів. Розуміння природи таких впливів допомагає прогнозувати емоційні реакції та визначати стратегії подальшої психологічної допомоги.

Висновки. Отже, під час війни емоційні стани людини зазнають значного впливу низки факторів, серед яких особистісні, соціальні, культурні та ситуативні чинники відіграють ключову роль. Аналіз показав, що індивідуальні особливості, такі як рівень освіти, життєвий досвід, емоційна стійкість, а також соціальний контекст і доступ до підтримки, суттєво впливають на те, як людина проживає стресові події та адаптується до нових умов.

Особливого значення під час війни набуває досвід роботи з психологом, який сприяє формуванню навичок саморегуляції та стресостійкості. Водночас важливими є культурні та суспільні аспекти, які можуть як підтримувати, так і обмежувати людину у її здатності впровадитися з емоційними викликами. Розуміння комплексного впливу цих факторів допомагає точніше оцінити потреби різних категорій населення та розробити ефективні програми психологічної допомоги.

Щодо перспектив подальших розвідок, то можна виділити такі напрямки, як поглиблене дослідження впливу суспільної підтримки, волонтерської активності та комунікацій на емоційні стани різних вікових і професійних груп, дослідження довгострокового впливу війни на емоційний стан, вивчення впливу різних психологічних інтервенцій на емоційні стани в умовах війни з урахуванням специфіки контексту тощо.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Головська І. Г., Почепцова Д. О. Дослідження та корекція впливу екстремальних умов на емоційну сферу особистості. *Габітус*. 2022. Вип. 38. С. 54–58.
2. Градус українського суспільства під час війни / дев'ята хвиля. *Gradus Research Plus*: вебсайт. URL: https://gradus.app/uk/open-reports/wartime-survey-ukrainian-society-ninth-wave/?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 17.12.2024).
3. Євченко І. М. Емоційний стан українців під час російсько-української війни. Психологічні виміри осо-

бистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми. 2022. С. 45–49.

4. Хараджи М. В., Труніна Г. О. Емоційно-психологічний стан студентської молоді під час війни. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2023. № 12 (30). С. 793–801.

5. Beck A., Rush A., Shaw B., Emery G. *Cognitive Therapy of Depression*. New York : Guilford Press, 2024. 406 p.

6. Kragel P., Hariri A., LaBar K.. The Temporal Dynamics of Spontaneous Emotional Brain States and

Their Implications for Mental Health. *J Cogn Neurosci*. 2022. № 34 (5). P. 715–728.

7. Lazarus R. S. *Emotion and Adaptation*. New York : Oxford University Press, 1991. 576 p.

8. Oosterwijk S., Lindquist K., Anderson E., Dautoff R., Moriguchi Y., Barrett L. States of mind: Emotions, body feelings, and thoughts share distributed neural networks *Neuroimage*. 2012. № 62 (3). P. 2110–2128.

9. The Science of Emotion: Exploring the Basics of Emotional Psychology. *Університет Західної Алабами*: вебсайт. URL: <https://online.uwa.edu/news/emotional-psychology/> (дата звернення: 17.12.2024).

СЕКЦІЯ 4 ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

МОДЕЛЬ RESILIENCE У КОНТЕКСТІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

RESILIENCE MODEL IN THE CONTEXT OF PRESCHOOL EDUCATION

У статті розглянуто концепцію resilience (стійкості) як ключовий аспект сучасної дошкільної освіти, що забезпечує психологічне благополуччя, безпеку, розвиток та адаптацію дітей в умовах мінливого соціального середовища. Акцентовано увагу на важливості формування у дошкільнят здатності ефективно реагувати на стресові ситуації, долати труднощі та зберігати позитивний емоційний стан. Обґрунтовано модель resilience, яка базується на інтеграції психологічних, педагогічних та соціальних підходів.

У статті визначено основні структурні компоненти моделі, серед яких: емоційна стабільність, що включає розвиток здатності дітей розуміти, висловлювати та регулювати свої емоції; соціальні компетенції, що забезпечують успішну взаємодію з однолітками та дорослими; особистісні ресурси, які сприяють розвитку самооцінки, впевненості в собі та здатності до саморегуляції; підтримка з боку середовища, включаючи роль педагогів, батьків та освітнього простору.

Особливу увагу приділено ролі безпечного освітнього середовища у формуванні стійкості у дітей дошкільного віку. Описано існуючі практичні методи, які можуть використовуватися педагогами та психологами для створення умов, сприятливих для розвитку resilience. Серед них – ігрова терапія, групова взаємодія, казкотерапія та методика, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту.

У статті також проаналізовано результати світових та вітчизняних досліджень, які було проведено на базі дошкільних навчальних закладів. Виділено позитивний вплив впровадження моделі resilience на адаптацію дітей до соціального середовища, зниження рівня тривожності та підвищення комунікативних навичок. Отримані результати мають практичну цінність для фахівців у сфері дошкільної освіти, педагогів і батьків, оскільки сприяють усвідомленню важливості формування стійкості у ранньому віці.

Таким чином, стаття висвітлює значущість моделі resilience як інструменту забезпечення психологічної стійкості дошкільнят, що є невід'ємною складовою їх гармонійного розвитку в сучасному світі.

Ключові слова: дошкільна освіта, емоційна стабільність, психологічна адаптація, безпечне освітнє середовище, психологічний комфорт.

The article considers the concept of resilience as a key aspect of modern preschool education, ensuring psychological well-being, development and adaptation of children in a changing social environment. The emphasis is on the importance of developing in preschoolers the ability to effectively respond to stressful situations, overcome difficulties and maintain a positive emotional state. The resilience model is substantiated, which is based on the integration of psychological, pedagogical and social approaches.

The article identifies the main structural components of the model, including: emotional stability, which includes the development of children's ability to understand, express and regulate their emotions; social competencies that ensure successful interaction with peers and adults; personal resources that contribute to the development of self-esteem, self-confidence and the ability to self-regulation; support from the environment, including the role of teachers, parents and the educational space.

Special attention is paid to a safe educational environment in the formation of resilience in preschool children. The article describes existing practical methods that can be used by teachers and psychologists to create conditions favorable for the development of resilience. Among them are play therapy, group interaction, fairy tale therapy and methods aimed at the development of emotional intelligence.

The article also analyzes the results of global and domestic research conducted on the basis of preschool educational institutions. The positive impact of implementing the resilience model on children's adaptation to the social environment, reducing anxiety levels and improving communication skills is highlighted. The results obtained have practical value for specialists in the field of preschool education, teachers and parents, and ultimately contribute to the awareness of the importance of developing resilience at an early age.

Thus, the article highlights the significance of the resilience model as a tool for ensuring the psychological resilience of preschoolers, which is an integral part of their harmonious development in the modern world.

Key words: preschool education, emotional stability, psychological adaptation, safe educational environment, psychological comfort.

УДК 373.2:159.94:37.015.31

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.7>

Гопкало Ю.П.

науковий співробітник лабораторії прикладної психології освіти Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи

Вступ. Сучасна освітня система стикається з численними викликами, пов'язаними зі швидкими соціальними змінами, інтенсифікацією інформаційних потоків, кризовими

ситуаціями у суспільстві, зокрема війною, та загальним підвищенням рівня невизначеності. У цьому контексті значна увага науковців і практиків звертається на розвиток резилі-

енс – здатності до подолання труднощів та адаптації до змін. Резилієнс стає критично важливою характеристикою, яка сприяє психологічному здоров'ю, соціальній інтеграції та загальному благополуччю дітей, особливо у дошкільному віці, коли закладаються основи особистісного розвитку.

Дошкільний вік є сенситивним періодом для формування ключових особистісних якостей, зокрема здатності адаптуватися до змін і розв'язувати складні завдання. Психологи й педагоги підкреслюють, що саме в цей період важливо створити умови для розвитку психологічної стійкості як складової резилієнс. Діти, які набувають навичок подолання стресу, саморегуляції та адаптивності, демонструють вищі результати у навчанні, соціальній взаємодії та мають кращі перспективи для гармонійного розвитку в дорослому житті.

Проте, незважаючи на зростаючу кількість досліджень, спрямованих на вивчення резилієнс, проблема її впровадження в практику дошкільної освіти залишається недостатньо вивченою. Особливо це стосується побудови системного підходу до формування резилієнс у дітей, яке враховує особливості розвитку у віковому аспекті, соціокультурні контексти, а також інтеграцію цих підходів у навчально-виховні програми.

Завдання формування резилієнс є багатограним і включає такі аспекти: створення психологічно безпечного середовища, розвиток навичок емоційної регуляції, підтримка позитивної самооцінки, сприяння розвитку соціальних компетентностей. Такі завдання є актуальними не лише для родинного виховання, а й для дошкільних закладів, які виступають ключовими агентами соціалізації. Зважаючи на це, педагоги, психологи та адміністрація мають бути не лише обізнаними у сучасних підходах до формування резилієнс, а й володіти ефективними методами та практичними інструментами.

У даній статті розглядається концепція резилієнс у контексті дошкільної освіти та представлено модель, яка інтегрує основні психологічні, педагогічні та соціокультурні підходи до її формування. Акцент зроблено на використанні доказових методів і практик, що сприяють адаптивному розвитку дітей, їхній емоційній стійкості та готовності до навчання. Пропонована модель ґрунтується на інтеграції теоретичних положень та результатів емпіричних досліджень, що забезпечує її практичну значущість для системи дошкільної освіти.

Таким чином, **метою** статті є аналіз та узагальнення світової та вітчизняної практики щодо цілісного підходу до формування резилієнс у дітей дошкільного віку через інноваційні методики виховання, які враховують індивідуальні та колективні аспекти розвитку, а також взаємодію з родинним середовищем.

Стаття спрямована на обґрунтування моделі формування резилієнс у дітей дошкільного віку в умовах психологічно безпечного освітнього середовища, визначивши ключові компоненти, чинники та інструменти, які сприяють підвищенню психологічної стійкості та адаптивності в ранньому віці, та розробку рекомендацій для впровадження моделі резилієнс у практику дошкільної освіти.

Отже, **завданням** статті є: аналіз науково-теоретичні основи резилієнс як психологічного феномена у контексті дошкільної освіти, звернувши увагу на його взаємозв'язок із психологічною безпекою освітнього середовища; визначення структурних компонентів резилієнс у дітей дошкільного віку та чинників, що впливають на їх розвиток у дошкільному середовищі; узагальнити сучасні принципи та методи інтеграції моделі резилієнс у практику дошкільної освіти, включаючи інноваційні підходи до навчально-виховного процесу, які сприяють розвитку навичок подолання стресу, адаптації та емоційної саморегуляції; обґрунтувати ефективність моделі резилієнс через аналіз досліджень та практичних кейсів впровадження її компонентів у системі дошкільної освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На міжнародному рівні концепція резилієнс активно вивчається у контексті освітньої та психологічної підтримки дітей раннього віку. Дослідження, проведені за останні десятиліття, підтверджують, що формування резилієнс є одним із найважливіших факторів, який сприяє адаптації дитини до стресових ситуацій, зменшує ризик психосоціальних порушень і підвищує емоційну стабільність (Masten, Lerner, Ungar) [7, 10, 11]. Одним із ключових напрямів досліджень є розробка системних моделей розвитку резилієнс, які включають: створення психологічно безпечного середовища, розвиток емоційного інтелекту та соціальних компетентностей, активне залучення сім'ї до процесу формування резилієнс.

Енн Мастен, описує концепцію «звичайної магії» (ordinary magic), яка наголошує на ролі повсякденних взаємодій та підтримки з боку дорослих у формуванні стійкості дитини. Дослідження виявляють, що саме у дошкільному віці ключовими є стосунки з педагогами, які можуть створювати середовище, сприятливе для розвитку навичок подолання стресу [7, 8, 9]. У свою чергу, Унгар пропонує «екосистемний підхід» до резилієнс, який акцентує увагу на важливості соціальних мереж підтримки, інтеракції дітей з оточенням та доступі до ресурсів, які сприяють їхньому розвитку [11]. Річард М. Ларнер наголошує, що стійкість – це концепція, яка означає, що зв'язок між особистістю і її оточенням має адаптивне значення, тобто стійкість можливо підтримувати або покращувати формуючи здорову поведінку та розвиток особис-

тості, зокрема забезпечуючи психологічну безпеку в закладі дошкільної освіти.

Особливу увагу в сучасних дослідженнях приділено питанням впровадження практичних програм розвитку резилієнс у дитячих садках. Наприклад, програма PATHS (Promoting Alternative Thinking Strategies) в США була розроблена для розвитку емоційного інтелекту та саморегуляції у дітей, що, у свою чергу, сприяє формуванню їх психологічної стійкості [13].

В українському науковому просторі проблема resilience також активно досліджується, хоча здебільшого в контексті загальної освіти (Романова О.В., Лазос Г.П., Затерта З.В., Гришин Е та інші) [1, 2, 3, 4, 5]. О. Романчук [5] зазначає, що resilience – це психологічна стійкість, здатність долати життєві виклики, зберігаючи психічне здоров'я й особистісну цілісність. Науковиця Лазос Г. П. виокремила, що резилієнс(резильєнтність) – це біо-психо-соціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природнім результатом різних процесів розвитку протягом певного часу та загалом пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов; резилієнс залежить від багатьох внутрішніх і зовнішніх факторів, достеменно вивченими з яких є такі: емоційний інтелект, наявність позитивних стосунків з оточенням, адекватна самооцінка, впевненість у своїй ефективності; характер ранніх дитячо-батьківських стосунків і тип прив'язаності; резилієнс відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного зростання особистості [3, 4].

Серед найбільш актуальних питань українських дослідників – вплив кризових умов (зокрема, війни, пандемії) на розвиток психологічної стійкості у дітей дошкільного віку. Вчені підкреслюють важливість створення у закладах дошкільної освіти атмосфери психологічної безпеки, що включає: мінімізацію стресових факторів у середовищі, забезпечення позитивної взаємодії між педагогами та дітьми, врахування індивідуальних потреб кожної дитини. У роботах українських авторів наголошується, що важливим аспектом формування резилієнс є розвиток емоційного інтелекту, оскільки здатність дитини розуміти та контролювати свої емоції є фундаментальною для подолання стресових ситуацій.

Аналіз наукових джерел свідчить, що хоча концепція резилієнс є досить розвиненою, багато аспектів залишаються недостатньо вивченими. Зокрема, українські дослідження потребують більшого впровадження доказових підходів та розробки практичних рекомендацій для педагогів. На основі аналізу світових та вітчизняних досліджень можна стверджувати, що формування резилієнс у дошкільному віці є ключовим завданням сучасної освіти, яке

потребує комплексного підходу та врахування багатьох психологічних, педагогічних і соціокультурних факторів.

Виклад основного матеріалу. Resilience у контексті дошкільної освіти розглядається як здатність дитини ефективно адаптуватися до змін, долати стресові ситуації та підтримувати емоційну стабільність. Формування цієї здатності у дошкільному віці є критичним завданням, оскільки саме в цей період відбувається активний розвиток емоційної сфери, когнітивних процесів та соціальних компетентностей.

Концепція resilience у дошкільному віці базується на інтеграції психологічного, педагогічного та соціального підходів:

- *Психологічний підхід* акцентує увагу на розвитку саморегуляції, емоційної стабільності та здатності до рефлексії у дітей.

- *Педагогічний підхід* передбачає створення освітнього середовища, яке підтримує дитину, знижує рівень стресу та стимулює її розвиток через взаємодію з педагогами та ровесниками.

- *Соціальний підхід* наголошує на важливості партнерства між освітнім закладом, родиною та ширшим соціальним середовищем у формуванні психологічної безпеки.

Важливим аспектом є розуміння структури моделі резилієнс у контексті психологічної безпеки. Модель резилієнс включає три основні компоненти, які взаємодіють у рамках психологічно безпечного середовища дошкільного закладу:

1. Емоційний компонент, який

- спрямований на розвиток у дітей навичок емоційної саморегуляції та стресостійкості;

- включає розвиток емоційного інтелекту через спеціальні методики (казкотерапія, арт-терапія, інтерактивні ігри);

- забезпечує створення умов для відкритого вираження емоцій та навчання дітей адекватно реагувати на стресові ситуації.

2. Когнітивно-поведінковий компонент, котрий

- передбачає формування вмінь вирішувати проблеми, аналізувати ситуації та ухвалювати конструктивні рішення;

- використовуються інтерактивні методи навчання, які стимулюють дітей до самостійності та відповідальності;

- о важливу роль відіграє розвиток навичок самоконтролю через ігрову діяльність.

– 3. Соціальний компонент, що

- зосереджується на формуванні позитивних міжособистісних стосунків із ровесниками, педагогами та батьками;

- підтримує створення інклюзивного середовища, де кожна дитина відчуває себе прийнятою і значущою;

- використовується спільна діяльність дітей у групах для формування соціальних навичок.

Ефективне впровадження моделі резилієнс у дошкільних закладах вимагає забезпечення психологічно безпечного середовища. У цьому контексті визначено такі основні принципи: принцип емоційної підтримки, який передбачає, що вихователі повинні забезпечувати емоційний комфорт дітей через доброзичливе ставлення та увагу до їхніх потреб; принцип індивідуального підходу, що включає індивідуальні особливості кожної дитини, рівень розвитку та родинні обставини; принцип співпраці – вкрай важливо інтегрувати зусилля педагогів, психологів і батьків у формуванні безпечного середовища; принцип інтеграції гри та навчання, адже гра є провідною діяльністю дошкільників і може слугувати потужним інструментом для розвитку резилієнс.

Проаналізувавши світові і вітчизняні дослідження, для реалізації моделі резилієнс у закладі дошкільної освіти найдоцільнішими можна виокремити наступні методики:

- *Казкотерапія.* Сприяє розвитку емоційного інтелекту, навичок вирішення проблем та адаптації до змін через символічне опрацювання стресових ситуацій.

- *Арттерапія.* Використовується для зниження тривожності та формування у дітей впевненості у власних силах.

- *Рольові ігри.* Допомогають дітям розвивати соціальні навички та вміння вирішувати конфлікти у безпечному середовищі.

- *Моделювання ситуацій.* Дозволяє дітям у безпечній формі навчитися реагувати на стресові фактори.

Успіх формування резилієнс значною мірою залежить від рівня залученості педагогів(вихователів), психологів і батьків. Вихователі та психологи є головними агентами впливу у створенні психологічно безпечного середовища. Необхідно забезпечити їхню підготовку з питань розвитку резилієнс у дітей, забезпечити відповідними методиками та проводити супервізійні сесії. Не менш значущою є роль батьків, адже формування стійкості повинно бути продовжено вдома через застосування ефективних стратегій виховання, турботи та любові. Педагоги й батьки мають співпрацювати, обмінюючись інформацією щодо потреб дитини та обговорюючи стратегії підтримки [6].

Таким чином, модель резилієнс у контексті психологічної безпеки середовища дошкільної освіти виступає ефективним інструментом для гармонійного розвитку дитини, забезпечуючи її емоційне та соціальне благополуччя, а її впровадження дозволить досягти таких результатів, як підвищення рівня емоційної стабільності дітей, покращення взаємодії дітей із педагогами та батьками, розвиток у дітей стійкості до стресів і адаптивності до нових умов.

Результати. Проаналізувавши дослідження, можна виокремити спільні й відмінні аспекти морелі resilience. Більшість світових та вітчизняних досліджень акцентують увагу на важливості психологічно безпечного середовища, використанні інтерактивних методів (арттерапія, казкотерапія, рольові ігри) для формування стійкості та важливості взаємодії між дитиною, педагогами та сім'єю для успішного розвитку резилієнс. У світових дослідженнях більше уваги приділяється впровадженню програм, заснованих на доказових методах, таких як PATHS. Українські дослідження зосереджуються на адаптації існуючих практик до умов соціальної нестабільності. У світовій практиці більше уваги приділяється технологіям оцінки рівня резилієнс у дітей, тоді як в Україні більшість інструментів в процесі розробки. Українські дослідження частіше фокусуються на впливі кризових обставин, зокрема війни, на дітей, що є специфічним та актуальними для країни.

Загалом, результати аналізу досліджень свідчать, що модель резилієнс у контексті психологічної безпеки дошкільного середовища повинна враховувати такі аспекти:

- Інтеграцію доказових практик, використання інноваційних програм, спрямованих на розвиток емоційної регуляції, саморегуляції та соціальних навичок;

- Фокус на локальних особливостях. В українських умовах необхідно враховувати чинники, пов'язані з кризовими ситуаціями, що впливають на психологічний стан дітей.

- Комплексний підхід. Формування резилієнс повинно базуватися на взаємодії педагогів, сім'ї та соціального середовища.

- Оцінка ефективності. Необхідно розробити інструменти для оцінки рівня розвитку резилієнс та впливу середовища на цей процес.

Таким чином, аналіз світових і українських досліджень демонструє важливість системного підходу до впровадження моделі резилієнс у дошкільній освіті, враховуючи як глобальний досвід, так і локальні соціокультурні особливості.

Висновки. Дослідження підтвердило, що резилієнс є важливим фактором психологічного розвитку дитини, який забезпечує її здатність адаптуватися до змін і подолання стресових ситуацій. У дошкільному віці, коли закладаються основи емоційної регуляції, соціальних взаємодій і самостійності, розвиток резилієнс набуває особливого значення. Психологічно безпечне середовище є ключовою умовою для формування резилієнс у дітей дошкільного віку. Воно базується на емоційній підтримці, позитивній комунікації, довірливих стосунках між дітьми та педагогами, а також інтеграції родинного виховання у процес роз-

витку дитини. Модель резилієнс, що включає три основні компоненти – емоційний, когнітивно-поведінковий і соціальний, спрямована на розвиток у дітей навичок саморегуляції, емоційної стійкості, соціальних компетенцій та адаптивності до різних життєвих ситуацій. Успіх формування резилієнс залежить від злагодженої взаємодії між педагогами та батьками. Педагоги виступають посередниками між дитиною і середовищем, формуючи позитивну атмосферу в дитячих групах. Батьки, своєю чергою, є основним джерелом емоційної підтримки та мають забезпечувати продовження виховного процесу вдома. Серед найефективніших практик для формування резилієнс були визначені: казкотерапія, арттерапія, рольові ігри, інтерактивні методи навчання та моделювання життєвих ситуацій. Усі ці інструменти сприяють розвитку в дітей навичок подолання стресу, взаємодії з однолітками та розуміння власних емоцій. Особливий акцент зроблено на дослідженні впливу кризових ситуацій (війна, військові конфлікти, пандемія COVID-19) на психологічний стан дітей. Виявлено, що формування резилієнс у цих умовах є пріоритетним завданням дошкільної освіти, яке вимагає адаптації традиційних підходів до специфіки кризових обставин.

Подальші дослідження мають бути спрямовані на створення та апробацію методик, які дозволять об'єктивно оцінювати рівень стійкості дітей та визначати ефективність впроваджених педагогічних і психологічних підходів. Перспективним напрямом є використання цифрових технологій (ігрових застосунків, віртуальної реальності) для розвитку навичок адаптації та емоційної регуляції у дітей. Необхідно також розробити спеціалізовані навчальні програми для педагогів, які включають теоретичні знання про резилієнс і практичні методики його формування. Особливу увагу необхідно приділити розробці програм, спрямованих на підтримку дітей у періоди соціальної нестабільності. Це включає створення системи кризового менеджменту для закладів дошкільної освіти.

Цікавою перспективою є дослідження впливу сформованого у дошкільному віці резилієнс на успішність навчання, соціалізацію та психологічне благополуччя дітей у подальших вікових періодах. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на інтеграцію моделі резилієнс у середовища з інклюзивним підходом, враховуючи особливі потреби дітей з різними формами розвитку. Також важливо розробити методичні рекомендації та освітні

програми для батьків, які б сприяли підвищенню їхньої обізнаності щодо ролі резилієнс та методів його формування вдома.

Таким чином, подальший розвиток науково-практичного підходу до формування резилієнс у дошкільній освіті дозволить підвищити якість освітніх послуг, сприяти емоційному благополуччю дітей та створити умови для їхнього гармонійного розвитку навіть у складних життєвих обставинах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Затерта З. Резильєнтність особистості як проблема сучасної психологічної науки. *Габітус*. 2024. № 58. С. 140–144. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>. 2024.58.22 (дата звернення: 20.12.2024).
2. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2021. Вип. 64. С. 62–81.
3. Лазос Г. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень Актуальні проблеми психології. *Консультативна психологія і психотерапія*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Т. 3. Вип. 14. С. 26–64.
4. Лазос Г. Психодинамічний погляд на проблему резильєнтності. *Український психоаналітичний журнал*. 2023. Т. 1, № 3. С. 35–44. URL: <https://doi.org/10.32782/upj/2023-3-6> (дата звернення: 20.12.2024).
5. Романова О.В. Розвиток резильєнтності учасників освітнього процесу в умовах війни. *Science and technology: problems, prospects and innovations*. Proceedings of the 10th International scientific and practical conference. CPN Publishing Group. Osaka, Japan. 2023. P. 128–140. URL: <https://sci-conf.com.ua/x-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-science-and-technology-problems-prospects-and-innovations-6-8-07-2023-osaka-yaponiya-arhiv/> (дата звернення: 20.12.2024).
6. Психологічна безпека освітнього середовища: методи, технології, шляхи формування : практичний посібник / Н. В. Лунченко та ін. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 134 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743724> (дата звернення: 26.12.2024).
7. Masten A.S. Resilience in children: Vintage Rutter and beyond. In A. Slater & P. Quinn (Eds.), *Developmental psychology: Revisiting the classic studies*. 2012. P. 204–221
8. Masten A.S. Global Perspectives on Resilience in Children and Youth. *The Society for Research in Child Development*. 2014. Vol. 85, no. 1. P. 89–91. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
9. Masten A.S., & Narayan A.J. Child development in the context of disaster, war and terrorism: Pathways of risk and resilience. *Annual Review of Psychology*. 2012. Vol. 63, P. 227–257. doi:10.1146/annurev-psych-120710-100356

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД НА ВІДПОЧИНОК ДІТЕЙ ПРАЦІВНИКІВ МВС, ЧІЙ БАТЬКИ ОТРИМАЛИ ПОРАНЕННЯ, ЗАГИНУЛИ ПІД ЧАС НЕСЕННЯ СЛУЖБИ, ПЕРЕБУВАЮТЬ АБО ВИЗВОЛЕНІ З ПОЛОНУ

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR VACATION OF CHILDREN OF MIA EMPLOYEES WHOSE PARENTS WERE WOUNDED, DIED IN THE LINE OF DUTY, ARE IN OR RELEASED FROM CAPTIVITY

У публікації розміщені пропозиції щодо психологічного супроводу дітей працівників МВС на відпочинок, чії батьки отримали поранення, загинули під час несення служби, перебувають або визволені з полону в Україні, в частині оптимізації психологічного супроводу як особливого виду допомоги. Мета цієї публікації – дослідити соціальні та психологічні виміри психологічного супроводу дітей працівників МВС на відпочинок, чії батьки отримали поранення, загинули під час несення служби, перебувають або визволені з полону. Вона заглиблюється в різні аспекти мультикомандної роботи, від благополуччя відносин дитини з однолітками під час подорожі на відпочинок, до кризового втручання супроводжувачою командою та вирішення різноманітних дитячих конфліктів. Методологія дослідження охоплює психодіагностичні та психокорекційні напрямки: рекомендації, чого не варто робити, коли дитина переживає стресову ситуацію; перелічено додаткові специфічні чинники сильного стресу дітей у родині працівників МВС; розглянуто зміст індивідуальної розв'язальної роботи психолога з дитиною працівників МВС, чії батьки отримали поранення, загинули під час несення служби, перебувають або визволені з полону; надано протоколи, що засвідчують мультикомандний командний супровід дітей працівників органів системи МВС на відпочинок та відновлення, батьки яких отримали поранення, загинули під час несення служби, або перебувають у полоні; описано активізацію особистісного ресурсу дітей у процесі супроводу на відпочинок, техніку управління реакціями дітей у процесі супроводу на відпочинок; описано алгоритм супервізійних зустрічей для представників супроводжувачою команди; надано діагностичні опитувальники для дітей та окремо для представників супроводжувачою команди; описано специфіку психологічного супроводу дітей працівників органів системи МВС під час відпочинку та відновлення, батьки яких отримали поранення, загинули під час несення служби, або перебувають у полоні. Запропоновано форми психологічних інтервенцій з урахуванням тих викликів, які є у подібних ситуаціях, зокрема: латентності, активності стосовно психологічного стану дітей, можливості зміни позиції їх психоемоційного стану, забезпечення безпеки у дорозі, складнощів оцінки психологічного стану

дитини у процесі супроводу на відпочинок, оцінки динаміки цих станів тощо.

Ключові слова: супровід дітей, відпочинок, батьки, поранення, загибель під час несення служби, перебування у полоні.

The publication contains proposals for psychological support for children of MIA employees on vacation whose parents were injured, killed while on duty, are in captivity or have been released from captivity in Ukraine, in terms of optimizing psychological support as a special type of assistance. The purpose of this publication is to investigate the social and psychological dimensions of the psychological support of children of MIA employees on vacation, whose parents were injured, died in the line of duty, are in or have been released from captivity. It delves into various aspects of multi-team work, from the well-being of the child's relationships with peers during a holiday trip, to the crisis intervention of the accompanying team and the resolution of multi-level children's conflicts. The research methodology covers psychodiagnostic and psychocorrectional areas: recommendations on what not to do when a child is experiencing a stressful situation; additional specific factors of severe stress of children in the family of MIA employees are listed; the content of individual developmental work of a psychologist with a child of MIA employees whose parents were injured, killed in service, are in or have been released from captivity is considered; protocols are provided that confirm multimodal team support of children of MIA employees on vacation; the algorithm of supervision meetings for representatives of the accompanying team is described; diagnostic questionnaires for children and separately for representatives of the accompanying team are provided; the specifics of psychological support for children of employees of the Ministry of Internal Affairs during rest and recovery, whose parents were injured, killed in service, or are in captivity, are described. Forms of psychological interventions are proposed, taking into account the challenges that exist in similar situations, in particular: latency, activity in relation to the psychological state of children, the possibility of changing the position of their psycho-emotional state, ensuring safety on the road, difficulties in assessing the psychological state of a child in the process of accompanying a child on vacation, assessing dynamics these states, etc. **Key words:** accompanying children, rest, parents, injuries, death on duty, captivity.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.8>

Католик Г.В.

д.психол.н., професор, професор кафедри практичної психології Навчально-наукового інституту управління, психології та безпеки Львівський державний університет внутрішніх справ

Кісіль З.Р.

д.юрид.н., професор, заступник директора Навчально-наукового інституту управління, психології та безпеки Львівський державний університет внутрішніх справ

Кісіль Р.-В.В.

к.юрид.н., науковий співробітник науково-дослідної лабораторії OSINT – досліджень та безпеки економіки Львівський державний університет внутрішніх справ

Постановка проблеми. Пропонована тематика має нову специфіку в умовах в війні, наукова та практична актуальність від – «як і чому загострюються внутрішньо психологічні протиріччя (у тому числі й у дітей)?», до – «внутрішньої

психології кожної особистості суспільства», яке знаходиться у воєнному стані та актуалізує як конструктивні так і деструктивні способи діяльності (у нашому дослідженні – форми дитячої життєдіяльності). Діяльність психологів набу-

ває нових викликів і нових форм. Дослідженнями даної проблематики займалися у різні часи, як вітчизняні так і закордонні науковці, однак роль психології в допомозі дітям працівників правоохоронних органів значно еволюціонувала протягом багатьох років, визнаючи складну взаємодію соціальних і психологічних чинників у складній системно-сімейній сфері поліцейської діяльності. Україна, з її унікальною історичною, культурною та соціальною динамікою, також стала свідком інтеграції психологічної допомоги в Національну поліцію. Ця робота заглиблюється в багатогранний вимір діяльності психолога в царині Національної поліції України, зосереджуючись на критичних перетинах соціальних і психологічних факторів, які формують його роль.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематиці професійного становлення психолога в контексті психологічної допомоги дітям та молоді присвячені наукові розвідки Г. Католик; Г. Лялюк ґрунтовно проаналізувала проблематику психологічної допомоги дітям, які зазнали психотравмуючого впливу воєнних дій; соціально-психологічному забезпеченню діяльності в звичайних та екстремальних умовах аналізували М. Корольчук та В. Крайнюк; С. Аліспахич; К. Черрі; Дж.Монфаред та ін., демонструють підвищений інтерес вітчизняної та міжнародної наукової спільноти до змін ролі психолога в системі МВС, зокрема і векторі психологічної допомоги дітям працівників даної сфери діяльності, які працюють у специфічних умовах підвищеного ризику для життя свого та своїх родин.

Основна **мета** цієї публікації – дослідити соціальні та психологічні виміри психологічного супроводу дітей працівників МВС на відпочинок, чиї батьки отримали поранення, загинули під час несення служби, перебувають або визволені з полону. Вона заглиблюється в різні аспекти мультикомандної роботи, від благополуччя відносин дитини з однолітками під час подорожі на відпочинок, до кризового втручання супроводжуючої команди та вирішення різнорівневих дитячих конфліктів [26; 29].

У цьому дослідженні, маємо на меті також підкреслити важливість культурної чутливості та виклики, пов'язані з унікальним соціокультурним ландшафтом України. Історія України, етнічне розмаїття та мінливі суспільні норми впливають на роботу психологів у площині дитячої травмованості. Це дослідження має пролити світло на те, як різнорідні фактори формують стратегії та підходи, що застосовуються психологами для виконання своєї життєво важливої ролі [19; 20; 21; 26; 27; 28].

По суті, діяльність психолога у контексті допомоги дітям працівників МВС, які потерпіли від військових лихоліть слугує мікрокосмом ширших викликів і можливостей, з якими стика-

ється країна на шляху до демократичного врядування. Розглядаючи їхню працю крізь призму соціального та психологічного вимірів, ми прагнемо оцінити нюанси та життєво важливу роль, яку вони відіграють у формуванні теперішнього та майбутнього України [30; 31; 32].

Методологічним підґрунтям наукового дослідження стала сукупність таких методів пізнання: діалектичний, формально-логічний, аналіз, синтез, аксіологічний, системний, функціональний, методологічний та методичний.

Завдання: виокремити особливості психологічного супроводу як особливого виду допомоги; виокремити особливості заходів «Чого не варто робити, коли дитина переживає стресову ситуацію»; ідентифікувати додаткові специфічні чинники сильного стресу дітей у родині працівників МВС; розкрити зміст індивідуальної розвивальної роботи психолога з дитиною працівників МВС, чиї батьки отримали поранення, загинули під час несення служби, перебувають або визволені з полону; надати протоколи, що засвідчують мультимодальний командний супровід дітей працівників органів системи МВС категорії ризику; запропонувати форми активізації особистісного ресурсу дітей у процесі супроводу на відпочинок; надати техніки управління реакціями дітей у процесі супроводу на відпочинок; описати супервізійні зустрічі для представників супроводжуючої команди; надати діагностичні опитувальники для дітей та окремо для представників супроводжуючої команди; описати психологічний супровід дітей працівників органів системи МВС під час відпочинку та відновлення, батьки яких отримали поранення, загинули під час несення служби, або перебувають у полоні.

Виклад основного матеріалу. У вітчизняній психології феномен психологічного супроводу вивчається в контексті інноваційних процесів в освіті такими науковцями як І. Булах, Н. Волянук, А. Журавель, Г. Католик, В. Панок, Н. Пов'якель, Г. Лялюк, О. Борисюк та іншими [4; 5; 6; 7; 8; 14; 16; 23]. Сучасні підходи до розуміння сутності та змісту психологічного супроводу акцентують увагу на різних його аспектах. Узагальнюючи їхні підходи, можна зазначити наступне: по-перше, психологічний супровід є системою заходів, спрямованих на створення умов для успішного виховання та розвитку особистості на різних етапах онтогенезу; по-друге, результатом психолого-педагогічного супроводу є повноцінна реалізація психологічного потенціалу особистості; по-третє, потреба у психологічному супроводі, як специфічній технології, особливо зростає у вікові періоди, пов'язані зі зміною соціальної позиції, перебудовою способу життя і діяльності, а також у кризові періоди розвитку. У ці періоди технологія психологічного супроводу активує механізми саморозвитку, мобілізує

внутрішні ресурси людини та розкриває перспективи особистісного зростання.

Таким чином, психологічний супровід дитини є важливою умовою її успішного особистісного розвитку. Це цілісна, системно організована діяльність, яка створює соціально-психологічні та педагогічні умови для успішного розвитку кожної дитини. Основним завданням психологічного супроводу є актуалізація саморозвитку дитини та її прагнення до особистісного зростання. Основні етапи психологічного супроводу включають діагностико-прогностичну діяльність, психологічну підтримку (як батьків, так і дітей), а також корекційно-розвивальну роботу з дітьми [23; 24; 25; 28].

Завдання психологічного супроводу включають: запобігання виникненню проблем у особистісному розвитку та вихованні дитини, різноманітні програми, спрямовані на розвиток соціальних навичок, здатності до вирішення актуальних завдань виховання та соціалізації, вирішення питань емоційно-вольової сфери, встановлення взаємин з однолітками, педагогами та батьками, розвиток психолого-педагогічної компетентності педагогів та батьків.

Науковці М. Корольчук, В. Крайнюк у праці «Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах» зазначають, що психологічний супровід має різноманітні сенси, серед яких виділяють: супровід-співробітництво, супровід-ініціювання, супровід-попередження тощо [2; 23].

Нами проводяться дослідження щодо феноменів психологічного супроводу дітей у різних сферах соціального буття у час війни. Розроблені власні методичні рекомендації допомогли уже забезпечити психологічний супровід дітей працівників МВС на відпочинок, чиї батьки отримали поранення, загинули під час несення служби, перебувають або визволені з полону.

Проведення роботи над темою уможливило запропонувати особливості застосування психологічного супроводу дітей працівників МВС на відпочинок, чиї батьки отримали поранення, загинули під час несення служби, перебувають або визволені з полону, виявити умови супроводу, розмежування супроводу на відпочинок та безпосередньо відпочинок таких дітей. Також було здійснено деталізацію видів психологічного втручання у процесі супроводу дітей на відпочинок. Запропоновано форми психологічних інтервенцій з урахуванням тих викликів, які є у подібних ситуаціях, зокрема: латентності, активності стосовно психологічного стану дітей, можливості зміни позиції їх психоемоційного стану, забезпечення безпеки у дорозі, складнощів оцінки психологічного стану дитини у процесі супроводу на відпочинок, оцінки динаміки цих станів тощо.

Крім того розкрито особливості додаткових специфічних чинників сильного стресу дітей

у родині працівників МВС, пов'язаних з втраченою батьків або їх пораненням. Цей стрес має свою специфіку, а застосування специфічних психологічних інтервенцій має локальний характер, виходячи з умов перевезення дітей на відпочинок.

Пропоновані у статті мультимодальні підходи, орієнтовані на психологічний супровід дітей працівників МВС на відпочинок, чиї батьки отримали поранення, загинули під час несення служби, перебувають або визволені з полону, пов'язані із особливостями психологічних станів цих дітей та самих умов транспортування їх до місця локації таборів відпочинку. Ці підходи розкриті, зокрема, через особливості регламентації та застосування принципів психолого-педагогічного поводження з опосередковано постраждалими дітьми в Україні; зокрема враховано базовий принцип психотерапії – принцип (правило) «Не нашкодь».

Особливості здійснення психологічного супроводу дітей працівників МВС на відпочинок, розглянуто через аналіз та виокремлення проблем психологічних станів, та прожитого дітьми досвіду (або втрати у випадку загибелі одного з батьків, або невизначеності через зникнення їх без вісті, або констатації інвалідації одного або ж обох з батьків, а також досвіду біженства та переселення).

За напрямком «діти-постраждали від втрати або ж часткової втрати батьків: стандарти поводження, специфіка законного представництва та отримання безоплатної вторинної психологічної допомоги» розкрито поняття дитини-постраждалого працівника МВС від військових дій на основі чинного законодавства, виокремлено механізм забезпечення її законного представництва через законних представників, органи опіки та піклування, служби у справах дітей.

Сформовано та підбрано методики психологічного опитування дитини-постраждалого працівника МВС від війни з урахуванням наявних психологічних розробок з цього питання, наведені практичні рекомендації щодо психологічного опитування.

Пропонуємо деякі матеріали з авторської розробки колективу науковців ЛьвДУВС, УПЗ МВС, ХНУВС «Психологічний супровід дітей працівників мвс на відпочинок, чиї батьки отримали поранення, загинули під час несення служби, перебувають або визволені з полону» [24] (табл. 1).

Науковцем О. Сердюком запропоновано протоколи, що засвідчують мультимодальний командний супровід дітей працівників органів системи МВС на відпочинок та відновлення, батьки яких отримали поранення, загинули під час несення служби, або перебувають у полоні [23; 24; 25].

Таблиця 1

Як підтримати дитину коректно

Замість сказати фразу	Варто сказати фразу
Ти це подолаєш.	Це важко, але я вірю в тебе.
Невдача не варіант.	Невдача є частиною зростання.
Дай мені спокій.	Я повинна закінчити роботу, тому, будь ласка, посидь тихенько декілька хвилин, а потім ми підемо гуляти.
Думай більше про хороше!	Інколи ситуації можуть бути складними, я тут для тебе.
Не будь таким песимістом!	Це нормально іноді почуватися погано.
Чому ти не сказав мені раніше?	Дякую, що звернулась/вся до мене з цього приводу.
Припини (потрібно говорити дітям, що слід робити, а не те чого не можна робити).	Йди поруч зі мною, тримайтеся за руки, тримай м'яч в руках (таке формулювання прохань допоможе зберегти позитивний тон).
Це не має великого значення.	Це здається тобі важливим – скажи мені, чому ти засмучений?
На все є причина. Стався до всього спокійно. Думай про хороше. Могло б бути й гірше.	Як ти справляєшся? Як я можу тебе підтримати? Як тобі допомогти?
Поплач, не плач, тримайся (не можна нав'язувати дитині якихось реакцій).	Я поруч, ти не сам/сама. Чим я можу бути для тебе корисною? Що я можу для тебе зробити?

Протокол № 1

Основні етапи супроводу

Етап	Відповідальний	Зміст та дії
1	2	3
Організаційний	Ювенальний поліцейській та/ або соціальний педагог	Вивчення та узагальнення інформації про дітей, комплектація групи, інструктаж про особливості проїзду, розміщення, умови проживання. Ознайомлення з основними вимогами до перебування на місці відпочинку, лікування тощо. Контроль наявності документів, речей, гаджетів, іграшок, продуктів, ліків тощо. Недопущення до перевезення заборонених та небезпечних для здоров'я дітей предметів.
Первинне знайомство	Усі члени групи супроводу, ведучій – дитячий психолог	Діти та супроводжуючі знайомляться один з одним і між собою. Не допускається примус до розповідей про себе, лише за бажанням. Достатньо мінімальної інформації, щоб дитина назвала себе. Первинне знайомство найкраще проводити перед від'їздом групи, але допускається проведення його під час подорожі до місця призначення.
Подорож	Усі члени групи супроводу	Під час подорожі слід зосередитись на питаннях безпеки, забезпечення харчуванням, особистої гігієни, психологічної напруги у дітей (як діти витримують подорож із незнайомими чи малознайомими людьми), наповнення часу подорожі цікавими та корисними заняттями для дітей тощо. Супроводжуючі повинні приділити увагу кожній дитині, переконатися в тому, що її потреби задовольняються, що вона не перебуває у сильному стресі (помірний стрес для незнайомої ситуації є нормою). Дорослі повинні знаходитись поряд і при необхідності підтримувати дитину. У разі тривалої подорожі слід організувати групові заходи, щоб діти не нудьгували, а саме – ігри, вікторини, інші розваги та заняття. У разі, коли подорож пов'язана з численними пересадками або змінами маршруту, підвищена увага надається організованому характеру переміщень з дотриманням правил безпеки.
Прибуття та розміщення у пункті відпочинку, відновлення, лікування	Усі члени групи супроводу	Прибуття у незнайоме для дітей місце, необхідність поселення та проживання з іншими дітьми також є стресом для психіки дитини. Супроводжуючим слід це враховувати і запобігати, або, у разі виникнення, пом'якшувати вплив травматичних ситуацій для дитини. Наприклад, під час подорожі дитина може втратити якісь речі. Необхідно зробити все можливе щоб їх розшукати та повернути, оскільки значущі особисті речі можуть впливати на психологічну підтримку, настрій та самопочуття дитини. Слід враховувати особисті побажання дітей щодо поселення

1	2	3
		та спільного проживання, не слід відноситися до цього процесу безособово, бюрократично, формально. Діти повинні розуміти, що вони важливі для осіб, що їх супроводжують, і вони завжди готові прийти їм на допомогу в самих різних ситуаціях.
Перебування в місці відпочинку, відновлення	Усі члени групи супроводу	Як правило, сторона, що приймає, повинна мати свій план і програму перебування і відновлення дітей, а також кураторів та наглядачів. Дитячому психологу, соціальному педагогу та ювенальному поліцейському необхідно ретельно ознайомитися з цими планами та програмою перебування, визначити ступінь наповненості часу, щоб краще визначити свої функції на цей період та розподілити їх. Якщо приймаюча сторона з ранку до вечора може забезпечити наповненість часу дітей, то функції супроводжуваних будуть зведені до контролю за дотриманням програми. По можливості, вони повинні також брати участь у заходах загального характеру з метою спостереження за поведінкою дітей, оцінкою їх стану, наданням допомоги у разі потреби. Також у супроводжуваних є можливість отримати новий досвід, знання під час спілкування з колегами. Якщо у програмі перебування виявиться багато вільного часу, то супроводжуваним слід заповнити його своїми пропозиціями. Основне навантаження тут лягає на дитячого психолога, який може проводити психологічні ігри та тренінги. Усі члени групи супроводу повинні уважно спостерігати за поведінкою своїх підопічних та накопичувати інформацію про зміни у їхньому самопочутті, активності, настрої.
Завершення перебування в місці відпочинку та збори у зворотну дорогу	Усі члени групи супроводу	Після закінчення часу перебування дітей у місці відпочинку та відновлення слід переконатися у належному здоров'ї та благополуччі дітей (фізичному, моральному, психічному) перед подорожжю додому. У разі виникнення серйозних проблем у когось із дітей слід вирішити питання з його поверненням в індивідуальному порядку, доки подорож назад не стане для нього безпечною. Доцільно провести прикінцеве анкетування дітей, щоб оцінити їхню задоволеність відпочинком. Слід переконатися, що діти повністю зібрані, особисті речі та документи не втрачені.
Зворотна подорож додому	Усі члени групи супроводу	Основні вимоги та дії аналогічні етапу «Подорож». Особливістю є спостереження за специфічними реакціями дітей на розставання з місцями та людьми, до яких вони могли звикнути і прив'язатися, оскільки розставання це теж стрес. За потреби підтримати дитину, звернути її увагу на те, що в пам'яті залишаться світлі спогади.
Прибуття додому, передача дітей родичам, опікунам тощо Прощання	Усі члени групи супроводу	Дуже важливий етап, який не повинен проводитися формально. Діти могли прив'язатися і до членів групи, що їх супроводжують, тому важливо, щоб у дітей не склалося враження, що про них забудуть відразу ж після розставання. Якщо у дитини виникла потреба підтримувати, зберегти контакт з кимось із супроводжуваних, слід піти назустріч дитині. Він і так втратив близьку людину, тому втрата ще когось до кого він встиг прив'язатися, може руйнувати все те позитивне, що трапилося і накопичилося під час відпочинку. В ідеальному випадку перед розставанням з дітьми (за наявності часу та можливостей) слід організувати прощальний захід у форматі спільного обіду (вечері), щоб у дітей була можливість символічно завершити весь цикл знайомства та спільного перебування з іншими дітьми та дорослими. Позитивні соціальні зв'язки є компенсаторним засобом, найкращими ліками проти болю втрати, втрати близьких.
Завершення супроводу, складання звітів	Усі члени групи супроводу	Усі супроводжувачі (колективно) складають звіт про поїздку, в якому відображаються обставини всіх етапів, описуються проблеми та шляхи їх вирішення. Звіт складається на ім'я відповідальної особи, що курує процес відпочинку та відновлення дітей.

Дії та обов'язки дитячого психолога

Етап	Дії
Організаційний	Вивчає наявну психологічну інформацію про дітей. На основі наявної інформації та власних спостережень складає первинні психологічні характеристики кожного з дітей.
Первинне знайомство	Встановлює та налагоджує психологічний контакт між дітьми та дорослими. Уточнює свої первинні уявлення про дітей, коригує їх психологічні характеристики
Подорож	Уважно спостерігає за поведінкою дітей під час подорожі, за необхідності надає психологічну допомогу, втручається у вирішення можливих конфліктів між дітьми, бере участь у іграх та розвагах, вносить доповнення до психологічних характеристик дітей.
Прибуття та розміщення у пункті відпочинку, відновлення, лікування	На основі своїх спостережень та складених психологічних характеристик пропонує варіанти розселення та спільного проживання дітей з врахуванням психологічної сумісності. Уважно вивчає та враховує індивідуальні запити дітей.
Перебування в місці відпочинку, відновлення	Вивчає план та програму перебування. Визначає ступінь своєї участі у заходах. Здійснює постійне спостереження за поведінкою дітей. Надає необхідну психологічну допомогу. За можливості в середині перебування проводить анкетування/опитування щодо задоволеності дітей перебуванням на місці відпочинку.
Завершення перебування в місці відпочинку та збори у зворотну дорогу	Проводить заключне анкетування щодо оцінки самопочуття та настрою дітей. Фіксує зміни, що відбулися з ними за час відпочинку. Оцінює стан психологічної проблематики після завершення відпочинку та відновлення.
Зворотна подорож додому	Стежить за психологічним станом дітей, надає необхідну психологічну допомогу.
Прибуття додому, передача дітей родичам, опікунам тощо. Прощання	Оцінює підсумковий психологічний стан дітей. Відгукується та підтримує бажання дитини зберегти контакт, зв'язок. Відповідає на питання родичів та опікунів дітей, дає у разі потреби психологічні поради.
Завершення супроводу, складання звітів	У звіті викладає інформацію про основні проблеми та психологічні труднощі, які виникали у дітей за період супроводу. Дає оцінку змін у психологічному стані дітей. Вносить пропозиції щодо покращення психологічного супроводу дітей у майбутньому.

Дії та обов'язки ювенального поліцейського

Етап	Дії
Організаційний	Бере участь в організації зборів та передачі дітей групі супроводу. Контролює та переконується в наявності всього необхідного для подорожі.
Первинне знайомство	Проводить інструктаж щодо заходів безпеки під час подорожі. Розповідає про особливості роботи ювенального поліцейського.
Подорож	Забезпечує безпечний проїзд дітей.
Прибуття та розміщення у пункті відпочинку, відновлення, лікування	Оцінює ступінь безпеки перебування дітей у місці відпочинку, відновлення. Контролює та виявляє можливі ризики. Проводить інструктаж дітей за правилами поведінки та безпеки у місці перебування.
Перебування в місці відпочинку, відновлення	Слідкує за безпекою дітей. Встановлює необхідний рівень контакту з місцевою службою безпеки (за наявності). При необхідності бере участь у спільних заходах із нею.
Завершення перебування в місці відпочинку та збори у зворотну дорогу	Організовує збори у зворотну дорогу. Переконується у безпеці та готовності дітей до зворотної подорожі. Проводить інструктаж на заключній етапі подорожі. Повідомляє психолога про свої спостереження за поведінкою дітей.
Зворотна подорож додому	Слідкує та контролює безпеку зворотної дороги.
Прибуття додому, передача дітей родичам, опікунам тощо. Прощання	Дає (на запит) інформацію родичам та опікунам про проблеми з безпекою у їхніх дітей під час подорожі. Прощається з дітьми, підтримує їхнє можливе бажання зберегти контакти та зв'язки.
Завершення супроводу, складання звітів	У звіті викладає інформацію про проблеми з безпекою продовж поїздки. Пропонує рекомендації щодо їх вирішення (за наявності).

Дії та обов'язки соціального педагога (педагога-організатора)

Етап	Дії
Організаційний	Збирає всю наявну контактну та соціально-побутову інформацію про дітей (адреси, телефони, родичі, кого з батьків втрачено, умови проживання, стан здоров'я, економічне становище родини тощо) для повноцінної орієнтації у проблематиці дитини.
Первинне знайомство	Повідомляє дітям про місце майбутнього відпочинку та відновлення, його особливості, програму перебування, заходи. Намагається мотивувати дітей на активний відпочинок та дружбу один з одним.
Подорож	Контролює харчування, сон, відпочинок дітей під час подорожі, пропонує заняття під час очікування, цікавиться запитами та потребами дітей. Вживає заходів для їх задоволення. Слідкує за фізичним станом дітей.
Прибуття та розміщення у пункті відпочинку, відновлення, лікування	Оцінює соціально-побутові та санітарно-гігієнічні умови у місці перебування дітей. Разом із психологом вирішує питання розміщення та сумісності. Ретельно вивчає розпорядок дня, правила поведінки, здійснює відповідні інструктажі.
Перебування в місці відпочинку, відновлення	На основі вивчення програми перебування дітей на відпочинку приймає рішення про ступінь своєї участі у спільних заходах, за потреби бере в них участь, як мінімум у якості спостерігача. Слідкує за дотриманням санітарно-гігієнічних умов у період відпочинку. Контролює харчування дітей та їх заняття у вільний час. За можливості (якщо програма заходів у місці перебування не передбачає цього) проводить ігри, конкурси, вікторини з дітьми, організовує можливі екскурсії, прогулянки на місцевості.
Завершення перебування в місці відпочинку та збори у зворотну дорогу	Разом із місцевими співробітниками організовує прощальну зустріч. Спільно з ювенальним поліцейським контролює порядок зборів у зворотний шлях. Повідомляє психолога про свої спостереження за поведінкою дітей.
Зворотна подорож додому	Організовує всі комфортні умови проїзду дітей назад (харчування, зайняття в період очікувань та затримок).
Прибуття додому, передача дітей родичам, опікунам тощо. Прощання	Прощається з дітьми, підтримує їхнє можливе бажання зберегти контакти та зв'язки. Переконається, що всі діти передані відповідним людям. Дає поради родичам (опікунам) щодо належного задоволення потреб їхніх дітей.
Завершення супроводу, складання звітів	У звіті основну увагу приділяє задоволенню різних потреб дітей, дає рекомендації щодо вдосконалення форм та змісту перебування дітей у місцях відпочинку та відновлення.

Важливим етапом супроводу є проведення супервізійних зустрічей для представників мультимодальної команди супроводжувачих. Основна мета зустрічей – герменевтика станів дітей та команди! Тому важливо, щоб у кожного члена команди були зошити рефлексій, в яких вони (психологи, психотерапевти, поліцейські, педагоги, соціальні працівники, духівники) про-

писували по днях динаміку переживань кожної дитини, групову динаміку та динаміку власних переживань, відчуттів, а ще події, які відбуваються кожного дня в Україні та світі, а також під час подорожі на відпочинок та перед нею. Нижче приводимо зразок таблиці, у яку варто занотувувати усю інформацію, згідно пунктів, які у ній зазначені [1; 3; 9; 11; 24] (табл. 2).

Таблиця 2

Супервізійна інформація

Переживання дитини	Переживання групи дітей, яка їде на відпочинок у дорозі	Власні переживання усіх членів мультидисциплінарної команди супроводу дітей на відпочинок	Події в Україні та світі	Що відбувається сьогодні перед подорожжю та у подорожі на відпочинок (враховувати також варто: – політичні події, – пережиті дитиною події та травмівні досвіди, – кліматичні умови на «тут і тепер»)

Висновки. Отримані в процесі дослідження результати полягають у наступному: виокремлено особливості психологічного супроводу як особливого виду допомоги; виокремлено та уточнено особливості заходів «Чого не варто робити, коли дитина переживає стресову ситуацію»; ідентифіковано додаткові специфічні чинники сильного стресу дітей у родині працівників МВС; розкрито зміст індивідуальної розвивальної роботи психолога з дитиною працівників МВС, чиї батьки отримали поранення, загинули під час несення служби, перебувають або визволені з полону; надано протоколи, що засвідчують мультимодальний командний супровід дітей працівників органів системи МВС на відпочинок та відновлення; запропоновано форми активізації особистісного ресурсу дітей у процесі супроводу на відпочинок; надано техніки управління реакціями дітей у процесі супроводу на відпочинок; описано мету та протокол супервізійних зустрічей для представників супроводжуючої команди; надано діагностичні опитувальники для дітей та окремо для представників супроводжуючої команди; описано психологічний супровід дітей працівників органів системи МВС під час відпочинку та відновлення, батьки яких отримали поранення, загинули під час несення служби, або перебувають у полоні.

Дослідження тривають спільно з міжнародною Благодійною організацією «Благодійний фонд «Кідз оф Юкрейн», яка займається підтримкою постраждалих дітей в усіх регіонах України, організовує табори відпочинку, в тому числі для дітей працівників МВС. Досвід роботи масштабується в країні ЄС. Дослідження тривають...

ЛІТЕРАТУРА:

1. Лялюк Г.М. Виховання дітей-сиріт в контексті особистісної парадигми: вітчизняна теорія та практика (XX ст. – поч. XXI ст.) : монографія. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2020. 504 с.
2. Лялюк Г.М. Психологічна допомога дітям, які зазнали психотравмуючого впливу воєнних дій. *Психологічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. тез Всеукр. наук.-практ. конф. Львів : ЛьвДУВС, 2018. С. 14–148.
3. Лялюк Г.М. Особливості психолого-педагогічного супроводу дітей-сиріт, які пережили психотравмуючі обставини війни. *Пост-травматичний стресовий розлад: дорослі, діти та родини в ситуації війни* / заг. ред. І. Манохи, Г. Собчук. Варшава. Київ : ПАН Гнозис, 2018. Т. III. С. 322–332.
4. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Заг. ред: К. Возніцина, Л. Литвиненко. Довідник для широкого кола фахівців. Київ, 2020. 192 с.
5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. 236 с.
6. Бутмарчук С. Як заспокоїти і підтримати дитину. URL: <https://vseosvita.ua/blogs/yak-zaspokoity-i-pidtrymaty-dytynu-66522.html> (дата звернення: 12.06.2024)
7. Поради від експертів ЮНІСЕФ: «Як підтримати дітей у стресових ситуаціях». URL: <https://mon.gov.ua/news/poradi-vid-ekspertiv-yunisef-yak-pidtrimati-ditey-u-stresovikh-situatsiyakh> (дата звернення: 20.06.2024)
8. Ти як? Всеукраїнська програма ментального здоров'я. Аптечка психологічної самопомоги (для дітей та дорослих). URL: <https://howareu.com/self-help> (дата звернення: 26.06.2024)
9. Як впоратись зі злістю та гнівом: поради від Світлани Ройз. URL: <https://op.ua/ru/news/lifehack/yak-vporatis-zi-zlistyu-ta-gnivom-poradi-vid-svitlani-royz> (дата звернення: 26.06.2024)
10. Лялюк Г.М. Виховання дітей-сиріт в контексті особистісної парадигми: вітчизняна теорія та практика (XX ст. – поч. XXI ст.) : монографія. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2020. 504 с.
11. Лялюк Г.М. Особливості психолого-педагогічного супроводу дітей-сиріт, які пережили психотравмуючі обставини війни. *Пост-травматичний стресовий розлад: дорослі, діти та родини в ситуації війни* / заг. ред. І. Манохи, Г. Собчук. Варшава. Київ: ПАН Гнозис, 2018. Т. III. С. 322–332.
12. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. 236 с.
13. Лялюк Г.М. Виховання дітей-сиріт в контексті особистісної парадигми: вітчизняна теорія та практика (XX ст. – поч. XXI ст.) : монографія. Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2020. 504 с.
14. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. 236 с.
15. Базима Б. А. Психологія кольору. Теорія і практика. Видавництво : Мова, 2005, 208 с.
16. The color preferences of adolescents with charactertraits. В.А. Bazyma, ІІ Kut'ko – Zhurnal Nevrologii i Psikhiatrillmeni SS Korsakova, 1997.
17. Матійків І.М. Метафоричні картки з психологічними техніками «Управляю собою».
18. Міщук С. Вправи-антистрес для дітей. URL: <https://moz.gov.ua/uk/vpravi-antistres-dlja-ditej> (дата звернення: 12.06.2024)
19. Підбірка для стабілізації емоційного стану. URL: <https://www.sens.lviv.ua/pidbirka-dlya-stabilizatsiyi-emotsijnogo-stanu/> (дата звернення: 13.06.2024).
20. Психологічний центр безпаники. 12 способів впоратися з панічною атакою. URL: <https://trevog-bolshe.net/blog/10-sposobov-spravitsya-s-pristupom-paniki> (дата звернення: 25.06.2024)
21. Ти як? Всеукраїнська програма ментального здоров'я. Аптечка психологічної самопомоги (для дітей та дорослих). URL: <https://howareu.com/self-help> (дата звернення: 26.06.2024)
22. Як впоратись зі злістю та гнівом: поради від Світлани Ройз. URL: <https://op.ua/ru/news/lifehack/yak-vporatis-zi-zlistyu-ta-gnivom-poradi-vid-svitlani-royz> (дата звернення: 26.06.2024)

23. Католик Г.В., Лялюк Г.М., Романенко Д.В., Гриценко В.В., Радецька В.Я., Маннапова К.Р., Сердюк О.О. та ін. Психологічний супровід дітей працівників МВС на відпочинок, чиї батьки отримали поранення, загинули під час несення служби, перебувають або визволені з полону. Львів, ЛьвДУВС, 2024. 144 с.

24. Католик Г.В. Дитяча та юнацька психотерапія: теорія та практика : монографія за заг. ред. Г.В. Католик. Львів : Астролябія, 2009. 216 с.

25. Католик Г.В. Дитяча та юнацька психотерапія: теорія та практика в сучасних наукових дослідженнях : монографія за заг. ред. Г.В. Католик. Львів : Астролябія, 2012. 312 с.

26. Католик Г.В. Екзистенція страху життя і смерті в сучасних реаліях: мультимодальні та мультикультуральні аспекти: теоретичний та психотерапевтичний досвід : монографія за заг. ред. Галини Католик. Львів, Вид. Міссіонер. 2022. 377 с.

27. Балинська О.М., Католик Г.В., Захарова О.В., Броневицька О.М. Особливості інтерв'ювання дітей різного віку, які стали свідками або зазнали сексуального насильства : монографія. Львів : Растр-7, 2024. 240 с.

28. Кошулинська З., Костюченко Н., Католик Г., Гринько Н., Ільчук Н. Психологічна допомога біженцям в умовах війни : монографія. Львів, 2022. 48 с.

29. V. Blichar, N. Kalka, H. Katołyk, L. Kuzo, G. Leo, F. Marchuk, V. Tsyvinska, S. Vavrnsn. V.D. Volkan, K. Zaitseva. Resiliency of peoele facing military aggres-

sion against Ukraine. В колективній монографії Why warin ukraine and europe? Trauma and resiliency. 2023. С. 189–224.

30. Католик Г. Арт-терапевтичні техніки і практики в роботі з кризовими клієнтами в час широкомасштабної війни росії в Україні (дослідження проводились на початку війни 2022 року) у колективній монографії «Арт терапія і війна: контексти і практичний досвід» / за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. Львів, ЛьвДУВС. 2023. С. 8–37. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/6082>

31. Католик Г. В. Діти трудових емігрантів: особливості особистісних конфліктів (опис психотерапевтичного досвіду). *Вісник Львівського університету ім. І. Франка. Серія: філософські науки*. Львів, 2008. Вип. 11. С. 220–227.

32. Католик Г. В. Поняття «ідентичність» крізь призму психологічного розвитку дитини. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. № 1. С. 14–19. Католик Г. В. Стульківська М.М. Сприйняття дітьми смерті. Вікові та больові аспекти, *Соціально-правові студії*. 2020. Випуск 2 (8). С. 210–217.

33. Марін О., Савайда О., Лялюк Г. Вавринів О., Калька Н., Католик Г., Визнання батьками цінності дитячої особистості – основа її щасливого дорослого життя. Програма тренінгу «Визнання батьками цінності дитячої особистості – основа її щасливого дорослого життя». Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. 12 с.

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОДІЇ СІМЕЙНОГО МІКРОКЛІМАТУ ЯК ЗАСОБУ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ

FUNDAMENTAL ASPECTS OF FAMILY MICROCLIMATE AS A MEANS OF CHILD'S PERSONAL DEVELOPMENT

Стаття досліджує, як сімейний мікроклімат впливає на особистісний розвиток дитини. Аналізуються основні аспекти взаємодії в сім'ї, які сприяють або перешкоджають гармонійному розвитку особистості. На основі теоретичних положень та емпіричних даних обґрунтовується, що створення теплого емоційного клімату, активне спілкування, стиль та послідовність виховання, особистий приклад батьків і забезпечення соціального оточення – все це є невід'ємними умовами для успішного розвитку дитини. А неправильне створення сімейного мікроклімату може призвести до різних відхилень як у фізичному, психічному розвитку, так і в емоційній та поведінковій сфері. Акцентується увага на важливості наявності у батьків постійної уваги, терпіння і любові до дітей. Наразі в Україні є нагальна потреба належної організації роботи в соціальній сфері щодо підтримки сімей з дітьми, особливо вразливих категорій, та створення дружнього середовища для дитини з метою посилення спроможності батьків, подолання їх вразливості, набуття ними навиків у вирішенні проблемних ситуацій з дітьми на рівні кожної громади. Звертається увага фахівців на важливість керуватися індивідуальним підходом до кожної сім'ї та комплексним підходом при вирішенні ситуації, яка в них склалася, важливість міждисциплінарної взаємодії, її надання узгодженої підтримки сім'ям з дітьми, особливо вразливих категорій. Ефективність роботи з сім'ями з дітьми може забезпечити наявність у фахівця терпіння, емпатії та професіоналізму. На основі результатів емпіричного дослідження наводяться рекомендації фахівцям, які працюють із сім'ями з дітьми, для покращення сімейного мікроклімату та підняття батьківського потенціалу, що сприятиме розвитку особистісних особливостей дітей та їх батьків, мінімізації негативних проявів у дитячому середовищі.

Ключові слова: сім'я, сімейний мікроклімат, дитина, прив'язаність, особистісний розвиток, виховання, самооцінка, соціалізація, психокорекція.

The article explores how the family microclimate affects the a child's personal development. It analyzes key aspects of family interactions that either promote or hinder harmonious personal growth. Based on theoretical frameworks and empirical evidence, the study concludes that establishing a warm emotional climate, fostering active communication, adopting a consistent and supportive parenting style, modeling positive behaviors, and providing a nurturing social environment are essential for a child's successful development. Conversely, a negative family climate can lead to various developmental challenges in physical, psychological, emotional, and behavioral domains. The study emphasizes the crucial role of parental attention, patience, and love in a child's upbringing. In Ukraine, there is a pressing need for well-structured social services to support families, particularly vulnerable ones, and to create child-friendly environments. These services should empower parents, address their vulnerabilities, and equip them with the skills to navigate challenging parenting situations at the community level. Professionals working with families are urged to adopt an individualized and comprehensive approach, recognizing the unique circumstances of each family. Interdisciplinary collaboration and coordinated support are essential for providing effective assistance, especially to vulnerable families. The effectiveness of family support services hinges on the professionals' patience, empathy, and expertise. Based on the findings of empirical research, the study offers recommendations for improving family climate and enhancing parental capacity. These recommendations aim to foster the development of personal qualities in both children and parents, thereby minimizing negative behaviors in the child's environment.

Key words: family, family microclimate, child, attachment, personal development, upbringing, self-esteem, socialization, psychocorrection.

УДК 159.923.2:159.937
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.9>

Косован Н.М.

магістрантка 2 курсу
за спеціальністю 053 – Психологія
Хмельницький інститут соціальних
технологій Університету «Україна»

Кондратюк С.Л.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології та соціальної
роботи
Хмельницький інститут соціальних
технологій Університету «Україна»

Сім'я – це фундамент, на якому формується наша особистість, наші цінності та світогляд. Сім'я впливає на розвиток дитини та формування її особистості, зокрема: емоційний, соціальний, когнітивний, моральний розвиток.

Психологічний мікроклімат в сім'ї – якісна сторона міжособистісних відносин, яка проявляється у формі сукупності психологічних факторів, які можуть сприяти чи перешкоджати розвитку кожного члена сім'ї, продуктивності спільної діяльності та загальний добробут сім'ї.

Сучасна українська сім'я в умовах війни переживає період значних трансформацій, які

супроводжуються низкою викликів. Зокрема, війна призводить до зміни традиційних ролей в сім'ї, де жінки можуть взяти на себе більше відповідальності, сприяє розвитку таких проблем, як тривожність, депресія, агресивність, втома, що може провокувати розбіжності у поглядах на ситуацію, створення конфліктних ситуацій між членами сім'ї, призводить до розвитку постравматичного стресового розладу у дітей та дорослих. Стрес і тривога, фінансові труднощі, особлива вразливість, зростання кількості домашнього насильства, гіпопротекція та суперечності між вимогами

батьків, невідповідності виховних впливів віковим особливостям дитини, відсутності єдиних виховних підходів у сім'ї впливають на якість взаємостосунків між членами сім'ї, на сімейний мікроклімат та особливості розвитку дітей, становлення їхньої особистості.

Необхідність глибокого вивчення даної проблеми диктується і тим, що є несприятливий прогноз подальших змін у сфері загального психічного розвитку та формування особистості дитини, прогноз, який підкріплюється ослабленням багатьох факторів, що мають потенціал протидії наростаючим негативним впливам. Серед них низький рівень розвитку батьківської мотивації, слабке володіння навичками спілкування з дітьми, погана організація побутової сторони життя дитини, її режиму [14].

Причому більшість сучасних батьків, часто обтяжені власними невдачами в різних сферах життя, переносять проблеми на своїх дітей, створюючи для них емоційно напружене середовище, яке насичене негативними переживаннями. Це, в свою чергу, призводить до перенесення на дитину моделей поведінки, заснованих на відчуттях безпорадності, невдачі та безнадійності, що формує у неї так зване «успадкування» сімейних дисфункцій. Постійне позбавлення відчуття успіху в дитинстві різко підриває її самооцінку та впевненість у собі. У результаті сьогодні діти, зокрема і підліткового віку, які зазвичай прагнуть до дорослості, починають уникати цього переходу, демонструючи приховану недовіру до навколишнього світу та, зокрема, дорослих.

Центральним моментом, що визначає благополучний і здоровий розвиток, згідно з теорією прив'язаності, є задоволення потреб дитини у чуйних, дбайливих відносинах з одним або декількома дорослими [10]. Наявність емоційної теплоти, підтримки та взаєморозуміння між членами сім'ї створює сприятливий клімат для розвитку дитини. І, як стверджував Джон Боулбі, перешкодами для здорового емоційного і соціального розвитку дитини є наявність розриву чи відсутності у неї емоційного зв'язку з батьками або іншими значущими дорослими. При цьому потреба в прив'язаності зберігається впродовж усього нашого життя і є певним чинником, який впливає на формування стосунків не тільки в підлітковому віці, а й коли ми дорослішаємо.

Тому, при виховуванні дитини потрібно враховувати, що надмірна залежність дитини від значимого дорослого, є проявом ідеалізації об'єкта прив'язаності, підпорядкуванні його інтересам та потребам, ігноруванні своїх потреб чи інших членів сім'ї. Така установка супроводжується зниженою самооцінкою, що про являється в підвищеній тривожності, агресивності та труднощах у побудові здорових міжособи-

стісних відносин. При помірній прив'язаності є усвідомлене рішення бути прив'язаним до певної людини та зберігати з нею відносини всупереч труднощам, що виникають. Слабкий рівень прив'язаності характеризує незначну або повну відсутність у дитини бажання перебувати поруч із іншою людиною, бути якимось чином із нею пов'язаною.

Слід також зауважити, що надмірно опікувані діти, незважаючи на наявність емоційного контакту з батьками, також можуть мати труднощі у встановленні емоційних відносин. Відбувається це тому, що потреба в емоційному контакті досить повно задовольняється ними у спілкуванні з батьками. Таким чином, занадто тісна прив'язаність до батьків може гальмувати розвиток дружніх та любовних стосунків.

Сьогодні значний вплив на свідомість дитини має хаотично отримана інформація з різних джерел, яка перебиває знання, отримані від батьків, вихователів, вчителів, та відкриває поле для різноманітних форм відносин, зв'язків чи дій. При чому ця інформація, вписується в життя дитини та у процес її розвитку [12].

Однак, сімейне виховання має глобальний вплив на соціалізацію дитини, що обумовлено її ідентифікацією, у ході якої вона свідомо чи несвідомо орієнтується на батьківський приклад і намагається наслідувати батьків, та підкріплення, що передбачає вже свідоме формування батьками у дитини соціально значущих якостей особистості, певну систему норм, принципів та правил поведінки, необхідних для повноцінного існування в соціумі [8].

Сьогодні актуальним є звернення батьків до фахівців за допомогою у налагодженні взаємостосунків з дітьми підлітками. Авторитет батьків сьогодні не є абсолютним для дитини, місце заборони та примусу має займати переконання. Безперечно, підтримувати моральний авторитет батькам важче, ніж владі, що спирається на силу [4]. Підліток одночасно стикається з великою кількістю таких психологічних проблем, які пов'язані з формуванням взаємостосунків з однолітками, засвоєнням комплексу моральних принципів та набуття почуття соціальної відповідальності. Також формуються постійні моделі поведінки та риси характеру, які визначають майбутнє життя індивіда, його фізичний та психічний стан [2]. Батьки в більшості випадків позитивно ставляться до своїх дітей. Однак, існує помітний розрив між батьківськими очікуваннями та реальними інтересами та цінностями підлітків, що часто призводить до непорозуміння і конфліктів.

У підлітковому віці емоційний зв'язок дитини з сім'єю ще досить міцний і на соціальне становлення особистості впливає склад сім'ї, тип взаємовідносин між батьками та підлітком, стиль виховання та ін. При цьому важливе зна-

чення – має поведінка, цінності, переконання, які поділяють батьки [5]. Використовуючи спілкування, особливу атмосферу турботи про членів сім'ї, щоденну корисну діяльність, сім'я створює можливості для формування у підлітків моральних цінностей та ідеалів, життєвих установок, соціальної зрілості [3]. Тому для успішного процесу соціалізації підлітка важливим є підтримка батьків та їх приклад у всьому для своїх дітей. Вони мають допомогти дитині у вирішенні проблем, які виникають у її віці, створити сприятливі умови для її соціалізації і формування її як особистості [6].

За допомогою цілеспрямованого, тривалого виховного впливу сім'ї на підлітка у останнього відбувається формування соціально значущих якостей особистості (наприклад, соціальна відповідальність, схильність до співпраці, працьовитість та ін.), позитивних навичок (наприклад, дотримання чистоти та порядку, пунктуальність, здоровий спосіб життя), а також правил поведінки в соціумі (ввічливість, повага до старших, готовність прийти на допомогу та ін.)» [9]. Завдяки цьому у підлітка розвивається моральна свідомість й він починає розуміти необхідність виконання правил та вимог.

У сфері розвитку відносин підлітків відзначається і такий феномен, як мобілізація, яка полягає у активній участі своєї особистості та погляді на світ. Вони перестають бути пасивними спостерігачами і починають активно висловлювати свою думку, відстоювати свої інтереси та позиціонувати себе як окремі особистості.

Внутрішня атмосфера родини є одним із найважливіших факторів, що формують самооцінку дитини. Вплив сім'ї на самооцінку має кумулятивний характер, тобто посилюється з віком і відбивається на структурі особистості. З переходом до підліткового віку спостерігається поступове зменшення впливу батьківських оцінок на самооцінку підлітка і посилення впливу соціального оточення. Це робить підлітковий період критичним періодом для оцінки ефективності батьківського виховання.

Важливо розуміти, що позитивна соціалізація дитини – це тривалий і багатогранний процес, який вимагає від батьків постійної уваги, терпіння і любові. Створення теплого емоційного клімату, активне спілкування, послідовність виховання, особистий приклад батьків і забезпечення соціального оточення – все це є невід'ємними умовами для успішного розвитку дитини. А неправильне створення сімейного мікроклімату може призвести до різних відхилень як у фізичному, психічному розвитку, так і в емоційній та поведінковій сфері. Відбувається травмування її психіки, гальмування розвитку її особистості, є сприятливим для порушень поведінки.

Отже, сучасне суспільство стикається з безпрецедентним рівнем складнощів у сімейних відносинах. Зростання кількості розлучень, поширення домашнього насильства, зміна традиційних ролей та вплив сучасних технологій на сімейне життя призводять до порушення психологічного клімату в багатьох сім'ях. Наслідки таких порушень можуть бути руйнівними для всіх членів сім'ї, особливо для дітей. Дослідження показують, що діти, які зростають у дисфункціональних сім'ях, мають підвищений ризик розвитку психологічних проблем: депресії, тривоги, низька самооцінка, а також проблем із навчанням та поведінкою.

В умовах сьогодення фахівцям пропонується скерувати свою роботу щодо сприяння стійкості батьків до викликів, коригування їх поведінки стосовно дітей, запобігання домашньому насильству, підвищення рівня обізнаності батьків про можливості отримання допомоги та підтримки по місцю проживання, надання підтримки батькам на подолання вразливості сімей, профілактику складних життєвих обставин.

Зокрема, міжнародними експертами пропонується фахівцям розглянути та врахувати в своїй роботі приклади підтримки батьків щодо розвитку їх батьківського потенціалу наступний досвід в країнах ЄС.

Програма «Батьки плюс» (Ірландія), ефективність якої полягає у співпраці з батьками в різних умовах (клініках, громадах і службах для дітей з інвалідністю) на просування позитивного сприяння розвитку дитини та покращення результатів для сімей: зменшення частоти поведінкових проблем у дітей, зниження рівня стресу у батьків та підвищення рівня задоволеності у батьків.

Програми раннього розвитку дитини, що реалізуються Центром освіти та професійного розвитку «Step by Step» (Крок за кроком) (Румунія), ґрунтуються на методах навчання, орієнтованих на потребах дитини, та активному залученні батьків. Акцент діяльності спрямований на покращення результатів навчання дітей та сприяння застосування практик позитивного батьківства для зниження випадків розлучення дитини з сім'єю.

Сімейні ресурсні центри (СРЦ) (Велика Британія) працюють, використовуючи модель підтримки сім'ї на рівні громади, на розширення можливостей сімей і громад шляхом розбудови спроможностей та лідерства за допомогою універсальних (для всіх сімей) і цільових (для сімей, що перебувають в групі ризику) послуг. Такі послуги включають надання порад, направлення, освіту і навчання навичкам, консультування, підтримку особистого розвитку і розвитку груп, в т.ч. і для надання практичної допомоги та послуги, як догляд за дітьми, поза-шкільні клуби та інші ініціативи на рівні громади.

Програми раннього втручання (РВ) (Німеччина) надають комплексну підтримку дітям із порушенням затримкою розвитку або інвалідністю та їхнім сім'ям, яка включає спеціалізований денний догляд, терапевтичні втручання, консультації для батьків та допомогу у взаємодії з соціальними службами. Це сприяє оптимальному розвитку, соціальній інклюзії та соціалізації. Дослідження діяльності таких програм продемонстрували покращення результатів для розвитку дітей та функціонування сімей.

Наразі в Україні є нагальна потреба належної організації роботи в соціальній сфері щодо підтримки сімей з дітьми, особливо вразливих категорій, та створення дружнього середовища для дитини з метою посилення спроможності батьків, подолання їх вразливості, набуття ними навиків у вирішенні проблемних ситуацій з дітьми на рівні кожної громади.

Порівнюючи алгоритми роботи фахівців в закладах освіти, в центрі соціально-психологічної реабілітації служби у справах дітей, соціальних служб можна зробити висновок, що їх поєднує спільна мета покращення якості життя дитини в сім'ї. Кожен фахівець має свої інструменти та навички, які доповнюють один одного. У своїй роботі фахівці керуються індивідуальним підходом до кожної сім'ї та комплексним підходом при вирішенні ситуації, яка в них склалася. Зокрема, поєднується психологічна, педагогічна та соціальна допомога. Однак, фахівцям різних служб потрібно враховувати, що позитивний результат досягається, коли вони регулярно між собою спілкуються та обмінюються інформацією, складається єдиний план роботи з сім'єю/дитиною/батьками, якому слідують у його реалізації, й забезпечується безперервність підтримки сім'ї.

Можна запропонувати один із ефективних напрямків підтримки сімей з дітьми – психокорекційну програму «Школа відповідального батьківства», де враховуючи спільні ознаки батьків чи інших законних представників дитини та особливості їх батьківського потенціалу, можна коригувати тематики тренінгових занять та залучати різних фахівців відповідно до їх потреб. Програма спрямована на: отримання батьками знань про психологічні процеси в сім'ї, зокрема про вплив минулого досвіду на сучасні взаємини; набуття практичних інструментів для побудови ефективної комунікації з дітьми та створення позитивного сімейного клімату; стимулювання батьків до рефлексії власних батьківських установок та переконань, що впливають на їхню взаємодію з дітьми.

Позитивними результатами проходження психокорекційної програми «Школа відповідального батьківства» є: збільшення рівня задоволеності батьків сімейними відносинами; покращення комунікації між батьками та

дітьми; зниження рівня конфліктів у сім'ї; підвищення самооцінки дітей та батьків; формування позитивного батьківського ставлення до дитини.

Отже, можна зробити висновок, що сімейний мікроклімат має вплив на розвиток особистості дитини. Батьки відіграють вирішальну роль у формуванні її особистості. При цьому основними умовами оптимального розвитку особистості дитини в сім'ї є: створення атмосфери взаєморозуміння, підтримки, довіри та любові в сім'ї; регулярне та змістовне спілкування між батьками та дитиною; послідовність, обґрунтованість та справедливість виховних заходів, застосування методів переконання та пояснення замість покарання та батьки як джерело наслідування для дитини. Виклики, з якими стикаються сучасні сім'ї, особливо під час війни, потребують якісної комплексної міждисциплінарної узгодженої підтримки сімей з дітьми, особливо вразливих категорій. А фахівці, які взаємодіють із сім'ями з дітьми, повинні враховувати, що кожна сім'я унікальна, і те, що працює для однієї сім'ї, може не працювати для іншої.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бріш К.Г. Розлади прив'язаності від теорії до терапії: Посібник. Львів, 2012. 230 с.
2. Василець Н.М. Довіра як підґрунтя толерантності у психолого-педагогічній взаємодії. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. № 1. С. 114–121.
3. Ганошина А.І. Прив'язаність до батьків як чинник подружніх стосунків. Актуальні проблеми особистісного зростання : збірник наукових праць / редкол.: Л.П. Журавльова, Л.О. Котлова, К.А. Марчук; М-во освіти і науки України, Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка. Житомир, 2019. С. 221–224.
4. Кононко О.Л. Виховуємо соціально компетентного дошкільника : навч.-метод. посіб. до Базової прогр. розв. дитини дошк. віку «Я у Світі». К. : Світич, 2009. 208 с.
5. Крива Н.Л. Проблема довіри в сучасній психології. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 1. С. 128–132.
6. Крижановська З. Надійний тип прив'язаності як основа розвитку психічного здоров'я дитини. *Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості* : теорія та практика, тези доповідей II міжнарод. міждисциплінар. конференції. Харків, 2021. С. 59–68.
7. Ларкіна І.В. Соціально-психологічні функції довіри: сучасний погляд. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. Вип. 31. С. 124–132.
8. Лисенко Д.П. Довіра як соціально-психологічний феномен. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 123–126.
9. Лялюк Г. Взаємна довіра як умова виховання дітей-сиріт у контексті особистісної парадигми. *Гірська школа українських Карпат*. 2020. № 22. С. 198–202.

10. Романчук О. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки та сучасні підходи до терапії. *НейроNEWS: психоневрологія і нейропсихіатрія*. 2012. № 1. С. 31–39.

11. Романчук О. Сім'я, що зцілює: основи терапевтичного батьківства дітей, що зазнали скривдження та емоційного занедбання. Львів : Колесо, 2013.

12. Савченко І. Особливості психолого-педагогічного дослідження довіри дітей старшого дошкільного

віку до дорослих. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2013. Вип. 47. С. 255–261.

13. Синявський В.В., Сергєєнкова О.П. Психологічний словник / за ред. Н.А. Побірченко. Київ, 2007. 336 с.

14. Ситнік С.В. Довіра до людей та її прояв у міжособистісній взаємодії. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. № 5. С. 59–65.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF LEADERSHIP QUALITIES MANIFESTATION IN PRESCHOOL CHILDREN

У статті розглядаються психологічні особливості прояву лідерських якостей у дітей дошкільного віку, що є фундаментом для всебічного гармонійного розвитку особистості, які дозволяють дітям успішно адаптуватися до викликів сучасного світу. У контексті стрімких соціальних змін, розвитку технологій та підвищених вимог до особистісного становлення, формування лідерства стає основою для успішного майбутнього дитини. Дошкільний вік є критичним періодом для розвитку базових рис характеру, соціальних навичок та самостійності. Саме в цей час діти починають усвідомлювати свою роль у колективі, вчаться взаємодіяти з іншими, проявляти ініціативу та приймати рішення. Акцент зроблено на важливості раннього виявлення та розвитку лідерських здібностей як одного з ключових аспектів соціалізації та особистісного зростання. Здійснюється теоретичний аналіз проблематики дитячого лідерства та визначення основних особистісних якостей, які формують лідерський потенціал у дітей дошкільного віку. Проведений аналіз науково-теоретичних джерел дає змогу стверджувати, що у психолого-педагогічній науці створена значна теоретико-концептуальна база, сформовані провідні положення і підходи до вивчення проблеми виховання лідерів. Проаналізовано компоненти структури лідерського потенціалу дітей дошкільного віку, а також чинники, що впливають на розвиток лідерських навичок у даному віковому періоді, такі як емоційна стійкість, здатність до саморегуляції та соціальна активність. Особливу увагу приділено ролі педагогів у створенні виховного середовища, а також взаємодії дошкільників з однолітками у формуванні лідерського потенціалу.

Ключові слова: лідер, лідерські якості, якості особистості, міжособистісна взаємодія, дошкільний вік, лідерський потенціал.

The article examines the psychological features of the manifestation of leadership qualities in preschool children, which serve as a foundation for comprehensive and harmonious personal development, enabling children to successfully adapt to the challenges of the modern world. In the context of rapid social changes, technological advancements, and heightened demands for personal development, the formation of leadership becomes a cornerstone for a child's successful future. Preschool age is a critical period for developing fundamental character traits, social skills, and independence. During this time, children begin to understand their role within a group, learn to interact with others, demonstrate initiative, and make decisions. Emphasis is placed on the importance of early identification and development of leadership abilities as a key aspect of socialization and personal growth. A theoretical analysis of the issues surrounding child leadership is conducted, along with the identification of core personal qualities that form the leadership potential in preschool-aged children. The analysis of scientific and theoretical sources suggests that psychological and pedagogical science has established a significant theoretical and conceptual foundation, with leading principles and approaches to studying the issue of nurturing leaders. Components of the structure of leadership potential in preschool children are analyzed, as well as factors influencing the development of leadership skills at this age, such as emotional resilience, self-regulation abilities, and social activity. Particular attention is given to the role of educators in creating a nurturing environment, as well as the interaction of preschoolers with peers in shaping leadership potential.

Key words: leader, leadership qualities, personal qualities, interpersonal interaction, preschool age, leadership potential.

УДК 159.922.7:316.46
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.10>

Письменчук А.А.

директор
Заклад дошкільної освіти № 731 «Казка»
м. Київ

Кіореску І.Є.

психолог, соціальний педагог
Заклад дошкільної освіти № 731 «Казка»
м. Київ

Павленко М.С.

к.психол.н.,
старший викладач кафедри практичної
психології
Київський столичний університет
імені Бориса Грінченка

З динамічним розвитком суспільства все більше виникає потреба в успішній людині з розвинутим лідерським потенціалом, яка адекватно реагуватиме на можливі зміни, що в ньому відбуваються, а також постійно самовдосконалюватиметься. Діти дошкільного віку не менше, ніж дорослі, потребують особливих якостей, які допомагають у досягненні бажаного, формують здорову самооцінку, підвищують здатність до комунікацій з оточуючими. І одна з головних якостей, яку дитина має формувати з дитинства – здатність активно взаємодіяти з соціумом, самостійно й ініціативно розв'язувати життєві задачі і проблеми, з якими вона зустрічатиметься в майбутньому.

Виявлення та розвиток лідерського потенціалу необхідно починати вже у дошкільному

дитинстві. Даний процес потрібно цілеспрямовано організовувати так, щоб дитина була не об'єктом, а суб'єктом процесу виховання. Оскільки саме в дошкільному дитинстві закладаються основи майбутньої особистості, формується ставлення до людей, до різних видів діяльності, самого себе. У дошкільному віці відбувається інтенсивний розвиток лідерських якостей, таких як дисциплінованість, самостійність, витримка, наполегливість, завзятість, рішучість і відповідальність. Дані якості допомагають дитині ще у дошкільному віці відповідати за свої вчинки і поведінку, дозволяють навчитися без сторонньої допомоги в майбутньому управляти своєю життям. Лідерські якості підносять бачення дитини на рівень ширшого світогляду, роблять її вчинки ефек-

тивнішими, формують майбутню особистість, що здатна досягати великих результатів.

Аналіз науково-теоретичних джерел дає змогу стверджувати, що у психолого-педагогічній науці сформована теоретико-концептуальна база та провідні положення до вивчення проблеми виховання лідерства. Науковці, А. Деркач, В. Зазиков, А. Іващенко вважають, що лідерські якості особистості є найважливішою складовою лідерського потенціалу особистості і наголошують на залежності формування лідерського потенціалу від психофізіологічних особливостей особистості людини (здібностей, позитивних спадкових чинників) та особистісних якостей (інтелектуальних, психологічних, вольових). Основними рисами, притаманними дитині-лідеру, є активність, досвідченість та високий рівень інтелектуального розвитку. Діти з високим інтелектуальним потенціалом зазвичай проявляють ініціативність і стають тими, кого однолітки обирають у партнери для ігор та спільної діяльності [1, с. 79].

В. Іванова, досліджуючи лідерство в колективах дітей дошкільного віку, встановила, що вже в таких об'єднаннях простежується диференційоване ставлення дітей одне до одного, яке формує статусну ієрархію. За її спостереженнями, діти-лідери відзначаються прагненням брати на себе активні ролі в іграх, керувати діяльністю однолітків та давати їм вказівки [5, с. 48].

Н. Гавриш наголошує на важливості цілеспрямованого формування готовності дітей ставати лідерами. Вона вважає, що лідерські якості потрібно розвивати у поєднанні з іншими базовими рисами особистості. Формування цих якостей має базуватися на загальнолюдських цінностях і передбачає особливу увагу дорослих до ровесницьких стосунків дітей. Науковиця підкреслює поняття «лідерство», визначаючи його як особистісну характеристику, що відображає сильну й активну позицію дитини у дитячому співтоваристві. Лідерство проявляється у здатності дитини ініціювати власні дії, впливати на інших, спрямовувати їх та вести за собою [4].

На думку низки дослідників, старший дошкільний вік є сприятливим для розвитку соціальної сфери, набуття соціально ціннісних моделей взаємодії співпраці з дорослими й однолітками, формування «м'яких навичок», розвитку лідерських якостей. Відповідно до нової соціальної ситуації розвитку у дитини з'являються елементарні обов'язки. Зміст та форма спілкування з іншими людьми, породжує нові потреби, інтереси та наміри, що пов'язані зі стійким бажанням грати разом, щось розповісти товаришеві, виконати разом з ним доручення. Предметом уваги старшого дошкільника стає світ соціальних взаємин та потреба жити разом з людьми, що його ото-

чують. Розрив між ідеальними прагненнями та реальними можливостями дошкільника усувається шляхом моделювання дитиною бажаних взаємин у сюжетно-рольовій грі [7].

Відповідно, формування лідерських якостей у дитини дошкільного віку, є актуальною педагогічною проблемою, що обумовлює проведення наукових розвідок у даному напрямі. Створюючи умовний «психологічний портрет» лідера-дошкільника, вчені розглядають розвиток інтелекту, вольові якості і організаторські здібності як додаткові, супутні ігровим, пізнавальним і комунікативним здібностям дитини-лідера.

Поняття лідерства базується на умінні працювати в команді та нести відповідальність за зроблені дії, які базуються на засадах загальнолюдських цінностей. На думку української науковиці Н. Гавриш, лідерство є особистісною характеристикою – сильна, активна особистісна позиція дитини у дитячому співтоваристві [4]. Дослідниця наголошує, що лідерський потенціал проявляється насамперед в активності й чим активнішою є дитина у грі, змаганнях, у взаємодії з іншими, відповідно, тим сильніше виражені у неї лідерські риси [2]:

- активність та ініціативність;
- здатність швидко знаходити вихід зі скрутного становища;
- готовність відстоювати свою думку та вміння переконувати інших;
- рішучість та прагнення досягти поставленої мети;
- авторитет серед дітей групи;
- бажання бути в центрі уваги;
- відповідальність;
- уміння керувати групою, розподіляти завдання та доручення;
- психологічна готовність до роботи в команді;
- адекватність в оцінці досягнутих результатів.

В дослідженнях О.О. Смирнової й Є.В. Калягіної доведено, що в основі лідерства дошкільнят лежить насамперед емоційне ставлення до однолітків, яке проявляється в чуйності, доброті, дружелюбності, емпатії, взаємодопомозі, емоційності, умінні домовлятися, умінні поступитися. Науковці розглядають дані якості як додаткові, супутні ігровим, пізнавальним і комунікативним здібностям дитини-лідера [10].

Українська науковиця О. Безсонова на основі проведених наукових досліджень виокремлює компонентну структуру лідерського потенціалу дошкільника, який складається з [1]:

- особистісного компонента (особистісні лідерські якості, емоційно-ціннісне ставлення);
- соціального компонента (здатність до налагодження комунікації, здатність до партнерської взаємодії та досягнення взаєморозуміння, адаптивна поведінка);

– креативно-діяльнісного компонента (мотивація до досягнення успіху, відчуття новизни та креативний підхід до діяльності, здатність до рефлексії).

Авторка наголошує, що лідерський потенціал проявляється тільки в групі, у процесі міжособистісної взаємодії, у конкретній ситуації взаємодії; основи закладаються від народження та накопичуються у процесі розвитку людини як особистості; джерело розвитку лідерського потенціалу знаходиться як у самій особистості, так і поза умовами життєдіяльності людини [1, с. 82].

Важливу роль у соціалізації дитини відіграє дорослий, зокрема вихователь. Ефективність цього процесу залежить від характеру спілкування та поведінки дорослого, вплив якого дитина сприймає як свідомо, так і несвідомо, за допомогою таких психологічних механізмів, як зараження, наслідування та сугестія [6, с. 26].

Водночас значущим фактором у соціалізації дитини є дитяче співтовариство. Спільна діяльність, яка виникає під час взаємодії дітей дошкільного віку, сприяє формуванню необхідних навичок соціальної взаємодії, вмінню дотримуватися колективної дисципліни, захищати свої права та узгоджувати особисті інтереси із суспільними [4, с. 119].

Науковці, Р. Павелків, О. Цигипало, підкреслюють, що спілкування дошкільників з однолітками відбувається у грі і саме через неї дошкільнята обирають лідера. Виходячи з вікових особливостей дошкільників і діяльнісного підходу, розвиток у дітей схильності до лідерства і реалізація соціальної активності найбільш ефективно відбувається під час спільної ігрової діяльності в цілому [8].

Серед методів розвитку лідерських якостей дітей дошкільного віку, виділяємо створення виховних ігрових ситуацій, творчі ігри, в яких найбільш яскраво проявляються відносини між дітьми, формується соціальний статус у колективі однолітків. Потенціал творчих ігор у формуванні лідерських якостей у дошкільників базується на високому рівні мотивації до ігрової діяльності, забезпеченні моральної саморегуляції, необхідності проявляти ініціативу, діяти за правилами і орієнтуватися на колективний успіх. Як свідчать дослідження, суспільні мотиви вже у дошкільному віці можуть мати спонукальну силу, більшу, ніж мотиви особистої користі.

В Україні виховна робота з формування лідерських якостей дітей у закладах дошкільної освіти, реалізовується в межах діючої нормативно-правової бази та чинних на сьогодні освітніх програм дошкільної освіти, рекомендованих Міністерством освіти та науки України. Актуальність розвитку в дітей старшого дошкільного віку лідерського потенціалу відзначена в Базовому компоненті дошкільної освіти, в якому серед важливих характеристик

дошкільника виділено низку якостей, які характеризують його як лідера: активність, ініціативність, самостійність. Зміст, форми, методи та засоби виховання в дітей таких базових рис характеру визначено в освітніх програмах, у тому числі й парціальних.

Так, ст. 7 Закону «Про дошкільну освіту» наголошує, що одним із завдань дошкільної освіти є формування свідомого ставлення до себе, оточення та довкілля, а також формування особистості дитини, її здібностей, набуття нею соціального досвіду тощо [9].

Зміст Базового компоненту дошкільної освіти, дає можливість зробити висновок, що формування лідерських якостей дітей дошкільного віку реалізується через зміст розділів «Дитина у соціумі» та «Гра дитини» інваріативного складника, а також у розділах «Особистість дитини. Спортивні ігри», «Дитина у соціумі. Соціально-фінансова грамотність» варіативного складника. Зокрема, у розділі «Дитина у соціумі» відзначається, що при формуванні соціально-громадянської компетентності мають формуватися: особистісні якості, пов'язані із проявом соціальних почуттів, готовність до посильної участі у соціальних подіях, що відбуваються в дитячих осередках, громаді, суспільстві та спрямовані на покращення суспільного життя. Саме за таких обставин у дітей починають активно проявлятися лідерські якості: ініціативність, бажання допомогти та вирішити певну проблему, дати слушну пораду, як краще зробити тощо. Формування даної компетентності також сприяє формуванню навичок міжособистісної взаємодії, що також важливо для дитини-лідера.

У даному розділі Базового компоненту зазначено, що за результатами сформованої соціально-громадянської компетентності у процесі емоційно-ціннісного ставлення дитина проявляє такі сформовані особистісні якості: самостійність, відповідальність, працелюбність, лідерство, людяність, спостережливість, справедливість, ініціативність, правдивість, креативність тощо у взаємодії з іншими людьми. Крім того, дитина розуміє переваги розв'язання конфліктів і суперечок мирним шляхом, уміє порозумітися і домовитися з іншими у конфліктних ситуаціях.

Комплексна освітня програма «Дитина» передбачає формування лідерських якостей, ознайомлення дітей із взаєминами людей в суспільстві, формує навички ініціативності, командної роботи, духу перемоги, успіху, оцінюванні причини невдач, здійсненню висновків щодо можливостей покращення ігрових результатів [3].

Таким чином, аналіз освітніх дошкільних програм та передового педагогічного досвіду показав, що формування лідерських якостей у дітей дошкільного віку відбувається більш

ефективно в ігровій формі. Саме під час гри дитина може оволодіти певними соціальними ролями, проявити навички комунікаційної взаємодії, продемонструвати вміння домовлятися та уникнення конфліктних ситуацій, висунути ініціативу щодо ходу та сюжету гри тощо. У зв'язку з цим, перед закладом дошкільної освіти, вихователями стоїть завдання створення психологічно комфортного розвивального простору, в якому діти зможуть проявити свій організаторський і комунікативний потенціал, сформувані лідерські якості та соціальні навички та розробці активних методів навчання спрямованих на формування лідерських якостей дошкільника.

Формування лідерських навичок в освітньому середовищі закладу дошкільної освіти перегукується з компонентами нової української школи, яка базується на принципах гуманізації, демократизації та диференціації навчання, сприяє формуванню соціальної відповідальності та громадянської активності, підтримує ініціативу та самостійність, спрямована на розвиток критичного мислення та прийняття рішень, створення умов для саморозвитку. Відповідно, окреслена програма також допоможе дошкільникам успішно адаптуватися до нових вимог і змін у навчальному процесі.

Зважаючи на те, що у сучасному суспільстві поширеними стали явища упередженого ставлення та конфліктів, саме розвиток лідерських навичок надасть можливість педагогам, батькам, як учасникам освітнього процесу, формувати у дітей дошкільного віку усвідомлення того, що всі люди мають багато спільного й залежать одне від одного, і навчати їх розуміти інших, вміння поставити себе на місце іншого, що позитивно впливатиме на соціальну поведінку упродовж майбутнього життя.

Результати дослідження свідчать про те, що лідерські якості дітей дошкільного віку залежать як від індивідуальних психологічних характеристик, так і від соціального середовища, у якому вони перебувають. Формування лідерського потенціалу у дошкільнят тісно пов'язане з розвитком комунікативних навичок, здатністю до емпатії та ініціативністю. Важливу роль у цьому процесі відіграють педагоги та батьки, які створюють сприятливі умови для прояву лідерства через підтримку, заохочення самостійності та активної участі дітей у спільній діяльності. Дана проблематика має особливе значення для працівників закладів дошкільної освіти, вихователів. Вони повинні не лише досягти високого професійного рівня, але й опанувати методіку формування лідерського потенціалу у дітей старшого дошкільного віку. Це передбачає врахування

емоційної чутливості дошкільнят, що обумовлює використання методів і прийомів, спрямованих на розвиток таких навичок: командна робота, застосування сучасних інноваційних технологій в освітньому процесі, підтримка розвитку впевненості дітей для активної лідерської ролі, формування здатності до комунікації, яка є ключовим компонентом успішного лідерства.

Сучасні освітні умови сприяють формуванню лідерських якостей завдяки інтерактивним методам навчання, роботі в групах, використанню ігрових технологій та індивідуального підходу. Важливим аспектом є створення середовища, де діти можуть вільно висловлювати свої думки, брати відповідальність за власні дії та співпрацювати з однолітками. Таким чином, виховання лідерства базується на підтримці природної допитливості, розвитку емоційного інтелекту та формуванні навичок конструктивного спілкування.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Безсонова О.К. Компонентно-структурний аналіз лідерського потенціалу дошкільників. *Молодий науковець*. (11) 87. 2020. С. 79–84.
2. Гавриш Н.В. Лідерство-рима активних або як і навіщо плекати лідерів змалку. *Дошкільне виховання*. 2017. № 3. С. 2–11.
3. Дитина: Освітня програма для дітей від двох до семи років / наук. кер. проекту В.О. Огнев'юк; авт. кол.: Г.В. Бєлєнька, М.А. Машовець; Мін.осв. і науки України, Київ. Ун-т ім. Б. Грінченка. К. : Київ. Ун-т ім. Б. Грінченка, 2016. 304 с.
4. Діти і соціум: Особливості соціалізації дітей дошкільного та молодшого шкільного віку : монографія / А.М. Богуш, Л.О. Варяниця, Н.В. Гавриш та ін.; за заг. ред. Н.В. Гавриш. Луганськ : Альма-матер, 2006. 368 с.
5. Іванова В. Проблема лідерства в колективі дітей дошкільного віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2014. № 32. С. 78–81.
6. Кравченко Т.В. Соціалізація особистості й соціальне середовище. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : Зб. наук. пр. Вип. 9. К. : 2006. Кн. 2. С. 23–29.
7. Павелків Р.В. Психодіагностичний інструментарій в умовах дошкільного закладу : навч. посіб. / Р.В. Павелків, О.П. Цигипало. К. : Центр учбової літератури, 2003, 296 с.
8. Павелків Р.В., Цигипало О.П. Дитяча психологія : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ-Рівне, 2006
9. Про дошкільну освіту : Закон України. Редакція від 31.03.2023. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14#Text> (дата звернення: 30.12.2024).
10. Смирнова О.О., Калягіна Є.В. Лідерство в дитячій групі: феноменологія, закономірності розвитку. *Психологічний журнал*. 2002. Т. 23. № 4. С. 45–56.

ROLE OF TEACHERS AND SCHOOL PSYCHOLOGISTS IN COMBATING BULLYING

РОЛЬ ВЧИТЕЛІВ ТА ШКІЛЬНИХ ПСИХОЛОГІВ У ПРОТИДІЇ БУЛІНГУ

In the present era, bullying represents a pervasive and significant issue. This form of psychological violence is most common among adolescents in middle and high school. There are a number of factors that contribute to the prevalence of bullying in adolescent social groups [5]. To a significant extent, the development of this phenomenon is promoted by an upbringing in the family and the atmosphere of the educational institution where children study. In middle and high school, adolescents typically seek approval and support from individuals with whom they have significant relationships, including peers, as well as parents, and teachers. This article examines the various factors that contribute to the proliferation of bullying in the school setting, with a particular emphasis on the influence of the microclimate of the educational institution. This article aims to examine the role of teachers and school psychologists in addressing bullying in educational settings. The relevance of the topic is due to the spread of bullying in the school environment during the war, which is a consequence of high levels of anxiety and stress. The methodology employed encompasses an analysis of contemporary foreign studies on the subject of bullying in educational environments, coupled with the presentation of the findings from our own empirical research. The article provides a concise overview of the primary characteristics of this issue, delineating the underlying causes of bullying. It is observed that the prevalence of bullying in educational institutions has a significant impact on the psycho-emotional state of students, their psychosocial health and the general climate of the school environment. The necessity for educators to develop skills to address bullying and the pivotal role of educational institution management in bullying prevention is emphasised. Further study of the problem and the development of preventive measures aimed at preventing the emergence and development of bullying among students are recommended. The results of the research confirm the importance of improving the qualification of teachers and school psychologists in the field of bullying prevention, emotional competence development, and the implementation of specialised training programmes.

Key words: *bullying, teachers, school psychologists, counteraction, educational environment.*

У наш час булінг є поширеною і суттєвою проблемою в закладах освіти. Найчастіше ця форма психологічного насильства притаманна підліткам середньої та старшої школи. Існує ряд факторів, що зумовлює поширеність булінгу в підліткових соціальних групах [5]. Значною мірою зростанню цього явища сприяє виховання в сім'ї та атмосфера навчального закладу, в якому навчаються діти. У середніх та старших класах підлітки зазвичай шукають схвалення та підтримки від осіб, з якими вони мають значущі стосунки, включаючи не тільки однолітків, але й батьків та вчителів. У цій статті розглядаються різні фактори, які сприяють поширенню булінгу в шкільному середовищі, з особливим акцентом на вплив мікроклімату навчального закладу. Метою статті є вивчення ролі вчителів та шкільних психологів у протидії булінгу в освітньому середовищі. Актуальність теми зумовлена поширенням булінгу в шкільному середовищі під час війни, що є наслідком високого рівня тривожності та стресу. Використана методологія включає аналіз сучасних зарубіжних досліджень на тему булінгу в освітньому середовищі, а також представлення результатів власного емпіричного дослідження. У статті подано стислий огляд основних характеристик цієї проблеми, окреслено основні причини булінгу. Зазначено, що поширеність булінгу в закладах освіти має значний вплив на психоемоційний стан учнів, їхнє психосоціальне здоров'я та загальний клімат шкільного середовища. Наголошується на необхідності розвитку у педагогів навичок протидії булінгу та ключовій ролі керівництва навчального закладу у запобіганні булінгу. Рекомендовано подальше вивчення проблеми та розробку превентивних заходів, спрямованих на запобігання виникненню та розвитку булінгу серед учнів. Результати дослідження підтверджують важливість підвищення кваліфікації вчителів та шкільних психологів у сфері профілактики булінгу, розвитку емоційної компетентності та впровадження спеціалізованих тренінгових програм.

Ключові слова: *булінг, вчителі, шкільні психологи, протидія, освітнє середовище.*

UDC 159.922.6:173
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.11>

Rybinska Yu.A.

DSc (Pedagogy), Professor,
Head of Foreign Philology Department
Kyiv National University of Culture and Art

Kolesnykova A.E.

Private Practice Psychologist,
Postgraduate Student
LLC "Kyiv Institute of Modern Psychology
and Psychotherapy"

The problem of violence is considered in many branches of scientific knowledge: philosophy, psychology, pedagogy, sociology, and others. It is a serious socio-pedagogical problem that has affected educational institutions abroad and in our country. One of the manifestations of violence is mobbing. The importance of studying this phenomenon is very significant, as the consequences of bullying for its participants can be dire, ranging from psychological trauma to the consolidation of the behaviour patterns of the victim or aggressor and even suicide.

Taking into account that Ukraine is in the third year of the war, the problem of bullying, as well as problems with the psycho-emotional state of schoolchildren, is growing [7].

In the psychological literature, the term bullying is generally understood as a set of various social, psychological, and educational problems that cause a process of long-term (group or individual) physical or mental violence against an individual who is unable to defend himself in a particular situation [1]. In recent years, there has been growing concern

that bullying victimisation can have negative consequences not only during childhood but also throughout one's life [8].

Modern socio-economic and socio-cultural conditions contribute to the formation and development of distorted forms of individualism, leading to the emergence of violence and cruelty in human relations. These characteristics are reflected in adolescents' school environments. Various forms of conflict are common among adolescents. One of the forms of conflict interaction is bullying. This phenomenon is characterised by the severity and duration of its consequences, which are manifested in all its participants. Bullying in the school environment has a negative impact on the development of the adolescent's personality. The prevalence of this phenomenon among adolescents calls for research into practical forms of educational work.

Bullying is not a behaviour but a form of interaction in which different types of behaviour are manifested. Bullying has a structure characteristic of conflict, but it has specific features (prolonged, repetitive nature of bullying, the power imbalance between perpetrator and victim, and bullying structure includes several different behaviours).

The bullying structure includes fixed types of participants – bully, victim, witness, bully's assistant, victim's defender), distinguishing bullying from other forms of conflict interaction. Thus, bullying is understood as a type of destructive conflict interaction in a group in which the perpetrator uses repeated violent actions against the victim, who is unable to defend himself, over a long period. When bullying occurs in the classroom, a bullying structure emerges – a social system that includes bullies, their victims, and observers. The leading type of activity in adolescence is intimate personal communication in the process of performing collective practical activities; the adolescent severely experiences any violation of the process of communication, which affects the development of his personality.

Adolescence is a time when bullying is most likely to occur and when the consequences of bullying can be highly damaging. The main factors that contribute to bullying among adolescent students are

- Individual (aggression, victimisation, adolescent conformity).
- Group (antisocial group activities, unformed value-oriented unity of the group, lack of self-determination of personality in the group of its participants, unfavourable social and psychological climate of the group).

The emergence of types of deviant behaviour in adolescents, which manifest themselves in bullying, creates the conditions for its

emergence in the classroom. The following types of deviant behaviour are used in bullying: aggressive, victimising, and conformist. Depending on the type of deviant behaviour, a young person may be a bully, a victim or a witness to bullying. Bullying allows the bully to maintain a high status in the group for a long time because of the significant power imbalance between the bully and the victim. Bullying shapes and maintains the structure of the group. Relationships in bullying are built according to the rules of humiliation, rejection, violence, persecution of the victim, deflecting aggression away from oneself, etc. Mobbing is used as a means of creating and maintaining a group structure. In this respect, the participants in the bullying structure (the bully, the bully's assistants) must act violently against the victim to maintain a high status in the group. If teachers do not pay the necessary attention to the development of the student group, the group may develop in-group aggression. It should be noted that everyone wants to achieve their goals at the expense of other group members, in-group antipathy, cruelty and group bullying of the weak reign in the group. Such characteristics are acquired by a group of pupils if there is no healthy core in it, if it is not educated, and if the pupils are left to themselves. A bullying structure can become the basis of an informal classroom structure. In cases where there is no formal structure in the classroom or one that minimally mediates student interactions, bullying can become the basis of all classroom relationships. Such a classroom structure has a negative character and hinders regular socialisation and individual and group development. In addition, relationships based on bullying in the classroom hurt the learning process: they divert children's attention, preventing them from learning; they spoil the psychological climate in the school, preventing them from cooperating and solving learning tasks together. 'Because experiencing bullying may threaten adolescents' overall life satisfaction, finding ways to build adolescents' resilience against exposure to school bullying may help prevent reduced life satisfaction [11].

If, for some reason, the teacher does not stop such situations, they contribute to the teacher's feeling of helplessness, powerlessness, incompetence, ineffectiveness, increased stress and decreased work motivation, which increases the likelihood of professional burnout and resignation from the profession or termination of adequate performance of professional duties.

We conducted a school climate survey of teachers in several schools (93 people). This study is an integral part of analysing the overall climate in educational institutions and provides a comprehensive understanding of the psychological and social environment in which

students live. Teachers, as direct participants in the educational process, provide valuable information about relationships between students, incidents of bullying, the level of support from the administration, and their stress levels and willingness to deal with bullying issues (Table 1).

The analysis of the teacher survey results shows that most teachers rate the overall level of safety in schools as high or medium, which indicates a positive perception of the

school environment. However, a number of teachers consider the level of protection to be low, indicating the need for increased safety measures. The survey showed that although bullying is not an everyday occurrence, it still happens regularly. Teachers reported that they witness bullying on a weekly or monthly basis. This indicates that there is a problem that needs to be addressed systematically. The survey results suggest that not all teachers

Table 1

Teacher survey results. School climate questionnaire

№	Question	Answer Options	Number of Responses	Percentage (%)
1	How do you rate the overall level of safety in the school?	Very high	25	26.9
		High	40	43.0
		Average	20	21.5
		Low	8	8.6
2	How often do you witness bullying at school?	Daily	5	5.4
		Weekly	15	16.1
		Monthly	20	21.5
		Never	53	57.0
3	Do you have enough resources to respond to bullying cases?	Yes, always	30	32.3
		Sometimes	40	43.0
		Rarely	15	16.1
		Never	8	8.6
4	How do you assess the relationships among students in the classes you teach?	Very good	22	23.7
		Good	43	46.2
		Satisfactory	20	21.5
		Poor	8	8.6
5	Do students participate in extracurricular activities (sports, clubs, etc.)?	Yes	65	69.9
		No	28	30.1
6	How often do you feel supported by the school administration?	Always	28	30.1
		Often	40	43.0
		Rarely	15	16.1
		Never	10	10.8
7	How often do you experience stress because of work?	Daily	12	12.9
		Weekly	35	37.6
		Monthly	33	35.5
		Never	13	14.0
8	How often do students come to you for help with bullying incidents?	Daily	8	8.6
		Weekly	20	21.5
		Monthly	25	26.9
		Never	40	43.0
9	Do you believe the school has effective methods to combat bullying?	Yes	55	59.1
		No	38	40.9
10	How often do you participate in training or workshops on bullying issues?	Annually	22	23.7
		Semi-annually	28	30.1
		Monthly	13	14.0
		Never	30	32.3
11	Do you have sufficient knowledge and skills to handle bullying cases?	Yes	60	64.5
		No	33	35.5
12	Does the school support programs or activities aimed at combating bullying?	Yes	58	62.4
		No	35	37.6

have the resources to respond effectively to bullying. Only some respondents said that they always had access to the resources required, while others said that they did not have enough resources.

Most teachers consider the relationships between pupils in their classes good or satisfactory, indicating a relatively positive social atmosphere. Some educators, however, believe that these relationships are inadequate, suggesting conflict situations among the students. According to many teachers, students actively participate in extracurricular activities. This could indicate that students are very interested in extracurricular activities, which could help them integrate socially and lessen bullying. The survey results show that administrative support is not always sufficient. Teachers indicate a certain level of support, but lack of it can be a factor that increases stress and reduces the effectiveness of work on bullying. Many teachers experience job-related stress, which can hurt their professional performance and the overall school climate. This factor requires attention from the administration to ensure appropriate support and stress reduction. Teachers indicate that pupils rarely ask them for help in cases of bullying. This may indicate a lack of trust or a lack of effective communication channels between pupils and teachers. Some teachers do not believe that the school has effective anti-bullying policies in place, highlighting the need for further work in this area. Teachers rarely attend training or seminars on bullying, which can hurt their competence in dealing with the issue. Not all teachers have sufficient knowledge and skills to deal with bullying effectively. This points to the need for additional training and professional development. Teachers indicate that not all schools support anti-bullying programs or activities. This highlights the need to strengthen such initiatives in schools.

The preventive activity of a teacher can be based on the ideas and principles of pedagogical support. Namely, support is an activity of professionals – representatives of the educational institution, aimed at providing preventive and prompt assistance to children in solving their problems related to physical and mental health, successful progress in learning, practical business and interpersonal communication, and life self-determination.

The appropriateness of using pedagogical support in the context of bullying is justified by the uniqueness of the processes that contribute to the emergence of this phenomenon in adolescence. The problems adolescents face in the communication process are individual, so the teacher should pay attention to each case in bullying prevention. The activity of the class

teacher in preventing bullying among adolescents includes helping adolescents overcome the influence of individual and group factors that contribute to the occurrence of bullying in the school class, the development of the school class community and the humanisation of interactions between pupils [10].

It is essential to note the importance of teachers' interaction with school psychologists and the need for measures to be developed and proposed for inclusion in school anti-bullying programmes [9].

Firstly, work should start not from the bullying situation but from the root causes that provoke any manifestation of aggressive behaviour. Disciplinary methods can be an option, although their effectiveness is controversial and not always legitimate. The most effective measure for today can be considered the constructive adoption of school-wide rules by all participants in the educational process, whose transparency and clarity will improve the school climate indicators and reduce the risk of acts of aggressive behaviour. And reduce the risk of bullying behaviour.

Second, it is working with peers. Psychological support for the victim and improving the psychological climate in the team through 'active friendship' skills are very effective ways of dealing with bullying situations. These skills can be taught during games, breaks and extra-curricular activities in school. Training in empathy, constructive communication and non-violent methods of resolving conflicts or controversial situations can be taught in secondary schools [12]. Working directly with the aggressor. It should be said at the outset that there is no universal and effective way of working with the perpetrators of bullying. The use of disciplinary sanctions is a complex ethical issue about the contingent of students. It is essential to understand that all participants in the educational process should be involved in solving the problems of bullying and its consequences, including parents – or legal representatives. If parents are not involved in this process or disagree with the school-wide decision, punishing the child who initiated the bullying may be inappropriate.

Specific teacher training. It is essential to recognise that teachers should be at the forefront of implementing school anti-bullying policies and take a moral stance against this phenomenon. Teachers should receive timely and systematic professional development in anti-bullying issues to keep abreast of new forms of bullying and ways of working that are constantly emerging [3]. The development of school-based anti-bullying programmes should consider all participants' interests in the educational process: peer work, disciplinary methods, restorative

approaches (rehabilitation), the role of parents, the role of teachers and their training. In addition, the effectiveness of anti-bullying programmes depends on the stage of their development or adoption: whether they are based on research materials, whether they have undergone a 'pilot' phase with subsequent adaptation, or whether they have been borrowed without adaptation to the school context, socio-economic situation and socio-psychological situation in the team [4].

Informative discussions with parents are an essential aspect of bullying prevention. All participants noted that individual counselling for parents is available in their institutions. Information on anti-bullying is also available to parents in social networking groups or the school's parent groups (using messengers). About counselling for parents whose children have been victims of bullying, such interventions take place only at the direct request of the parents and, in most cases, as a private conversation with a psychologist [6].

Bullying prevention is essential at the educational level because it can not only lead to a reduction of such cases in academic institutions but also contribute to preventing the existence of such a phenomenon within the walls of an educational institution.

A comprehensive approach to working with young people who are involved in bullying has significant potential to improve their psychological state. The implementation of specific interventions is effective in reducing aggression and increasing self-esteem and stress resistance, indicating the need to continue and expand anti-bullying programmes in schools.

BIBLIOGRAPHY:

1. Carretero Bermejo, Raúl, et al. Study of the Relationship of Bullying with the Levels of Eudaemonic Psychological Well-Being in Victims and Aggressors. *Sustainability*. Vol. 14. № 9. 2021. P. 5609. <https://doi.org/10.3390/su14095609>.
2. Chen, Qiqi, et al. A Meta-Analysis on Effects of Parenting Programs on Bullying Prevention. *Trauma, Violence, & Abuse*. Vol. 22. № 5. 2020. Pp. 1209–1220. <https://doi.org/10.1177/1524838020915619>.
3. Finet, Chloë, et al. Supporting Teachers to Respond to Bullying Actively and to Build Positive Relationships with Their Students: Effects of the T-SUPPORT Training. *Frontiers in Psychology*. Vol. 14. 2023. P. 1236262. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1236262>.
4. Hong, Mi Y., and Jiyeon Goo. The Significance of School Bullying Prevention Program: A Narrative Inquiry from the Perspective of a School Police Officer at a Youth Police Academy in Korea. *Frontiers in Education*. Vol. 9. 2024. P. 1408275. <https://doi.org/10.3389/educ.2024.1408275>.
5. LeBlanc, John C. Bullying: It's Not Just a School Problem. *Paediatrics & Child Health*, Vol. 6. № 7. 2001. Pp. 411–413. <https://doi.org/10.1093/pch/6.7.411>. Accessed 15 Dec. 2024.
6. Lester, L., Pearce, N., Waters, S. et al. Family Involvement in a Whole-School Bullying Intervention: Mothers' and Fathers' Communication and Influence with Children. *J Child Fam Stud* Vol. 26. 2017. Pp. 2716–2727. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0793-6>
7. Melnychenko, A., & Tilikina, N. Characteristics of bullying among adolescents in Ukraine after the full-scale russian invasion Scientific Studios. *Social and Political Psychology*. Vol. 30. № 1. 2024. Pp. 57–70. <https://doi.org/10.61727/ssspj/1.2024.57>.
8. Momose Y, Ishida H. Bullying experiences in childhood and health outcomes in adulthood. *PLoS ONE*. Vol. 19. № 7. 2024. P. e0305005. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0305005>
9. Müllerová, Z., & Šmahaj, J. Prerequisites of Good Cooperation between Teachers and School Psychologists: A Qualitative Analysis. *Education Sciences*. Vol. 13. № 11. 2023. P. 1078. <https://doi.org/10.3390/educsci13111078>
10. Romanovska, L., & Novak, M. The Role of Teacher-Student Relationships in Providing Social and Psychological Support to Participants of the Educational Process. *Social Work and Education*. Vol. 11. № 2. 2024. Pp. 308–319. <https://doi.org/10.25128/2520-6230.24.2.11>
11. Seon, Y., Smith-Adcock, S. Adolescents' meaning in life as a resilience factor between bullying victimization and life satisfaction. *Children and Youth Services Review*. Vol. 148. 2023. P. 106875 <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.106875>
12. Zhou, Ziqian Dr. Empathy in Education: A Critical Review, *International Journal for the Scholarship of Teaching and Learning*. Vol. 16 № 3. 2022. Article 2. <https://doi.org/10.20429/ijstol.2022.160302>

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ: АДАПТУВАННЯ ДО РЕАЛІЙ ВОЄННОГО ЧАСУ

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASSISTANCE TO CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS: ADAPTATION TO THE REALITIES OF WARTIME

У статті зацентовано увагу на тому, що підбір методів психолого-педагогічної допомоги дітям із ООП повинен враховувати інтелектуальні, психічні та фізичні можливості дитини. Узагальнено найбільш розповсюджені реакції дітей на воєнні події та наведено базові методи допомоги і заспокоєння. Визначено акценти у психолого-педагогічній допомозі дітям з інтелектуальними і слухомовленнєвими порушеннями, а також РАС. Виокремлено результати деяких вітчизняних досліджень про вплив воєнних подій на психічний та психологічний стан дітей.

Розроблено критерії оцінки ефективності методів психолого-педагогічної допомоги дітям із ООП в умовах воєнного стану: зниження тривожності; вирівнювання емоційного стану, відсутність різких коливань; повернення до останнього рівня прогресу розвитку; успішна інтеграція дитини в новому соціальному 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. Виокремлено для дітей із порушеннями інтелектуального розвитку: усвідомлення подій, що відбуваються; успішне засвоєння інструкцій в умовах загрози життю. Виокремлено для дітей із слухомовленнєвими порушеннями: успішна адаптація в нове освітнє і мовне середовище; повернення до останнього рівня прогресу слухомовленнєвого розвитку; успішне засвоєння нових жестових одиниць. Виокремлено для дітей із РАС: повернення або наближення до останніх успіхів прогресу набутих навичок, покращення соціального функціонування; нормалізація поведінки; покращення гіперкінетичної симптоматики; ремісія супутніх психічних розладів; зменшення частоти і тривалості мельдаунів і шатдаунів; успішна адаптація до нового режиму життя. Виокремлено для усіх інших випадках ООП: психологічний та фізіологічний, педагогічний прогрес, а саме повернення або наближення до останнього рівня прогресу розвитку.

Ключові слова: психолого-педагогічна допомога, особливі освітні потреби, діти, воєнний стан, психотравма, обмежені можливості.

The article emphasizes that the selection of methods of psychological and pedagogical assistance for children with OOP should take into account the intellectual, mental and physical capabilities of the child. The most common reactions of children to military events are summarized and basic methods of assistance and reassurance are given. Emphasis is determined in psychological and pedagogical assistance for children with intellectual and hearing-speech disorders, as well as ASD. The results of some domestic studies on the impact of military events on the mental and psychological state of children are highlighted.

Criteria for assessing the effectiveness of methods of psychological and pedagogical assistance for children with OOP in martial law are developed: reduction of anxiety; leveling of the emotional state, absence of sharp fluctuations; return to the last level of development progress; successful integration of the child in the new social environment; the child expresses less negative scenarios or negative topics (about death, war, separation, destruction); positive dynamics of sleep and nutrition; subjectively the child looks happier. For children with intellectual disabilities: awareness of the events taking place; successful assimilation of instructions in life-threatening conditions. For children with hearing and speech disorders: successful adaptation to a new educational and language environment; return to the last level of progress in hearing and speech development; successful assimilation of new gesture units. For children with ASD: return to or approach to the last successes in the progress of acquired skills; improvement of social functioning; normalization of behavior; improvement of hyperkinetic symptoms; remission of concomitant mental disorders; reduction in the frequency and duration of meltdowns and shutdowns; successful adaptation to a new lifestyle. For all other cases of special educational needs: psychological and physiological, pedagogical progress, namely return to or approach to the last level of development progress.

Key words: psychological and pedagogical assistance, special educational needs, children, martial law, psychological trauma, limited opportunities.

УДК 373-056.2/3:37.015.3
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.12>

Суховієнко Н.А.

к.пед.н., логопед вищої категорії,
логопед сурдологічного кабінету
Комунальне некомерційне підприємство
«Черкаський обласний
психоневрологічний диспансер»
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. Донедавна ключовими питаннями досліджень було встановлення генетичних, біологічних, соціальних причин порушень нейророзвитку, червоні прапорці розвитку на ранніх етапах, а також вдосконалення шляхів та методів ефективної допомоги дітям для їх становлення

як громадян суспільства із якомога ширшими можливостями. Однак військове вторгнення росії в Україну в 2022 році призвело до формування нових проблем, від вирішення яких залежить прогрес дітей із особливими освітніми потребами.

Актуальність теми полягає у тому, що повномасштабне вторгнення росії в Україну у лютому 2022 року спричинило велику кількість людських втрат, вимушених переміщень,

особистих потрясінь. Особливо вразливою частиною населення стали діти з особливими освітніми потребами (далі – ООП), зокрема, діти із порушеннями слуху та нейророзвитку, які потребують сталих умов оточення, надійності, безпеки та фахової допомоги. В умовах невизначеності та непередбачуваності, постійного стресу та загрози життю, особливо гостро стає питання психолого-педагогічної допомоги дітям з ООП для їх успішного розвитку та адаптації. Те, наскільки успішно українські діти будуть справлятися із пережитими психотравмуючими ситуаціями в умовах війни, прямо впливає на їх психічне здоров'я. Тому актуальними є питання удосконалення способів і підходів психолого-педагогічної допомоги із врахуванням реалій воєнного часу.

Аналіз наукових досліджень і публікацій.

Питання зміни педагогічного процесу, в тому числі в спеціальній освіті, під тиском воєнних умов займаються такі вітчизняні дослідники як О. Бабяк, Н. Баташева, В. Засенко, Т. Костенко, В. Кремень, С. Кульбіда, С. Литовченко, В. Луговий, О. Ляшенко, С. Максименко, О. Орлова, Л. Прохоренко, С. Сисоєва, М. Слюсаревський, О. Топузов, В. Шевченко, О. Чеботарьова, Н. Ярмола. Питаннями сімей дітей з ООП приділяють свою увагу А. Душка, Т.Калініна, О. Мілер, Е. Тиха, Г. Цикото.

Питання допомоги дітям з ООП в умовах воєнних подій досліджують С. Бойко, Д. Гаєвська, О. Гнатюк, Л. Кірішко, М. Корольов, Д. Марценковський, К. Мілютіна, Т. Острянка, Я. Полупанова, Н. Пророк, С. Толошна, О. Чеботарьова, В. Шевченко. Серед зарубіжних дослідників відмітимо роботи Т. С. Т. Бетанкур, Б. ван дер Колк, К. Хан, які в центр своїх наукових досліджень поставили питання короткострокових і довгострокових наслідків збройних конфліктів для психічного здоров'я населення.

Метою дослідження є аналіз особливостей психолого-педагогічної допомоги дітям із ООП, які опинилися в умовах воєнного стану в Україні.

Виклад основного матеріалу. Воєнний стан та зміни умов життя, що пов'язані із цим, є психотравмуючими для дорослих і дітей. Психотравмуюча ситуація – це ситуація, зумовлена впливом природних, соціальних, інформаційних, особистісних та інших чинників та супроводжується зростанням психічної напруженості, порушенням механізмів адаптації, руйнуванням психічного світу особистості [5, с. 95]. Воєнний стан змінює звичайний спосіб життя, ставить безпеку під питання. В умовах, коли загроза життю є перманентною, кожна людина по-різному реагувати на події. За це відповідає нейроцепція – внутрішня система, яка здійснює моніторинг сигналів безпеки і небезпеки в тілі, ззовні

та між людьми. В залежності від отриманої інформації відбувається реакція організму: в разі безпеки – «функціонує система соціального й емоційного зв'язку, верхня гілка парасимпатичної системи, реакція «подружися і поспівчувай» [12, с. 11], в разі якщо загрози життю немає, але ситуація оцінена як небезпечна – «переходить в стан мобілізації, активується симпатична нервова система, що може перейти в стан гіперзбудження» [12, с. 11]; якщо ситуація смертельно небезпечна – «активується нижня гілка парасимпатичної нервової системи, присутня реакція завмирання» [12, с. 11]. У відповідності до цього, ми можемо спостерігати різні прояви і реакції на загрозові ситуації. Додатковим фактором, що збільшує масштаби наслідків психотравмуючої події на людський організм – це тривалість цієї події. Як влучно зазначає дослідниця Т. Острянка, тривале перебування в умовах стресу «порушує рівновагу психологічного стану дітей та дорослих, знижує рівень їхньої психологічної ресурсності та спроможності самостійно виробляти адаптаційні поведінкові стратегії до життя в умовах війни, унеможлиблює повноцінне повернення в систему соціальних зв'язків та міжособистісних стосунків, які були порушені» [10, с. 124]. З огляду на те, як дитяча психіка реагує на психотравмуючі події та які має внутрішні ресурси для відновлення, підбираються техніки та підходи психолого-педагогічної допомоги. У випадку з дітьми з ООП, методи допомоги також мають враховувати інтелектуальні, психічні та фізичні можливості дитини.

Обставини, пов'язані із війною, можуть викликати у різних дітей різні прояви: тривожність, дратівливість, апатію, зникнення апетиту і порушення режиму сну, розгубленість і страх тощо. Найефективнішими способами допомоги дитині (без огляду на конкретне порушення розвитку), яка опинилася у стресовій ситуації, є переміщення її в безпечне середовище або створення таких умов, налагодження рутинного розкладу, емоційна підтримка через спілкування із батьками і важливими дорослими, а також різноманітні активності, які допоможуть знизити рівень стресу і пристосуватися до нових умов. Для окремою дитиною із ООП такий підхід може бути більш чи менш ефективним.

Дослідниця Т. Калініна, вивчаючи питання допомоги сім'ям дітей з ООП, наводить наступні рекомендації батькам: давати дитині зрозуміти, що ви серйозно ставитеся до її переживань, не відмахуйтеся від них, запевніть, що ви знаєте інших дітей які через це пройшли («Я знаю одного сміливого хлопчика, з яким колись трапилося теж саме»); створіть дитині атмосферу безпеки, якнайчастіше обіймайте її, беріть участь в її іграх; звертайте

увагу дитини на приємні образи з минулого – спогади, фотографії; зводьте розмову з опису події на почуття; збудуйте дитині життєву перспективу, встановлюючи конкретні цілі; нагадуйте дитині, що її почуття страху, гніву і безпорадності є нормальними; підвищуйте її самооцінку через похвалу і підтримку її добрих вчинків; заохочуйте до ігор з глиною, водою, піском; не виконуйте будь-які побажання дитини із жалості [1, с. 106–107].

Група дослідників на чолі із Я. Полупановою, с. Толошиною і М. Корольовим акцентують увагу на емоційно-психологічному стані батьків дитини із ООП. Відтак, дорослий перш за все повинен залишатися спокійним під час розмови, демонструвати надійність, а також дозволяти дитині вивільняти злість, обговорювати із нею правила «цивільної оборони», виконувати заспокійливі вправи, чимось «зайняти» її аудіальний канал для відволікання від звуків сирени, пояснювати дитині важливість бути зібраним і взаєдопомагати іншим [11, с. 17–19]. Вітчизняна вчена Л. Кірішко [2], систематизуючи різні стани дітей із ООП в умовах воєнного стану, розробила наступні рекомендації: а) дитина в стані ступору потребує чітких, тихих і повільних інструкцій; б) дитину, яка говорить в стані страху, слід вислухати, проявляючи інтерес, розуміння, співчуття; в) варто бути поруч із дитиною, яка плаче, не перебивати, не ставити запитань і не давати порад, а використати активне слухання; г) неадекватні бажання дитини, яка знаходиться в істеричному стані, слід ігнорувати; г) агресивність дитини можна спробувати нівелювати доброзичливими і кумедними коментарями та діями, без звинувачень; д) дитину із порушеннями зору важливо ознайомити із навколишнім середовищем, створити їй зону комфорту, яка б асоціювалася із мирним життям, відволікала від тривожних новин; е) діти із порушеннями інтелектуального розвитку особливо вразливі до надзвичайних ситуацій, тому їм слід надавати психологічну допомогу і підтримку виходячи із їх інтелектуальних можливостей [2, с. 102–103]. Цікавий метод допомоги наводить вчений В. Шевченко м дослідник проаналізував техніку психологічної допомоги дітям з ООП в умовах, які пережили травмуючі ситуації авторства американської психологині Мішель Борби «TALK»: Т – налаштування на емоційний стан дитини; А – забезпечення безпеки; L – слухайте дитину; К – розпаліть надію і зробіть щось позитивне [14, с. 152–153].

Після початку воєнної окупації росією східних регіонів України, в українському науковому просторі почали проводитися дослідження про вплив воєнних подій на психічний та емоційний стан дітей. Через деякий час після початку повномасштабного вторгнення росії в Україну

в 2022 році було представлено результати спостережень за дітьми, які евакуювалися з зони бойових дій в різні регіони України або стали біженцями в інших країнах. Розглянемо деякі з цих досліджень.

Про вплив воєнних подій на психічний стан дітей і підлітків, а саме гібридної війни на сході України, було здійснено ряд досліджень. Зокрема український дослідник Т. Марценковський [4] в 2017 р. шляхом дослідження травматичних факторів, що діяли на дітей та підлітків тимчасово переміщених із зони військового конфлікту, встановив три значущі групи таких факторів: 1) фактори, що безпосередньо пов'язані із бойовими діями, як-от перебування дітей у бомбосховищах під час бомбардувань, бути свідком або жертвою бойових дій, тривала ізоляція, голодування тощо; 2) фактори пов'язані з гібридною війною, до яких відносяться переїзд, фінансові труднощі в родині, вплив медіа; 3) фактори, що пов'язані із насильством та відсутністю належної соціальної підтримки дитини в цьому (насильство в родині, емоційна байдужість опікунів, булінг у школі тощо) [4, с. 94]. Шляхом емпіричного дослідження автор встановив, що зокрема відсутність соціальної підтримки детермінує формування важких станів, (ПТСР, депресивні та тривожні розлади) [4, с. 94].

Українські дослідниці К. Мілютіна і О. Гаєвська провели дослідження про психологічний стан дітей із РАС через вплив перебування в оточенні воєнних подій та вимушеної евакуації [6]. За результати їх дослідження, діти із РАС в умовах воєнного стану опиняються в невизначених стресових умовах, втрачають комфортні для себе умови життя та розвитку, мають незадоволені потреби через що відчують високий рівень тривоги [6, с. 66]. Найбільш розповсюдженою скаргою від батьків стало посилення поведінкових розладів, поява розладів сну, а також значне посилення дитячої тривожності, стереотипій і нападів крику [6, с. 64]. За спостереженнями дослідниць, найбільше погіршення спостерігалися у дітей із РАС, які не володіють ні мовленням, ні варіантами альтернативної комунікації, оскільки в умовах воєнного стану тут виникають багато проблем: дитина не може осмислити події, а також висловити потреби; через відсутність розуміння зверненого мовлення, батьки не могли давати інструкцій до дій, переміщення, відволікати дитину чи заспокоювати її. Діти із РАС, які володіли засобом альтернативної комунікації PECS, поведінкові порушення спостерігалися менше, але необхідність шукати відповідну карту в незнайомих обставинах дратувало дитину, не дуже сприяло покращенню ситуації в умовах воєнних дій чи евакуації, а рівень непередбачуваності був завищений для того, щоб засво-

ювати нові послідовності дій [6, с. 65]. Один із основних напрямів психологічної корекції дитини із РАС є вироблення соціально прийнятних форм поведінки, спираючись на спостереження за дитиною і маючи дані про її можливості [9, с. 335]. Отже, психолого-педагогічна допомога дитині з РАС, яка травмована війною, на нашу думку, має бути надана з огляду на наступні два моменти: її індивідуальні прояви через призму РАС та її прояви і ступінь рівня стресу від воєнних подій.

У дітей з порушеннями інтелектуального розвитку обмежені можливості пізнавальної діяльності, що не дозволяє їм оперативно і правильно реагувати на деякі подразники навколишнього середовища, а уявлення про довкілля відбувається повільно. Для більшої частини дітей із цим порушенням притаманний «підвищений рівень тривожності, що свідчить про недостатньо хорошу емоційну їх пристосованість до життєвих ситуацій, які спричиняють занепокоєння» [7, с. 90]. З огляду на ці особливості, психолого-педагогічна допомога має надаватися максимально враховуючи їх інтелектуальні можливості. На думку дослідниці О. Чеботарьової, «до кожної дитини з порушеннями інтелектуального розвитку необхідно використовувати індивідуальний і диференційований підхід, тобто враховувати пізнавальні можливості дітей, їхній психологічний та емоційний стан» [13, с. 49]. Дослідниця стверджує, що дітям із інтелектуальними порушеннями варто пояснювати в доступній формі воєнні події, що відбуваються, для створення у них реальної картини світу, і налаштувати на позитивне майбутнє, в якому ворог зазнає поразки, після чого усі повернуться до мирного життя [13, с. 49]. Дослідниця рекомендує наступні методи підтримки психоемоційного стану дітей: проведення бесід про реальність, які відбуваються у відповідності до віку дитини; запровадження рутинних справ, що доповнюють правила; активне використання ігрової діяльності – рухливі вправи, сенсорні, дидактичні ігри та інші; використання психокорекційних технік і вправ для зняття емоційного напруження та саморегуляції (дихальні вправи, психогімнастика, арт-терапія); використання пам'яток для підтримки і екстреної допомоги дітям, які містять алгоритми дій пі час стресу [13, с. 46–48].

Діти із слухомовленнєвими порушеннями в умовах війни стикаються із специфічними проблемами. Відтак, якщо сім'я із дитиною стає внутрішньо переміщеними особами, вони стикаються із проблемами доступності освіти та якості надання послуг, а в ситуації переїзду в іншу країну ці проблеми доповнюються мовним та слуховим бар'єром. В умовах воєнного стану діти із слуховими та слухомовленнєвими порушеннями, опинившись в новому мовному

середовищі, відчувають стрес через мовний бар'єр, а окрім цього вони вимушені поповнити свій словниковий запас новими раніше не використаними жестовими одиницями. Це може поглибити брак комунікації дитини. Українські дослідники слухомовленнєвих порушень уже працюють над допомогою дітям в умовах війни, наприклад, створюючи окремі жестівники, в яких зібрані слова, що відображають реальність воєнного стану [3, с. 45]

Дослідниця Я. Омельченко, у роботі з дітьми, які постраждали в умовах воєнного стану, пропонує орієнтуватися на розвиток у них життєстійкості. Це можливості завдяки таким етапам: відновлення почуття базової безпеки через відчуття захищеності, стале середовище; активація та загартування психологічних ресурсів, оволодіння саморегуляцією; пропрацювання негативних психоемоційних станів; актуалізація механізмів самовідновлення, адаптація до нової життєвої ситуації, зміцнення позитивних змін [8, с. 214].

Ми вважаємо, що будь-який метод допомоги, який є дієвим для конкретної дитини з ООП, слід використовувати. Для розуміння того, що справляє позитивний вплив потрібно прослідкувати за зміною стану та поведінки дитини. З цією метою ми розробили *критерії оцінки ефективності методів психолого-педагогічної допомоги*. Отже, ефективним для дитини із ООП в умовах воєнного стану є метод психолого-педагогічної допомоги що впливає наступним чином:

- 1) знижує тривожність дитини;
- 2) вирівнює її емоційний стан, настрій дитини – без різких коливань;
- 3) допомагає повернутися до останнього рівня прогресу у розвитку (якщо був регрес під час повномасштабного вторгнення);
- 4) сприяє успішній інтеграції дитини в соціальному середовищі (зокрема, якщо дитина стала біженцем в іншій країні і опиняється в новому мовному та культурному середовищі);
- 5) дитина менше виражає негативних тем чи негативних сценаріїв (про смерть, війну, розлуку, руйнування);
- 6) сон та харчування мають позитивну динаміку;
- 7) суб'єктивно дитина виглядає більш щасливою, ніж до цього;
- 8) в контексті порушень інтелектуального розвитку: усвідомлення подій, що відбуваються; успішне засвоєння інструкцій в умовах загрози життю;
- 9) в контексті слухомовленнєвих порушень: успішне адаптування в нове освітнє і мовне середовище; повернення до останнього рівня прогресу слухомовленнєвого розвитку; успішне засвоєння нових жестових одиниць, актуальних для воєнного стану; дитина успішно справляння із реагуванням на нові звуки;

10) 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, успішне віднайдження шляхів розвантаження органів чуття;

11) в усіх інших випадках ООП: індивідуально до кожного випадку, загалом, психологічний та фізіологічний, педагогічний прогрес, а саме повернення або наближення до останнього рівня прогресу розвитку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Калініна Т. Психологічна допомога батькам дітей з особливими освітніми потребами в умовах військових дій. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022, № 3. С. 13–107.
2. Кірішко Л. Психологічна підтримка дітей з особливими освітніми потребами в умовах воєнного стану. *Інклюзивна освіта*. 2023. № 4. С. 101–103.
3. Когтєв А. Особливості організації освітнього процесу осіб з порушеннями слуху під час війни : мат. всеукр. наук. практ. сем. 20 травня 2022р. Київ : ФОР «Симоненко О.І.», 2022. С. 43–46.
4. 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.
5. Маслянікова І. Особливості психологічної допомоги особистості в наслідок дії травмуючих ситуацій у воєнний час / Соціально-психологічна підтримка осіб з інвалідністю в умовах війни (кол. моног.). К. : Університет «Україна», 2023. С. 95–115.
6. Мілютіна К., Гаєвська О. Діти з РАС в умовах війни: відкат та відновлення / Соціально-психологічна підтримка осіб з інвалідністю в умовах війни (кол. моног.). К. : Університет «Україна», 2023. С. 57–68.
7. Мякушко О. Допомога у кризовій ситуації: психологічні поради батькам дітей з інтелектуальними порушеннями під час військових дій: мат. всеукр. онлайн-мараф. 16–24 травня 2022 р., Ін-ту спец. пед. і псих. ім. М. Ярмаченка. С. 90–95.
8. Омельченко Я. Психотехнологія розвитку життєстійкості дітей у військовий час: мат. наук.-практ. конф. 27–28 квітня 2023 року, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України К. : 2023. С. 211–216.
9. Островська К.О. Засади комплексної психолого-педагогічної допомоги дітям з аутизмом: Монографія. Львів: «Тріада плюс», 2012. 520 с.
10. Острянюк Т. Особливості психологічного супроводу дітей з інвалідністю під час війни (арт-терапевтичний підхід) / Соціально-психологічна підтримка осіб з інвалідністю в умовах війни (кол. моног.). К. : Університет «Україна», 2023. С. 124–135.
11. Полупанова Я.М., Толошна С.М., Корольов М.Г. Психологічна підтримка дітей з особливими освітніми потребами в умовах війни: метод. реком. Дніпро, 2022. 57 с. URL: <https://www.dano.dp.ua/1912-psikhologichna-pidtrimka-ditej-z-osoblivimi-osvitnimi-potrebami-v-umovakh-vijni>
12. Пророк Н., Бойко С., Гнатюк О. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану: довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів. Київ : Ін-т псих. ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 156 с
13. Чеботарьова О. Навчання та підтримка дітей з порушеннями інтелектуального розвитку в умовах війни: поради педагогам. *Особлива дитина: навчання і виховання*. № 107(3). 2022. С. 40–51.
14. Шевченко В. Особливості психолого-педагогічної допомоги дітям, які пережили травмуючі події: мат. всеукр. онлайн-мараф. 16–24 травня 2022 р., Ін-ту спец. пед. і псих. ім. М. Ярмаченка, с. 150–154.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСІБ ПОВАЖНОГО ВІКУ У КОНТЕКСТІ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

RESEARCH ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF ELDERLY PEOPLE IN THE CONTEXT OF DETERMINING THE LEVEL OF ANXIETY IN MARTIAL LAW

У статті здійснено аналіз впливу воєнного стану на психологічний стан осіб поважного віку. На сьогодні постає значущим питання щодо оптимізації психоемоційного стану осіб поважного віку, які вважаються найбільш вразливою категорією населення. Літні люди щодня долають виклики життя, які пов'язані із погіршенням загального фізичного стану, ізоляцією, зміною соціальної ролі та втратами. Вищеподані фактори впливають на психологічне здоров'я, а саме на психоемоційну складову у контексті тривожності. Внаслідок цього серед фахівців з питання психологічного здоров'я виникає потреба у розробці підходів щодо ефективної психологічної підтримки осіб вищеприписаної категорії у напрямку вироблення адаптаційних механізмів до впливу негативних явищ сучасного світу. Мету статті окреслено у контексті аналізу показників тривожності осіб поважного віку у вимірі дослідження психологічного здоров'я в умовах воєнного стану.

Зазначено, що розуміння особливостей психологічного здоров'я осіб поважного віку в сучасній геронтопсихології сприяє переосмисленню раніше сформованої негативної суспільної позиції молодшого покоління про значущість літніх людей у соціумі. Резюмовано значущість дослідження у напрямку визначення наявності зовнішніх та внутрішніх ресурсів для подолання життєвих труднощів осіб третього віку, що уможливило подальші розробки в напрямку формуванню стратегій для вироблення та підтримки психологічної стійкості вразливих категорій населення.

Ключові слова: *особи поважного віку, психоемоційний стан, тривожність, психологічне благополуччя, адаптація.*

The article analyzes the impact of martial law on the psychological state of elderly people. Today, the issue of optimizing the psycho-emotional state of elderly people, who are considered the most vulnerable category of the population, is becoming significant. Elderly people overcome life challenges every day, which are associated with a deterioration in their general physical condition, isolation, change in social role and losses. The above factors affect psychological health, namely the psycho-emotional component in the context of anxiety. As a result, among psychological health specialists, there is a need to develop approaches to effective psychological support for people of the above-described category in order to develop adaptation mechanisms to the impact of negative phenomena of the modern world. The purpose of the article is outlined in the context of analyzing anxiety indicators of elderly people in the dimension of psychological health research in conditions of martial law.

It is noted that understanding the features of the psychological health of elderly people in modern gerontopsychology contributes to rethinking the previously formed negative public position of the younger generation about the significance of older people in society. The significance of the study in determining the availability of external and internal resources for overcoming life difficulties of the elderly is summarized, which enables further developments in the direction of forming strategies for developing and supporting the psychological resilience of vulnerable categories of the population.

Key words: *elderly people, psycho-emotional state, anxiety, psychological well-being, resilience, adaptation.*

УДК [159.942.5:159.922.63]:355.01
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.13>

Чарієва О.А.

аспірантка кафедри практичної психології
Криворізький державний педагогічний університет

Постановка проблеми. Поняття «тривожність» визначають станом, який виявляється у побоюванні та супроводжується соматичними симптомами напруженості при очікуванні небезпеки, катастрофи чи нещастя, що насувається [2].

Виявлення тривожності під час несприятливого стану у сучасному світі є природною реакцією людини на стресову ситуацію, що пов'язана з постійним страхом за життя, ситуації невизначеності та зміною звичного образу існування. Науковці Я. М. Омельченко та З. Г. Кісарчук виокремлюють прояви тривожності на фізичний (погіршення загального стану здоров'я, підвищення тиску, прискорене серцебиття, труднощі дихання) та психологічний (напруженість, занепокоєння, страхи, почуття безпорадності, розгубленість, відсутність внутрішнього ресурсу) рівні [8].

У нашому дослідженні висвітлюється проблема збереження психоемоційного здоров'я осіб поважного віку в умовах воєнного стану.

Американський психолог та психотерапевт Р. Мей визначив тривожність як переживання, що виникає у людей при зіткненні буття з небуттям та подальшій боротьбі з ними, вона породжена внутрішнім конфліктом [5].

Аарон Бек описав підхід до визначення тривожності як результат когнітивного викривлення, яке виявляється негативному мисленні та надмірному фокусі на потенційних загрозах [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У літніх осіб тривожні розлади є одними з найпоширеніших психічних розладів, велика частка населення цієї вікової категорії страждає від клінічно значущих симптомів тривоги [1].

З огляду на старіння глобального населення, детальне розуміння проблем психічного здоров'я, з якими стикаються люди літнього віку, стало обов'язковим. Проект Всесвітньої організації охорони здоров'я «Global Burden of Disease» (GBD) підкреслив, що тривога є поширеним станом психічного здоров'я серед людей поважного віку [4].

Вплив станів тривоги може збільшити ризик додаткових ускладнень зі здоров'ям і перешкоджати здатності самостійно виконувати повсякденну діяльність, тим самим впливаючи на емоційне благополуччя та стійкість літніх осіб [7].

Тривожність у людей поважного віку пов'язана зі значним погіршенням функціональності, загостренням інших нейропсихіатричних захворювань, збільшенням тягаря захворювань і гіршими результатами лікувальних заходів та медикаментозних втручань [6].

Постановка завдання.

1. Описати теоретичну складову поняття тривожності, його складові та особливості прояву на фізичному та психологічному рівнях.

2. Визначити особливості тривожності осіб поважного віку.

3. Здійснити емпіричне дослідження щодо рівня прояву тривожності серед осіб поважного віку в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу. Для дослідження нами були застосовані Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) та власноруч створена анкета щодо визначення фізіологічних та емоційних симптомів виявлення тривоги, інтегрованих у програмне забезпечення Google Forms. У дослідженні взяли участь 30 респондентів (28 жінок та 2 чоловіка) віком від 53 до 85 років. Дослідження проводилось на базі одного із закладів надання соціальних послуг у Дніпропетровській області. Опитування здійснювалось протягом травня – липня 2023 року. Особи поважного віку, які брали участь у дослідженні перебували на території України на період опитування. Учасники надали згоду на участь у дослідженні, зазначивши позитивною відповіддю у Google Forms.

Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI).

З метою дослідження стану тривожності нами була застосована Шкала тривоги Спіл-

бергера у контексті визначення впливу воєнного стану на території України після 24 лютого 2022 року. Методика містить 2 шкали: «Особистісна тривожність» та «Ситуативна тривожність». Першу шкалу ми використали для виявлення стану тривожності до початку повномасштабної війни в Україні (методом самоаналізу психологічного стану). Отримані дані щодо визначення рівня тривожності серед осіб поважного віку висвітлено у таблиці 1.

За результатами дослідження за шкалою «Особистісна тривожність» помірний рівень тривожності виявлено у 46% (14 осіб) респондентів. Високий рівень тривожності спостерігається у 54% (16 осіб) респондентів. Досліджуваних з низьким рівнем особистісної тривожності не виявлено.

За результатами дослідження за шкалою «Ситуативна тривожність» низькі показники були виявлені у 7% (2 особи) респондентів. Помірний рівень тривожності виявлено у 70% (21 особа) респондентів. Високі показники рівня тривожності досліджено у 23% (7 осіб) опитуваних. З метою виявлення кореляційного зв'язку між даними, що оцінюють рівень тривожності «до» та «після» введення воєнного стану, нами були використані такі критерії, як лінійний коефіцієнт кореляції Пірсона. Процедура обчислення показників кореляції здійснювалась на базі програмного забезпечення Jamovi. За результатами аналізу, коефіцієнт кореляції Пірсона становить 0,649, що свідчить про наявність статистично значущого кореляційного зв'язку між параметрами ($p \leq 0,01$). Вищеподані відомості щодо високого показника кореляційного зв'язку між вихідними даними про стан тривожності осіб поважного віку свідчать про те, що між досліджуваними параметрами існує помірно сильний позитивний зв'язок. Це означає, що зміна одного параметра супроводжується передбачуваною зміною іншого, і цей зв'язок є статистично значущим на рівні значимості $p \leq 0,01$.

Опитування щодо визначення фізіологічних та емоційних симптомів виявлення тривоги.

Проведене опитування уможливило повний опис проявів тривоги на психологічному та фізичному рівнях. При аналізі фізіологічних симптомів респонденти виокремили ті,

Таблиця 1

Емпіричні показники рівня тривожності серед респондентів поважного віку

Рівень тривожності	Шкали	
	Особистісна тривожність (до 24.02.2022)	Ситуативна тривожність (після 24.02.2022)
низький	-	7% (2 особи)
помірний	46% (14 осіб)	70% (21 особа)
високий	54% (16 осіб)	23% (7 осіб)

які безпосередньо стосувались їхнього стану здоров'я та були згруповані для подальшого опису дослідження. Виявлені симптоми висвітлені у таблиці 2.

Таблиця 2
Фізіологічні прояви тривожності досліджуваних поважного віку

Прояв	Відсоток прояву серед досліджуваної групи
Підвищення або зниження артеріального тиску	83%
Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі	37%
Прискорений або неритмічний пульс	23%
Відчуття напруги в м'язах	33%
Підвищена стомлюваність	63%
Порушення процесів травлення	17%

Найбільш повторюваним фізіологічним проявом тривожності визначено зміну артеріального тиску у 83% респондентів. Найменш вираженим проявом тривожності виявлено порушення процесів травлення. Таким чином вищеописані відомості уможливають порівняльну характеристику стану учасників на основі вимірюваних або спостережуваних даних та використання даних для створення більш точних діагностичних критеріїв.

Зазначимо також суб'єктивні дані респондентів щодо емоційних проявів тривожності. Відомості висвітлено у таблиці 3.

Таблиця 3
Емоційні прояви тривожності досліджуваних поважного віку

Прояв	Відсоток прояву серед досліджуваної групи
Занепокоєння	57%
Похмурий настрій	30%
Почуття відчуженості, самотності	20%
Зменшення задоволеності життям	10%
Зниження самооцінки	10%
Відчуття постійної туги	10%
Зменшення почуття впевненості в собі	13%

Найбільший відсоток занепокоєння, як прояву тривожності серед осіб поважного віку спостерігається у 57% респондентів. Найменш вираженими психологічними проявами

тривожності визначено такі: зменшення задоволеності життям (10%), зниження самооцінки (10%), відчуття постійної туги (10%). Опис психологічних проявів тривожності є ключовим елементом у дослідженні, оскільки він дозволяє глибше зрозуміти повну картину тривожного стану, його вплив на людину поважного віку та шляхи подолання.

Висновки з проведеного дослідження.

Тривожність визначено поширеним станом серед осіб поважного віку, який негативно впливає на фізичне самопочуття та соціальне життя. На сьогодні цей стан посилюється наявністю в Україні воєнного стану, який докорінно змінив життя кожного громадянина. Тривожність як стресовий фактор виявляється у фізичному та емоційному аспектах, які накладають відбиток на загальне самопочуття літніх людей та здатність до подолання життєвих негараздів. Дослідження психоемоційного стану літньої категорії населення виявило низку важливих аспектів, що описують особливості перебігу тривожності у несприятливих станах. Фізичний аспект включає зміну артеріального тиску, підвищену стомлюваність, тілесний та головний біль, неритмічність пульсу. Такі симптоми взаємопов'язані з емоційним станом і можуть погіршуватися під впливом хронічного стресу. Емоційний аспект відзначається занепокоєнням, похмурих настроєм, зниженням самооцінки та задоволеністю життям. Літні люди частіше переживають труднощі в соціалізації, оскільки тривожність посилює відчуття ізоляції та зменшує мотивацію до участі у суспільному житті, що виявляється у зменшенні соціальних зв'язків. Таким чином описане дослідження сприяє загальному розумінню у необхідності постійної підтримки осіб поважного віку, а результати емпіричної складової висвітлюють тривожність як багатогранне явище серед населення, яке перебуває у несприятливих умовах. Особливо зараз, коли кожен потребує всебічної уваги до збереження фізичного та психологічного благополуччя.

Для подолання проблеми тривожності серед осіб поважного віку важливо розробити та впровадити комплексні підходи, що враховують їхні потреби. Це має включати психологічну підтримку, активізацію соціальних зв'язків, просвітницьку роботу щодо зниження негативного впливу інформаційного простору та сприяння фізичній активності. Для ефективної підтримки цієї групи населення важливо забезпечити комплексний підхід, що поєднує фізичну, емоційну та соціальну складові. Вважаємо за актуальне продовжити дослідження психологічного стану осіб поважного віку у контексті виявлення факторів для вироблення психологічної стійкості з метою подолання життєвих негараздів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. A systematic review of the association of anxiety with health care utilization and costs in people aged 65 years and older / J. K. Hohls et al. *Journal of Affective Disorders*. 2018. Vol. 232. P. 163–176. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.02.011> (дата звернення: 24.12.2024)
2. APA Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/anxiety> (дата звернення: 20.12.2024)
3. Beck A. T., Emery G., Greenberg R. L. *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective* / A. T. Beck, G. Emery, R. L. Greenberg. New York : Basic Books, 1985.
4. Global, regional, and national burden of 12 mental disorders in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet Psychiatry*. 2022. Vol. 9, no. 2. P. 137–150. URL: [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(21\)00395-3](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(21)00395-3) (дата звернення: 21.12.2024).
5. May R. *The Meaning of Anxiety* / R. May. New York: W.W. Norton & Company, 1950.
6. Validation of the Geriatric Anxiety Inventory in Chilean older people / C. Miranda-Castillo et al. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 2019. Vol. 83. P. 81–85. URL: <https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.03.019> (дата звернення: 23.12.2024)
7. Zhang P., Wang L., Zhou Q., Dong X., Guo Y., Wang P., Sun C. A network analysis of anxiety and depression symptoms in Chinese disabled elderly / P. Zhang, L. Wang, Q. Zhou, X. Dong, Y. Guo, P. Wang, C. Sun. 2023. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.04.065> (дата звернення: 21.12.2024).
8. Омельченко Я. М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами / Я. М. Омельченко, З. Кісарчук. К. : Шк. світ, 2008. 112 с.

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТИРІВ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

PSYCHOLOGICAL READINESS OF TEACHERS FOR THE IMPLEMENTATION OF VALUE GUIDELINES NEW UKRAINIAN SCHOOL

УДК 159.9:37.091.12]:37.014.3
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.14>

Шевенко А.М.

к.психол.н., с. н.с.
Інститут педагогічної освіти і освіти
дорослих імені Івана Зязюна
Національної академії педагогічних наук
України

Гребеніченко Ю.М.

аспірантка за спеціальністю 053 –
Психологія
Інститут педагогічної освіти і освіти
дорослих імені Івана Зязюна
Національної академії педагогічних наук
України;
доцент кафедри
Комунальний навчальний заклад
Київської обласної ради «Київський
обласний інститут післядипломної освіти
педагогічних кадрів»

Стаття присвячена дослідженню ціннісної сфери педагогічних працівників, які працюють в умовах реформування шкільної освіти, а саме, в умовах Нової української школи. У статті проаналізовано вчених-дослідників ціннісної сфери особистості, наведено результати попереднього дослідження цінностей Нової української школи, які є першочерговими для педагогічних працівників закладів освіти та цінностей освітян довоєнного часу. В теоретико-емпіричних дослідженнях сучасних українських психологів розкриті актуальні особливості розвитку цінностей особистості дорослої людини, проаналізовано структуру, систему, функції цінностей. Дослідження цінностей педагогічних працівників виконується за допомогою різноманітних методів, включаючи аналіз, синтез, порівняльний метод, методи узагальнення та систематизації. У ході дослідження з'ясовано переважаючі цінності педагогів Нової української школи: відповідальність, повага до себе та інших людей, чесність, справедливість. Визначено, що під впливом війни, у більшості освітян відбулася переоцінка цінностей. Підтверджено вислів, що на основі цінностей особистості формуються відповідні ставлення. Отримані результати мають практичне значення для керівників закладів освіти, науковців, практичних психологів, педагогів та батьків.

Ключові слова: ціннісна сфера, Нова українська школа, цінності, особистість, переоцінка цінностей, цінності Нової української школи.

The article is devoted to the study of the value sphere of pedagogical workers who work in the conditions of school education reform, namely, in the conditions of the New Ukrainian School. The article analyzes scientists-researchers of the value sphere of the personality, presents the results of a preliminary study of the values of the New Ukrainian School, which are of primary importance for pedagogical workers of educational institutions and the values of educators of the pre-war period. Theoretical and empirical studies of modern Ukrainian psychologists reveal the current features of the development of the values of the personality of an adult, analyze the structure, system, and functions of values. The study of the values of pedagogical workers is carried out using various methods, including analysis, synthesis, comparative method, methods of generalization and systematization. The study revealed the prevailing values of the teachers of the New Ukrainian School: responsibility, respect for oneself and other people, honesty, justice. It was determined that under the influence of the war, most educators reassessed their values. The statement that appropriate attitudes are formed on the basis of personal values is confirmed. The results obtained have practical significance for heads of educational institutions, scientists, practical psychologists, teachers, and parents.

Key words: value sphere, New Ukrainian School, values, personality, reassessment of values, values of the New Ukrainian School.

Актуальність проблеми становлення цінностей особистості в процесі її розвитку обумовлена специфікою сучасної ситуації розвитку суспільства, необхідністю кардинальних змін у соціально-економічному та суспільному житті країни. Сьогоднішнє суспільне життя з його невизначеністю та непередбачуваністю є умовою для змін у ціннісно-смісловій сфері і особистості і суспільства загалом.

Ціннісна проблематика орієнтована на виявлення людського змісту культурних форм і соціальних відносин. За системою цінностей можна судити не лише про інтереси, потреби і вчинки людини, а й про стан суспільства.

Сучасність вимагає постійних трансформацій і в питаннях реформування освітньої галузі, адже змінюються професійні підходи, змінюється також і духовна сфера особистості на яку впливають, як зовнішні суспільні, так і внутрішні особистісні фактори. Змінюються цінності, світогляд, погляди та переконання, тому з'являється необхідність дослідження цінностей особистості, як біосоціальної істоти.

Першочергові завдання постають сьогодні перед освітою в питанні формування та розвитку цінностей особистості. Законом України «Про освіту» передбачено, що «метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей...».

У Концепції «Нова українська школа» зазначається, що «пріоритетне значення в розбудові нової школи має завдання формування в учнів системи загальнолюдських цінностей». Тому з'являється необхідність у дослідженні цінностей педагогів, задля здійснення ними успішної професійної діяльності та виявлення аксіологічної готовності до формування цінностей у здобувачів освіти.

Питання вивчення системи ціннісних орієнтацій дорослої особистості є досить актуальним оскільки допомагає розпізнати мотиви діяльності людини, її внутрішній ціннісно-смісловий вимір, елементи світогляду, як синтезу

переконань та цінностей включаючи розуміння власного життєвого призначення.

Питання сутності цінностей розглядали багаті автори філософської та соціальної думки: Арістотель, Конфуцій, Б. Спіноза, І. Кант, І. Бентам, Р. Лотце, Г. Ріккерт, М. Гартман, Ф. Ніцше, Т. Парсонс та інші, але підґрунтя для визначення проблеми цінностей заклав І. Кант.

Теорію цінностей досліджували А. Маслоу, Г. Оллпорт та інші психологи гуманістичного спрямування.

В теоретико-емпіричних дослідженнях сучасних українських та зарубіжних психологів: І. Зязюна, Т. Бутківської, А. Романюк, Л. Долинської, О. Набокої визначено, що цінності становлять невід'ємну частину світогляду людини та наповнюють її життя певним смислом.

Витоки теорії цінностей слід шукати ще у давніх педагогічних концепціях. В центрі уваги педагогічного вчення постає не лише природа, але й людина, яка почала досліджувати, вивчати саму себе, пізнавати себе і своє мислення [5, с. 2].

Поняття «аксіологія», що складається з двох грецьких слів «цінність» та «вчення», тлумачиться сучасними науковцями як «учення про цінності; філософська теорія загальнозначущих принципів, що визначають напрями людської діяльності, мотивацію поведінки людини». Поняття «аксіологія» було введено французьким філософом П. Лапі (1902) і означало галузь філософії, що досліджує ціннісну проблематику [2].

Під «цінностями» в психології розуміють усвідомлені смисли, які є найбільш значущими у структурі свідомості, оскільки визначають головні і відносно постійні ставлення людини до основних сфер життя. За визначенням І. Беха, цінності – «це все, що може цінувати особистість, що є для неї значущим і важливим» [1].

Функції цінностей полягають у констатуванні сенсу життя, творенні його духовної основи; орієнтуванні особи, визначенні напрямів, зразків її діяльності; передбаченні життєвого вибору та норм діяльності.

В. Іздебська зазначає, що «проблеми, пов'язані з людськими цінностями, належать до числа найважливіших у будь-якій із наук, у центрі яких перебувають людина і суспільство, оскільки цінності виступають інтегративним стрижнем як для окремого індивіда, так і для малої або великої соціальної групи, культури, нації і людства в цілому. Зруйнування ціннісної основи обов'язково приводить до кризи, вихід з якої можливий тільки шляхом набуття нових цінностей» [3, с. 179].

У соціологічному аспекті цінності розглядаються як нормативи або регулятори діяльності. Тут їх доцільно розділяти на цінності-норми, цінності-ідеали, цінності-цілі, цінності-засоби. У педагогічному аспекті такі види цінностей розглядають у системі цінностей педагога (схема 1).

Фактор відкритості до змін (С. Шварц) є основним для розвитку людини, становлення її особистісних цінностей.

У Концепції «Нова українська школа» виокремлено два види цінностей: «загальнолюдські цінності, зокрема морально-етичні (гідність, чесність, справедливість, турбота, повага до життя, повага до себе та інших людей), соціально-політичні (свобода, демократія, культурне різноманіття, повага до рідної мови і культури, патріотизм, шанобливе ставлення до довілля, повага до закону, солідарність, відповідальність)» [4, с. 19].

У Національній доктрині розвитку освіти України XXI століття зазначено, що провідною метою української системи освіти є формування молодого покоління, здатного створювати й розвивати цінності громадянського суспільства. Тому лише педагог, зорієнтований на особистісні високо-моральні та базові цінності власної професійної діяльності здатен долати сучасні освітні виклики та зростити гідного громадянина власної держави. Ефективність упровадження Концепції «Нова українська школа» передусім визначається вирішенням питань підготовки вчителя до ефективної діяльності в умовах освітніх реформ.



Схема 1. Система цінностей педагога

Виклики сьогодення вимагають від освітянина не лише досконало володіти теорією і методикою викладання окремих дисциплін, а й бути творчою особистістю, професіоналом із розвиненими духовними цінностями. У цьому контексті дослідження ціннісних орієнтацій педагога набуває особливого значення, оскільки професійні ціннісні орієнтації мають вирішальний вплив як на професійне, так і на особистісне самовизначення фахівця, ними опосередковується вся педагогічна діяльність [6, с. 135].

Відтак саме цінності є фундаментом освіти та умовою формування людини та суспільства, які у своїй як професійній, так і повсякденній діяльності зважують морально-етичний та публічний інтереси. «Зараз ініціативу можна проявляти вільно, але має бути готовність узяти на себе відповідальність. Не треба вказувати молоді, що робити, вона розбереться сама. Важним є виховати в ній правильні цінності і дати правильні орієнтири». Любомир Гузар «Виховуй у собі Людину – ось що найголовніше, інженером можна стати за п'ять років, учитись на людину треба все життя». Василь Сухомлинський. На відміну від передавання знань з будь-якої навчальної дисципліни певна цінність може успішно впроваджуватися у людській свідомості лише наскрізно, через настановлення й особистий приклад».

Віктор Франкл, автор книги «Людина у пошуках справжнього сенсу», стверджував, що цінностей не можна навчитися, їх можна тільки пережити. Неможливо уявити вчителя, батька чи матері дитини, які б могли якісно передати ціннісну життєву філософію дітям, самі не сповідуючи її, не будучи наставниками. Адже цінність формується щодня, а не згідно з розкладом навчальних занять. І кожна людина, а дитина і поготів, довіряє не тому, що чує, а тому, що бачить. Культивування цін-

ності не припиняється з отриманням здобувачем освіти атестату чи диплому. Цей процес постійний, що залежить від рівня духовного та інтелектуального розвитку людини, її вольових якостей та бажання пізнавати дійсність.

Процес становлення цінностей виявляється в їх виникненні та зміні в процесі розвитку особистості (схема 2).

Здібність учитися з власного життєвого досвіду, притаманна людині, є причиною з якої її особистість змінюється упродовж життя. Аналіз життєвого досвіду допомагає особистості розширювати можливості й переглядати погляди, переоцінювати цінності.

Ревалоризація (фр. revalorisation, англ. value – значення, цінність) – це процес переоцінки цінності будь-якого об'єкта, що стало одним з популярних способів використання і переосмислення історичної, культурної та інших видів спадщини в постійно мінливому суспільстві [7].

Найпростішим способом виявлення власних цінностей є спокійне розмірковування над основними питаннями. Це певне зусилля в умовах повсякденного життя, яке спонукає до термінового і важливого рішення [8, с. 260].

Дослідження цінностей педагогічних працівників розпочалося у 2019 році в межах магістерського дослідження з теми «Розвиток ціннісних орієнтацій педагогів в системі післядипломної освіти». Вважаємо, що раніше отримані результати дослідження варто висвітлити у даній статті, адже вони становлять аналітичну цінність дослідження цінностей педагогів. Дослідження тривало упродовж року та охопило 144 педагогів Київської області, слухачів обласної педагогічної студії КНЗ КОР «Київського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних кадрів» віком від 30 до 63 років. Основною базою дослідження слугував комунальний навчальний заклад Київської

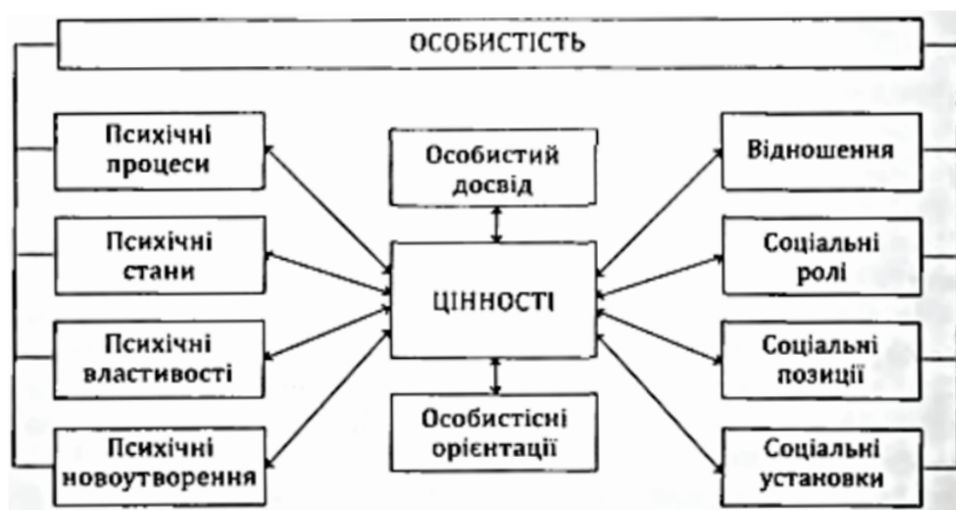


Схема 2. Місце цінностей у психологічній структурі особистості

обласної ради «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів» м. Біла Церква. В експерименті брали участь педагоги-організатори, заступники директора з виховної роботи закладів загальної середньої освіти Київської області.

У результаті експериментального дослідження було з'ясовано, що значимими термінальними цінностями педагогів є: здоров'я – 93%; щасливе сімейне життя – 93%; любов – 57%; інструментальними цінностями – життєрадісність – 71%; чесність – 64%; освіченість – 57%. Серед незначимих, найнижчих за рангом термінальні цінностей, виявлено: розваги – 86%; краса природи і мистецтва – 64%; щастя інших – 57%; інструментальні – високі запити – 79%; непримиренність до недоліків інших – 64%; ретельність – 57%. Це означає, що цінності-цілі (термінальні) переважають над цінностями-засобами (інструментальними) і вказує на прагнення педагогів до поставленої кінцевої мети, яка в більшості не є реалізованою.

Досліджено, що 79% педагогів мають високий рівень осмисленості життя, це свідчить про високі цілі в житті, результативність (задоволеність самореалізацією), впевнене управління своїм життям та самовираження себе, як особистості.

У 2022 році дослідження цінностей було продовжено в межах дисертаційного дослідження з теми «Розвиток аксіологічної готовності учителя Нової української школи до професійної діяльності». За допомогою авторської анкети «Виявлення цінностей педагогічних працівників, які працюють в умовах Нової української школи» було встановлено попередні результати дослідження цінностей учителів 1–4 класів

та 5–9 класів Нової української школи. У попередньому дослідженні взяло участь 44 респондентів з Київської, Донецької, Кіровоградської, Чернівецької, Чернігівської, Закарпатської, Одеської областей. Результати дослідження показали, що у педагогічних працівників переважають такі базові цінності Нової української школи: відповідальність (47,7%); повага до себе та інших людей (43,2%); повага до рідної мови та культури (29,5%); чесність та справедливість (40,9%) (діаграма 1).

За гендерною приналежністю в анкетуванні взяло участь 92,3 % жінок та 7,7% чоловіків (діаграма 2).

За віковим показником 46,2 % респондентів освітяни середнього віку (46–56 років), 41 % мають молодий вік (25–45 років), 12,8 % учасників анкетування похилого віку (57–77 років) (діаграма 3).

Щодо педагогічного стажу роботи респондентів, в середньому він становить 25 років, найменший стаж роботи респондента 3 роки, найбільший – 35 років.

Переважає більшість опитаних респондентів мешкає у сільській місцевості.

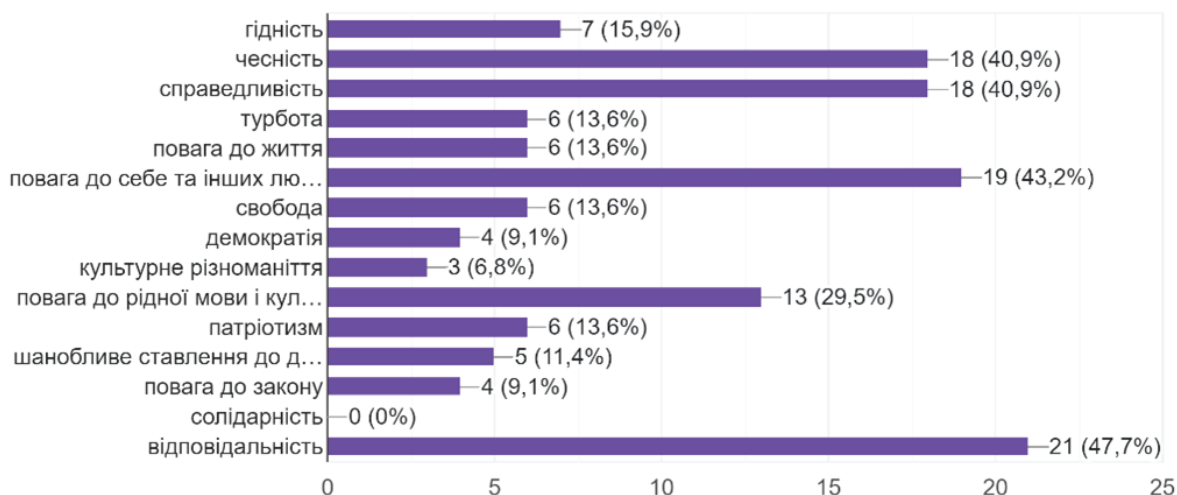
Оскільки дослідження ще триває, на даний момент, найбільше респондентів це учителі 5–8 класів Нової української школи 93,2 %, зокрема 27,3 % – учителі початкових класів, які працюють за програмами Нової української школи, також участь в анкетуванні взяли керівники закладів освіти і класні керівники (діаграма 4).

На відкрите запитання «Чи згодні Ви, що на основі цінностей формуються ставлення?» усі респонденти відповіли «так».

На запитання «Чи має вчитель безпосередній вплив на формування цінностей в учнів?»

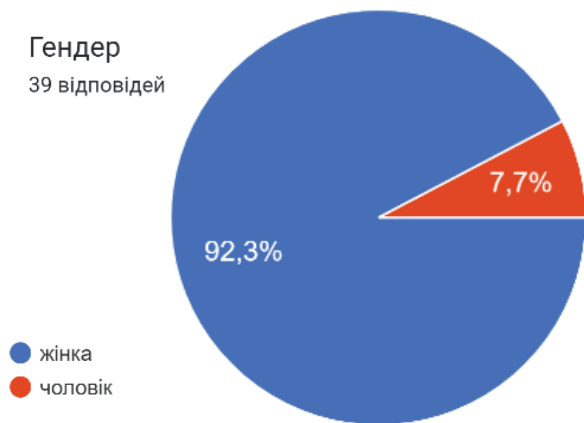
Оберіть ТРИ цінності НУШ, які для Вас є найбільш важливими

44 відповіді



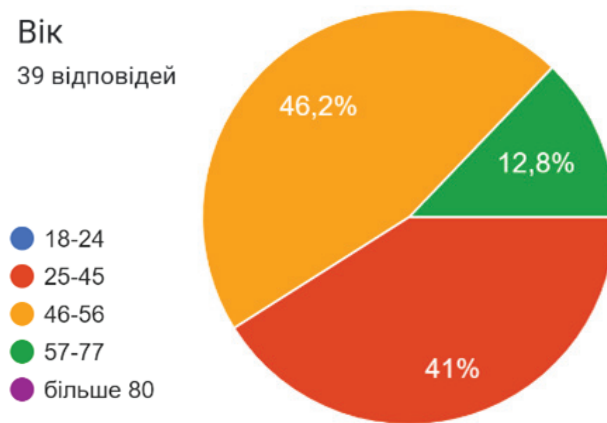
Діаграма 1. Визначення освітянами базових цінностей Нової української школи

Гендер
39 відповідей



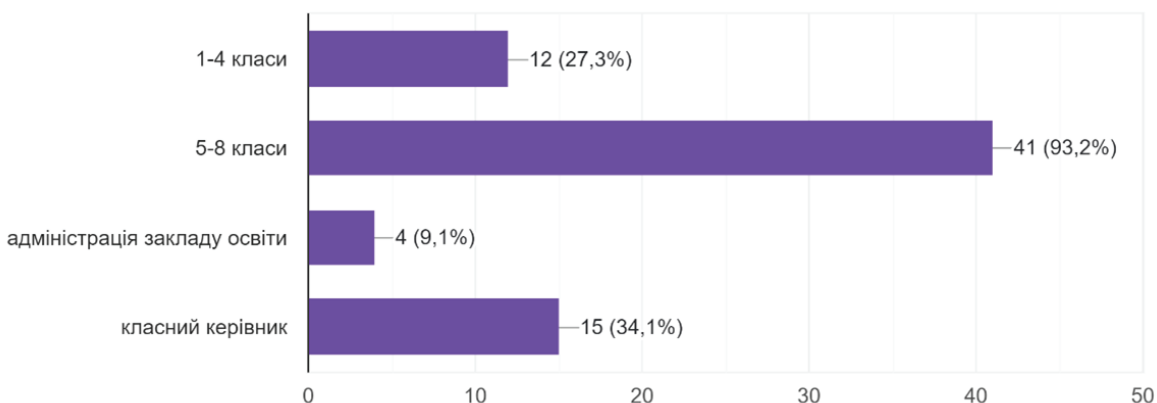
Діаграма 2. Гендерна приналежність учасників анкетування

Вік
39 відповідей



Діаграма 3. Вікова характеристика респондентів дослідження

В яких класах викладаєте
44 відповіді



Діаграма 4. Аналіз класів викладання учителів у початковій та базовій середній школі

Чи має вчитель безпосередній вплив на формування цінностей в учнів?

44 відповіді



Діаграма 5. Вплив вчителя на формування цінностей в учнів

ми отримали такі результати: 52,3 % – так, прямий вплив; 43,2 % – ні, більше впливає сім'я; 2,3 % – все працює в комплексі; 2,3 % – вплив на формування цінностей мають всі члени спілкування даного учня (діаграма 5).

На наступне відкрите запитання «Що впливає на формування цінностей в учнів?» респонденти відповіли: виховання вдома; соціальне становище сім'ї; взаємовідносин у сім'ї та з друзями; інтереси дитини, вплив соціуму;

сім'я, школа, соціум і медіа, культура і традиції; особистий досвід; оточення; освітнє середовище, особистий приклад учителів і соціокультурні умови; повага вчительська до учнів, підтримка їх ментального здоров'я; суспільство; освіта; умови життя на навчання; поведінка батьків; своє ставлення до цінностей; ровесники, однокласники; війна; цікаві уроки та позакласні заходи, зустрічі з талановитими людьми; усвідомлення своїх потреб; справедливість до оцінювання учнів; всебічний розвиток; виховання; мотивація; взаєморозуміння; інформаційне середовище; кризові ситуації, психологічні особливості, вік; цінності учнів – це основа навчання і виховання школяра. На їх формування впливає якісне навчання, сім'я, в якій виховується дитина, контингент учнів класу, характер самої дитини.

На запитання «Чи відбувалася у Вашому житті переоцінка цінностей? Якщо так, що на це вплинуло?» більшість респондентів надали позитивну відповідь.

На переоцінку цінностей педагогічних працівників вплинуло: війна, різні чинники, власний життєвий досвід.

Перспективи подальших наукових пошуків у дослідженні аксіологічної готовності педагогів до діяльності в умовах Нової української школи заключаються у проведенні опитувань за визначеними методиками, їх опрацювання та апробацію результатів. Серед визначених завдань, в межах дисертаційного дослідження: визначити психологічну структуру аксіологічної готовності учителя НУШ, емпірично дослідити структуру та рівні аксіологічної готовно-

сті учителя НУШ; розробити та апробувати тренінгову програму з розвитку аксіологічної готовності учителя НУШ; розробити психологічну гру для педагогічних працівників з розвитку базових цінностей учителя НУШ.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бех І.Д. Виховання особистості: книга перша. 2003. 423 с.
2. Будугай О.Д. Аксіологічні параметри пригодно-школьських повістей для дітей 1960–1980-х років: резюме. URL: <http://old.zounb.zp.ua/node/1393> (дата звернення: 27.12.2024).
3. Іздебська В.О. Ціннісні орієнтації в життєдіяльності особистості: науковий журнал «Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв». 2005. С. 179–181.
4. Прокопенко О.А. Ціннісні орієнтації вчителів закладів загальної середньої освіти як чинник їх професіоналізму: збірник наукових праць «Теоретичні і прикладні проблеми психології» Східноукраїнського національного університету ім. Володимира Даля. 2018. С. 134–144.
5. Концепція «Нова українська школа» ухвалена рішенням колегії МОН від 27.10.2016р. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf> (дата звернення: 28.12.2024).
6. Марчук В.В. Ціннісні орієнтації в структурі педагогічної свідомості: вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2013. С. 191–193.
7. Ревалоризація (переоцінка цінностей). Вікіпедія. URL: <http://surl.li/nvneqj> (дата звернення: 29.12.2024).
8. Романюк Л.В. Психологія цінностей: навчальний посібник. 2017. 367 с.

СЕКЦІЯ 5 ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ ПІД ЧАС ГОРЮВАННЯ

THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS DURING GRIEVING

У статті розкрито роль психологічних інтервенцій під час горювання. Визначено важливість дослідження ролі психологічних інтервенцій у подоланні горя під час війни. Подано визначення горя як психологічного феномену та реакції людини на втрату значущого об'єкта, частини ідентичності або очікуваного майбутнього, а також процесу горювання. Описано психоемоційні переживання, якими характеризується горе. Зокрема, серед психологічних виділено такі, як емоційне напруження, відчуття нереальності, емоційне відсторонення від оточуючих, відчуття дистанції з ними, переживання емоційної і соціальної самотності, переживання провини (дійсної чи уявної), агресивні, ворожі реакції тощо. А серед соматичних виділено такі: періодичні фізичні страждання загальною тривалістю від хвилин до години, що супроводжуються спазмами в горлі, пришвидшеним диханням, частою потребою зітхати; втрата апетиту, енергії, м'язової сили; ймовірні прояви симптомів захворювання померлої людини; виникнення психосоматичних захворювань. Визначено психологічні та соматичні симптоми горя. Виділено комплекси симптомів горя, а саме емоційний, когнітивний, поведінковий та фізичний комплекси. Наведено 5-стадійну модель переживання горя, розроблену Е. Кюблер-Рос (заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття). Подано характеристику кожного з етапів. Вказано на індивідуальності, нелінійності процесу горювання. Наголошено на цінності виділення стадій переживання горя. Виділено передумови (особистісні, соціальні фактори та характер втрати), від яких залежать симптоми та стадії переживання горя. Визначено особливості та основну мету психологічних інтервенцій на кожній стадії горювання. Наведено напрямки психологічної допомоги, які найефективніші на кожній стадії переживання горя. Узагальнено роль психологічних інтервенцій у подоланні горя. Виділено перспективи подальших розвідок окресленої у статті проблематики.

Ключові слова: горе, інтервенція, горювання, стадії горювання, втрата, психотерапія, психологічна допомога.

The article reveals the role of psychological interventions in grieving. The importance of studying the role of psychological interventions in overcoming grief during war is determined. The definition of grief as a psychological phenomenon and human reaction to the loss of a significant object, part of identity or expected future, as well as the process of grieving is presented. The psycho-emotional experiences that characterise grief are described. In particular, among the psychological ones, the author identifies such as emotional tension, a sense of unreality, emotional detachment from others, a sense of dystonia with them, experience of emotional and social loneliness, feelings of guilt (real or imagined), aggressive, hostile reactions, etc. The somatic symptoms include: periodic physical suffering lasting from minutes to an hour, accompanied by throat cramps, rapid breathing, and a frequent need to sigh; loss of appetite, energy, and muscle strength; possible manifestations of the deceased person's disease symptoms; and the onset of psychosomatic diseases. The psychological and somatic symptoms of grief are defined. The complexes of grief symptoms are allocated, namely emotional, cognitive, behavioural and physical complexes. The article presents a 5-stage model of grief experience developed by E. Kübler-Ross (denial, anger, bargaining, depression, acceptance). The characteristics of each stage are given. The individuality and non-linearity of the grieving process are emphasised. The value of distinguishing the stages of grief is emphasised. The prerequisites (personal, social factors and the nature of the loss) on which the symptoms and stages of grief depend are highlighted. The features and main purpose of psychological interventions at each stage of grief are determined. The directions of psychological assistance that are most effective at each stage of grief are presented. The role of psychological interventions in overcoming grief is summarised. Prospects for further research on the issues outlined in the article are highlighted.

Key words: grief, intervention, grieving, stages of grieving, loss, psychotherapy, psychological assistance.

УДК 159.942.5
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.15>

Абрамян Н.Д.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри практичної психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Блінов О.А.

д.психол.н., професор,
професор кафедри практичної психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Бєлавіна Т.І.

к.психол.н., с. н.с.,
доцент кафедри практичної психології та соціальних технологій,
ПВНЗ «Європейський університет»

Постановка проблеми та її актуальність.

Дослідження ролі психологічних інтервенцій у подоланні горя є надзвичайно важливим через багатогранність емоційних і психологічних труднощів, які супроводжують процес горювання. Особливо актуальним це питання стає під час війни в Україні, де масштаби втрат

і травм мають безпрецедентний характер. Війна спричиняє колективну травму, руйнує звичне життя мільйонів людей та посилює відчуття екзистенційної кризи.

Під час війни українці стикаються із втраченою близьких, домівок, відчуттям незахищеності та розривом соціальних зв'язків. У таких

умовах горе набуває складніших форм, а його переживання часто супроводжується симптомами посттравматичного стресового розладу, тривожністю чи депресією. Роль психологічних інтервенцій у таких випадках полягає не лише у підтримці особистісного відновлення, а й у формуванні стійкості до стресу, що критично важливо в умовах тривалої кризи.

Крім того, вивчення ролі психологічних інтервенцій під час горювання сприяє розробці специфічних підходів до роботи з різними групами населення, включно з військовими, внутрішньо переміщеними особами, дітьми та волонтерами. Використання психологічних інтервенцій, адаптованих до культурного контексту України, дозволяє забезпечити більш цілісну допомогу. Це включає не тільки індивідуальну терапію, але й роботу з родинами та спільнотами для зменшення соціальної ізоляції та зміцнення колективної стійкості.

Вивчення ролі інтервенцій у контексті війни також створює передумови для побудови ефективної системи реабілітації та психосоціальної підтримки, яка залишатиметься актуальною навіть після завершення бойових дій. Таким чином, дослідження ролі психологічних інтервенцій під час горювання є не лише нагальною потребою сучасності, а й інвестицією у майбутнє психічне здоров'я українського суспільства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Психологічні особливості переживання горя розглядаються у працях відомих зарубіжних науковців Е. Ліндеманна, Е. Кюблер-Рос та ін. Українські вчені також поступово звертають свою увагу на вивчення проблематики переживання горя, його впливу на життя і психічне здоров'я людини, на надання необхідної психологічної допомоги (Н. Дідик, В. Злишков, М. Войтович, О. Медведєва, І. Опанасюк, Л. Рибик, Д. Титаренко, Л. Царенко та ін.).

Особливості розуміння переживання горя у життєвих кризах запропонували науковці О. Байєр, В. Заїка, М. Войтович і Н. Панасенко, О. Донченко і Т. Титаренко, О. Шевченко, які вважають, що в цьому процесі відбувається реконструкція ставлення людини до себе, власного минулого та очікуваного майбутнього (уже без втраченої людини чи цінності). Все це супроводжується сильними емоційними затратами, порушує звичний перебіг життя, частково дезорганізує життєдіяльність і вимагає переосмислення людиною власного життя.

Пошуку найбільш ефективних методів і засобів психотерапевтичної і корекційної допомоги людям, які переживають горе, присвятили свої праці Н. Брюгген, О. Войтенко, О. Ігумнова, Л. Москалюк, І. Ревуцька, А. Старовойтов, В. Штифурак, О. Шпортун та ін.

Водночас, малодослідженими лишаються можливості та найефективніші психологічні інтервенції під час горювання.

Мета статті. Відтак, метою статті є окреслення ролі психологічних інтервенцій під час горювання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Життя людини наповнене багатьма подіями, і частину з них займають втрати, які стосуються не тільки втрати дорогих людей, а й інших життєво важливих та особистісно значущих предметів, об'єктів, смислів. Це викликає складні негативні емоції та може зумовити переживання горя.

Горе як психологічний феномен визначається як універсальне переживання людьми реакції на втрату значущого об'єкта, частини ідентичності або очікуваного майбутнього [1]. У свою чергу горювання є складним психоемоційним процесом, який переживає людина у відповідь на втрату.

Горе характеризується інтенсивними переживаннями, як-от, душевний біль, сум, смуток, гнів, безпорадність, почуття провини, розпач тощо. За ствердженням Е. Ліндеманна, який запропонував основні положення щодо феномену горя, ці емоції є важливими, природними і необхідними для оплакування втрати, смерті близької людини, для переживання цього процесу та настання незалежності від втрати, пристосування до реалій життя і пошуку нових стосунків зі світом і людьми [5].

На переконання Е. Ліндеманна, горе є певним синдромом з психологічною та соматичною симптоматикою, що може виникнути як відразу після втрати, кризи, так і бути відстроченим; або ж бути прихованим, і явно не виявлятися чи навпаки, виявлятися в надмірно виразному вигляді [5].

Опираючись на твердження Е. Ліндеманна про психологічну та соматичну симптоматику переживання горя, розглянемо їх більш детально. Так, психічними симптомами переживання горя є:

- емоційне напруження, відчуття нереальності;
- емоційне відсторонення від оточуючих, відчуття дистонії з ними;
- переживання емоційної і соціальної самотності;
- переживання провини (дійсної чи уявної);
- агресивні, ворожі реакції;
- втрата інтересу до соціально активних форм поведінки, до колишніх типових моделей поведінки тощо.

Соматичними симптомами переживання горя є:

- періодичні фізичні страждання загальною тривалістю від хвилин до години, що супроводжуються спазмами в горлі, пришвидшеним диханням, частою потребою зітхати;

- втрата апетиту, енергії, м'язової сили;
- ймовірні прояви симптомів захворювання померлої людини;
- виникнення психосоматичних захворювань [2].

Загалом, щоб зрозуміти стан людини у скорботі, науковці виділяють декілька комплексів симптомів горя. Такими комплексами симптомів переживання горя є:

1. Емоційний комплекс – сум, печаль, тривога, гнів, безпорадність, плач, байдужість.

2. Когнітивний комплекс – нав'язливі думки, недовіра до світу, відчуття присутності померлої людини.

3. Поведінковий комплекс – проблеми і порушення сну, уникнення речей і місць, що пов'язані із померлою людиною; безглузда поведінка; гіперактивність, уникання соціальних контактів, втрата соціальних інтересів.

4. Фізичний комплекс – втрата фізичних відчуттів, алкоголізація як спроба знайти комфорт, втекти від реальності [3, с. 56].

У психологічній науці існують різні підходи до стадій переживання горя. Однією з найвідоміших теорій є 5-стадійна, розроблена Е. Кюблер-Рос. Так, дослідниця виділяє такі 5 етапів переживання горя:

1. Заперечення («Це неправда», «Не можу в це повірити», «Не зі мною!», «Не може такого бути!»). Найчастіша тимчасова захисна реакція, певний спосіб дистанціюватися від сумної реальності. Заперечення буває усвідомленим або неусвідомленим. Основними ознаками на цій стадії є: замкнутість, небажання обговорювати проблему, невіра у справжність трагедії, вдавання, що все в порядку.

2. Гнів («Ні! Я не можу це прийняти!» «Чому я?», «Чому це відбувається зі мною?», «Це несправедливо!»). Гнів, лють виникають через зростаюче обурення від несправедливої і жорстокої долі. Може виявлятися по-різному: гнів на себе, на оточуючих людей, на ситуацію абстрактно. Дуже важливо на цій стадії горювання не засуджувати людину, і не провокувати з нею сварки, адже причина її гніву у горі, і це тимчасова стадія.

3. Торг. Це період надії, коли людина намагається сподіватися, що трагічну подію можна змінити. Більшість таких угод людина спробує укласти з життям, з Богом, надіючись, що її проблеми зникнуть.

4. Депресія. Людина у скорботі розуміє, що торг не був успішний, трагічні зміни дійсно реальні, і тоді вона відчуває пригнічений настрій, відсутність енергії, впадає у депресію.

5. Прийняття. Коли людина в скорботі розуміє, що втрату неможливо відмінити, померлий уже не повернеться, вона починає рухатися до стадії прийняття. Найбільш раціональним твердженням цієї стадії є: «Я не можу змінити це, але я можу бути з цим».

Це не відчуття щасливого стану, швидше, покірне прийняття зміни, і переважне почуття, що людина повинна змиритися із втратою. На цій стадії людина вперше починає оцінювати перспективи життя без втраченої людини [4].

Безумовно, у кожній людини етапи переживання горя та їх тривалість будуть відрізнятися. Окрім того, часто можуть виникати рецидиви попередньої симптоматики. Тобто процес переживання горя є індивідуальним, нелінійним та залежить від таких передумов:

1. Особистісні фактори:

– індивідуальні особливості психіки (рівень стресостійкості, емоційна зрілість, здатність до саморефлексії);

– попередній досвід втрат (люди, які вже стикалися зі значними втратами, можуть реагувати по-різному, залежно від того, чи були ці втрати опрацьовані);

– тип прив'язаності (тісні емоційні зв'язки з об'єктом втрати можуть посилювати горе, тоді як відсутність близьких стосунків може зменшити його інтенсивність, але викликати інші почуття, такі як провина чи жаль);

– поточний стан здоров'я (фізичний стан, а також наявність або відсутність хронічного стресу чи інших психологічних проблем впливають на здатність справлятися з горем);

– життєві обставини (економічні, професійні або соціальні труднощі можуть ускладнити процес переживання втрати, додаючи додаткові стресори).

2. Соціальні фактори:

– підтримка оточення (наявність підтримки від сім'ї, друзів чи громади значно полегшує переживання втрати);

– соціокультурні норми (у різних культурах горе переживається по-різному, зокрема, деякі культури заохочують вираження емоцій, тоді як інші пропагують стриманість);

– ставлення суспільства до втрати (визнання або заперечення значущості втрати може вплинути на глибину та тривалість переживань).

3. Характер втрати:

– раптовість та спосіб втрати (несподівані втрати, наприклад, через катастрофу чи війну, зазвичай викликають інтенсивніше горе);

– значущість об'єкта втрати (чим важливішим для людини був об'єкт втрати (наприклад, близька людина, улюблена робота або стабільність), тим складніше відбувається переживання).

Водночас, цінність виділення стадій переживання горя полягає в тому, що вони слугують орієнтиром для розуміння процесу адаптації до втрати та допомагають пояснити різноманітні емоційні реакції. Варто також відзначити, що розуміння стадій проживання горя є корисним як для фахівців, які надають психологічну

допомогу, так і для людей, які горюють, а також для їхніх близьких.

Залежно від стадії переживання горя тип психологічної допомоги та основна мета інтервенцій будуть відрізнятися, оскільки кожна стадія характеризується унікальними емоційними й когнітивними проявами, які потребують різного підходу. Так, на стадії шоку та заперечення, основна мета психологічної допомоги полягає в тому, щоб забезпечити безпеку, стабільність і підтримку. На цьому етапі важливо допомогти людині усвідомити реальність втрати, але без надмірного тиску. Важливо надати простір для висловлення емоцій, працювати над зменшенням тривожності та використанням ресурсів підтримки.

На стадії гніву та протесту потрібно допомогти людині усвідомити й прийняти свої емоції, такі як злість, роздратування чи почуття несправедливості. Використовуються техніки роботи з агресією, наприклад, тілесно-орієнтовані вправи для зняття напруги або арт-терапія, що дозволяють виразити сильні почуття в безпечний спосіб.

На стадії торгу, коли людина намагається «домовитися» з реальністю втрати, психолог може допомогти з розвитком навичок рефлексії та прийняття. Використовуються когнітивно-поведінкові техніки, що допомагають зменшити ілюзорні надії та навчитися ставити реалістичні цілі.

Стадія депресії, яка часто супроводжується відчуттям безнадійності, є періодом, коли допомога має бути максимально чуйною.

Важливо працювати з глибокими емоціями, такими як смуток і відчуття втрати сенсу. Використовуються техніки емоційної підтримки, тілесно-орієнтована терапія, спрямована на зняття фізичного напруження, а також робота з відновленням життєвих ресурсів.

На стадії прийняття основний акцент робиться на відновленні та адаптації до нової реальності. Психологічна допомога спрямована на підтримку планування майбутнього, розвиток особистісних ресурсів і визначення нових сенсів. Використовуються методи позитивної психології, коучингові техніки й практики, спрямовані на особистісне зростання, логотерапія тощо.

Таким чином, кожна стадія переживання горя вимагає індивідуального підходу, що враховує емоційний стан людини, її готовність до роботи з втратою та доступність ресурсів підтримки. На рис. 1 наведено напрямки психологічної допомоги, які найефективніші на кожній стадії переживання горя.

Відтак, роль психологічних інтервенцій у подоланні горя є критичною, адже вони спрямовані на підтримку людей, які переживають емоційні, когнітивні та поведінкові труднощі через втрату. Інтервенції допомагають створити безпечний простір для висловлення болю, формування нових значень та адаптації до життя після втрати. Вони також сприяють зменшенню ризиків ускладненого горя, що може призводити до хронічного стресу або розвитку психосоматичних захворювань.

1. СТАДІЯ ШОКУ ТА ЗАПЕРЕЧЕННЯ

- кризове консультування, психоедукація, тілесно-орієнтована терапія, майндфулнес, короткострокова когнітивна терапія

2. СТАДІЯ ГНІВУ

- психодинамічна терапія, тілесно-орієнтована терапія, емоційно-фокусна терапія, арт-терапія

3. СТАДІЯ ТОРГУ

- когнітивно-поведінкова терапія, клієнт-орієнтована терапія, психодрама, екзистенційна психотерапія, логотерапія

4. СТАДІЯ ДЕПРЕСІЇ

- клієнт-орієнтована терапія, тілесно-орієнтована терапія, гештальт-терапія, психодрама, арт-терапія, ароматерапія

5. СТАДІЯ ПРИЙНЯТТЯ

- позитивна психотерапія, логотерапія, екзистенційна терапія, арт-терапія, коучинг

Рис. 1. Найефективніші напрямки психологічної допомоги відповідно до стадій переживання горя

Висновки. Отже, психологічні інтервенції під час горювання відіграють важливу роль у підтримці людей, які переживають втрату. Вони сприяють адаптації до нової реальності, зменшують ризик розвитку патологічного горювання, а також допомагають відновити життєву стійкість. Горювання є складним і багатовимірним процесом, що потребує гнучкого підходу до надання допомоги. Ефективність інтервенцій значною мірою залежить від розуміння стадій горювання, емоційного стану клієнта та його індивідуальних потреб. Зокрема, тілесно-орієнтовані, когнітивно-поведінкові, гуманістичні підходи та техніки активного слухання показали свою дієвість на різних етапах процесу горювання. В умовах війни важливість цих інтервенцій зростає, оскільки вони допомагають справлятися з масовими втратами, травмами та горем, спричиненими війною.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на адаптацію психологічних інтервенцій до умов тривалих криз, таких як війна, з урахуванням культурного та соціального контексту. Необхідно розробляти нові підходи до підтримки людей, які зазнали багатозарових втрат (наприклад, втрати рідних, дому, ідентичності). Важливо також вивчати ефектив-

ність комбінованих методів, таких як інтеграція тілесно-орієнтованої терапії з когнітивними інтервенціями. Окрему увагу варто приділити створенню програм підтримки для дітей та підлітків, які втратили близьких, і групам з високим ризиком патологічного горювання. Крім того, дослідження можуть розширити розуміння впливу горювання на суспільство загалом і розробити системні підходи до психологічної підтримки в умовах кризових ситуацій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Войтович М. В. Психологічні особливості горювання. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Том V. Вип. 19. С. 10–23.
2. Рибик Л. А. Анатомія горя. *Психологічна допомога*: веб-сайт. 2019. URL: <https://www.psychelp.com.ua/2019/07/14/anatomya-gorya/> (дата звернення: 14.12.2024).
3. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості: навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ: БДПУ, 2016. 193 с.
4. Kübler-Ross E., Kessler D. On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss. New York: Scribner, 2005. 235 p.
5. Lindemann E. Symptomatology and Management of Acute Grief. *American Journal of Psychiatry*. 1944. № 101(2) P. 141–148.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ДІЙ НА ЛІНІЇ БЕЗПОСЕРЕДНЬОГО БОЙОВОГО ЗІТКНЕННЯ

PECULIARITIES OF PROFESSIONAL MOTIVATION OF MILITARY PERSONNEL IN DIRECT COMBAT ENGAGEMENTS

Стаття присвячена дослідженням особливостей професійної мотивації військовослужбовців, які виконують бойові завдання на лінії бойового зіткнення з противником. Неодноразово доведено, що формування ефективної професійної мотивації є одним з ключових факторів успішного виконання бойових завдань в екстремальних умовах. Зазначено, що мотивація до військово-професійної діяльності включає низку різноманітних соціально-психологічних факторів, які визначають комплекс як позитивних, так і негативних особливостей проходження військової служби. Наголошено, що позитивна мотивація формується за рахунок задоволення внутрішніх потреб, зовнішніх матеріальних та нематеріальних мотивів. Та, в свою чергу передбачає активацію внутрішніх ресурсів військовослужбовців та певним чином створення сприятливих зовнішніх умов діяльності. У статті аналізуються особливості мотивації військовослужбовців до професійної діяльності в екстремальних умовах, беручи до уваги специфіку особистісних особливостей та умов професійної діяльності. На підставі наведених результатів емпіричного дослідження відбулася спроба виділити основні психологічні особливості мотивації військовослужбовців діяти в екстремальних умовах. Виявлено, що командири мають обмежений інструментарій по визначенню мотивів та рівня мотивації свого підлеглого особового складу до виконання обов'язків в складних та екстремальних умовах, а також мають нестачу спеціалістів, які можуть правильно проводити дані дослідження. З'ясовано, що деякі фактори можуть бути одночасно, як такими, які певною мірою надихають та надають сил на виконання поставлених завдань, так і такими, які викликають почуття байдужості. Підсумовано, що застосування експрес методик для визначення мотиваційного профілю особистості чи підрозділу в цілому, а також рівня мотивації до дій військовослужбовців в екстремальних умовах створює можливість командирам без глибоких знань людської психології вивчати, корегувати мотивацію підрозділу чи окремого військовослужбовця для більш ефективного виконання поставлених бойових завдань.

Ключові слова: мотивація, екстремальні умови, стрес-фактори, військовослужбов-

вць, службово-бойова діяльність, Національна гвардія України.

The article is dedicated to studying the features of professional motivation among military personnel carrying out combat missions on the battlefield, in close proximity to the enemy. Research has repeatedly shown that the formation of effective professional motivation is one of the key factors for successfully completing combat missions in extreme conditions. It is noted that the motivation for military-professional activity encompasses a variety of socio-psychological factors that influence both positive and negative aspects of military service. The article emphasizes that positive motivation is formed by fulfilling internal needs, as well as external material and non-material incentives. This, in turn, activates the internal resources of military personnel and helps create favorable external conditions for their actions. The article also analyzes the characteristics of military personnel motivation for professional activity in extreme conditions, taking into account personal traits and the specifics of the professional environment. Based on the results of an empirical study, an attempt was made to identify the main psychological features of military personnel's motivation to act in extreme conditions. The study found that commanders have limited tools for determining the motives and motivation levels of their subordinates in extreme conditions. Moreover, there is a shortage of specialists who can properly conduct these studies. It was observed that certain factors can either inspire and strengthen the desire to complete assigned tasks or lead to feelings of indifference. The conclusion drawn is that using express methods to determine the motivational profile of an individual or a unit, as well as the motivation level for actions in extreme conditions, would provide commanders – without special knowledge of human psychology – the ability to assess the motivation level of a unit or individual and adjust the actions of subordinates for more effective performance of combat tasks.

Key words: motivation, extreme conditions, stress factors, servicemen, service and combat activities, National Guard of Ukraine.

УДК 159.92
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.16>

Авілов І.В.

ад'юнкт кафедри психології та педагогіки
Національна академія Національної
гвардії України,
майор

Слурденко Д.О.

доктор філософії з психології,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Національна академія Національної
гвардії України

Постановка проблеми. Сьогодні вивчення особливостей професійного становлення та розвитку військовослужбовців призводить до необхідності ретельного та всебічного дослідження цілої низки психологічних факторів успішності їх професійної діяльності. Одним з таких основних факторів є мотивація, що визначає весь комплекс як позитивних, так і негативних чинників проходження військової служби [1]. Проблема вивчення мотивації вій-

ськовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах висуває на перший план реалізацію одного з її основних завдань, а саме – вивчення діяльності з огляду на мотиви, що спонукають до даної діяльності та вимог, які висуваються нею до особистісних якостей, здібностей, психофізіологічних можливостей, індивідуально-психологічних особливостей людини [2]. У цьому контексті мотиви розглядаються як найважливіші детермінанти успішної профе-

сійної діяльності фахівців екстремального профілю, зокрема військовослужбовців.

Екстремальними умовами вважаються виняткові, особливі, надзвичайні обставини, що загрожують життю і здоров'ю людей, мають вплив стрес-факторів, сприймаються та оцінюються як небезпечні, складні, безвихідні ситуації, унаслідок чого підвищують тривожність, емоційну напруженість, створюють психотравмуючий вплив на психіку людини [3]. Складні умови ж не несуть серйозну загрозу в першу чергу життю людини та не здаються такими безвихідними, як екстремальні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Мотивація, як фактор професійного становлення та особистісного розвитку, є значущим, але поки що недостатньо вивченим аспектом складної проблеми професіографічного вивчення службово-бойової діяльності військовослужбовців, а необхідність в її дослідженні обумовлена, перш за все, потребами практики [4]. Досвід застосування військових частин і підрозділів Збройних Сил України (ЗСУ) та Національної гвардії України (НГУ) в ході ведення бойових дій в Україні з 2014 року переконливо засвідчив, що успішне виконання ними бойових (службово-бойових) завдань значною мірою залежало від рівня мотивації особового складу [5]. Пріоритетними мотиваційними рушіями професійної діяльності військовослужбовців є бажання отримати високу оцінку за виконання функціональних обов'язків: як матеріальну, так і нематеріальну винагороду [6].

Попри те, що існує велика кількість наукових досліджень особливостей мотивації особистості до професійної діяльності в екстремальних умовах, перебіг часу, зокрема військовій дії, постійно вносять корективи в інструменти її діагностики та формування. Особливо це відноситься до сфери професійної діяльності українських військовослужбовців. Проходження військової служби сьогодні передбачає участь у бойових діях, бойові навчання (бойову підготовку), повсякденну діяльність та виконання службово-бойових завдань в умовах, пов'язаних із смертельною небезпекою [7]. Мотивація до військово-професійної діяльності включає низку різноманітних соціально-психологічних обставин, визначає комплекс як позитивних, так і негативних чинників проходження військової служби [8]. Мотивація передбачає виявлення та актуалізацію внутрішніх ресурсів військовослужбовців і створення у сукупності зовнішніх умов, які сприяють позитивній мотивації [2]. Її специфіка залежить як від особистісних особливостей, так і від самої професійної діяльності.

Проблема мотивації до професійної діяльності у представників різних екстремальних професій, зокрема військовослужбовців,

вивчалася у низці наукових праць вітчизняних дослідників (В. Алещенко, О. Ковальчук, О. Колесніченко, О. Матеюк, Я. Мацегора, В. Осьодло, Є. Потапчук, І. Приходько, О. Сафін, В. Стасюк, О. Тімченко, Ю. Широкобоков, Н. Юр'єва та ін.). Переважна більшість із них розглядали особливості мотивації до діяльності в екстремальних умовах у зв'язку з наявністю загроз для життя та здоров'я, порушення працездатності, із високим рівнем психічного напруження та обсягом особистих ресурсів особового складу. Ними було доведено, що сукупність цих факторів у їх динамічній взаємодії негативно впливає на мотивацію військовослужбовців у ході здійснення професійної діяльності, що в цілому призводить до зниження її якості або неможливості виконання поставлених завдань [9].

Зарубіжні вчені також розглядають мотивацію до професійної діяльності фахівців екстремальних професій як одну з головних категорій, які використовуються для пояснення рушійних сил поведінки та діяльності особистості.

Але, на жаль, як показує практика та досвід проходження військової служби, спільна модель мотивації до та під час проходження військової служби держави та керівництва структур та підрозділів сил безпеки та оборони відсутня. Наразі держава працює над поліпшенням соціального захисту та мотивації військовослужбовців та членів їх сімей, але в той же час різні державні органи такі, як регіональні центри комплектування та соціальної підтримки, навчальні центри базової загальновійськової підготовки, військові керівники рівня бригади та нижче, органи місцевого самоврядування не рідко ухвалюють рішення, які різняться із публічними заявами чиновників та порушують норми законів та законодавчих актів. А саме: мобілізація населення шляхом «бусифікації», халатне та безініціативне ставлення деяких навчальних центрів до базової загальновійськової підготовки щойно мобілізованих військовослужбовців (рекрутів), невиконання командуванням військових частин заповнень рекрутингових центрів щодо посад, які будуть обіймати рекрути після потрапляння до військових частин, витрачання місцевих бюджетів на очевидно невиправдані закупівлі та статті розходів такі, як ремонт тротуарів та бордюрів в прифронтових населених пунктах, відбудова різних елементів житлового та адміністративного фонду за завищеними цінами та інше.

Командири обмежені в інструментах по визначенню мотивів та рівня мотивації підлеглого особового складу до виконання обов'язків в складних та екстремальних умовах, а також мають нестачу спеціалістів, які б могли проводити дані дослідження та правильно робити аналіз, інтерпретацію та висновки із них.

Метою статті є виділення провідних мотивів військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань в складних та екстремальних умовах.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проведене одним з авторів особисто впродовж 2023–2024 років в одній з механізованих бригад Збройних сил України, яка тривалий час виконує бойові завдання в Луганській та Донецькій областях. Опитування проводилося за допомогою сервісу Google Форми, у ньому взяло участь 169 військовослужбовців. Більша частина військовослужбовців – ті, які були призвані на військову службу під час мобілізації в період з квітня по грудень 2022 року та мають досвід служби 8–12 місяців. Опитування проводилося по підрозділах, що дало змогу виокремити 3 основні групи: 1. Військовослужбовці механізованого батальйону (військовослужбовці, які виконують бойові завдання на лінії безпосереднього бойового зіткнення (далі – ЛБЗ) та ті, які виконують службово-бойові завдання по забезпеченню даних підрозділів). 2. Військовослужбовці медичної роти, які виконують завдання у стабілізаційних пунктах та військових шпиталях. 3. Військовослужбовці підрозділів забезпечення та охорони бригади, які займаються завданнями охорони

об'єктів та підрозділів бригади, організовують безперервну роботу зв'язку між підрозділами управління та підрозділами бригади, здійснюють контроль за пожежною безпекою в підрозділах бригади.

Питання було підібрано, враховуючи основні особливості життєдіяльності військовослужбовців в районах біля лінії бойового зіткнення з противником та враховані основні потреби особистості, бо саме задоволення потреб відбувається за рахунок діяльності, одним із структурних елементів якої є мотив. Тобто мотиви є усвідомленими потребами, які супроводжуються бажанням їх задовільнити [10].

Запитання стояло наступним чином: «Виберіть із представленого списку ті фактори, які НЕ являються мотивуючими у Вашому перебуванні на військовій службі». Відповідно, чим менший ми отримуємо відсоток, тим більш значущий для респондента є відповідний фактор у його мотиваційному профілі особистості. Кількість обраних відповідей та відсоток від загальної кількості респондентів можемо спостерігати в таблиці.

Дане дослідження проводилося з метою вказати командирам та начальникам даних підрозділів на те, які найбільш значущі фактори впливають на позитивну налаштованість

Таблиця 1

Військовослужбовці механізованого батальйону (80 учасників)	Військовослужбовці медичної роти (23 учасників)	Військовослужбовці підрозділів забезпечення та охорони бригади (66 учасників)
1. Перебування серед товаришів по службі, які поважають та підтримують		
10 (12,5%)	2 (8,7%)	6 (9,1%)
2. Бажання знищити якомога більше живої сили та техніки противника		
16 (20%)	4 (17,4%)	4 (6,1%)
3. Розуміння того, що варіантів, окрім перемоги у війні немає		
24 (30%)	4 (17,4)	15 (22,7%)
4. Бажання набути більше досвіду із-за планів залишитися в Збройних Силах або інших військових чи правоохоронних формуваннях після нашої перемоги		
18 (22,5%)	12 (52,2%)	15 (22,7%)
5. Ненависть до ворога		
14 (17,5%)	3 (13%)	13 (19,7%)
6. Страх кримінальної відповідальності у разі невиконання наказів та вимог командирів		
27 (33,75%)	12 (52,2%)	30 (45,45%)
7. Почуття безнадійності та безвихідності		
28 (35%)	14 (60,9%)	27 (41%)
8. Грошове забезпечення		
18 (22,5%)	7 (30,4%)	15 (22,7%)
9. Хочу бути учасником визволення якомога більшої кількості території		
16 (20%)	1 (4,35%)	12 (18,2%)
10. Підтримка родини щодо захисту держави		
23 (28,75%)	2 (8,7%)	11 (16,7%)
11. Любов до Батьківщини і готовність заради неї жертвувати власними інтересами		
14 (17,5%)	2 (8,7%)	9 (13,6%)

у виконанні поставлених завдань та обов'язків в складних та екстремальних умовах та, навпаки, те, що немає суттєвого значення для бійшості особового складу.

Якщо викласти дані у вигляді діаграми, то отримаємо діаграму 1.

Можемо спостерігати, як майже однаковий відсоток у всіх категорій військовослужбовців для окремо взятого фактору, наприклад «1. Перебування серед товаришів по службі, які поважають та підтримують», каже нам, що для більшості військовослужбовців цей фактор є значущим та вказує на важливість духу братерства в підрозділах, необхідність звертати на цей фактор увагу при роботі з колективом та індивідуально, та підтримувати на належному рівні; так і такий, який суттєво різниться від категорії до категорії, наприклад «10. Підтримка родини щодо захисту держави», де ми можемо спостерігати, як підтримка знижується від військовослужбовців медичного персоналу до військовослужбовців механізованого батальйону, що, в свою чергу, каже нам, що при певних ситуаціях вплив на окремо взятого військовослужбовця, чи групу людей через рідних та близьких менш доцільно здійснювати саме в механізованих підрозділах, аніж медичних. І далі від підрозділу в цілому до окремо кожного військовослужбовця, який

перебуває в підлеглих командир (начальник) повинен вміти визначити основні мотиваційні складові, які впливають на настрої або, навпаки, не мають ніякого значення у функціонуванні підрозділу та окремо взятого військовослужбовця.

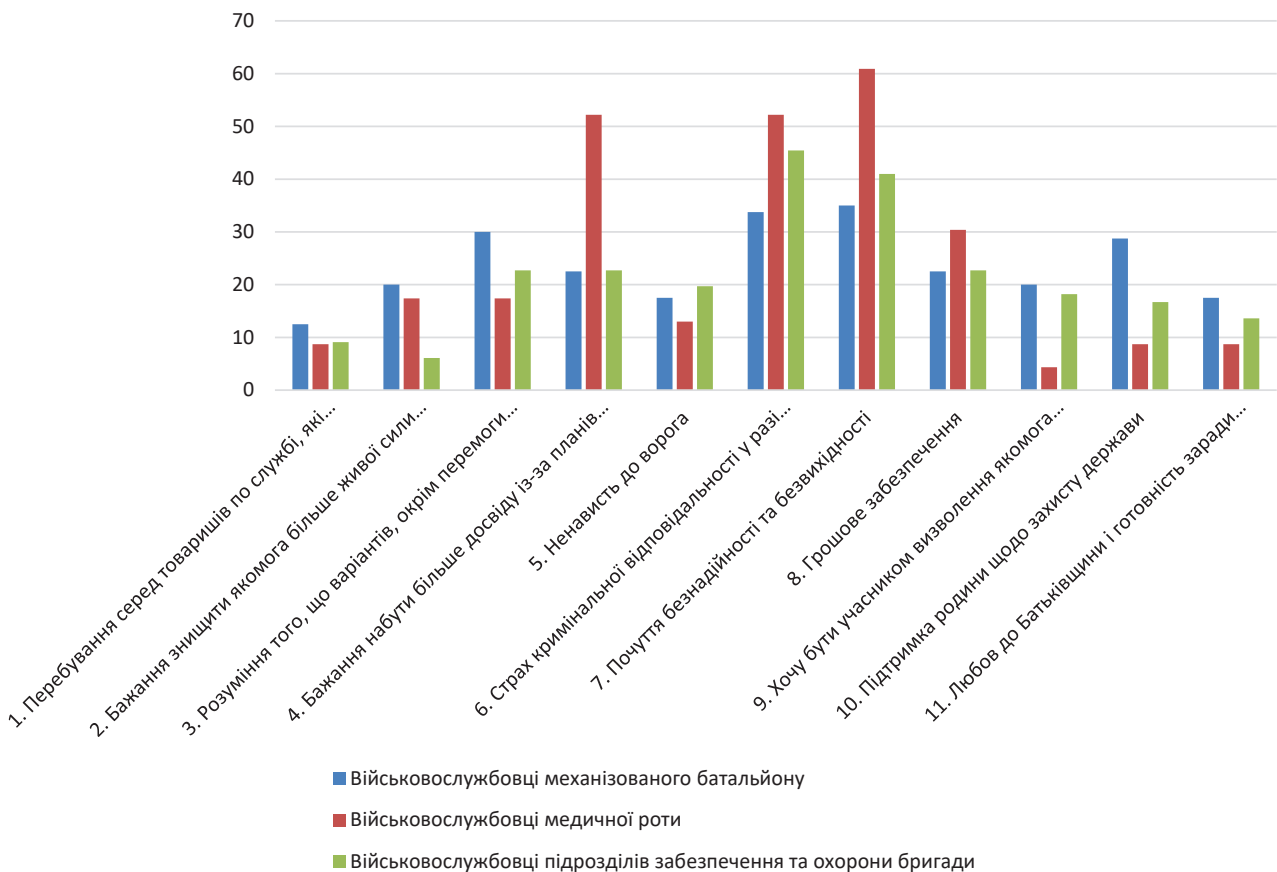
Інше опитування, яке проводилося з військовослужбовцями одного з підрозділів Національної гвардії України мало формат дзеркального відображення тих факторів, які мотивують, та факторів, які не мотивують до проходження військової служби, показало наступні результати.

Кількість респондентів – 594. Основна вікова категорія – від 25 до 44 років. Середня вислуга років – 4 та більше років. Дві третини респондентів проходить військову службу за контрактом.

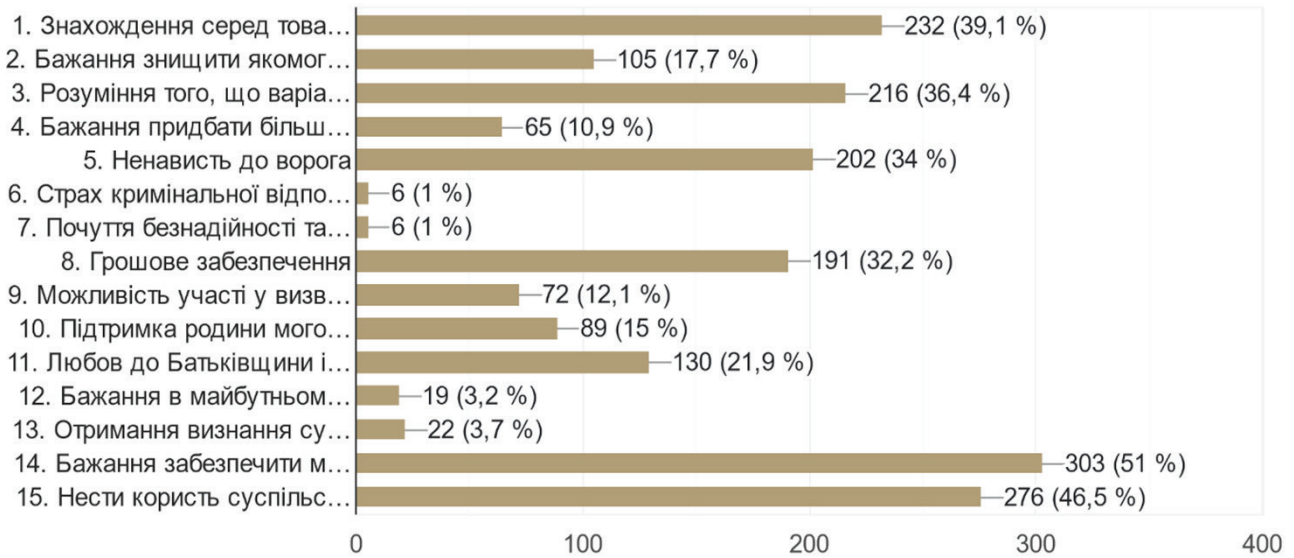
Питання, які ставилися респондентам звучало наступним чином:

1. Виберіть із представленої списку ті фактори, які мотивують Вас до проходження військової служби, тобто певною мірою надихають Вас, надають сил на виконання поставлених завдань (Діаграма 2).

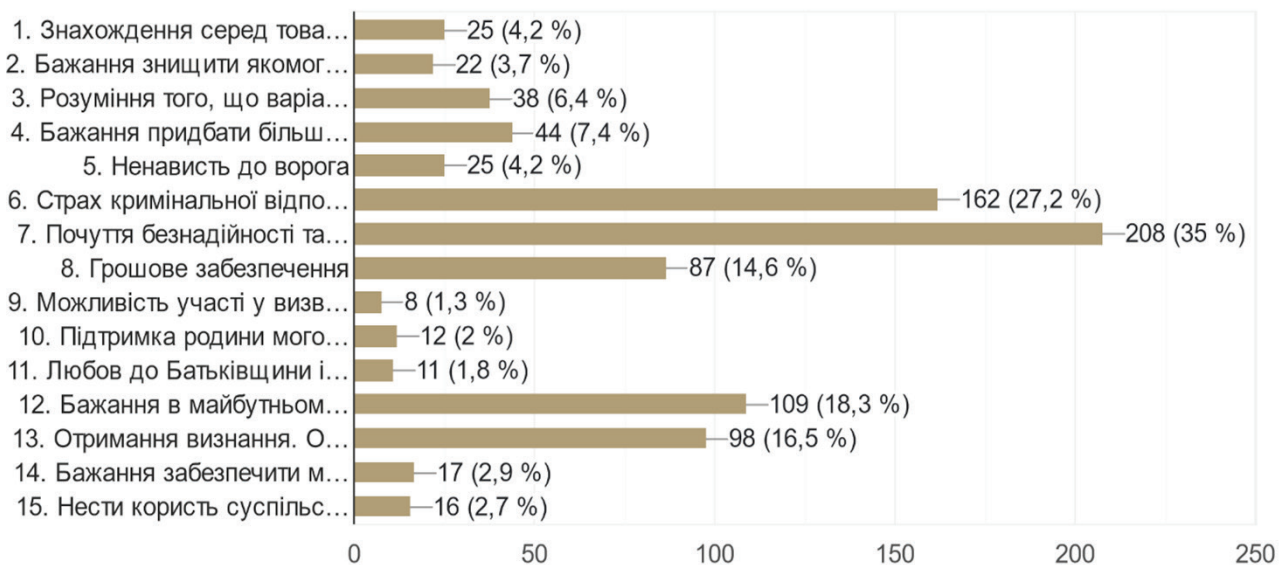
2. Виберіть із представленої списку ті фактори, які НЕ мотивують Вас до проходження військової служби, тобто викликають почуття байдужості (Діаграма 3).



Діаграма 1



Діаграма 2



Діаграма 3

До факторів, представлених в таблиці 1 додалися наступні:

12. Бажання в майбутньому пов'язати свою професійну діяльність із державними органами влади (політика, місцеве самоврядування);

13. Отримання визнання суспільством. Отримання державних винагород;

14. Бажання забезпечити мирне майбутнє своїм дітям на території України;

15. Нести користь суспільству та робити свій внесок в наближення Перемоги (Діаграми 2, 3).

Даний формат визначення мотивуючих та немотивуючих факторів показує, що деякі фактори можуть бути одночасно, як такими, які певною мірою надихають та надають сил на виконання поставлених завдань, так і такими, які викликають почуття байдужості та не займають значне місце в мотиваційному профілі військовослужбовців.

Наприклад, грошове забезпечення серед мотивуючих факторів займає 6 місце, серед немотивуючих – 5. Це дає посадовим особам, зацікавленим в ефективному виконанні поставлених підрозділу завдань, звертати увагу та працювати в напрямку покращення умов та нарощування зусиль в напрямку факторів, які діаметрально відрізняються один від одного у відсотковому співвідношенні у двох таблицях. Наприклад, перебування серед товаришів по службі, які поважають та підтримують. В цьому випадку командири (начальники), посадові особи повинні спрямовувати зусилля на підтримку дружніх стосунків та високої згуртованості в підрозділі (колективі).

Дане анкетування засвідчує, що мотивація – процес гнучкий та потребує систематичного моніторингу зі сторони керівного складу. При цьому розуміння найбільш та найменш значущих факторів в мотиваційному профілю особистості в складних та екстремальних умовах надає можливість задовольняти саме ті потреби військовослужбовців, які впливають на бойовий дух та мотивацію підрозділу виконувати поставлені завдання, систематично дивитися смерті в очі, перебувати в стані постійної напруги, мати значні навантаження.

В тих умовах, коли до великої кількості військовослужбовців не задіявались елементи професійно-психологічного відбору по різних причинах та вибір професії військовослужбовця часто важко назвати свідомим, розуміння командирами основних рушійних мотивів свого підлеглого особового складу є не аби як, важливо. Факти свідчать що недостатній рівень мотивації проявився у негативних фактах відмови частини особового складу військових формувань України на території АР Крим, Донецької та Луганської областей на початку 2014 року від продовження подальшої військової служби та бажання більшості з них залишитися на анексованих (непідконтрольних Україні) територіях, у недостатній ефективності дій підрозділів, укомплектованих мобілізованими військовослужбовцями, значній кількості самогубств, злочинів та порушень військової дисципліни серед військовослужбовців у зоні проведення антитерористичної операції (далі в операції Об'єднаних сил) [11].

Висновки. Розробка та впровадження експрес методик на визначення мотиваційного профілю особистості чи підрозділу, а також рівня мотивації до дій військовослужбовців в екстремальних умовах на сьогоднішній день є дуже актуальним та створить можливість командирам та начальникам без глибоких знань людської психології вивчати, задовольняти чи корегувати мотивацію підрозділу чи окремого військовослужбовця для більш ефективного виконання поставлених бойових та службово-бойових завдань.

На відміну від дослідження, яке проводилося в 2019 році науково-педагогічними працівниками Національної академії НГУ та викладене в статті О.П. Каплюченка та І.І. Приходька «Визначення провідних мотивів військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності в екстремальних умовах» [12], запропонований варіант визначення провідних мотивів військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань, дозволяє не витрачати багато часу на проведення та опрацювання результатів, не задіявати спеціалістів психологічного напрямку, що в свою чергу, економить час командирам та дозволяє оперативно визначати та вирішувати проб-

леми соціального, морально-психологічного характеру, дає змогу напряму комунікувати командуванню підрозділу із підлеглим особовим складом.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Каплюченко О.П., Приходько І.І. Основні фактори впливу екстремальних умов службово-бойової діяльності на мотиваційну складову морально-психологічного стану військовослужбовців Національної гвардії України. *Честь і закон*. 2020. Том 3 (74). С. 27–35. <https://doi:10.33405/2078-7480/2020/3/74/215678>.
2. Prykhodko I.I. (2018). Features of the Motivation of Specialists for the Professional Activity in Special Conditions. *International Journal of Education and Science*, 1(3–4), 35, <https://doi:10.26697/ijes.2018.3-4.24>.
3. Наказ Міністерства Внутрішніх справ України від 31.08.2017 № 747 «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій».
4. Професіографія службово-бойової діяльності військовослужбовців Національної гвардії України : монографія. І.І. Приходько, Я.В. Мацегора, О.С. Колесніченко та ін.; за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2021. 152 с.
5. Приходько І., Колесніченко О., Мацегора Я. Мотивація військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах: систематизація досліджень. *Disaster and crisis psychology problems*. 2021. № 2(2) / стаття. УДК 159.0.07:355/351.74 / доступна за посиланням http://dcpn.nuczu.edu.ua/images/2021-2/2021_2_7.pdf.
6. Лиман А. А. Психологічні особливості мотивації військовослужбовців Національної гвардії України/ *Честь і закон*. 2021. Т. 2. №. 77. С. 81–88.
7. Психологія екстремальної діяльності: навч. посіб. І.І. Приходько, О.С. Колесніченко, О.В. Тімченко та ін. ; за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2016. 571 с.
8. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности [Текст]. М. : Физкультура и спорт, 1984. 112 с.
9. Кравченко К.О., Тімченко О.В., Широков Ю.М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : монографія. Харків : НУЦЗУ; ФОП Мезіна В.В., 2017. 186 с.
10. Подшивайлов Ф.М. Психологічні чинники розвитку мотиваційної сфери особистості майбутнього психолога : дис. канд. психол. наук : спец. 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. К., 2015. 235 с.
11. Приходько І.І., Колесніченко О.С., Мацегора Я.В., Воробйова І.В., Пархоменко О.О. Психологічний супровід службово-бойової діяльності військовослужбовців Національної гвардії України в екстремальних умовах. *Честь і закон*. 2014. Том 3(50). С. 68–74.
12. Каплюченко О. П., Приходько І. І. Визначення провідних мотивів військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності в екстремальних умовах. *Честь і закон*. 2019. Том 3 (70). С. 114–122. <https://doi:10.33405/2078-7480/2019/3/70/190049>.

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

PECULIARITIES OF STRESS EXPERIENCE OF PEDAGOGICAL WORKERS IN WARTIME

Статтю присвячено проблемі переживання стресу педагогічних працівників в умовах воєнного часу, а також викладено результати емпіричного дослідження «Комплексна оцінка проявів стресу». У контексті реалії та викликів воєнного часу постала необхідність вивчення проблеми психологічного стресу, оскільки війна є однією з найбільш стомлюючих та дестабілізуючих подій для психіки людини. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, через війну чверть українців загрожує психічні розлади, такі як депресія, тривожний розлад та посттравматичний синдром.

У статті досліджуються основні класифікації стресу, наша увага акцентується на виокремленні чотирьох основних груп симптомів переживання стресу: фізіологічні, поведінкові, інтелектуальні та емоційні. Вказаними групами симптомів аналізуються результати емпіричного дослідження переживання стресу педагогічними працівниками в умовах воєнного часу.

Проведене емпіричне дослідження «Комплексна оцінка проявів стресу педагогічних працівників» в умовах воєнного часу дало змогу виявити, що майже половина респондентів переживає стрес на високому та дуже високому рівні. Більшість педпрацівників відчувають виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникає у відповідь на сильний стрес, який не вдалося компенсувати. Сильний або надмірний стрес педагогічних працівників характеризується порушеннями та розладами основних функцій особистості, які забезпечують її нормальне функціонування.

Констатується, що найбільш вираженими у педагогічних працівників виявилися наступні ознаки стресу: 1) інтелектуальні – «негативні думки», 2) поведінкові – «порушення сну, безсоння», 3) емоційні ознаки – «занепокоєння, підвищена тривожність», 4) фізіологічні прояви стресу – «підвищена стомлюваність».

На третьому році війни педагогічні працівники відчувають фізіологічне виснаження, відбуваються зміни в інтелектуальній та емоційній сфері, в поведінкових патернах та соціальних зв'язках. Отримані дані свідчать про необхідність розробки та впровадження спеціальних психологічних технологій, спрямованих на збереження

та підтримання психічного здоров'я працівників освіти.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, психічне здоров'я, воєнний час, педагогічні працівники, ознаки стресу.

The article is devoted to the problem of stress of pedagogical workers in wartime, and also presents the results of the empirical study «Comprehensive Assessment of Stress Manifestations». In the context of the realities and challenges of wartime, there is a need to study the problem of psychological stress, since war is one of the most tiring and destabilizing events for the human psyche. According to the World Health Organization, a quarter of Ukrainians are at risk of mental disorders such as depression, anxiety disorder, and post-traumatic stress disorder because of the war.

The article explores the main classifications of stress, focusing on the identification of four main groups of symptoms of stress: physiological, behavioral, intellectual, and emotional. These groups of symptoms are analyzed in the results of an empirical study of stress experienced by pedagogical workers in wartime.

The empirical study «Comprehensive Assessment of Teachers' Stress Manifestations» in wartime conditions revealed that almost half of the respondents experience high and very high levels of stress. The majority of teachers experience a pronounced tension of emotional and physiological systems of the body, which occurs in response to severe stress that could not be compensated for. Severe or excessive stress of pedagogical workers is characterized by disorders and disorders of the basic functions of the personality that ensure its normal functioning.

It is stated that the following signs of stress were the most pronounced in pedagogical workers: 1) intellectual – «negative thoughts», 2) behavioral – «sleep disturbances, insomnia», 3) emotional signs – «anxiety, increased anxiety», 4) physiological manifestations of stress – «increased fatigue».

In the third year of the war, teachers experience physiological exhaustion, changes in the intellectual and emotional sphere, behavioral patterns and social relationships. The data obtained indicate the need to develop and implement special psychological technologies aimed at preserving and maintaining the mental health of educators.

Key words: stress, stress resistance, mental health, wartime, pedagogical workers signs symptoms.

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.17>

Варе І.С.

к.психол.н.,

старший викладач кафедри психології, соціальної роботи та інклюзивної освіти КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради»

Постановка проблеми. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вивчення впливу стресових чинників на психофізіологічне самопочуття освітян в умовах воєнного часу, оскільки його результати дадуть змогу більш цілеспрямовано надавати психологічну допомогу відповідній категорії українських громадян.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему прояву стресу вивчали такі науковці, як: Т. Кружева, О. Лозгачова, Дж. Грінберг, Р. Лазарус, Г. Сельє та ін. Проблему формування стресостійкості педагогів охарактеризували у своїх наукових працях С. Богданов, Г. Васильченко, Л. Карамушка, О. Кокун,

В. Крайнюк, А. Пасічніченко, Т. Титаренко, Т. Щербак та інші дослідники.

У контексті реалій та викликів воєнного часу виникла нагальна потреба у вивченні проблеми психологічного стресу, адже збереження психічного, фізичного та соціального здоров'я педагогічних працівників має ключове стратегічне значення. Тому формування стресостійкості набуває такого ж значення, як і професійна підготовка. У зв'язку з цим нами визначено основну мету дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично з'ясувати результати комплексно оцінки проявів стресу у педагогічних працівників в умовах воєнного стану.

В умовах постійної загрози та небезпеки під час воєнного стану педагогічні працівники у своїй роботі зіткнулися з надзвичайними викликами, на них покладено великий тягар відповідальності [2].

Про це свідчать результати дослідження Go Global у співпраці з дослідницькою компанією Gradus Research, які озвучили на прес-конференції «Освітній фронт. Вплив війни на освітян». У 2022 році освітня фундація «Go Global» провела опитування серед учителів, директорів і заступників директорів українських шкіл. У центрі уваги були проблеми адаптації внутрішньо переміщених учнів і необхідна допомога вчителям, зміни в портреті учня, професійне вигорання освітян та їхня потреба в психологічній допомозі.

Результати показали, що 80% опитаних відчувають зростання завантаженості, а 54% переживають стан професійного вигорання та потребують психологічної підтримки. При офлайн-навчанні найбільш актуальними проблемами залишаються повітряні тривоги та відключення електроенергії, що впливають на 85% учителів. Крім того, 46% респондентів зазначили, що психологічна підтримка є першочерговою потребою для їхніх шкіл. Ця підтримка має включати навчання з управління стресом, дій в екстремальних ситуаціях та допомоги дітям. Комплексний підхід до психологічної підтримки педагогів дозволить зберегти їхню працездатність та забезпечити якість навчального процесу навіть в умовах війни (веб-ресурс «НУШ») [8].

Сучасні дослідники термін «стрес» використовують в значеннях: 1) По-перше, поняття стрес може визначатися як будь-які зовнішні стимули чи події, які викликають у людини напругу або збудження. У теперішній час в цьому значенні частіше вживаються терміни «стресор», «стрес-фактор». 2) По-друге, стрес може належати до суб'єктивної реакції, і в цьому значенні він відображає внутрішній психічний стан напруги та збудження; цей стан інтерпретується як емоції, оборонні реакції та процеси подолання, що відбуваються

в самій людині. Такі процеси можуть сприяти розвитку і вдосконаленню функціональних систем, а також викликати психічну напругу. 3) По-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на вимогу або шкідливий вплив. Функцією цих фізичних (фізіологічних) реакцій є підтримка поведінкових дій і психічних процесів із подолання цього стану [4, с. 12].

Всі існуючі симптоми стресу визначити складно, оскільки реакції на гострий і на хронічний стрес відмінні за своїми проявами у різних людей. Наша увага акцентується на виокремленні чотирьох основних груп симптомів переживання стресу: фізіологічні, поведінкові, інтелектуальні та емоційні. Вказаними групами симптомів аналізуються результати емпіричного дослідження переживання стресу педагогічними працівниками в умовах воєнного часу:

1/Інтелектуальні симптоми стресу: виникають проблеми із запам'ятовуванням нової інформації, відчуття труднощів з концентрацією уваги, спостерігається забудькуватість, неорганізованість і недалекоглядність, відчуття частих нападів тривоги і занепокоєння, мучать безсоння, тривожні мрії і нічні кошмари, поганий настрій і відчуття труднощів в ухваленні рішень [4, с. 42].

2/Емоційні симптоми стресу: відчуття дратівливості, примхливості, нервозності і запальності, страждання від нападів паніки, відчуття перевантаженості і неможливості розслабитися, не покидає відчуття самотності, неспокою і ізоляції, прояви надмірної ворожості до оточуючих людей, надзвичайно гостра реакція на дрібні неприємності.

3/Фізичні симптоми стресу: діарея або запор, метеоризм, часте сечовипускання, печія, відрижка, нудота і біль у животі, утруднене дихання, прискорене серцебиття і запаморочення, зниження лібідо, часті ГРВІ та алергії, тремор рук, ніг і губ, підвищена пітливість, сухість у роті, відчуття клубка в горлі, втома, втрата сил, млявість і слабкість, сильний дзвін, стукіт і дзижчання у вухах, м'язові спазми, болі в шиї і спині, заїкання.

4/Поведінкові симптоми стресу: надзвичайно сильно і різко підвищується або знижується апетит, сон набагато більше або менше звичайного, навмисне дистанціювання від людей, зловживання курінням, алкоголем або наркотиками, захоплення азартними іграми, необдумані вчинки, зниження продуктивності праці, надмірна підозрілість, відзначаються проблеми зі спілкуванням: грубість, запальність [4, с. 42].

Методи дослідження. Дослідження «Комплексна оцінка проявів стресу педагогічних працівників» здійснювалося на базі КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради» протягом січня-грудня 2024 року. Вибірку склали 350 рес-

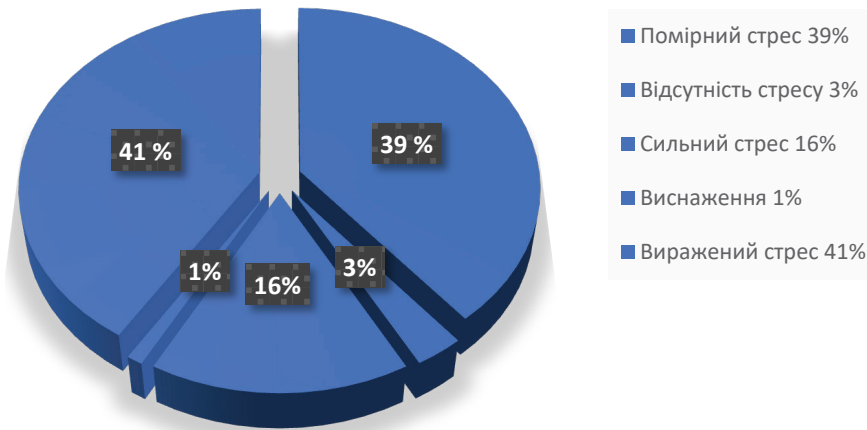


Рис. 1. Ознаки стресу у відсотках

понтентів – слухачі курсів підвищення кваліфікації (Одеса/Одеська обл.). Дослідження проведено у форматі онлайн на базі платформи «ZOOM».

В емпіричному дослідженні було використано такі методи: метод спостереження під час проведення онлайн-занять та з'ясування психологічних особливостей проявів стресу за допомогою методики «Комплексна оцінка проявів стресу» (Щербатих Ю.). В основу методики покладено самоспостереження людини за собою, тобто її самостійне виявлення в собі тих чи інших ознак стресу, які в даному тесті поділені на чотири групи – інтелектуальні, емоційні, поведінкові та фізіологічні ознаки стресу. Кожна група ознак містить дванадцять симптомів стресу. Ця методика дозволяє дослідити прояви стресу з кількох сторін, що сприяє точнішій оцінці рівня стресу.

Виклад основного матеріалу. Аналізуючи результати за методикою «Комплексна оцінка проявів стресу» у педагогічних працівників в умовах воєнного часу, визначено наступні показники:

- 1) у 3% обстежуваних будь-який значущий стрес відсутній;
- 2) 39% відчувають помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу та періодичного відпочинку;
- 3) у 41% опитаних виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стрес, який не вдалося компенсувати, вони потребують застосування спеціальних методів подолання стресу;
- 4) сильний стрес притаманний 16% педпрацівників, такий рівень стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір;
- 5) у 1% опитаних результати за цією методикою свідчать про перехід організму до третьої, найбільш небезпечної стадії стресу – виснаження запасів адаптаційної енергії. Прояви

стресу та їх кількісні показники відображені на рис. 1.

Розглянемо та проаналізуємо отримані на вказаній вибірці емпіричні результати окремо за чотирма групами симптомів переживання стресу. Для більш детального вивчення проявів стресу показники були ранжовані за ступенем вираженості (від більших до менших) в кожній групі симптомів.

Інтелектуальні симптоми стресу та їх кількісні показники відображені у таблиці 1.

Розглянемо отримані емпіричні результати окремо за чотирма групами симптомів переживання стресу. Аналізуючи результати даного тесту, варто зазначити, що найбільш вираженою інтелектуальною ознакою стресу в досліджуваній вибірці є 1 ранг – «Негативні думки» (88%), 2 ранг – «Погіршення пам'яті» (74,2%), 3 ранг – «Підвищене відволікання» (71,5%). Найменш вираженими є 12 ранг (19,1%) «Порушення логіки, «сплутане» мислення» (Таблиця 1).

Поведінкові симптоми стресу та їх кількісні показники відображені у таблиці 2.

Найбільш вираженими поведінковими симптомами стресу серед опитаних є: 1 ранг – «Порушення сну, безсоння» (73,9%), 2 ранг – «Низька продуктивність діяльності» (68, 4%), 3 ранг – «Зменшення спілкування з близькими та друзями» (50, 1%). Найрідше педагогічні працівники визнавали симптом «Антисоціальна поведінка» (1%) – 12 ранг (Таблиця № 2).

Емоційні симптоми стресу та їх кількісні показники відображені у таблиці 3.

Згідно з даними на таблиці № 3, серед емоційних ознак стресу респондентів, за їх самоспостереженням, найбільш вираженими виявились: 1 ранг – «Занепокоєння, підвищена тривожність» (86,6%), 2 ранг – «Поганий настрій» (63,7%), 3 ранг – «Зменшення задоволеності життям» (62,6%). Найменш вираженими є 12 ранг – «Недоречний, цинічний гумор» (8,2%).

Фізіологічні симптоми стресу та їх кількісні показники відображені у таблиці 4.

Таблиця 1

Прояви інтелектуальних симптомів стресу

№	Інтелектуальні симптоми стресу	Кількість респондентів у відсотках	Ранг
1	Негативні думки	88	1
2	Труднощі зосередження	61,7	4
3	Погіршення пам'яті	74,2	2
4	Думки про одну й ту ж проблему	61,4	5
5	Підвищене відволікання	71,5	3
6	Труднощі прийняття рішення, складність вибору	39,4	7
7	Погані сновидіння, жахіття	31	8
8	Часті помилки та неточності	29,9	9
9	Пасивність, зволікання	50,8	6
10	Порушення логіки, «сплутане» мислення	19,1	12
11	Необґрунтовані рішення	29,3	10
12	Звуження «поля зору»	23	11

Таблиця 2

Прояви поведінкових ознак стресу

№	Поведінкові ознаки стресу	Кількість респондентів у відсотках	Ранг
1	Зниження апетиту або переїдання	21,2	7
2	Частіші помилки при виконанні звичних дій	33,7	6
3	Дуже швидка або, навпаки, сповільнена мова	2,5	11
4	Тремтіння голосу	3,8	10
5	Збільшення конфліктування на роботі або в сім'ї	43,4	4
6	Хронічна нестача часу	42	5
7	Зменшення спілкування із близькими та друзями	50,1	3
8	Зниження уваги до свого зовнішнього вигляду	5,2	8
9	Антисоціальна поведінка	1	12
10	Низька продуктивність діяльності	68,4	2
11	Порушення сну, безсоння	73,9	1
12	Часте куріння та/або вживання алкоголю	4,1	9

Таблиця 3

Прояви емоційних ознак стресу

№	Емоційні ознаки стресу	Кількість респондентів у відсотках	Ранг
1	Занепокоєння, підвищена тривожність	86,6	1
2	Підозрілість	12,1	11
3	Поганий настрій	63,7	2
4	Постійна туга, депресія	36,7	8
5	Дратівливість і напади гніву	41,4	5
6	Емоційна нечутливість, байдужість	39,2	7
7	Недоречний, цинічний гумор	8,2	12
8	Невпевненість у собі	35,1	9
9	Зменшення задоволеності життям	62,6	3
10	Відчуженість, самотність	41,1	6
11	Втрата інтересу до життя	30	10
12	Зниження самооцінки, почуття провини, невдоволення собою або своєю роботою	54,5	4

Таблиця 4

Прояви фізіологічних ознак стресу

№	Фізіологічні ознаки стресу	Кількість респондентів у відсотках	Ранг
1	Болі в різних ділянках тіла, головні болі	84,5	2
2	Підвищення або зниження артеріального тиску	76,5	3
3	Прискорений або неритмічний пульс	68,2	5
4	Порушення травлення (закреп, діарея та ін.)	54,9	6
5	Порушення свободи дихання	26,9	10
6	Напруженість у м'язах	72,1	4
7	Підвищена стомлюваність	87,9	1
8	Тремтіння в руках, судоми	33,1	8
9	Алергічні та інші шкірні висипи	14,9	12
10	Підвищена пітливість	15,7	11
11	Швидке збільшення або втрата ваги тіла	48,2	7
12	Зниження імунітету, часте нездужання	31,9	9

Серед фізіологічних ознак стресу найбільш вираженими є наступні прояви: 1 ранг – «Підвищена стомлюваність» (87,9%), 2 ранг – «Болі в різних ділянках тіла, головні болі» (84,5%), 3 ранг – «Підвищення або зниження артеріального тиску» (76,5%). Серед найменших показників 12 ранг (14,9%) – «Алергічні та інші шкірні висипи» (Таблиця 4).

Висновки. Проведене емпіричне дослідження «Комплексна оцінка проявів стресу педагогічних працівників» в умовах воєнного часу показало, що лише у 3% обстежуваних у даній вибірці на цей момент відсутній вагомий стрес, що вказує на відсутність змін психічного стану та високу адаптивність до негативних наслідків воєнного стану. У педагогічних працівників з ознаками середнього ступеня стресу (39%) спостерігаються відчутні зміни, загальна мобілізація психічної діяльності. У більшості респондентів (41%) наслідки стресу в умовах воєнного часу викликають негативні та тривожні емоції, стомлюваність, труднощі з концентрацією та запам'ятовуванням, зменшення спілкування, внутрішній дискомфорт у тілі. Сильний або надмірний стрес педагогічних працівників супроводжується порушеннями та розладами основних функцій людини, які забезпечують її нормальне функціонування. У такому випадку необхідне застосування спеціальних методів подолання стресу.

У загальній психологічній структурі такого специфічного виду стресу, як стрес у педагогічних працівників в умовах воєнного часу, найбільш вираженими у педагогічних працівників виявилися наступні ознаки стресу: 1) інтелектуальні – «Негативні думки»; 2) поведінкові – «Порушення сну, безсоння»; 3) емоційні ознаки – «Занепокоєння, підвищена тривож-

ність»; 4) фізіологічні прояви стресу – «Підвищена стомлюваність».

Отримані дані свідчать про необхідність розробки та впровадження спеціальних психологічних технологій, спрямованих на збереження та підтримання психічного здоров'я працівників освіти.

Перспективами подальших наукових досліджень є питання вдосконалення та розвитку таких особистісних якостей, які сприятимуть підвищенню рівня стресостійкості та результативності педагогічних працівників і будуть запорукою здорового розвитку компетентної особистості, здатно до ефективної праці.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с. <https://core.uk.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>
2. Карамушка Л., Шевченко А. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я керівників та педагогічних працівників закладів освіти в умовах війни. *Київський журнал психології та психотерапії*. 2022. № 1(3). С. 2942. DOI: URL: <https://mpp-journal.com/index.php/journal/article/download/15/8/>
3. Наугольник Л.Б. Психологія стресу : підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/ https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/Наугольник_психологія_стресу.pdf
4. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. / Уклад. О.Ю. Овчаренко. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/ https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf
5. Савелюк Н.М. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія:*

реальність і перспективи. Збірник наукових праць. Тернопіль. 2019. № 18. С. 141–152. http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/27891/1/Savelyk_Psux_2022.pdf. <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/27108/1/Savel.pdf>

6. Харко О.С. (2022). Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька*

академія». Серія «Психологія». 2022. № 14. С. 46–56. DOI: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2022-14-46-56>.

7. Dziuba T., Karamushka L., Halushko I., et. al. Mental health of teachers in Ukrainian educational organizations *Wiadomości Lekarskie*, 2021. Vol. 74.

Part 1, pp. 2779–2783. URL: <https://wiadlek.pl/11-2021/>

8. Веб-ресурс НУШ. NUS.org: <https://nus.org.ua/news/ne-yak-tebe-zvaty-a-zvidky-ty-doslidzhennya-pro-problemy-adaptatsiyi-ditej-vpo-v-novyh-shkolah/>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

PSYCHOLOGICAL PARTICULARITIES OF EXPERIENCING LIFE CRISIS OF FORCED MIGRANTS

У статті здійснено аналіз феномена вимушеної міграції в умовах повномасштабної війни рф в Україні. Проаналізовано психологічні труднощі, зокрема проблеми адаптації вимушених мігрантів. Вимушену міграцію з України до країн ЄС в умовах війни розглянуто як ненормативну кризу, в якій старі опори та смисли вже не діють, а нові ще не встигли сформуватися.

Описано переживання культурного шоку, емоційні реакції вимушених мігрантів при труднощах адаптації, прояви «синдрому біженця», внутрішню конфліктність при переживанні мігрантами кризи ідентичності. Показано, що криза вимушених мігрантів – ненормативна життєва криза, що включає складності адаптації індивіда в іншій країні, обмеженість фізичних та психосоціальних ресурсів особистості.

Представлено результати емпіричного дослідження психологічних особливостей життєвої кризи вимушених мігрантів. Респондентками були жінки (n = 66), що змушені були виїхати з України за кордон, від 20 до 55 років. Було зафіксовано, що більшість опитаних (79%) кваліфікують свій стан як життєву кризу вимушених мігрантів. Виявлено основні прояви вказаної кризи – апатію, тривожність, погіршення сну, підвищену дратівливість. Також виявлено депресивні симптоми, відчуття безпорадності, панічні атаки та перепади настрою опитаних як прояви життєвої кризи вимушених мігрантів. Акцентовано увагу, що ключовим маркером цієї кризи є переживання невизначеності.

Підкреслено, що значна частина опитаних, які переживають кризу, відчувають складнощі у плануванні майбутнього, схильні «застрягати» у тривожних переживаннях, переконані, що світ є несправедливим, та стикаються з типовими проблемами соціально-психологічної адаптації. Зроблено висновок про необхідність розроблення комплексних програм з метою надання психологічної допомоги мігрантам у подоланні проявів життєвої кризи.

Ключові слова: життєва криза вимушених мігрантів; мігранти; соціально-психологічна адаптація; тривожність; депресивні прояви.

The article analyzes the phenomenon of forced migration in the conditions of the full-scale war of the Russian Federation in Ukraine. Psychological difficulties, in particular, problems of adaptation of forced migrants are analyzed. It is interpreted that forced migration from Ukraine to EU countries because of military conflict is a non-normative crisis, in which old anchors and senses are no more valid, and new senses have not been formed yet.

The study shows that the crisis of forced migrants is a non-normative life crisis, which includes the difficulties of adaptation of an individual in another country, as well as limited physical and psychosocial resources, caused by unplanned and sudden decision to flee to another country.

The study describes the experiencing of cultural shock, emotional reactions of forced migrants who have adaptation difficulties, manifestations of the «refugee syndrome», and internal conflicts while experiencing an identity crisis by migrants.

The results of an empirical study of the psychological characteristics of the life crisis of forced migrants are presented. The respondents were women (n = 66) who fled from Ukraine, aged from 20 to 55. It was noted that the majority of respondents (79%) qualified their psychological state as a life crisis of forced migrants. The main manifestations of the crisis were identified such as apathy, anxiety, sleep disturbance, increased irritability of forced migrants. There were also identified depressive symptoms, helplessness, panic attacks and mood swings in respondents which were qualified as manifestations of the life crisis of forced migrants. It was emphasized that the key marker of this crisis is the experiencing of uncertainty.

A significant part of the respondents who are experiencing the crisis have difficulties in planning their future, tend to «get stuck» in anxious experiences, as well as to be convinced that the world is unfair, and face typical problems of socio-psychological adaptation. The conclusion was made about the need to develop comprehensive programs to provide psychological assistance to forced migrants to overcome the manifestations of the life crisis.

Key words: life crisis of forced migrants; migrants; social-psychological adaptation; anxiety; depressive symptoms.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.18>

Власенко І.А.

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

Яворська Т.К.

магістрантка ОП «Екстремальна та кризова психологія»
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Вимушена міграція в умовах повномасштабного вторгнення рф в Україну є однією з екстремальних ситуацій, що вимагає від людини значних зусиль задля адаптації в новому середовищі, відновлення психологічних ресурсів у зв'язку зі змінами ідентичності, уявлень про себе і власне життя. Вимушена міграція часто вимагає від особистості зусиль на межі її адап-

тивних можливостей або ж таких, що перевершують її психофізіологічні резерви.

Вимушена міграція в умовах повномасштабного вторгнення рф в Україну є однією з екстремальних ситуацій, що вимагає від людини значних зусиль задля адаптації в новому середовищі, відновлення психологічних ресурсів у зв'язку зі змінами ідентичності, уявлень про

себе і власне життя. Вимушена міграція часто вимагає від особистості зусиль на межі її адаптивних можливостей або ж таких, що перевершують її психофізіологічні резерви. Це може зумовити виникнення у вимушених мігрантів стресів, конфліктів і життєвих криз, зокрема ненормативних.

Станом на 31 липня 2024 року статус тимчасового захисту в ЄС мали понад 4,1 млн осіб, що не є громадянами країн ЄС та виїхали з України внаслідок російської агресії [12]. З іншого боку, станом на жовтень 2024 року, за оцінками МОМ, 3,6 мільйона людей залишаються внутрішньо переміщеними особами в Україні, тоді як 4,3 мільйона раніше переміщених осіб повернулися до свого основного місця проживання [10]. Очікується, що затяжний характер воєнного конфлікту та невизначеність щодо майбутнього, яку він створює, разом із несприятливими економічними умовами, матимуть значний і тривалий вплив на психічне здоров'я населення України [10]. Вказані дані підкреслюють актуальність проблеми вимушеної міграції та визначають необхідність надання фахової психологічної допомоги мігрантам.

Вимушена міграція полягає в зміні місця проживання назавжди /на невизначений період часу у супереч бажанням людей та визначається як специфічний за ознаками вид міграції, що передбачає переселення людей усередині держави або за її межі з військово-політичних, національних, расових, стихійно-екологічних причин, що несуть загрозу життю людини та вимагають невідкладного прийняття рішення про міграцію [1, с. 114]. Міжнародна асоціація з вивчення вимушеної міграції цю категорію трактує як загальний термін, який охоплює як біженців та осіб з тимчасовим захистом, так і внутрішньо переміщених осіб [1]. Вимушену міграцію з України в ЄС в умовах воєнного конфлікту розглядають як ненормативну кризу, в якій старі опори і смисли вже не діють, а нові ще не встигли сформуватися [8].

В міграції після повномасштабного вторгнення РФ вагомим психологічним чинником є вимушеність; порівняно із запланованою еміграцією; стрес від вимушеного переїзду відбувається раптово, на тлі екстремальних подій, яким неможливо протистояти, що супроводжується страхом за життя людини та її близьких, при цьому адаптація на новому місці проходить складніше [8]. За даними О. Пищуліної та співавт., для більшості українців міграція за кордон у зв'язку з повномасштабним вторгненням РФ мала вимушений та стресовий характер, її основною метою було убезпечити себе та дітей. Значна частина учасниць дослідження описували свій внутрішній стан у вимушеній міграції переважно негативно, відзначаючи самотність, стрес, тривожність,

незрозумілість перспектив, тугу за домівкою та рідними. Велика кількість респонденток знаходилися у стані внутрішнього протиріччя, приймаючи рішення про повернення до України. Основними бар'єрами для повернення в Україну було вказано такі: безпекова ситуація, блекаути, втрата житла/окупація місцевості, вища якість життя та кращі перспективи для дітей за кордоном [8].

Метою статті є теоретично проаналізувати специфіку психологічних труднощів та переживання життєвої кризи вимушених мігрантів й емпірично дослідити психологічні особливості такої кризи.

Виклад основного матеріалу. Феномен вимушеної міграції досліджувався в розрізі акультурації (Дж.В. Беррі (J.W. Berry), Д.Л. Сем (D.L. Sam), Ф. Рудмін (F. Rudmin), О. Блинова, О. Богучарова, І. Тарасюк та інші), акультураційного стресу (Дж.В. Беррі (J.W. Berry), Б.С.Х. Куо (B.C.H. Kuo), Л. Засекіна, О. Журавльова та інші), міграційної кризи (Т. Манстред (T. Manstead), С. Рейчер та співавт. (S. Reicher et al), «міграційного горювання» (Дж.А. Лоізате (J.A. Loizate)). Психологічні аспекти вимушеної міграції проаналізовано українськими (О. Блинова, О. Венгер, І.Леонова, Л. Орбан-Лембрик, М. Парашик та інші) та зарубіжними авторами (Х.А.Керолл зі співавт. (H.A. Carroll et al), Х. Фарахані (H. Farahani), О. Вреде (O. Wrede et al)).

Аналіз психологічної наукової літератури засвідчив наявність ряду труднощів вимушених мігрантів, пов'язаних із переживанням культурного шоку, соціально-психологічною адаптацією, а також емоційні проблеми, труднощі самоідентифікації тощо.

«Культурний шок», за К. Обергом, являє собою психічний стан, що притаманний переселенцям, які перебувають у чужій країні, при цьому занурення в іншу культуру для людини є дезорганізуючим переживанням. Сутність культурного шоку – конфлікт старих і нових культурних норм і орієнтацій, старих – що властиві індивіду як представнику суспільства, яке він залишив, і нових, що представляють те суспільство, до якого він прибув [2]. Іншими словами, це внутрішній конфлікт двох культур на рівні індивідуальної свідомості [2], пов'язаний із нездатністю індивіда (мігранта) зрозуміти, спрогнозувати та передбачити поведінку людей іншої культури [3], він характеризується емоційною чи фізичною фрустрацією, дезорієнтацією людини, зниженням впевненості в собі. За Обергом, при взаємодії з новою культурою у людини виявляються певні симптоми: переживання втрати (професії, статусу, оточення); напруга від зусиль, яка долається суб'єктом адаптації, почуття неповноцінності; почуття знедоленості, яке виникає при взаємодії з представниками іншої культури; розвиток рольової дифузії [6].

Ситуація вимушеної міграції посилює поведінкові та емоційні реакції мігрантів у процесі соціально-психологічної адаптації в іншій країні, при цьому вимушені мігранти часто не знають місцевої мови, не розуміють менталітет, реакції місцевого населення [2; 3; 4; 7–9], мають труднощі у встановленні соціальних контактів, із працевлаштуванням, із адаптацією дітей тощо. Проблеми адаптації можуть провокувати у вимушених мігрантів ряд емоційних реакцій, зокрема апатію, депресивні прояви, тривожність, дратівливість тощо (Х. Ачотегі), які описують під назвою так званого синдрому біженця. Дослідниці О.В. Медянова, Л.Л. Дворніченко зазначають симптоми «синдрому біженця» у вимушено переміщених українців в умовах війни: відчуття безсилля та покинутості; пригнічений настрій/стан; відчуття провини та тужливості; самокартання; повна апатія та ангедонія; дратівливість та зміна ставлення до тих, хто надав притулок; страх та паніка; спонтанність прийняття рішення; спалахи агресії. Зазначено, що для подолання цих симптомів корисним є розвиток навичок резильєнтності [33].

Вимушені мігранти часто почувають себе «без власного місця», відчують скорботу за тим, що було частиною їхнього життя, але більше не є. Ці почуття, які ще називають міграційним трауром, міграційним горюванням (англ. migratory grief), є проявами т.зв. «синдрому Улісса» (the «Ulysses syndrome»), що його було описано Х. Ачотегі в 2002 р. Цей синдром характеризується глибокою депресією в поєднанні з апатією або схильністю до суїциду, що було виявлено у мігрантів. Інші симптоми «синдромом Улісса» – тривожність, безсоння, дратівливість, головні болі, втома та сплутаність свідомості [13].

Стресовими факторами, що зумовлюють «синдром Улісса», як зазначає Х. Ачотегі, є: (1) самотність і вимушене розлучення з близькими, особливо коли людина залишає партнера або маленьких дітей; (2) відчуття відчаю та невдачі, коли мігрант, незважаючи на інвестиції в еміграцію (економічні, емоційні тощо), не може досягнути бажаних цілей; (3) боротьба лише за те, щоб вижити, задовольнити базові потреби; (4) страх, страждання, спричинені фізичними небезпеками міграційної подорожі, криміналізація міграції, безпорадність [13].

Спостереження Х. Ачотегі підтверджують вітчизняні дослідники. Зокрема, О.О. Вельдбрехт, Н.І. Тавровецька виявили, що розлука з родиною загрожує психологічному благополуччю та соціальній адаптації жінок, які вимушено покинули власний дім через війну. При розлуці з кровними родичами у жінок актуалізуються страхи, вразливість до можливих небезпек; вони відзначають знижений настрій,

втрата відчуття радості (при розлуці з дітьми); зниження уважності і зібраності (при розлуці з батьками) [4].

Емоційні проблеми вимушених мігрантів виявляються як відчуття байдужості, пригніченості, втрати інтересу до життя, загальмованості, яка переходить в апатію та депресію, відчуття роздратованості, агресивності, неконтрольовані спалахи гніву, що може супроводжуватися зниженням самооцінки, порушеннями когнітивної мотиваційної та сфери (погіршення пам'яті, уваги), комунікативними проблемами [7] Згідно з даними досліджень, внаслідок війни в Україні, від якої українці-мігранти змушені були втікати, у них зафіксовано сильно виражені депресивні тенденції. прояви ПТСР, підвищене відчуття тривоги, що призводить до дезадаптивних проявів: тенденції до негативних прогнозів, низької оцінки власних можливостей і рівня самоприйняття, соціальної недовіри тощо [19].

У багатьох вимушених мігрантів виявляється криза ідентичності як глибокий внутрішній конфлікт уявлень про себе у світі. Вони можуть ставити собі питання: навіщо мені проходити через такі переживання та складний процес адаптації, докладати стільки зусиль, якщо я тут тимчасово. За О. Блиновою, джерела кризи соціальної та особистісної ідентичності мігрантів полягають у тому, що звичний соціальний порядок і культурні норми втрачаються, людина може розгубитися в новій ситуації. На рівні групи джерелом тривожності є те, що в нових умовах не діють колишні схеми владних відносин, суспільного порядку, а на індивідуальному рівні можуть виникнути ворожість, невпевненість, депресія і ідентифікаційна сплутаність [2]. Процес ідентифікації ускладнюється, якщо особистість перебуває в трансформаційних чи невизначених ситуаціях, – а саме такі є визначальними для вимушеної міграції українців у зв'язку з війною.

У науковому полі є поняття міграційної кризи, що має ряд політичних, соціальних та економічних наслідків і пов'язана з необхідністю груп мігрувати через ризики для життя, здоров'я та гідності людини [17, 18]. Зокрема, міграційна криза в Європі пов'язана з переміщенням мільйонів осіб з Африки і Близького Сходу в країни Європи та стосується міжгрупового напруження (між інгрупою – аутгрупою), переживання загрози місцевим населенням щодо власного добробуту, безпеки країни і економічних можливостей, актів тероризму і зростання упережень та соціальних стереотипів [18].

С. Кантат та співавт. (С. Cantat et al) розмежовують «міграційну кризу» і «міграцію як кризу». Останню трактують з різних аспектів, котрі асоціюються із сутністю політик щодо міграції: збереженням здатності до контролю

кордонів (погляд політиків) і зниженням ризиків і порушень прав мігрантів (погляд гуманітарних місій/організацій). Ці інтерпретації співвісують у межах наративів про кризу [в європейських країнах] у більш або менш збалансованому вигляді [14].

Базуючись на аналізі психологічних проблем вимушених мігрантів у наукових джерелах, нами було сформульовано визначення кризи вимушених мігрантів – це ненормативна життєва криза, що включає складності адаптації в іншій країні, обмеженість фізичних та психосоціальних ресурсів особистості, зумовлена психотравмуючим впливом війни, незапланованістю та раптовістю вибору переїзду в іншу країну. Адаптація до нових умов може провокувати у мігрантів відчуття загрози і активізувати стратегії уникнення. Психологічний стан українських мігрантів може ускладнюватись відчуттям провини: вони знаходяться в безпечній країні, а їх родичі та рідні – в Україні. Тож названа криза супроводжується зниженням відчуття суб'єктивного благополуччя.

Автором (Т. Я.) було проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей життєвої кризи вимушених мігрантів. Учасницями дослідження були 66 жінок – вимушених мігранток, що виїхали з України через воєнну агресію РФ, віком від 20 до 55 років (середній вік 35 років). Метою дослідження було емпірично виявити особливості переживання життєвої кризи вимушених мігрантів.

Оскільки одним із показників досліджуваної життєвої кризи є підвищена тривожність, пов'язана із невизначеністю, ми мали на меті, зокрема, дослідити прояви інтолерантності до невизначеності. Окрім того, під час переживання кризи у особи відбуваються зміни базисних переконань, виявляються неадаптивні базисні переконання, тож останні було обрано як індикатор досліджуваної кризи. Через те що переживання кризи вимушених мігрантів передбачає перебудову сенсів, зміну ставлення індивіда до себе/світу, висунуто припущення, що означена криза може призвести до зміни базових переконань людини про світ та бачення світу як доброго і безпечного.

У дослідженні використано такі емпіричні методи: 1) опитування для виявлення наявності та проявів життєвої кризи вимушених мігрантів, що було розроблено автором (Т. Я.) (до опитування додано визначення кризи та її проявів і включено питання: «Чи згодні ви, що ви наразі переживаєте кризу вимушених мігрантів?» та «Які прояви кризи вимушених мігрантів ви спостерігаєте у себе?» з відкритою відповіддю); 2) «Шкала інтолерантності до невизначеності» (IUS 12) Н.Карлетона (адаптація А.Громової [5]); 3) «Методика вивчення фундаментальних припущень» Р.Янов-Бульман, переклад Г.В.Чайки [11].

Збирання даних емпіричного дослідження проводилося онлайн за допомогою застосунку Google Forms, через поширення інформації про дослідження у Facebook групах вимушених мігрантів. Первинний аналіз даних було зроблено автоматично за допомогою Google Forms, подальший аналіз проводився в Excel. Емпіричні дані було зібрано з дотриманням принципів конфіденційності, анонімності, поінформованої згоди опитуваних про мету проведення дослідження. Всі опитані (66 осіб) – жінки працездатного віку, 46% заміжні, у 74% опитаних є діти, 86% мають вищу освітою бакалаврського чи магістерського рівня. Більшість жінок перебувають закордоном з дітьми. Окрім того, 63% учасниць отримують соціальну допомогу від країни перебування.

Результати опитування про наявність та прояви життєвої кризи вимушених мігрантів показали, що більшість опитаних (79%) кваліфікують свій стан як життєву кризу вимушених мігрантів.

На питання щодо проявів вказаної кризи отримано 53 відповіді (80%). При цьому у вимушених мігранток найчастіше трапляються відповіді про апатію (23%), тривожність (30%) та невизначеність (36%). Серед зазначених у опитуванні проявів кризи опитані вказували на депресивні симптоми (постійний сум, слози, ангедонія) (29%), втому (19%), підвищену дратівливість (17%), відчуття безпорадності та безпомічності (17%), поганий сон (10%), панічні атаки (6%).

Серед відповідей про прояви життєвої кризи вимушених мігрантів є такі, що підтверджують уявлення опитаних про типові проблеми адаптації вимушених мігрантів – т.зв. «культурний шок», складнощі самореалізації: «зниження соціального рівня, проблеми з ідентичністю, з реалізацією»; «відчуття, що ти всюди «чужий», «не свій», незнання законів, традицій, звичаїв, мовних нюансів, пошук роботи і легалізація податків тощо»; «відчуття своєї відмінності від місцевих»; «страх, що, скоріш за все, щось не знаєш – як треба вчинити в тій чи іншій ситуації (бюрократії і т.д.), страх непередбачуваних результатів через це».

Окрім того, вказано «безсилля, відсутність можливості реалізувати себе як особистість. Відсутність друзів та близького кола спілкування, підтримки»; «нестабільність, незнання мови, відсутність роботи, проблеми з вибором житла, нестача культурних закладів»; «тривожність через невизначеність, стрес адаптації». Також є відповіді респонденток про прояви вимушеної міграції, що свідчать про наявність «синдрому Улісса»: «Не знаєш, що робити в цілому, що важливіше, а що ні. Часом думаю, що всі речі – це чемодан. Сумую за колишнім побутом»; «Відчуття безпомічно-

сті, втома, постійний смуток за рідними, що залишилися в Україні».

Відповіді опитаних також свідчать про бажання деяких із них повернутися додому, але страх повертатися є сильнішим, аніж це бажання; вони очікують завершення війни, щоб прийняти рішення про повернення, але чим довше триває війна, тим сильніші переживання. Ось приклади таких відповідей: «Швидше за все, відчуваю періодичну тривожність, коли є невизначеність. Більше побоювань, пов'язаних із поверненням додому, адже сталося багато змін і не на краще, війна продовжується, під загрозою смерті може опинитися будь-хто і будь-де. Повернення може спричинити ще більшу психологічну кризу, особливо для дітей»; «Я постійно хочу додому»; «Постійний сум, сльози, хочу все кинути і повернутися, самотність, втома». Підсумовуючи, зазначимо, що у понад половини опитуваних виявлено прояви життєвої кризи вимушених мігрантів – тривожність, втома, безпомічність та ін. Також встановлено ряд амбівалентних бажань і почуттів, котрі є проявами внутрішніх конфліктів, зокрема такі, що пов'язані з особистісною ідентичністю та труднощами самореалізації мігранток в іншому соціокультурному середовищі.

Згідно з отриманими результатами за «Шкалою інтолерантності до невизначеності» (ІТН) Н. Карлетона [5], 57% та 39% опитуваних мають середній та високий рівень гнітючої тривоги відповідно. Це може свідчити про високу інтенсивність переживання тривоги, що є одним із проявів життєвої кризи вимушених мігрантів. Також 46% жінок мають середній, а 54% – високий рівень прогностичної тривоги. Це може свідчити про середній та високий рівень тривоги, пов'язаний із майбутнім та плануванням свого життя.

Таким чином, зроблено висновок, що одне з найбільш болісних переживань вимушених мігрантів – переживання невизначеності. Доволі високі показники прогностичної тривоги опитаних свідчать про складнощі планування, прийняття рішень та дій в умовах невизначеності.

За результатами «Методики вивчення фундаментальних припущень» Р. Янов-Бульман встановлено, що більшість респонденток зберігають позитивне уявлення про себе (категорія цінності власного Я) та світ (категорія доброзичливість людей та доброзичливість світу). При цьому 61% жінок згодні з твердженням, що у світі відбувається більше хорошого, ніж поганого, отже, у них зберігається надія на переважання позитивних подій у світі.

Окрім того, показники справедливості і контрольованості світу є зниженими, тобто більшість респондентів мають переконання, що світ є несправедливим і неконтрольованим. Узагальнені дані за «Методикою вивчення фундаментальних припущень» Р. Янов-Бульман наведено в таблиці.

Як бачимо, з одного боку, більшість респондентів зберігає позитивне уявлення про себе (71% за шкалою «Цінність власного Я») та світ (64% за шкалою «Доброзичливість світу») і людей як доброзичливих (66% за шкалою «Доброзичливість людей»). Більшість опитаних здатні зберігати самоконтроль (70% за шкалою «Ступінь самоконтролю»). З іншого боку, третина опитаних мають негативне уявлення про світ (36% за шкалою «Доброта світу») і доброту людей (34% за шкалою «Доброзичливість людей»). Такі дані можуть вказувати на зміну уявлень про те, що світ добрий і позитивний через повномасштабне вторгнення РФ в Україну і його соціальні, економічні, психологічні наслідки.

Виявлено дуже високі показники щодо несправедливості світу (у 88% опитуваних за шкалою «Справедливість світу») та неконтрольованості світу (у 64% за шкалою «Контрольованість світу»). Ці дані узгоджуються з результатами, отриманими за шкалою ІТН Н. Карлетона (визначення прогностичної тривоги), та виявленими проявами життєвої кризи вимушених мігрантів. Помітно, що респондентки «застрягають» у тривожних переживаннях через неможливість планувати та діяти в неконтрольованому та несправедливому світі; не розуміють, чого очікувати в майбутньому. Ці переживання поси-

Таблиця 1

Результати за «Методикою вивчення фундаментальних припущень» Р. Янов-Бульман

	Шкала	Показники за шкалою 1в межах норми	Показники за шкалою нижче норми
1.	Доброзичливість світу	64%	36%
2.	Доброзичливість людей	66%	34%
3.	Справедливість світу	12%	88%
4.	Контрольованість світу	36%	64%
5.	Випадковість подій	55%	45%
6.	Цінність власного «Я»	71%	29%
7.	Ступінь самоконтролю	70%	30%
8.	Ступінь везіння або удачі	55%	45%

люються відчуттями безпомічності та неможливості впливати на ситуацію.

Висновки і перспективи. Встановлено, що вимушені мігранти стикаються з рядом труднощів, асоційованих із культурним шоком, соціально-психологічною адаптацією, кризою ідентичності. Визначено, що криза вимушених мігрантів – ненормативна життєва криза, що включає складності адаптації в іншій країні, обмеженість фізичних та психосоціальних ресурсів особистості, зумовлена психотравмуючим впливом війни, незапланованістю та раптовістю вибору переїзду в іншу країну.

У емпіричному дослідженні зафіксовано, що понад три чверті опитуваних усвідомлюють свій психологічний стан як життєву кризу вимушених мігрантів.

Виявлено, що основні прояви життєвої кризи вимушених мігрантів – апатія, тривожність, погіршення сну, підвищена дратівливість, депресивні симптоми, відчуття безпорадності та безпомічності, панічні атаки та перепади настрою. Ключовим маркером цієї кризи встановлено переживання невизначеності. Значна частина опитуваних відчувають складнощі у плануванні майбутнього, переконані, що цей світ є несправедливим та неконтрольованим, що на наш погляд, може зумовлювати зниження їхніх адаптаційних можливостей. Виявлено, що вимушені мігрантки стикаються з типовими проблемами соціально-психологічної адаптації в іншій країні (інші правила, менталітет, мова, налагодження побуту тощо). Їхня адаптація ускладнюється вимушеністю міграції і неможливістю повернутися в Україну (зокрема через страх). У них також наявні прояви «синдрому Улісса» – туги за рідними і життям в Україні, ностальгії, відчуття самотності, тривожності. На основі отриманих даних емпіричного дослідження зроблено висновок про необхідність розроблення комплексних програм з метою надання психологічної допомоги мігрантам у подоланні проявів життєвої кризи вимушених мігрантів, що і буде перспективою подальших наукових розвідок.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бараняк І. Теоретико-концептуальні підходи до дослідження вимушеної міграції населення. *Економіка та суспільство*. 2023 Вип. 55. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-55-56>
2. Блинова О.Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів. *Наука і освіта*. 2010. №3. С. 12–16.
3. Блинова О. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2016. Т. 1 № 3 <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/676>.
4. Блинова О.Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v9/i9/10.pdf>

5. Вельдбрехт О.О., Тавровецька Н.І. Стрес, життєстійкість та емоційні стани жінок у вимушеній міграції. Актуальні проблеми психології малих груп в умовах війни та повоєнного часу: матеріали наукової конференції [Електронний ресурс] / за наук. ред. П.П. Горностая, Л.Г. Чорної. Київ: Талком, 2023. 106 с.

6. Громова Г.М. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2021. Вип. 47 (50). С. 118–130.

7. Єфімова А.Г. Інтерсуб'єктний підхід у дослідженні соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. Т. 30, № 4. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2023.4.30.2>

8. Паращик М., Венгер О.П. Психологічні проблеми вимушених трудових мігрантів. *Медсестринство. Тернопіль*, 2012. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/276628579.pdf> (дата звернення 19.12.2024)

9. Пищуліна О., Марцінковська Т. Дослідження гендерної специфіки вимушеної міграції з України до ЄС в умовах військового конфлікту. *Український центр економічних та політичних досліджень ім. Олександра Разумкова*. Київ, 2024.

10. Поджинська О.О., Ятищук А.А. Психологічна адаптація вимушених переселенців за кордоном. *Габітус* 2023. № 53. С. 192–196.

11. Психічне здоров'я в Україні: переміщення, уразливість та підтримка. Тематичний нарис 2024. Режим доступу: <https://dtm.ion.int/reports/ukrainapsikhichne-zdorovya-v-ukraini-peremischennya-urazlivist-ta-pidtrimka-tematichniy?close=true> (дата звернення 22.12.2024)

12. Чайка Г.В. Український переклад методики вивчення фундаментальних припущень Р. Янов-Бульман. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024 Т. 35 (74). № 2. С. 18–24.

13. 4.1 million people under temporary protection in July. Режим доступу: <https://ec.europa.eu/eurostat/en/web/products-eurostat-news/w/DDN-20240910-1> (дата звернення 22.12.2024)

14. Bianucci R, Charlier P, Perciaccante A, Lippi D, Appenzeller O. The «Ulysses syndrome»: An eponym identifies a psychosomatic disorder in modern migrants. *Eur J Intern Med*. 2017 Jun; 41:30–32. doi: 10.1016/j.ejim.2017.03.020. Epub 2017 Apr 1. PMID: 28377064(дата звернення 22.12.2024)

15. Cantat C., Pécoud A., Thiollet H. Migration as Crisis. *American Behavioral Scientist*, 2023, 23 p. [ff10.1177/00027642231182889ff.fhal-04163262f](https://doi.org/10.1177/00027642231182889ff.fhal-04163262f)

16. Carroll HA, Kvietok A, Pauschardt J, Freier LF, Bird M. Prevalence of common mental health disorders in forcibly displaced populations versus labor migrants by migration phase: A meta-analysis. *J Affect Disord*. 2023 Jan 15; 321:279-289. doi: 10.1016/j.jad.2022.10.010. Epub 2022 Oct 29. PMID: 36367496; PMID: PMC9831668.

17. Farahani H., Martikainen J., Golamrej Eliasi L., Tavakol M., & Toikko T. (2024). Lay perceptions of mental health among Afghan forced migrants residing in

Finland. *Social Work in Mental Health*, 22(5), 645–674. <https://doi.org/10.1080/15332985.2024.2357357>

18. Johnston J. The European Migrant Crisis: Psychology, Conflict, and Intergroup Relations. POLICY REPORT. Migration, Social Inclusion and Peaceful Societies. Is. 5 № 1. https://i.unu.edu/media/gcm.unu.edu/publication/4369/The-European-Migrant-Crisis-Psychology-Conflict-and-Intergroup-Relations_0501.pdf (дата звернення 23.12.2024)

19. Manstead T, Reicher S, Greenland K., Nightingale A., Goodman S., Parker S. & Abrams, D.

The migration crisis. Psychological perspectives. *The Psychologist*. 2016

20. Martsyniak-Dorosh O. The Heavy Psychological Toll of the War in Ukraine – Mental health support is the need of the hour 2022 <https://www.medpagetoday.com/opinion/second-opinions/101119>

21. Wrede O., Löve J., Jonasson J.M. et al. Promoting mental health in migrants: a GHQ12-evaluation of a community health program in Sweden. *BMC Public Health* 21, 262 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10284-z> (дата звернення 23.12.2024)

ЕМОЦІЙНА ЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК ФОРМА ПСИХОЛОГІЧНОГО РАБСТВА: ПРИЧИНИ, ПРОЯВИ ТА ШЛЯХИ ЗВІЛЬНЕННЯ

EMOTIONAL DEPENDENCE AS A FORM OF PSYCHOLOGICAL SLAVERY: CAUSES, MANIFESTATIONS AND WAYS OF LIBERATION

Статтю присвячено аналізу проблем емоційно залежної особистості та залежної поведінки яка є особливо актуальною в сучасному суспільстві. Залежність це внутрішньо особистісна форма рабства, яка обмежує можливості в визначенні своїх власних потреб на шляху до благополуччя. Емоційна залежність належить до нехімічних видів залежності, об'єктом залежності в цьому випадку є якась інша людина (партнер; друг тощо). Емоційна залежність означає використання іншого для регуляції свого емоційного стану. Емоційна залежність є специфічним способом побудови відносин, який, з одного боку, виконує адаптивну функцію та захищає адиктів від складних переживань, з іншого – блокує їхню здатність до розвитку та обмежує креативність. В ознаках емоційної залежності: почуття несамостійності, нездарності, тривожності, зневіри, страху відкидання та покинутості, та ще низка інших деструктивних почуттів та станів. Таким чином переживання екзистенційного вакууму сприяє розвитку кризи ідентичності особистості, яка стає більш піддатливою до зовнішніх впливів, через звуження фокусу цінностей і орієнтирів не може відшукати сенс свого життя та продуктивно реалізувати його, губиться серед можливостей та обов'язків. Зміщення ціннісного вектора та втрата смисложиттєвих орієнтацій може призводити до деструктивної поведінки, депресії, неконтрольованої агресії, формування адикцій. Сьогодні людина має справу не з фрустрацією сексуальних потреб, як це було за часів З. Фрейда, не так страждає від почуття неповноцінності, як за часів А. Адлера. За мету було взято проведення теоретичного аналізу формування емоційної залежності розбираючи екзистенційні поняття, формування залежного типу особистості, гендерну різницю, копінг-стратегії емоційно залежних осіб, проведення співвідношення психологічної та емоційної залежності, емпіричне дослідження.

Ключові слова: емоційна залежність, залежна поведінка, психологічна залежність, адикція, тривога, самооцінка, гештальт-терапія.

The article is devoted to the analysis of the problems of an emotionally dependent personality and dependent behavior, which is particularly relevant in modern society. Dependence is an internally personal form of slavery that limits opportunities to determine one's own needs on the way to well-being. Emotional dependence belongs to non-chemical types of external environment, the object of the relationship in this case is some other person (partner, friend, etc.). Emotional dependence means using another to regulate one's emotional state. Emotional dependence is a specific way of building relationships, which, on the one hand, performs an adaptive function and protects addicts from difficult experiences, on the other hand, blocks their ability to develop and limits creativity. Among the signs of emotional dependence: feelings of lack of independence, incompetence, anxiety, hopelessness, fear of rejection and abandonment, and a number of other destructive feelings and states. In this way, experiencing an existential vacuum contributes to the development of a personal identity crisis, which becomes more susceptible to external influences, due to the narrowing of the focus of values and landmarks, cannot find the meaning of one's life and realize it productively, gets lost among opportunities and responsibilities. Displacement of the value vector and loss of meaningful life orientations can lead to destructive behavior, depression, uncontrolled aggression, and the formation of addictions. Today, a person does not deal with the frustration of sexual needs, as it was during the time of S. Freud, does not suffer from a sense of inferiority as much as after times of A. Adler. The goal was to carry out a theoretical analysis of the formation of emotional dependence by analyzing existential concepts, the formation of a dependent type of personality, gender differences, coping strategies of emotionally dependent persons, the correlation of psychological and emotional dependence, empirical research.

Key words: emotional dependence, dependent behavior, psychological dependence, addiction, anxiety, self-esteem, Gestalt therapy.

УДК 159.923
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.19>

Гноянко Т.А.

магістрантка 2 курсу
за спеціальністю 053 – Психологія
Хмельницький інститут соціальних
технологій Університету «Україна»

Кондратюк С.Л.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології та соціальної
роботи
Хмельницький інститут соціальних
технологій Університету «Україна»

Цей вид залежності досить непомітний але не менш небезпечним. Об'єктом залежності є відносини з людьми. Емоційна залежність є підвидом психологічної залежності, але психологічна залежність охоплює більш широкий спектр залежностей, що впливає на психічний стан людини. В контексті відносин емоційна залежність зосереджена на потребі в зовнішній емоційній підтримці, схваленні, увазі та навіть контролі з боку іншої людини тоді як психологічна залежність може включати також і інші фактори, що визначають психічну

стабільність людини. Емоційна залежність є психічним станом, що характеризується надмірною прив'язаністю до іншої людини, залежністю від її уваги, схвалення та емоційного комфорту. Ця форма залежності може призвести до значних труднощів у взаєминах і особистісному розвитку, створюючи бар'єри на шляху до самостійного й гармонійного життя. Емоційна залежність часто є результатом незадовільнених емоційних потреб, таких як потреба в любові прийнятті чи безпеці. Людина, що страждає від такої залежно-

сті, може відчувати постійну тривогу або страх залишитись покинутою. Аналіз наукової літератури виявив відсутність єдиного визнаного поняття психологічної залежності. В широкому сенсі залежність є прагненням покладатися на когось або щось з метою отримання задоволення від адаптації [3]. Залежна поведінка виявляється тісно пов'язаною як зі зловживанням зі сторони особи чимось або кимось, так і з порушенням її потреб. Емоційна залежність характеризується непереборною підпорядкованістю власних інтересів іншим особам, неможливістю бути самостійним і вільним в своєму виборі, це часткова або повна відсутність усвідомлення свого сенсу існування і призначення, а також стійкого уявлення про себе та відсутність самостійно сформованих цілей, стратегій, очікувань. Поведінці залежних та співзалежних особистостей характерне непереборне підпорядкування іншим з метою отримати схвалення і приналежність.

Ідея, згідно якої в людському житті має домінувати прагнення віддавати перед брати Е. Фромма, який наголошував, що любляча людина любить дарувати, а не тільки брати. Як бачимо згідно цієї позиції, чим більше людина віддає себе іншому, тим більшою мірою вона є людиною і повертає собі свою людську сутність.

В рамках психологічної норми є цілий спектр різних форм емоційно залежної поведінки, – батьки і діти, партнери по роботі та командні задачі в бізнесі та спорті, наставництво. В ознаках відмінності норми від патології є наявність критичного мислення, яке дає можливість розмежовувати власне з навколишнім і не співвідносити власне з цінностями інших осіб або груп. В проявах залежності можна характеризувати як розлад поведінки особистості залежного типу. Формування цього первинного розладу є результатом незавершеної стадії становлення психологічної автономії в дитячому віці, і в дорослому житті має вигляд прагнення до симбіотичних дитячо-батьківських відносин в яких межі з матір'ю були одні на двох і досвіду від'єднання до самостійності та формування впевненості не було. Емоційна залежність призводить до токсичних, дисфункціональних відносин. Де один партнер намагається контролювати іншого або ж один з партнерів постійно жертвує своїми інтересами для підтримки зв'язку. Наслідками є тривожні розлади, депресії та зниження здатності до функціонування та ухвалення рішень без підтримки інших.

У своїй роботі В. Зарицька, спираючись на ідеї В. Франкла, наголошує на тому, що найбільш значущими і сутнісними причинами виникнення адиктивної поведінки та формування залежності є проблеми сенсу та безглуздості існування – наявність екзистенцій-

ної кризи. Формуванню uzалежнення передують духовна криза зі станом фрустрації, наростанням емоційної напруги і накопиченням негативних емоцій, потім настає розлад адаптації особистості з розвитком депресивних і тривожно-депресивних реакцій. Цей стан і формує адиктивний тип девіантної поведінки, оскільки саме тоді загострюється бажання втекти від власного реального і осмисленого життя і відповідальності за нього шляхом штучної зміни свого психічного стану за допомогою прийому тих чи інших речовин, а в темі емоційної залежності підпорядкуватись іншим [4].

Надмірно опікувані діти, незважаючи на наявність емоційного контакту з батьками, також можуть мати труднощі у встановленні емоційних відносин. Відбувається це тому, що потреба в емоційному контакті досить повно задовольняється ними у спілкуванні з батьками. Таким чином, занадто тісна залежність до батьків може гальмувати розвиток дружніх та любовних стосунків.

На думку С. Свейна, бар'єром для побудови довірчих відносин виступають такі риси особистості, як низька самоповага, невпевненість у собі, схильність до переживання сорому, підозрливості і недовірливості [11].

З погляду основних психотерапевтичних підходів (гештальттерапія, психоаналітична терапія), можна виділити три основні феномени формування залежності: страх відкидання; страх оцінки; страх втрати незалежності (злиття) [11]. При цьому якщо перший із них отримав достатнє висвітлення з точки зору наукового підходу (наявний його теоретичний опис, розроблено засіб вимірювання), то два інших феномени практично ігноруються науковою психологією. Знання про ці форми страхів вже давно й успішно використовуються у психотерапевтичній практиці.

Страх втрати незалежності (злиття) згадується в науковій літературі лише у зв'язку з кризою перехідного віку, коли підліток «постає між бажанням повністю злитися з іншим та страхом втратити себе в цьому злитті» [11]. Як свідчать дослідники самосвідомості, справжня інтимність, тобто здатність «впустити» у свій внутрішній світ іншу людину і розчинитися у ній, можлива лише за умови стабільності особистості. Тому в разі відсутності відчуття стабільності власної особистості цей страх може блокувати встановлення близьких відносин у старшому віці [6].

Страх оцінки пов'язаний зі схильністю особи до переживання сорому. Останнім часом з'являються дослідження, присвячені аналізу сорому як соціального феномену. Індивід, схильний до переживання сорому, побоюватиметься, що будь-яка людина, яка дізналася його ближче, помітить всі його недоліки і зробить їх об'єктом глузування. У цьому полягає

механізм блокування прагнення до побудови близьких відносин [11].

Одна з найважливіших функцій психологічної залежності полягає у формуванні в людини почуття причетності до інших людей. Потреба приналежності, причетності розглядається багатьма дослідниками як одна із базових. Можна припустити, що за цією потребою стоїть прагнення людини позбавитися відчуття самотності.

Ще одна функція психологічної залежності полягає у розвитку самосвідомості партнерів зі спілкування. Аналізований нами феномен включає саморозкриття одного з суб'єктів і отримання ним зворотного зв'язку від партнера за спілкуванням, в результаті чого одна людина отримує можливість подивитися на себе немов із боку, очима іншої. Таким чином, у суб'єкта саморозкриття відбувається трансформація та розвиток Я-образу [5].

І, нарешті, остання функція психологічної залежності полягає у можливості осмислення суб'єктом спілкування свого життя завдяки контакту з іншою людиною. Як відзначають дослідники та психотерапевти, сам процес вербалізації складної ситуації вже може призводити до її прояснення для людини. А реакція іншої людини на повідомлену їй інформацію може допомогти індивіду повніше осмислити події у своєму житті, певним чином структурувати отриманий досвід.

Слід зазначити, що залежність розглядається більшістю авторів у контексті подружніх відносин. Цій сфері присвячено велику кількість досліджень, у яких описуються різні змінні, пов'язані з рівнем залежності [7]. Багато авторів використовують термін «залежність» для характеристики саме романтичних відносин. Дружні стосунки з цього погляду менш вивчені. Що ж до дитячо-батьківських відносин, то в центрі уваги дослідників перебуває такий феномен як залежність. Навіть у разі надійної залежності, будь-які компоненти психологічної залежності можуть бути відсутніми. Так, навіть за наявності високого рівня довіри до батьків, дитина не прагнуче розповідати про свої потаємні переживання, якщо вони пов'язані з сильним почуттям сорому [7]. Таким чином, саморозкриття, як один із центральних елементів залежності, блокуватиметься. З цього випливає, що розробки в руслі теорії залежності можуть бути використані для опису залежності дитячо-батьківських відносин лише частково. Тому в психологічній науці за кордоном також відчувається брак теоретичного опрацювання феномена залежності в дружніх і дитячо-батьківських відносинах.

Результати досліджень не викликають сумнівів у тому, що жіноча та чоловіча дружба мають значні відмінності [1]. Однак дискусій-

ним є питання, чи дружні стосунки між жінками характеризуються більшою інтимністю в порівнянні з дружбаю чоловіків. Деякі дослідники вважають, що чоловіки та жінки приходять до залежності різними шляхами [10]. Так, у дружніх відносинах між жінками центральну роль відіграє саморозкриття та емоційна підтримка. Щодо чоловіків, то у них на перший план виходить спільне проведення часу. Як зазначають дослідники, особистісні риси впливають як на легкість встановлення нових зв'язків, так і на якість вже наявних уподобань. Сприйняття партнера та інтерпретація його поведінки багато в чому визначається особистісними особливостями індивіда [7]. Незважаючи на наявність суперечливих результатів, всі дослідники сходяться на думці стосовно існування негативного зв'язку нейротизму та задоволеності близькими відносинами [2]. Слід також відзначити позитивні зв'язки рівня залежності з самооцінкою, рівнем емпатії та відкритості нового досвіду. Крім цього, інтерес представляють результати, що говорять про те, що індивіди з унікальним стилем уподобання рідше вдаються до допомоги друзів, а також менш схильні обговорювати проблеми та домагатися порозуміння [1]. У дослідженні, проведеному на значній вибірці (понад три тисячі осіб), не було виявлено зв'язку між залежністю у подружніх відносинах та такими демографічними характеристиками як стать, вік та рівень освіти [2].

Останнім часом визначаються рамки дослідження феномена страху залежності, який сприймається як нездатність індивіда ділитися думками і почуттями з іншими, що виникає з урахуванням переживання сильної тривоги. Д. Машек і М. Шерман виявили, що індивіди, які прагнуть як до більш близької, так і до далекої дистанції у відносинах, відчувають більший страх перед залежністю, ніж ті, хто задоволений наявною дистанцією [9]. Важливість психологічної залежності в стосунках полягає в тому, що особистість людини не може бути повністю виражена в предметній діяльності. Осмислення та глибше відчуття свого внутрішнього життя можливе лише у спілкуванні з близькими людьми.

З точки зору гештальт-терапії хронічне почуття провини у клієнта пов'язане з вираженим і часто активованим режимом «батька, що актуалізує почуття провини» (guilt-inducingparent) [1]. Найчастіше названий режим виражений у людей із украй високими стандартами власної поведінки стосовно оточуючих, які вважають, що їхні зусилля максимально мають бути спрямовані на інших, що вони повинні бути завжди дружелюбними та покірними, не відчувати по відношенню до інших негативних емоцій, а також жертвувати власними інтересами заради іншого. У ситу-

аціях, коли відповідати подібним внутрішнім стандартам не вдається, людина відчуває провину. Як правило, співзалежні жінки, схильні до хронічного почуття провини, виховувалися в умовах: а) необхідності піклування про психічно або соматично нездорового батька (феномен «парентифікації»); б) коли на тлі сварок або розриву стосунків, один із батьків використовував дитину для зняття емоційної напруги, обговорюючи негативні аспекти стосунків із другим батьком; в) наявності агресивного члена сім'ї, який міг заспокоїтися лише тоді, коли інші члени сім'ї задовольняли його потреби; г) при вікарному навчанні, спостерігаючи за поведінкою одного з батьків [1]. Робота гештальт-терапевта, спрямована на корекцію почуття провини у співзалежних жінок, лежить у полі розвитку розуміння клієнтом витоків своїх психологічних проблем, навчання навичок подолання неадаптивних режимів та формування більш здорових форм реагування (зміцнення режиму «здорового дорослого»), а також модифікації неадаптивних когнітивних схем у найбільш адаптивні і здорові.

Досвід показує, що методологія гештальт-терапії дозволяє ефективно працювати з парами. Терапевтична робота з парою має як спільні риси із сімейною терапією, так і відмінності. Під парою, в першу чергу, розглядають двох дорослих людей, з різних сімей, які через свою волю вибрали один одного для близьких інтимних відносин. Вони часто живуть разом, перебувають у шлюбі і мають спільних дітей. Це рівні партнери, що мають горизонтальний зв'язок один з одним. Обидві людини в такій парі з різних сімей, з різним досвідом відносин і очікуваннями від партнера. Часто вони приносять свою стару роль в нові відносини. І тоді їх неможливість бути почутими і зрозумілими один одним – це здебільшого привнесені в діалог минулі образи, травми і патерни спілкування, коли кожен реагує вже не на конкретні дії та слова партнера в конкретній ситуації, а на своє уявлення, яке закріпилося, свій сенс, що склався роками, на людину з минулого, з ким були болючі відносини. Вони перестають бачити і чути один одного, і тоді розуміння і продуктивний діалог стає неможливим.

Як бачимо дослідники визначають різні види впливу на формування та ознаки прояву емоційної залежності. Для того щоб зрозуміти різницю можливих відмінностей між чоловіками та жінками у сприйнятті, переживанні та вираженні емоцій, викликаних пережитою залежністю було проведено дослідження. Учасниками дослідження стали 20 жінок і 20 чоловіків віком від 30 до 45 років, які мають досвід переживання емоційної залежності з боку партнерки / партнера. Всі досліджувані брали участь в опитуваннях добровільно.

Емпіричне дослідження було проведене із застосуванням таких психодіагностичних методик:

1. Опитувальник «Тріада любові» (Р. Стернберґ).
2. Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка.
3. Шкала реактивної та особистісної трижності Ч. Д. Спілберґера.
4. Шкала депресії Бека.
5. Шкала психологічної безпеки Емі Едмонсон.

За підсумками використання методики «Тріада любові» Р. Стернберґа були виявлені такі закономірності. За шкалою «близькість» у групі жінок із досвідом переживання емоційної залежності було відзначено перевагу високих показників. Це засвідчує адекватне усвідомлення жінками особистісних якостей партнерів, що сприяє взаємній довірі та готовності до взаємодопомоги, підтримки партнерами один одного. Натомість, у групі чоловіків із досвідом переживання емоційної залежності переважають середні й низькі показники. На нашу думку, це свідчить про неготовність більшості опитаних чоловіків до повноцінної відкритості в стосунках, значної емоційної близькості. За шкалою «пристрасть» у групі жінок було продемонстровано перевагу середніх показників. Для представників групи жінок зазначений компонент відходить на другий план, хоч і є загалом важливим у подружньому житті. Натомість, для опитаних чоловіків значущість пристрасті у подружніх стосунках постає ключовою, що засвідчує суттєву відмінність у їх сприйнятті світу порівняно із жінками. За шкалою «відданість» в групі жінок було продемонстровано перевагу високих та середніх показників. Це свідчить про загалом високий рівень пізнання партнерами один одного, що зумовлює бажання зберігати позитивні стосунки навіть після багатьох років шлюбу. Натомість, у групі чоловіків відзначено перевагу низького рівня за цією шкалою. Такий рівень відданості демонструє, що опитані чоловіки прийшли до родинного життя переважно випадково, тому близькі емоційні відносини, необхідні для формування повноцінної відданості, не є притаманними для їх взаємин із партнером.

Отже, послугування шкалами методики, розробленої Спілберґером, що репрезентують особистісну й ситуативну тривожність, показало, що переважна більшість опитаних відзначаються середньорівневими та високорівневими показниками переживань тривожності. При цьому високорівневі показники схильності до переживання тривожності домінують у групі жінок із досвідом переживання емоційної залежності, які почуваються стривоженими як через особистісні, так і через ситуативні чинники. Натомість, представники

групи чоловіків із досвідом переживання емоційної залежності характеризуються більшою стриманістю у сприйнятті чинників виникнення тривоги.

За підсумками використання шкали депресії Бека було відзначено, що представники групи чоловіків із досвідом переживання емоційної залежності схильні до виявів депресивності лише тоді, коли для цього є дійсно вагомий привід, у переважній більшості ситуацій вони демонструють спокійну та врівноважену поведінку. На відміну від них, у представників групи жінок із досвідом переживання емоційної залежності було виявлено схильність до більш нервової та тривожної поведінки.

За підсумками використання методики «Шкала психологічної безпеки» (Е. Едмонсон) було визначено, що опитані чоловіки, які мають досвід переживання емоційної залежності, почуваються значно більш забезпеченими в психологічному плані, ніж опитані жінки, які мають досвід переживання емоційної залежності. Серед чоловіків із досвідом переживання емоційної залежності, що взяли участь у дослідженні, домінує високий рівень відчуття психологічної безпеки, який формує високий рівень довіри до навколишнього світу, відкритість до нових контактів і знань. Натомість, серед жінок із досвідом переживання емоційної залежності, які взяли участь у дослідженні, домінують виявлені показники низького рівня, що характеризують їхнє ставлення до психологічних чинників зовнішнього впливу як глибоко недовірливе, сповнене тривожними передчуттями та подеколи страхом перед невідомістю.

Висновки. Теоретичний аналіз обумовлений важливістю вимог сьогодення. Розвиток здорового функціонування особистості є запорукою формування міцних та надійних, здорових взаємовідносин, що прямо впливає на усі сфери життя, формування сімей, виховання майбутніх поколінь та характер діяльності. Перебуваючи в емоційно залежних відносинах людина не проживає повноцінне життя. Відсутність розуміння своїх потреб, бажань, цінностей та розуміння себе. В стосунках з іншою людиною є відчуття меншовартості та інша людина як наркотик що відчувається потребою навіть фізично. Механізми формування емоційно залежної поведінки не однозначні, і являються рядом або сукупністю факторів. Проведене дослідження підтверджує, що емоційна залежність більшою чи меншою мірою визначена в великій кількості тестованих. Опитувані не знають вплив емоційної залежності на своє життя, тому і не застосовували ніяких заходів щодо її подолання, а механізми психологічного захисту унеможливають визнання факту залежності. Шлях до позбавлення емоційної залежності лежить через формування продуктивних копінг-стратегій, підвищення рівня

автономії та зміцнення власного «я». Вибудова базової довари як до себе так і світу в цілому, і побудова стосунків через здорову емоційну прив'язаність. Робота з подолання наслідків психологічної залежності є сукупністю попереджувальних заходів, орієнтованих на зниження ймовірності розвитку передумов і проявів схильності до поведінкової залежності. Профілактика включає заходи як психологічного, так і непсихологічного організаційно-управлінського, виховного характеру.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абрамюк О.О. Роль проактивного копінг-стратегій у структурі копінг-стратегій подружжя. *Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. пр. Класичного приватного університету*. 2019. Вип. 3. С. 5–11. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2019/part_1/3.pdf
2. Главацька Н. Д., Подкоритова Л. О. Сучасні зміни гендерних ролей дорослих. *Психологічні травелогі*. 2021. № 2. С. 25–32
3. Єщенко Г. Дослідження емоційної близькості у подружній діаді. *Науковий вісник МНУ ім. В. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2018. № 1. С. 47–51. URL: <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-19-2018-10.pdf>
4. Зарицька В.В., Бекіньова Л.Б. Особливості емоційної саморегуляції у молодих жінок. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. 55. С. 26–36. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2017_55_5
5. Мітіна С. В. Емпатія як професійно важлива якість медичного фахівця. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Т. 1. № 1. С. 83–89. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhk_2017_1%281%29_17
6. Потапчук Є., Павелко А. Теоретичний аналіз кризи емоційної байдужості подружжя як психологічної проблеми. *Психологічні травелогі*. 2023. № 2. С. 91–102.
7. Сорочинський О. Психологія подружньої зради. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір* : матеріали IV міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 21 червня 2024 року) / за заг. ред. проф. Аракеляяна М.Р. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2024. С. 170–173.
8. Терещенко М. В. Подружні зради як наслідок порушень сімейних стосунків. *Дослідження молодих учених у контексті розвитку сучасної науки* : матер. IV щорічної Всеукр. наук.-практ. конф., 27 берез. 2014 р. С. 232–237.
9. Федоренко Р., Мушкевич М., Дучимінська Т., Магдисюк Л. Психологія молодого сім'ї : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 392 с.
10. Ainsworth M.D.S., Bowlby J. An ethological approach to personality development. *American psychologist*. 1991. Vol. 46. P. 331–341. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1991-23791-001>
11. Barelds D. P. Personality in intimate relationships. Boston, 2003. URL: <https://research.rug.nl/en/ublications/personality-in-intimate-relationships>

ЖИТТЕСТІЙКІСТЬ ЖІНОК З НАДМІРНОЮ ВАГОЮ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

RESILIENCE OF OVERWEIGHT WOMEN IN MILITARY CONFLICT

Стаття присвячена проблемі дослідження психологічних передумов зайвої ваги серед жінок в умовах воєнного конфлікту. Не дивлячись на активне поширення інформації про здоровий спосіб життя та нові дієти через масові медіа та соціальні мережі, це не призводить до зменшення кількості осіб із надмірною вагою. Сучасна психологічна наука докладє великих зусиль для дослідження проблем, пов'язаних із здоровим способом життя та гармонійним функціонуванням людини. Однією з ключових складових є харчування, яке має вирішальний вплив на наше самопочуття і фізичне здоров'я. Правильне харчування сприяє нашому здоров'ю, тоді як неправильне харчування може призвести до надмірної ваги і різних захворювань. Сучасне життя вимагає від нас великих фізичних та емоційних зусиль, що може спричиняти стрес та депресію. У таких умовах їжа може стати способом компенсувати психологічні проблеми, і це стає фактором зайвої ваги.

Нездоровий стиль життя, недостатня фізична активність, і неправильне харчування призводять до зайвої ваги. Але психологічні моменти також впливають на харчову поведінку. Наприклад, емоції, такі як щастя або стрес, можуть впливати на те, коли ми їмо і яку їжу обираємо. Суспільні стандарти та очікування також грають важливу роль в харчовій поведінці. Ця проблема особливо актуальна серед жінок через тиск сучасних стандартів жіночої краси та ідеалізацію худорлявого тіла. Для жінок зрілого віку дієти та фізичні вправи можуть бути менш ефективними, і ожиріння може викликати як фізичні, так і психологічні проблеми. Надмірна вага може бути причиною багатьох хвороб і створювати проблеми із самооцінкою, а необґрунтована тривожність стосовно зайвої ваги може виникати навіть у струнких жінок. Ця проблематика стає ще актуальнішою через зростання порушень харчової поведінки та поширення зайвої ваги. Щоб знайти рішення, важливо розібратися у фізичних і психологічних аспектах цих

проблем та впливі нашої психології на наше харчування.

Ключові слова: життєстійкість, особистість, жінка, війна, психодіагностика, надмірна вага.

The article is devoted to the problem of studying the psychological prerequisites of overweight among women in conditions of military conflict. Despite the active dissemination of information about a healthy lifestyle and new diets through mass media and social networks, this does not lead to a decrease in the number of overweight people. Modern psychological science makes great efforts to study problems related to a healthy lifestyle and harmonious functioning of a person. One of the key components is nutrition, which has a decisive impact on our well-being and physical health. Proper nutrition contributes to our health, while improper nutrition can lead to overweight and various diseases. Modern life requires us to make great physical and emotional efforts, which can cause stress and depression. In such conditions, food can become a way to compensate for psychological problems, and this becomes a factor in overweight. An unhealthy lifestyle, insufficient physical activity, and improper nutrition lead to overweight. But psychological factors also affect eating behavior. For example, emotions such as happiness or stress can influence when we eat and what food we choose. Social norms and expectations also play an important role in eating behavior. This problem is especially acute among women due to the pressure of modern standards of female beauty and the idealization of a thin body. For mature women, diets and exercise may be less effective, and obesity can cause both physical and psychological problems. Being overweight can cause many diseases and create problems with self-esteem, and unreasonable anxiety about being overweight can occur even in slim women. This problem is becoming even more urgent due to the rise of eating disorders and overweight. To find solutions, it is important to understand the physical and psychological aspects of these problems and the influence of our psychology on our eating.

Key words: resilience, personality, woman, war, psychodiagnostics, overweight.

УДК 616-056.257-055.2:159.944.4.07]:355
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.20>

Горяченко О.Ю.
магістр психології
ТОВ «Київський інститут сучасної психології та психотерапії»

Завязкіна Н.В.
д.психол.н.,
професор кафедри клінічної психології
ТОВ «Київський інститут сучасної психології та психотерапії»

Постановка проблеми. Дослідження психологічних детермінант надмірної ваги у жінок молодого віку в умовах воєнного конфлікту має велику актуальність з ряду причин. Військові конфлікти та стрес: умови воєнного конфлікту створюють великий психологічний стрес для населення, особливо для жінок. Це може призвести до змін у харчових звичках, збільшення споживання висококалорійної їжі та іншого невідповідного харчування, що сприяє надмірній вазі. Травми та психологічні наслідки: участь у воєнних конфліктах може призвести до фізичних та психологічних травм, які можуть спровокувати розвиток різних розладів, вклю-

чаючи надмірну вагу та ожиріння. Соціальні обставини: воєнний конфлікт часто призводить до змін в соціальному середовищі, включаючи втрату роботи, переселення, розпад сім'ї тощо. Ці фактори можуть впливати на психологічний стан жінок та їх ставлення до харчування, що може впливати на їхню вагу. Потреби в допомозі та підтримці: жінки, які потрапили у зону конфлікту, можуть потребувати психологічної допомоги та підтримки для подолання стресу та травматичних подій. Розуміння психологічних факторів, які впливають на їхню вагу, може допомогти в розробці ефективних програм психологічної підтримки. Отже, дослідження

психологічних аспектів надмірної ваги у жінок молодого віку в умовах воєнного конфлікту є важливим для розуміння та ефективного врегулювання проблеми ожиріння в цих умовах.

Мета статті – дослідити психологічні детермінанти надмірної ваги у жінок молодого віку в умовах воєнного конфлікту.

Виклад основного матеріалу. У XXI столітті проблема надлишкової маси тіла визнається однією з найбільш серйозних у сфері охорони здоров'я в Європейському регіоні за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ). Статистика показує значущі відмінності в поширеності надлишкової ваги та ожиріння між країнами регіону та різними соціально-економічними групами всередині країн. Ці відмінності свідчать про важливий вплив навколишнього середовища та соціально-культурних чинників на харчування та рівень фізичної активності.

За даними ВООЗ за 2016 рік, понад 1,9 мільярда людей у світі стикаються з надлишковою вагою, і серед них 650 мільйонів осіб страждають від ожиріння [1]. Дослідження 2016 року також вказує на те, що близько 41 мільйона дітей до п'яти років мають надлишкову вагу чи ожиріння. За період з 1975 по 2016 рік кількість осіб із діагнозом ожиріння у світі зросла більше ніж втричі. Протягом 2016–2017 років близько 33% дорослого населення західних країн (від 20 до 74 років) мало ожиріння, а серед підлітків (від 12 до 19 років) надлишкову вагу виявлено в 17% [2]. Це катастрофічне зростання поширеності ожиріння свідчить про глобальний розмір епідемії, яка вносить значний внесок у смертність, перевищуючи наслідки аномально низької маси тіла.

Україна не є винятком, де кожна четверта жінка та кожен шостий чоловік стикаються з проблемами зайвої маси тіла. Приблизно 15–20% населення країни має ожиріння [3]. Це становище негативно впливає на організм, зменшуючи працездатність та скорочуючи тривалість життя. Профілактика та лікування ожиріння в Україні стають важливим завданням охорони здоров'я з урахуванням його впливу на різні захворювання, зокрема серцево-судинні, що стають частішою причиною смертності в цьому контексті.

Термін «ожиріння» вказує на стан, при якому надмірна маса тіла становить 10% і більше від фізіологічної норми. Якщо перевищення становить менше ніж 10%, то це вже вважається надлишковою масою. Ожиріння є хронічним захворюванням, що характеризується надмірним накопиченням жиру в організмі і включає різноманітні патологічні стани.

Основні причини ожиріння включають генетичні, гормональні, нервові, психологічні, метаболічні та соціально-економічні фактори. Демографічні (вік, стать, національність),

соціальні (рівень освіти, доходів, сімейний стан), вагітність і пологи, характер харчування, паління, зловживання алкоголем та гіподинамія також грають певну роль в розвитку цього захворювання.

Зазвичай, щоб об'єктивно оцінити відповідність маси тіла оптимальній, використовують індекси, які визначають співвідношення між зростом і вагою. Поняття «надмірна маса тіла» вказує на зміни у співвідношенні маси жирової тканини та маси кісткової та м'язової тканини в напрямку збільшення жирової маси.

На сьогоднішній день для визначення маси тіла використовується не лише сама вага, а й спеціально розрахований індекс маси тіла (далі – ІМТ), що обчислюється як відношення ваги у кілограмах до квадрату зросту у метрах: $ІМТ = \text{вага (кг)} / \text{зріст (м)}^2$, іноді його називають Індексом Кетле [4].

Існує класифікація ступенів ожиріння:

I ступінь: від 10 до 30%;

II ступінь: від 30 до 50%;

III ступінь: від 50 до 100%;

IV ступінь: понад 100% [5].

Ця класифікація визначає ризик виникнення різних хронічних неінфекційних захворювань у залежності від індексу маси тіла.

Показником клінічного ризику розвитку метаболічних ускладнень ожиріння є також величина окружності талії. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, обхват талії 80 см у жінок і 94 см у чоловіків свідчить про підвищений ризик виникнення серйозних хвороб, тоді як 88 см та 102 см відповідно означають надзвичайно високий ризик для здоров'я [6].

Для успішного лікування ожиріння та відновлення хворих важливо дотримуватися правильного режиму фізичної активності. Використання аеробних вправ, таких як гігієнічна гімнастика, лікувальна гімнастика, тренажери, теренкур, ходьба, плавання, біг, сприяє успішній реабілітації. Лікувальна фізична культура є важливим елементом комплексної програми реабілітації для осіб з ожирінням та надлишковою вагою.

Урахування індивідуальних особливостей та наявності супутніх захворювань важливо при виборі фізичних вправ та інтенсивності тренувань для кожної особи з ожирінням.

Надмірна вага є складним психологічним феноменом, оскільки вона може впливати на різні аспекти емоційного стану, самооцінки та психічного здоров'я. Далі перерахуємо деякі ключові психологічні аспекти, пов'язані з надмірною вагою [7].

Самопоцінування та самоприйняття: люди із надмірною вагою можуть стикатися з питаннями самооцінки і самоприйняття. Суспільні стереотипи і культурні стандарти краси можуть призводити до внутрішньої боротьби із власним тілом та викликати негативні емоції.

Стигматизація і соціальний тиск: люди з надмірною вагою можуть стикатися із соціальною стигматизацією та тиском стосовно свого зовнішнього вигляду. Це може призводити до почуття відокремленості та психосоціального стресу.

Емоційний стрес: переживання дискомфорту чи стигматизації може викликати емоційний стрес. Це може впливати на загальний емоційний стан і призводити до розвитку тривожності чи депресії.

Взаємини та соціальна ізоляція: люди з надмірною вагою можуть відчувати себе менш комфортно в суспільних ситуаціях, що може призводити до відчуття соціальної ізоляції та ускладнювати формування міжособистісних взаємин.

Ставлення до їжі і харчові звички: деякі люди реагують на емоції за допомогою їжі, що може призводити до надмірної ваги. Психологічний аспект відношення до їжі, емоційне переїдання та харчові звички грають важливу роль у контролі ваги.

Саморегуляція та стратегії копінгу: люди із надмірною вагою можуть використовувати різні стратегії копінгу для подолання стресу чи негативних емоцій. Деякі з них можуть бути корисними, тоді як інші можуть бути менш адаптивними.

Розуміння цих психологічних аспектів дозволяє більш повноцінно підходити до питань здоров'я, самооцінки та саморегуляції у людей із надмірною вагою, сприяючи їхньому загальному благополуччю.

Дослідження, проведене фахівцями інституту психоаналізу в Чикаго, вказує на прямий зв'язок між процесами споживання їжі та емоціями. У роботі взяли участь 10 000 учасників, і вчені статистично підтвердили, що переїдання в більшості випадків виникає внаслідок психоемоційного напруження [8].

Психосоматична медицина дійсно підкреслює важливість розглядання людини з психосоматичними захворюваннями як глобальної особистості, що взаємодіє з навколишнім світом та його культурними нормами і цінностями. Особливу увагу приділяється вивченню взаємодій, що можуть впливати на формування психосоматичних станів, таких як надлишкова вага.

Вивчення факторів, які впливають на надмірну вагу, дозволяє враховувати важливі аспекти, такі як культурні впливи, досвід дитинства, цінності та стереотипи. Це може допомогти розкрити глибинні причини формування конкретних харчових звичок та виборів.

Глибоке вивчення цих взаємодій дозволяє враховувати як екологічні, так і генетичні фактори, що можуть впливати на розвиток психосоматичних станів та забезпечити більш інди-

відуалізований підхід до лікування та корекції цих станів [9].

Набір ваги може виникати внаслідок відчуття власної неповноцінності. Людина може прагнути збільшити свій об'єм та повернути увагу, сприймаючи більше простору, і через це починає їсти без міри. Також вказується на те, що люди з комплексом неповноцінності можуть бути більш схильні до відчуття голоду [10].

Харчування може слугувати «ліками» від стресу, приносячи короткострокове задоволення через активацію гормонів щастя. У довгостроковій перспективі це може привести до збільшення ваги, оскільки людина шукає новий допінг для отримання радості. Науково пояснюється тим, що стрес активує вироблення кортизолу, який збільшує апетит і сприяє споживанню нездорової їжі.

Також нудне чи нецікаве життя, відсутність яскравих моментів або маленьких приємностей може спонукати переїдання як спосіб отримати позитивні емоції. Їжа може стати способом відчувати щастя.

Іноді причиною надмірного споживання їжі стає почуття провини і ненависті до себе, виражене бажанням покарати себе через спотворення власного тіла. Така деструктивна поведінка може призводити до серйозних захворювань [11].

Дослідження показали, що низька самооцінка, особливо у дітей, може бути пов'язана з проблемами з вагою у дорослому віці. Такі люди можуть частіше стикатися з ожирінням, що вказує на важливість психологічних аспектів у формуванні стосунків до їжі та власного тіла.

Психосоматичні причини ожиріння можуть бути особливо виразними у жінок. Шар жирової тканини іноді розглядається як своєрідний захисний бар'єр між жінкою і світом. Ця проблема часто виявляється у жінок, які пережили сексуальне насильство, особливо, якщо такий неприємний досвід трапився у дитинстві. Відзначається, що жертви насильства можуть свідомо чи несвідомо намагатися змінити своє тіло, щоб уникнути повторення подібних ситуацій. У суспільстві, де існують стереотипи, повна людина часто сприймається як менш приваблива, і це може впливати на стосунки до власного тіла.

Також, небажання подібатись протилежній статі може виникнути з різних причин. Наприклад, якщо дівчинці систематично повідомляють, що краса і сексуальність є негативними аспектами, у неї може сформуватися бажання змінити своє тіло, «приховати» його під шаром жиру, ніби під захисним покривалом.

Емоційність і відчуття вразливості можуть впливати на жіночий психічний стан і, за деякими дослідженнями, можуть бути пов'язані з набором ваги. Згідно з проведеними дослі-

дженнями, жінки частіше проявляють емоційність порівняно з чоловіками. Підсвідомо, відчуття вразливості та слабкості може спонукати жінку намагатися «захистити» себе шляхом накопичення жирової тканини. Цей механізм може виникати як спроба створити додатковий фізичний бар'єр, щоб відчувати себе сильніше і захищеніше [11].

Цей підхід може бути частково пов'язаний з еволюційною і психологічною спробою виживання та адаптації. Жінка, яка відчуває емоційну нестійкість або вразливість, може свідомо чи несвідомо намагатися вирішити ці проблеми шляхом «захисту» через збільшення маси тіла.

Важливо відзначити, що це загальний підхід, і реакції людей на емоції та власне тіло можуть варіювати. Однак розуміння взаємозв'язку між емоційністю і набором ваги може бути корисним при розробці стратегій збереження здоров'я та психічного благополуччя.

Теорія про розподіл жиру, яку висловлюють американські психологи Л. Хей і Л. Бурбо, пропонує зв'язок між локалізацією жирових відкладень і психологічним станом. Наведені психологи вказують на можливий символічний зв'язок між деякими частинами тіла і психічними станами, такими як страх, провина, бажання контролю чи нереалізованість.

Ф. Александер відзначив важливу роль харчування у нормальному функціонуванні організму. В ранньому дитинстві встановлюється зв'язок між голодом і їжею, активуючи почуття володіння, автономії і жадібності у дитині. Жадібність пов'язана з усвідомленням дитиною тілесної власності. Заборона чогось може викликати бажання силою взяти це, а кусання може бути проявом ворожості або оральної агресії. З віком дитина навчається, що такі дії неприпустимі, і кусання може викликати в ній почуття провини. Пригнічення цих емоцій може призводити до внутрішнього емоційного дискомфорту і напруги, що може негативно впливати на вегетативну нервову систему та процеси травлення. Виникають внутрішні та зовнішні конфлікти, які можуть впливати на харчову поведінку і призводити до розладів функцій харчування.

Культура та спосіб життя суттєво впливають на формування шаблонної харчової поведінки, особливо в періоди стресу. Вислів «їсти, щоб жити, або жити, щоб їсти» відображає зв'язок харчування із життєвими цілями. Дослідження феномену гостинності допомагає розуміти особливості харчової поведінки людей. Культура споживання їжі та харчові звички нації, включаючи розклад прийому їжі, сезонність висококалорійної їжі та стандарти порцій, є важливим чинником в формуванні харчової поведінки. Сучасний світ, який є транскультурним, взаємодіє з різними культурами,

утворюючи культурний «кокон». Досліджуючи вплив різних культур на харчову поведінку, стає зрозумілим, що національності різним чином сприймають частоту прийому їжі та інші аспекти [12].

Згідно з концепцією Н. Пезешкіана, харчування виступає однією з ключових основ східної психологічної моделі цінностей, а відношення до харчування визначає образ краси тіла. Соціально-культурний чинник на рівні родини включає ставлення до їжі, сімейні традиції, пов'язані із споживанням їжі та переїданням.

Багато сімей використовують їжу як винагороду або засіб втіхи, замінюючи любов та увагу їжею, що може формувати розлад харчової поведінки у дитини. Подібні етнокультурні шаблони впливають на харчову поведінку в умовах транскультурних взаємодій.

Важливим напрямком досліджень є встановлення взаємозв'язків між розладами харчової поведінки та різними аспектами особистості, такими як особистісні риси, особливості виховання та навколишнє оточення. Також важливим є розуміння взаємозв'язків між надлишковою вагою та різними сферами життя особистості.

Висновки. За даними ВООЗ за 2016 рік, понад 1,9 мільярда людей у світі стикаються з надлишковою вагою, і серед них 650 мільйонів осіб страждають від ожиріння. Дослідження 2016 року також вказує на те, що близько 41 мільйона дітей до п'яти років мають надлишкову вагу чи ожиріння. За період з 1975 по 2016 рік кількість осіб із діагнозом ожиріння у світі зросла більше ніж втричі. Протягом 2016–2017 років близько 33% дорослого населення західних країн (від 20 до 74 років) мало ожиріння, а серед підлітків (від 12 до 19 років) надлишкову вагу виявлено в 17%. Це катастрофічне зростання поширеності ожиріння свідчить про глобальний розмір епідемії, яка вносить значний внесок у смертність, перевищуючи наслідки аномально низької маси тіла.

Вивчення факторів, які впливають на надмірну вагу, дозволяє враховувати важливі аспекти, такі як культурні впливи, досвід дитинства, цінності та стереотипи. Це може допомогти розкрити глибинні причини формування конкретних харчових звичок та виборів. Розуміння емоційних аспектів, пов'язаних із споживанням їжі, може бути важливим кроком у розробці ефективних стратегій корекції та управління харчовою поведінкою.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Інформаційний бюлетень ВООЗ від 9 червня 2021 року. URL: <https://phc.org.ua/pro-centr/proekti/gfathl>.
2. Dietz W.H., & Baur L.A. The Prevention of Childhood Obesity. *Clinical Obesity in Adults and Children*. 2022. p. 323–338.

3. Огієнко В.П. Статистичні дані по поширенню ожиріння в Україні і світі загалом. URL: <http://medstat.gov.ua/ukr>.

4. Як визначити оптимальну вагу: формула індексу маси тіла. URL: <https://moz.gov.ua/uk/jak-viznachiti-optimalnu-vagu-formula-indeksu-masi-tila>.

5. Настанова 00499. Оцінка пацієнта з ожирінням. URL: <https://guidelines.moz.gov.ua/documents/3335>.

6. Шугурова Т.Л. Тренінг як ефективний метод психологічної корекції харчової поведінки. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2016. № 1. С. 246–255.

7. Чому важливо вимірювати окружність талії. URL: <https://moz.gov.ua/uk/chomu-vazhlivo-vimirjuvati-okruzhnist-talii>.

8. Psychosomatics of excess weight: why can't I lose weight? URL: <https://en.7spsy.com/blog/psychosomatics-excess-weight-why-cant-i-lose-weight#2>.

9. Абсалямова Л. Психологічний аналіз факторів, які впливають на харчову поведінку людини. *Psychological journal*. 2018. Т. 16. № 6. С. 9–23.

10. Jáuregui-Lobera, M. Montes-Martínez Emotional Eating and Obesity. URL: <https://www.intechopen.com/chapters/71448>.

11. Low self-esteem leads to obesity. URL: <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/8248768.stm>.

12. Павлік Ю.Г. Тілесність: культурні та соціальні інструменти тіла. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2013. Вип. 42. С. 54–61

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ СВІТОГЛЯД ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

INDIVIDUAL WORLDVIEW AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

У статті розглянуто особливості обумовленості психологічного благополуччя особистості її індивідуальним світоглядом. З метою визначення саме тих компонентів світогляду особистості, які впливають на благополуччя, було проведено емпіричне дослідження і здійснено регресійний аналіз в двох варіантах. Підтвердилася статистична доцільність обох регресійних моделей.

Чинниками психологічного благополуччя в першій запропонованій моделі було визначено такі компоненти індивідуального світогляду особистості: світоглядна пластичність, цінність стимуляції, цінність влади-домінування, прийняття себе, адаптованість до світу, відкритість новому досвіду. Було виявлено, що прояв світоглядної пластичності та відкритості до світу, актуалізація цінності стимуляції, самоприйняття та виражена адаптованість прямо впливають на психологічне благополуччя, сприяють високому рівню його прояву у особистості. Актуалізація цінності влади і домінування, навпаки, чинить обернений вплив, обумовлюючи нижчий рівень благополуччя особистості.

В другій регресійній моделі було встановлено обумовленість загального рівня психологічного благополуччя чотирма світоглядними факторами: співжиттям зі світом, світогармонією, світодружбою, підкореністю світові. Отримані результати проведеного дослідження дозволяють констатувати, що високому рівню психологічного благополуччя сприятиме використання таких стратегій взаємодії зі світом, як співжиття зі світом, світогармонія та світодружба. Використання означених світоглядних факторів означає наявність базової прихильності до світу і наповненість життя смислами. Найбільш впливовим позитивним чинником благополуччя було визначено фактор «співжиття зі світом», який включає наявність у особистості високого рівня самоцінності, екзистенційну наповненість, а також тенденцію до самоприйняття себе і прийняття інших, ефективну адаптацію до оточуючого середовища. Не сприятиме високому рівню благополуччя фактор підкореності світові, який передбачає схильність до прояву світоглядної ригідності і конформізму.

Ключові слова: індивідуальний світогляд, психологічне благополуччя, світоглядні чинники, світоглядні фактори, світоглядна пластичність.

The article examines the peculiarities of the psychological well-being that being conditioned by individual's worldview. In order to determine precisely those components of an individual's worldview that affect well-being, an empirical study was conducted and a regression analysis was performed in two variants. The statistical feasibility of both regression models was confirmed.

The factors of psychological well-being in the first proposed model were the following components of an individual's worldview: worldview plasticity, the value of stimulation, the value of power-domination, self-acceptance, adaptability, openness to new experience. It was found that the manifestation of worldview plasticity and openness to the world, the actualization of the value of stimulation, self-acceptance and pronounced adaptability can directly affect psychological well-being, contribute to a high level of its manifestation in an individual. The actualization of the value of power and dominance, on the contrary, has the opposite effect, causing a lower level of well-being of an individual.

In the second regression model, the conditionality of the general level of psychological well-being was established by four worldview factors: coexistence with the world, world-harmony, world-friendship, submission to the world. The results of the conducted study allow us to state that a high level of psychological well-being will be promoted by the use of such strategies of interaction with the world as coexistence with the world, world-harmony and world-friendship. The use of the indicated worldview factors means the presence of a basic attachment to the world and the filling of life with meanings. The most influential positive factor of well-being was determined to be the factor of «coexistence with the world», which includes the presence of a high level of self-worth in the individual, existential fulfillment, as well as a tendency to self-acceptance of oneself and acceptance of others, effective adaptation to the environment. The factor of submission to the world, which implies a tendency to manifest worldview rigidity and conformism, will not contribute to a high level of well-being.

Key words: individual worldview, psychological well-being, worldview factors, worldview strategies, worldview plasticity.

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.21>

Грузинова К.М.

доктор філософії в галузі психології, асистент кафедри загальної психології Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Актуальність проблеми дослідження.

Дослідження світогляду особистості можна вважати актуальним в рамках цілого ряду людинознавчих наукових галузей. Поняття світогляду займає особливе місце в лоні філософії, однак не знайшло достатнього розповсюдження в руслі теоретичних та емпіричних досліджень з психологічної тема-

тики. При цьому індивідуальний світогляд можна розглядати в якості інтегрального та багатокомпонентного чинника психологічного благополуччя особистості, оскільки саме система світосприймання, світотрактування та світоставлення в значній мірі зумовлює переживання щастя, задоволеність життям.

Значимість реалізації досліджень світогляду як чинника благополуччя обумовлена рядом причин. По-перше, необхідність концептуалізації та побудови моделі індивідуального світогляду спричинена відсутністю єдиного його визначення як психологічного поняття. По-друге, світогляд слід розглядати як багатокomпонентну систему, що породжує надзвичайно широке поле для наукових пошуків світоглядних чинників благополуччя. По-третє, світогляд особистості може піддаватися корекції, що дозволить використовувати результати досліджень з даної тематики з метою подальшої практичної роботи, спрямованої на покращення психологічного здоров'я.

Огляд літератури. Аналіз літератури в рамках проблематики особливостей взаємозв'язку і взаємовпливу світогляду і благополуччя дозволяє нам виділити ряд дослідницьких підходів. Перший підхід можна умовно назвати «комплексним», оскільки він передбачає вплив на благополуччя світогляду як комплексного багатокomпонентного феномену. В рамках другого підходу науковець має можливість виокремити один аспект або компонент індивідуального світогляду в якості вирішального чинника психологічного благополуччя; або ж розглядати особливості світогляду як частини «особистісного підґрунтя» благополуччя. Третій підхід передбачає «внесення» явищ світогляду та благополуччя в межі більш широкої категорії або системи (наприклад, вивчати їх в рамках категорій діяльності, особистості). Розглянемо деякі конкретні підходи в рамках означеної теми, запропоновані вітчизняними та зарубіжними науковцями.

В межах підходу Н. Каргіної та В. Рубського світогляд особистості визначається як основа благополуччя. Науковці також розглядають ряд компонентів світогляду, які є найбільш значимими чинниками психологічного благополуччя: сприймання та ставлення до свого «Я», найближчого оточення, соціуму та оточуючого світу загалом; стратегії ставлень до світу та взаємодії із ним, а також рівень довіри до зовнішнього світу, який формується на основі інших зазначених світоглядних компонентів; самореалізація особистості [2]. Також науковці запропонували авторську структуру психологічного благополуччя особистості, одним із десяти компонентів якої є індивідуальний світогляд [3].

Ряд зарубіжних авторів запропонували інші складові світогляду в якості ймовірної основи психологічного благополуччя. Підкреслюється значимість базової довіри до зовнішнього світу [14] та оптимістичного сприйняття оточення. Окремо відзначається, що сила взаємозв'язку між довірою до світу та благополуччям посилюється із віком внаслідок поступальної адаптації індивіда до оточення [12]. Також показано існування кореляції із високим рівнем благопо-

луччя особистості «оптимістичного» світогляду та наявністю неригідних релігійних переконань ліберального характеру [11].

Серед ключових характеристик, що сприяють високому рівню психологічного благополуччя, виділяють: осмисленість життя, екзистенційну наповненість, здатність формувати цілі та виявляти наполегливість, терплячість і обачність у процесі досягнення значущих життєвих орієнтирів, а також життєву мудрість [9]. Інші дослідження вказують на зв'язок між життєвою мудрістю та специфікою ставлення до навколишнього світу. Людям із високим рівнем мудрості притаманні інтерес до навколишнього світу, відкритість до нового та здатність гармонійно поєднувати турботу про власне благополуччя з увагою до потреб інших людей [13]. В ряді наукових праць відзначається опосередкований вплив світогляду на благополуччя: через знаходження особистого сенсу життя [4], сформованість позитивного чи негативного самосприйняття, здатність до холістичного мислення [8]. Також взаємозв'язок світогляду особистості із її благополуччям може бути обумовлений діяльністю, в якій людина виявляє свої світоглядні переконання, позиції, цінності та ідеали. Тому неприйняття власної діяльності буде сприйматися людиною як відторгнення своєї світоглядної позиції, що є ймовірним бар'єром психологічного благополуччя особистості [6].

Також індивідуальний світогляд визначають як частину або компонент благополуччя, психологічного здоров'я [10]. До ряду світоглядних бар'єрів благополуччя відносять: відсутність світоглядної пластичності, ригідність мислення і позиції, а також наявність внутрішніх конфліктів на рівні світогляду, переконань та цінностей [7]. Однак науковці розводять поняття світоглядної конфліктності із множинністю картин світу, яка означає гармонійну інтеграцію різних, іноді навіть протилежних, світоглядних переконань та позицій на особистісному рівні [5].

В своєму дослідженні ми визначаємо індивідуальний світогляд як складну систему відображення та розуміння світу, а також взаємодії із оточенням та зі своїм «Я». Структура світогляду включає три основні компоненти (або групи компонентів), кожен із яких включає вторинні компоненти: світопереконання, світоцінність (цінності, смисли), світоставлення. Окрім цього слід виокремити системні компоненти світогляду або його динамічні характеристики – світоглядну цілісність і світоглядну пластичність.

Методологія. Вибірка включила 313 респондентів віком від 17 до 33 років. Представленість досліджуваних у вибірці є різноманітною за професійною приналежністю. Було застосовано наступні тестові інструменти: Шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф, Шкалу задо-

воленості життям Е. Дінера (Satisfaction With Life Scale); Шкалу базових переконань Р. Янов-Бульман, Ціннісний опитувальник Ш. Шварца (Portrait Values Questionnaire-Revised (PVQ-R2), Шкалу екзистенції А. Ленгле, К. Орглер, шкалу «експресивності-практичності» («Big Five Personality Test»), Методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонд, авторський опитувальник світоглядної пластичності. Дослідження проводилося в період із березня до жовтня 2021 року (використовувалася платформа Google Forms) в онлайн-форматі. Зібрані результати оброблялися в статистичній програмі SPSS 21.0. В даній роботі представлені результати проведеного регресійного аналізу.

Результати дослідження та наукова дискусія. Перейдемо безпосередньо до аналізу результатів проведеного дослідження, яке дозволяє нам підтвердити значиму роль індивідуального світогляду в якості чинника благополуччя особистості. Незважаючи на те, що в теорії індивідуальний світогляд слід вважати інтегральним чинником впливу на психологічне благополуччя, побудова емпіричної моделі передбачала конкретизацію та виділення саме тих структурних елементів світогляду, які можна вважати найбільш значимими. Отож в емпіричній частині дослідження було операціоналізовано компоненти світопереконань (через дослідження базових переконань), світоцінності (через цінності та екзистенційну наповненість), світоставлення (прийняття себе, адаптованість тощо), світоглядної пластичності. Окремо було визначено як психологічне благополуччя (евдемоністичне), так і рівень задоволеності життям (гедоністичне благополуччя).

На основі отриманих результатів дослідження нами було створено два варіанти регресійних моделей: в першій чинниками благополуччя виступають виділені під час теоретичного аналізу компоненти індивідуального світогляду, а в другій – світоглядні фактори,

виокремлені за допомогою факторного аналізу, що було висвітлено в інших публікаціях [1].

В **першій регресійній моделі** залежною змінною є рівень психологічного благополуччя особистості; незалежними змінними є такі компоненти індивідуального світогляду: 1) світопереконання: переконання в доброзичливості, осмисленності світу, самоцінності, а також пластичність світогляду; 2) світоглядні цінності: цінності самостійності думки та дії, стимуляції, гедонізму, особистої і соціальної безпеки, традиції, доброзичливості, універсалізму, влади-домінування; а також екзистенційна наповненість; 3) світоставлення: прийняття себе та інших, адаптованість до світу, відкритість новому досвіду. Результати проведеного регресійного аналізу дозволяють підтвердити, що значна частина вищеперерахованих складових елементів світогляду є предикторами психологічного благополуччя (табл. 1).

Перша регресійна модель дає нам змогу констатувати значну обумовленість психологічного благополуччя особистості її індивідуальним світоглядом. Коефіцієнт множинної детермінації в цій моделі відповідає значенню 0,795 (рівень статистичної значимості – 0,000). Підтверджується нормальний розподіл даних (показник Дурбіна-Уотсона – 1,93). Таким чином, дана регресійна модель має прогностичну здатність 79,5% і включає ряд таких предикторів психологічного благополуччя: світоглядну пластичність ($\beta = 0,109$, $t = 3,135$, $p < 0,01$), цінність стимуляції ($\beta = 0,079$, $t = 2,139$, $p < 0,05$), цінність влади-домінування ($\beta = -0,102$, $t = -2,883$, $p < 0,01$), прийняття себе ($\beta = 0,244$, $t = 3,164$, $p < 0,01$), адаптованість до світу ($\beta = 0,560$, $t = 7,097$, $p < 0,01$), відкритість новому досвіду ($\beta = 0,078$, $t = 2,126$, $p < 0,05$). За рівнем значимості основними чинниками, що визначають рівень психологічного благополуччя, є адаптованість та самоприйняття; наступними за ступенем впливу є чинники світоглядної пластичності та цінності влади-домінування. Менш виражений внесок у загальний рівень благополуччя мають

Таблиця 1

Регресійна модель 1: обумовленість благополуччя світоглядом

Компоненти моделі:	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Знч.
	B	Стд. Помилка	Бета		
(Константа)	123,750	20,279		6,102	,000
Світоглядна пластичність	3,296	1,052	,109	3,135	,002
Цінність «стимуляція»	1,319	,617	,079	2,139	,034
Цінність «влада-домінування»	-1,446	,502	-,102	-2,883	,004
Прийняття себе	,745	,236	,244	3,164	,002
Адапованість	2,416	,340	,560	7,097	,000
Відкритість досвіду	,496	,233	,078	2,126	,035

Залежна змінна: Психологічне благополуччя;
КМД (скорегований): **0,795**;
 Дурбін-Уотсон: 1,93.

цінність стимуляції та відкритість до нового досвіду. Варто зазначити, що цінність влади-домінування є єдиним чинником, який може мати негативний вплив та не сприяє високому рівню психологічного благополуччя.

На основі наведених вище результатів регресійного аналізу можемо запропонувати схему обумовленості психологічного благополуччя індивідуальним світоглядом особистості (рис. 1).

Спираючись на представлену модель, ми можемо виокремити декілька ключових тенденцій. **По-перше**, доволі значимим чинником, який обумовлює загальний рівень психологічного благополуччя, є не стільки зміст світогляду, скільки його здатність до трансформації та постійного розвитку. На рівні світопереконань предиктором благополуччя виступає світоглядна пластичність, а не лише наявність фундаментальних переконань про доброзичливість навколишнього світу. Попередньо ми зауважували, що світоглядна пластичність розглядається як функціональний елемент цілісного світогляду, але вона набуває особливої актуальності саме на рівні світопереконань, що і дозволило нам винести даний компонент на цей рівень світогляду у фінальній моделі. Що стосується компоненту світоцінностей, то тут важливу роль відіграє цінність стимуляції як позитивний чинник благополуччя. Ця ціннісна орієнтація свідчить про прагнення особистості до нових вражень і життєвих змін, що, в свою чергу, опосередковано може відображати схильність до світоглядної пластичності. На рівні світоставлень одним із визначальних чинників є відкритість до нового досвіду, що слугує основою для безперервної трансформації світогляду під час особистісного зростання людини. Таким чином, гнучкість, здатність до змін і пластичність світогляду відіграють ключову роль у підтримці психологічного благополуччя особистості та суб'єктивному переживанню щастя.

По-друге, більш виражено на психологічне благополуччя чинить вплив ставлення до себе, а не ставлення до навколишнього світу та оточення. У комплексній регресійній моделі самоставлення виступає предиктором благополуччя, тоді як обумовленість благополуччя ставленням до інших не була підтверджена. Подібні результати ми могли констатувати у попередньо перевіреніх регресійних моделях, при аналізі ймовірної обумовленості психологічного благополуччя світопереконаннями: переконаність у власній самоцінності сприяє благополуччю, тоді як віра в доброзичливість людей (поза контекстом загальної доброзичливості світу) подібного ефекту на благополуччя не спричиняє.

По-третє, результати підтверджують гіпотезу про те, що адаптованість є надзвичайно значимим чинником психологічного благополуччя. Отож адаптованість до навколишнього середовища, соціального оточення, можна розглядати як кінцевий результат сформованого світоставлення та наслідок ефективної взаємодії особистості зі світом, який визначає рівень її психологічного благополуччя.

Також додатково нами було перевірено припущення про обумовленість загального рівня задоволеності життям (гедоністичного благополуччя) індивідуальним світоглядом. Однак отримані в ході здійснення регресійного аналізу результати не дозволяють з упевненістю стверджувати, що задоволеність життям напряму зумовлена впливом окремих компонентів індивідуального світогляду. Згідно з протестованою моделлю, лише 35,2% дисперсії показника загальної задоволеності життям можна пояснити впливом компонентів світогляду особистості.

В інших публікаціях ми вже коротко згадували результати протестованої **другої моделі регресійного аналізу**. В ній було використано виділені нами фактори індивідуального



Рис. 1. Індивідуальний світогляд як чинник психологічного благополуччя

світогляду в якості предикторів психологічного благополуччя – **світодружбу, світогармонію, співжиття зі світом та підкореність світові**. Коефіцієнт множинної детермінації в цій моделі регресії – 0,713 (рівень статистичної значимості – 0,000). Також підтверджується нормальний розподіл даних (показник Дурбіна-Уотсона – 1,96) [1]. В даній роботі ми б хотіли представити більш глибокий аналіз даної моделі із визначенням міри впливу чотирьох факторів на рівень психологічного благополуччя (рис. 2).

Таким чином, найбільш значимим чинником, який чинить прямий вплив на психологічне благополуччя, є стратегія «співжиття зі світом». Цей фактор передбачає відчуття самоцінності, усвідомленість особистісного буття, прийняття себе та інших, а також адаптацію до оточення, навколишнього середовища, світу загалом. Зазначена стратегія взаємодії зі світом забезпечує ефективне функціонування світогляду на всіх рівнях його структури, включаючи світопереконавання, світоцінність та світоставлення. Переважання цієї стратегії в особистісному та поведінковому аспектах пояснює більше половини дисперсії загального рівня психологічного благополуччя, навіть без врахування інших світоглядних факторів. Тому саме цей фактор можна вважати найбільш значимим чинником, який сприяє переживанню благополуччя.

Використання світогармонії та світодружби як додаткових стратегій при взаємодії зі світом також сприятиме підвищенню рівня психологічного благополуччя. Зокрема, світогар-

монія передбачає актуалізацію ряду ціннісних орієнтацій (універсалізм, турбота, автономія тощо) і прояв відкритості до світу на емоційному рівні (сенситивність і артистичність). У свою чергу, фактор світодружби позитивно впливає на благополуччя через прояв переконання про доброзичливість світу і світоглядний ідеалізм. Однак обидва зазначені фактори обумовлюють психологічне благополуччя значно меншою мірою, ніж стратегія співжиття зі світом.

Останній визначений в цій моделі чинник – стратегія підпорядкування світові. Даний світоглядний фактор хоча і обумовлює рівень благополуччя, однак чинить переважно негативний ефект на переживання щастя. Застосування цієї стратегії може передбачати певну «закритість» від світу через акцент на ригідності й консерватизмі. Крім того, така стратегія може ускладнювати взаємодію з оточенням і гальмувати особистісну самореалізацію через домінування цінностей конформізму й скромності. Таким чином, фактор підпорядкування світові розглядається як світоглядний чинник, що підвищує ризик психологічного неблагополуччя.

Висновки. Наукові погляди на роль світогляду в якості чинника благополуччя різняться. Індивідуальний світогляд особистості розглядається і як базова основа благополуччя, і як складовий компонент психологічного здоров'я, і як чинник впливу на переживання благополуччя людиною. В даному дослідженні було підтверджено припущення про обумовленість рівня психологічного благополуччя

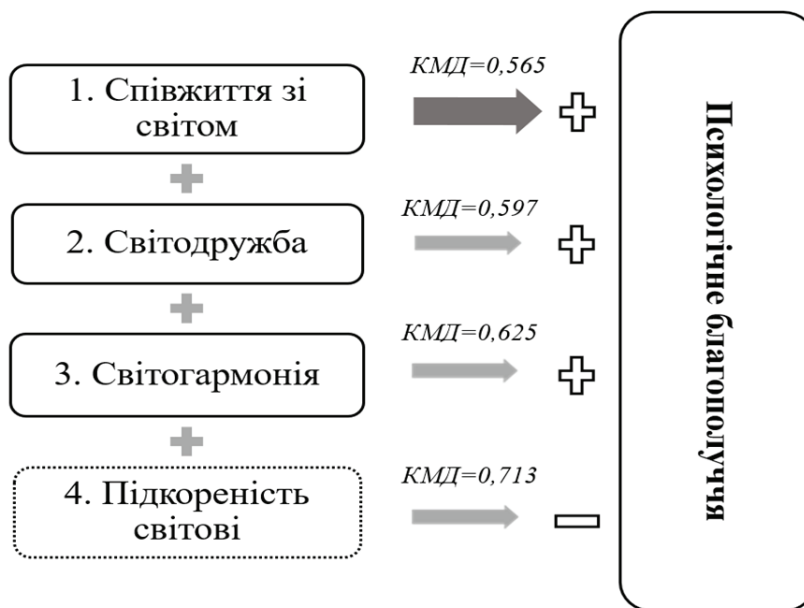


Рис. 2. Обумовленість психологічного благополуччя факторами індивідуального світогляду

*КМД – коефіцієнт множинної детермінації; *** – прямий вплив; -- обернений вплив.

індивідуальним світоглядом із визначенням найбільш впливових світоглядних чинників благополуччя особистості.

Було застосовано дві моделі регресійного аналізу. Предикторами першої моделі, прогностична здатність якої відповідає 79,5%, стали такі складові світогляду, як: світоглядна пластичність, цінність стимуляції і цінність влади-домінування, прийняття себе, адаптованість, відкритість новому досвіду. Предикторами психологічного благополуччя особистості в другій регресійній моделі стали наступні світоглядні фактори: світодружба, світогармонія, співжиття зі світом та підкореність світові. Прогностична здатність другої моделі регресії відповідає 71,3%. Фактори світодружби, світогармонії та співжиття зі світом є позитивними чинниками психологічного благополуччя, а фактор підкореності світові, навпаки, не сприяє високому рівню психологічного благополуччя особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Грузинова К. М. Світоглядні фактори благополуччя особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72). № 5. С. 1–8.
2. Каргіна Н. В., Рубський В. М. Світоглядна основа психологічного благополуччя особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. № 14. С. 90–96.
3. Каргіна Н. В., Рубський В. М. Психологічна підтримка психологічного благополуччя особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 2. С. 28–32.
4. Мар'яненко Л. Психологічні умови досягнення людиною щастя: різні виміри розв'язання проблеми. Щастя та цивілізаційний розвиток: збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції (Львів, 14–15 листопада). 2019. С. 156–159.
5. Рубський В. М. Світогляд як модель реальності: богословський і релігієзнавчо-філософський аналіз : дис. на здобуття наукового ступеня доктора філософських наук зі спеціальностей 09.00.11 – релігієзнавство; 09.00.14 – богослов'я. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова Міністерства освіти і науки України. Київ. 2019. 489 с.
6. Скворцова К. М. Діяльність як субстанція щастя. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*. 2015. № 60. С. 100–113.
7. Brandt M. J., Crawford J., van Tongeren D. R. Worldview conflict in daily life. *Social Psychological and Personality Science*. 2019. Vol. 10. № 1. P. 35–43.
8. Green M., Elliott M. Religion, health, and psychological well-being. *Journal of religion and health*. 2010. Vol. 49. P. 149–163.
9. Emmons R. A. Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.). 2003. P. 105–128.
10. Garcia D., Rosenberg P. Out of flatland: the role of the notion of a worldview in the science of well-being. *Mens sana monographs*. 2016. Vol. 14. № 1. P. 133–140.
11. Staudinger U. M. Wisdom and personality. In R. J. Sternberg, J. Jordan (Eds.). *A Handbook of Wisdom: Psychological Perspectives*. New York: Cambridge University Press. 2005. P. 191–219.
12. Chen S. X., Lam B. C., Wu W. C., Ng J. C., Buchtel E. E., Guan Y., Deng H. Do people's world views matter? The why and how. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2016. Vol. 110. № 5. P. 743.
13. Poulin M., Cohen Silver R. World benevolence beliefs and well-being across the life span. *Psychology and aging*. 2008. Vol. 23. № 1. P. 13–23.
14. Trzebiński J., Zięba M. Basic hope as a worldview: An outline of a concept. *Polish Psychological Bulletin*. 2004. Vol. 35. № 3. P. 173–182.

КОУЧИНГ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

COACHING AS A TOOL FOR PREVENTING AND OVERCOMING EMOTIONAL BURNOUT

У статті розкрито можливості коучингу в профілактиці та подоланні емоційного вигорання. Описано історію вивчення феномену емоційного вигорання. Вказано на причини актуалізації інтересу до дослідження феномену емоційного вигорання за сучасних умов, зокрема, пандемія COVID-19, війна в Україні та виклики, які її супроводжують (загрози життю, втрата домівок, розлука з близькими тощо), невизначеність, швидкий розвиток науки та техніки. Наведено визначення емоційного вигорання як стану фізичного, емоційного та ментального виснаження, що виникає внаслідок тривалого стресу, перенавантаження або втрати мотивації, часто у професійному контексті. Вказано на сферах виникнення емоційного вигорання. Наведено причини існування багатьох міфів навколо коучину як одного із інструментів профілактики та подолання емоційного вигорання, зокрема, помилкове ототожнення із суміжними напрямками діяльності, широта використання, динамічний розвиток коучингу та суб'єктивність сприйняття. З метою розвіяння існуючих міфів наведено визначення коучингу, які були запропоновані засновниками та їхніми послідовниками. Розглянуто коучинг як методологію, технологію та інструмент роботи з людьми. Запропоновано у загальному та спрощеному вигляді під коучингом розуміти метод, який допомагає реалізувати прагнення, досягти цілей через розкриття свого потенціалу. Вказано на можливостях коучингу у профілактиці та подоланні емоційного вигорання, а саме: удосконалення самоусвідомлення, розстановка пріоритетів, відновлення ресурсів, зміна обмежувальних переконань, покращення емоційної стійкості, підтримка у побудові нових звичок, створення плану відновлення. Наведено та подано коротку характеристику технікам коучингу, які можуть бути використані з метою профілактики та подолання емоційного вигорання, зокрема, «Колесо життєвого балансу», «GROW», «Піраміда логічних рівнів», «SMART-цілі» та «Рефреймінг». Звернуто увагу на перспективних напрямках дослідження в даній сфері.

Ключові слова: коучинг, емоційне вигорання, профілактика, виснаження, коуч, ціль.

The article reveals the possibilities of coaching in preventing and overcoming emotional burnout. The history of studying the phenomenon of emotional burnout is described. The reasons for the actualisation of interest in the study of the phenomenon of emotional burnout in modern conditions, in particular, the COVID-19 pandemic, the war in Ukraine and the challenges that accompany it (threats to life, loss of homes, separation from loved ones, etc.), uncertainty, rapid development of science and technology, are indicated. The author defines emotional burnout as a state of physical, emotional and mental exhaustion that occurs as a result of prolonged stress, overload or loss of motivation, often in a professional context. The author points out the areas of emotional burnout. The reasons for the existence of many myths around coaching as a tool for preventing and overcoming emotional burnout are given, in particular, the mistaken identification with related activities, the breadth of use, the dynamic development of coaching and the subjectivity of perception. In order to dispel the existing myths, the definitions of coaching proposed by the founders and their followers are presented. Coaching is considered as a methodology, technology and tool for working with people. It is proposed to understand coaching in a general and simplified form as a method that helps to realise aspirations and achieve goals through the disclosure of one's potential. The author points out the possibilities of coaching in preventing and overcoming emotional burnout, namely: improving self-awareness, setting priorities, restoring resources, changing limiting beliefs, improving emotional stability, supporting in building new habits, creating a recovery plan. The article presents and briefly describes coaching techniques that can be used to prevent and overcome emotional burnout, in particular, the Wheel of Life Balance, GROW, Pyramid of Logical Levels, SMART Goals and Reframing. Attention is drawn to promising areas of research in this area.

Key words: coaching, emotional burnout, prevention, exhaustion, coach, goal.

УДК 159.9:658.3
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.22>

Дроботько І.Д.

доктор філософії, доцент,
завідувач кафедри практичної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Постановка проблеми та її актуальність. Війна, яка триває в Україні вже третій рік поспіль, постійно створює нові виклики. Закономірно, адже люди стикаються зі значним емоційним, фізичним і психологічним навантаженням. Одним із таких випробувань є емоційне вигорання. Військові, волонтери, медики, педагоги, соціальні працівники та звичайні громадяни переживають постійний стрес, втому, втрату мотивації та енергії, що

є типовими ознаками вигорання. Війна посилює ці стани, додаючи постійне відчуття небезпеки, невизначеності та втрати.

Коучинг у таких умовах стає важливим, адже він пропонує гнучкий, індивідуальний підхід, орієнтований на пошук внутрішніх ресурсів людини та підтримку її психологічної стійкості. Завдяки коучинговим методам люди можуть усвідомити свої справжні потреби, розставити пріоритети, навчитися ефективно керувати

своїми емоціями, а також знайти нові сенси навіть у складних життєвих ситуаціях. Крім того, коучинг допомагає формувати звички, які сприяють відновленню балансу між роботою, відпочинком і самореалізацією.

У роки війни, коли психологічний тиск стає системним, а ресурси підтримки обмеженими, коучинг може відігравати роль своєрідного «психологічного щита». Він дозволяє не лише попередити глибокі емоційні зриви, а й допомагає людям розвивати навички адаптації, які є критично важливими для виживання в кризових умовах. Дослідження цієї теми відкриває можливості для розробки програм підтримки для різних соціальних груп, підвищення ефективності їхньої праці та зменшення впливу війни на психічне здоров'я. Це також сприяє формуванню стійкіших спільнот, здатних протистояти викликам війни з меншими втратами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Емоційне вигорання є предметом дослідження багатьох сучасних науковців у галузі психології, медицини та організаційної поведінки. Зокрема, серед зарубіжних фахівців варто виділити К. Маслач, М. Лейтера, Е. Фрост, Т. Конрада. Щодо українських фахівців, які займаються дослідженням емоційного вигорання в різних професіях, то це М. Ануфрева, О. Белікову, Н. Близнюк, О. Каплю, О. Кокуна, Л. Карамушку, Т. Красюк, А. Федорченко та ін. Стратегії подолання симптомів емоційного вигорання розглядаються у працях Г. Вихрущевої, Ю. Карпенко, О. Кононенко, Т. Комар, Т. Красюк, І. Пахомова та ін.

Щодо коучингу, то дослідження тільки набирають обертів. Однак, варто виділити напрацювання І. Нестеренко, яка досліджує питання коучингу в контексті особистісного розвитку, ефективного управління та організаційної психології; О. Ковальової, яка вивчає психологічні аспекти коучингу; Т. Ковальчук, яка працює над адаптацією коучингових практик для українського контексту, зокрема для роботи в умовах стресових ситуацій та криз, а також О. Гончаренко, яка досліджує інтеграцію коучингу в професійну діяльність в Україні, зокрема в освіті та бізнесі.

Водночас, варто відзначити, що досліджень, присвячених коучингу як інструменту профілактики та подолання емоційного вигорання, напрочуд мало.

Мета статті. Відтак, метою статті є розкрити можливості коучингу в профілактиці та подоланні емоційного вигорання.

Виклад основного матеріалу. У 1978 р. набув свого розвитку соціально-психологічний напрямок вивчення феномену вигорання. Досліджуючи взаємодію людей у ситуаційному контексті, К. Маслач описала емоційне вигорання як процес, що виникає переважно в професіях, які передбачають інтенсивну кому-

нікацію та надання допомоги іншим людям (наприклад, медики, педагоги, соціальні працівники). Дослідниця визначила вигорання як емоційне, фізичне та психічне виснаження, пов'язане зі стресом і надмірним емоційним залученням у міжособистісних стосунках. Ключовою характеристикою цього явища К. Маслач вважала емоційне виснаження, яке виникає внаслідок постійного контакту з іншими людьми та необхідності емоційної саморегуляції [53].

З 80-х років XX ст. у психології настав період конструктивного та емпіричного вивчення феномену вигорання у працівників різних професій, пов'язаних із наданням допомоги людям.

В останні роки інтерес до дослідження феномену вигорання знову зріс через низку глобальних і локальних факторів, що значно впливають на психоемоційний стан людей. Пандемія COVID-19, яка супроводжувалася ізоляцією, невизначеністю та високим рівнем стресу, змусила мільйони людей адаптуватися до нових умов життя й роботи. Це сприяло поширенню вигорання, особливо серед медичних працівників, вчителів, соціальних працівників та інших професій, що працюють у стресових умовах.

Крім того, війна в Україні стала ще одним потужним каталізатором для переосмислення цього феномену. Постійні загрози життю, втрата домівок, розлука з близькими, необхідність швидко приймати життєво важливі рішення та емоційний тиск створюють ідеальні умови для розвитку вигорання. Це стосується як військових і волонтерів, які постійно перебувають у зоні високого ризику, так і цивільного населення, яке переживає колективну травму.

Безумовно, війна вплинула на професійні спільноти, що працюють у надзвичайних умовах. Наприклад, лікарі, психологи, педагоги та соціальні працівники стикаються з емоційною перевантаженістю, надаючи допомогу іншим, але часто нехтуючи власними потребами. Усе це актуалізувало питання вивчення емоційного вигорання та пошуку ефективних способів його профілактики й подолання.

Сучасні дослідження також висвітлюють зміни в робочому середовищі через гібридні форми зайнятості, що посилюють психологічне навантаження, розмиваючи межі між роботою та особистим життям. У поєднанні з глобальними кризами це стимулює появу нових підходів до розуміння вигорання та формування стратегій для підтримки емоційного здоров'я.

На сьогодні, як зазначає В. Наумова, «феномен емоційного вигорання досліджується в психології стресових станів (вигорання як результат стресу), у межах психології професійної діяльності (вигорання як форма професійної деформації) та екзистенційної психоло-

гії (вигоряння як стан фізичного й психічного виснаження, що виникло в результаті довготривалого перебування в емоційно напружених ситуаціях)» [2, с. 443].

В цілому, під емоційним вигорянням прийнято розуміти стан фізичного, емоційного та ментального виснаження, що виникає внаслідок тривалого стресу, перенавантаження або втрати мотивації, часто у професійному контексті. Варто відзначити, що це емоційне вигоряння не обов'язково пов'язане з професійною сферою, але й може виникати й у контексті інших життєвих обставин, які вимагають значних емоційних або фізичних ресурсів. Сімейні обов'язки, догляд за хворими родичами, адаптація до нових умов життя, спричинених війною чи іншими кризами, також можуть стати причиною емоційного виснаження.

Відтак, емоційне вигоряння є складним і багатограним феноменом, який зачіпає всі сфери життя, де людина відчуває постійне навантаження та не має можливості достатньо відновлювати свої ресурси. Саме тому важливо досліджувати цей феномен у ширшому контексті, зокрема в умовах кризи, щоб знайти ефективні способи підтримки та профілактики для різних груп людей. І серед таких на сьогодні особливої популярності набуває коучинг.

Насамперед, варто зазначити, що коучинг, будучи відносно новим напрямком роботи з людьми, обрив багатьма міфами та отримав велику кількість трактувань. Обумовлено це рядом причин, зокрема:

1. Помилкове ототожнення із суміжними напрямками діяльності. У силу того, що коучинг поєднує в собі елементи психології, психотерапії, педагогіки, менеджменту та навіть філософії, його часто ототожнюють з цими напрямками діяльності. До прикладу, І. Олійник пропонує розуміти коучинг як «неформальний метод у формі консультативної підтримки, завдяки якій відбувається розкриття потенціалу особистості з метою максимального підвищення його ефективності в процесі здійснення професійної діяльності» [3, с. 122]. Варто звернути увагу також на те, що коучинг не є консультування і використовується не тільки у професійній сфері, але й для вирішення особистісних запитів.

В. Кулик пропонує у загальному плані визначати коучинг як філософію, систему технологій і методів, спрямованих на постановку та максимально швидке досягнення глобальних цілей за допомогою консалтингової підтримки експертів та тренінгу з безпосередньою участю коуч-консультантів [1]. Очевидно, що коучинг не є консалтингом, як і не передбачає тренінгової діяльності. Окрім того, коуч має бути експертом з коучингу, але не обов'язково у якійсь конкретній сфері життя чи напрямку діяльності.

Отже, коучинг є самостійним видом діяльності і на відміну від психологічного консультування та психотерапії, спрямований не на лікування психічних розладів, а на підтримку в досягненні конкретних життєвих або професійних цілей, покращення якості життя та розвитку особистісних і професійних навичок.

2. Широта використання. Коучинг використовується в різних галузях: бізнесі, спорті, освіті, особистісному розвитку. У кожній сфері акцент робиться на своїх аспектах – від формування командної роботи до підтримки особистісного зростання. Це створює також множинність інтерпретацій.

3. Динамічний розвиток. Коучинг є відносно молодого сферою, яка продовжує розвиватися. З'являються нові методи, підходи, школи. Це призводить до постійного оновлення теоретичних засад і розширення понятійного апарату.

4. Суб'єктивність сприйняття. Коучинг багато в чому залежить від особистості коуча і його стилю роботи. Кожен коуч приносить до взаємодії свої цінності, досвід та індивідуальний підхід, що також впливає на розуміння сутності коучингу.

Зважаючи на існування плюралізму думок щодо визначення сутності коучингу, доцільно навести дефініції першовідкривачів цього методу. Так, Т. Голві під коучингом пропонував розуміти розкриття потенціалу людини з метою максимального підвищення її ефективності [6].

М. Дауні відмічав, що коучинг – це мистецтво сприяння підвищенню результативності, навчанню й розвитку іншої людини [5].

Коучинг як інструмент, що допомагає одній людині підтримати іншу в її прагненні до успіху, щастя й задоволення пропонував розуміти Дж. Стар [8].

На переконання Т. Леонарда, коучинг – це партнерство між коучем і клієнтом, де коуч допомагає клієнту досягати бажаних результатів у житті чи бізнесі за допомогою структурованого процесу підтримки, мотивації та розширення можливостей [7].

Варто відзначити, що саме Т. Леонард вважається засновником сучасного коучингу, який у 1994 році організував Міжнародну Федерацію Коучингу (International Coaching Federation, ICF) і яка трактує коучинг як безперервне співробітництво, що допомагає клієнтам досягти реальних результатів в особистому й професійному житті [4].

Відтак, якщо дуже спрощено, що коучинг – це метод, який допомагає реалізувати прагнення, досягти цілей через розкриття свого потенціалу. Коучинг – це:

– методологія, яка базується на використанні певних прийомів і підходів для допомоги людям у досягненні їхніх цілей, розвитку потенціалу та знаходженні рішень;

– технологія, оскільки коучинг використовує структуровані процеси і техніки для покращення ефективності, особистісного розвитку та навчання;

– інструмент, який застосовується для підтримки змін, навчання та мотивації, допомагаючи людям приймати рішення, які ведуть до особистого або професійного зростання.

Зважаючи на вище наведене, коучинг може бути ефективним засобом як для профілактики, так і для подолання емоційного вигорання. Так, його ключова роль полягає у створенні підтримуючого середовища, де людина може відновити свої ресурси, переосмислити пріоритети та знайти стратегії для досягнення емоційної рівноваги. Так, коучинг сприяє:

1. Удосконаленню самоусвідомлення. Емоційне вигорання часто виникає через недостатнє розуміння своїх потреб, меж і ресурсів. Коучинг допомагає усвідомити причини вигорання (наприклад, надмірні зобов'язання, невідповідність цінностей чи перевантаження) та розпізнавати сигнали стресу до того, як вони переростуть у вигорання.

2. Розставленню пріоритетів. Коучинг дозволяє людині оцінити, які аспекти життя чи роботи забирають найбільше енергії, і визначити, що дійсно важливе.

3. Відновленню ресурсів. Коучинг орієнтований на пошук способів відновлення внутрішніх ресурсів, зокрема, визначення та використання своїх сильних сторін, пошук мотивації через визначення сенсу в роботі чи житті, розробка стратегій для регулярного «перезавантаження» (хобі, фізична активність, творчість).

4. Зміні обмежувальних переконань. Люди, які стикаються з вигоранням, часто мають деструктивні установки, як-от: «Я завжди маю бути продуктивним», «Відпочинок – це марнування часу» тощо. Коучинг допомагає змінити ці переконання, формуючи здоровіший підхід до роботи та життя.

5. Покращенню емоційної стійкості. Через коучинг людина може освоїти практичні техніки управління емоціями.

6. Підтримці у побудові нових звичок. Емоційне вигорання може бути наслідком нездорових звичок, наприклад, надмірного фокусу на роботі. Коучинг допомагає виявити ці звички та запровадити нові, які сприяють гармонії (наприклад, регулярний відпочинок, фізична активність, час для сім'ї).

7. Створенню плану відновлення. Коуч працює над конкретним планом, який включає коротко- та довгострокові цілі, а також кроки для їх досягнення.

Отже, після роботи з коучем людина, яка схильна до емоційного вигорання чи вже відчуває його вплив на себе, здатна повернути відчуття контролю над своїм життям, поліп-

шити свій емоційний стан, знайти баланс між роботою та відпочинком, уникнути повторного вигорання через формування нових звичок та переконань та в цілому покращити своє життя.

Безумовно, основним інструментом коучингу є відкриті питання, ведення діалогу. Однак, у коучингу використовуються техніки, які також можуть бути ефективними у роботі з емоційним вигоранням. Наприклад:

1. Техніка «Колесо життєвого балансу» (дозволяє оцінити співвідношення між різними сферами життя, виявити дисбаланси, визначити сфери, які потребують уваги (робота, сім'я, здоров'я, розвиток, відпочинок тощо)).

2. Техніка «GROW» (допомагає знайти практичні рішення та побудувати структурований план вирішення проблеми або досягнення мети).

3. Техніка «Піраміда логічних рівнів» (дозволяє знайти глибинні причини вигорання та виділити напрямки, з якими потрібно працювати).

4. Техніка «Рефреймінг» (допомагає знайти альтернативний погляд на проблему, зменшити негативне сприйняття ситуації та знайти ресурси для дій).

5. Техніка «SMART-цілі» (дозволяє встановити конкретні, вимірювані, досяжні, реалістичні і обмежені у часі цілі, а також сфокусуватися на конкретних діях).

Насправді, наведені техніки допомагають не лише зменшити емоційне навантаження, але й навчити людину управляти власним станом, запобігаючи вигоранню в майбутньому.

Висновки. Отже, коучинг як інструмент профілактики та подолання емоційного вигорання є надзвичайно ефективним завдяки своїй гнучкості та орієнтованості на індивідуальні потреби людини. Він пропонує методи й техніки, які дозволяють людям усвідомити свої стани, визначити джерела вигорання та розробити стратегії для відновлення емоційного ресурсу. ключовими аспектами коучингу є ідентифікація причин вигорання, розвиток навичок саморегуляції, встановлення здорових меж та залучення ресурсів. Загалом, коучинг стає важливим інструментом не тільки для подолання наслідків вигорання, але й для створення умов, які дозволяють уникнути його виникнення в майбутньому.

Незважаючи на значний розвиток коучингу в контексті емоційного вигорання, ця тема залишається актуальною і потребує подальших досліджень, зокрема в таких напрямках, як інтеграція коучингу з іншими терапевтичними підходами, розробка спеціалізованих коучингових технік для профілактики та подолання емоційного вигорання, напрацювання психологічних програм та тренінгів на основі коучингу тощо.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кулик В. А. Коучинг в системі трансферу інновацій. *Проблеми системного підходу в економіці*. 2007. № 1. С. 137–141.
2. Наумова В. Ю. Феномен емоційного вигорання // *Освіта дорослих: енциклопедичний словник* / за ред. В. Г. Кременя, Ю. В. Ковбасюка; [упоряд.: Н. Г. Протасова, Ю. О. Молчанова, Т. В. Куренна; ред. рада: В. Г. Кремень, Ю. В. Ковбасюк, Н. Г. Протасова та ін.]; Нац. акад. пед. наук України, Нац. акад. держ. упр. при Президентові України [та ін.]. Київ: Основа, 2014. 496 с.
3. Downey M. *Effective coaching: Lessons from the coach's coach*. Cengage Learning, 2003. 240 p.
4. Олійник І. В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. *Вісник університету ім. А. Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. Педагогічні науки. 2017. № 1 (13). С. 118–125.
5. Перерва Є. Коучинг: в пошуках визначення. *ICF Ukraine*: веб-сайт. 2019. URL: <https://www.icf-ukraine.org/blog/156679-kouching-v-poshukakh-viznachennya> (дата звернення: 10.12.2024).
6. Gallwey W. T. *The inner game of tennis: The classic guide to the mental side of peak performance*. Random House Trade Paperbacks, 2015. 122 p.
7. Leonard T. *The portable coach: 28 sure-fire strategies for business and personal success*. HarperBusiness, 1998. 336 p.
8. Starr J. *The coaching manual: The definitive guide to the process, principles and skills of personal coaching* (4th ed.). Pearson Business, 2016. 368 p.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА КАР'ЄРУ ТА ОСОБИСТЕ ЖИТТЯ

EMOTIONAL INTELLIGENCE AND ITS IMPACT ON CAREER AND PERSONAL LIFE

Стаття присвячена аналізу впливу емоційного інтелекту на гармонізацію кар'єри та особистого життя. Мета дослідження – з'ясувати роль емоційного інтелекту в контексті побудови балансу між професійними досягненнями та соціальною адаптацією у приватній сфері. У ході наукового дослідження використовувалися загальнонаукові методи пізнання, зокрема аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація. Результати дослідження показують, що емоційний інтелект суттєво впливає на здатність особистості гармонізувати кар'єрні прагнення з вимогами особистого життя. Доведено, що навички саморегуляції, емпатії та соціальної взаємодії, які формуються під впливом високого рівня емоційного інтелекту, є критично важливими для адаптації до мінливих умов праці та успішного розв'язання міжособистісних конфліктів. Під час роботи у стресових ситуаціях люди з розвиненим емоційним інтелектом демонструють ефективне управління стресом і зберігають професійний підхід, що сприяє підвищенню продуктивності та задоволеності роботою. На особистісному рівні, емоційний інтелект сприяє формуванню міцних міжособистісних відносин, які є основою здорового сімейного життя та соціального добробуту. Здатність розпізнавати й розуміти емоції інших людей забезпечує глибше співпереживання та підтримку, а також створює умови для довірливих і гармонійних комунікацій. Завдяки цим якостям формується позитивний емоційний клімат у родині, знижується рівень конфліктності, що змінює соціальні зв'язки. Практичне значення дослідження полягає у визначенні емоційного інтелекту як ключового ресурсу для досягнення професійного успіху та покращення якості життя в особистій сфері.

Ключові слова: емоційний інтелект, кар'єра, саморегуляція, емпатія, баланс.

The article examines the impact of emotional intelligence on harmonizing career and personal life. The study aims to determine the role of emotional intelligence in balancing professional achievements with social adaptation in private life. General scientific methods of cognition, such as analysis, synthesis, comparison, generalization, and systematization, were applied in the research process. The results demonstrate that emotional intelligence significantly influences an individual's ability to align career aspirations with the demands of personal life. It has been proven that self-regulation, empathy, and social interaction skills developed through high emotional intelligence levels are critically important for adapting to changing work conditions and effectively resolving interpersonal conflicts. In stressful situations, individuals with developed emotional intelligence exhibit effective stress management and maintain a professional approach, contributing to increased productivity and job satisfaction. On a personal level, emotional intelligence facilitates the formation of strong interpersonal relationships, which serve as the foundation for a healthy family life and social well-being. The ability to recognize and understand others' emotions ensures deeper empathy and support, fostering trust and harmonious communication. These qualities create a positive emotional climate within the family, reduce conflict levels, and strengthen social connections. The practical significance of the study lies in identifying emotional intelligence as a key resource for achieving professional success and improving the quality of life in the personal domain.

Key words: emotional intelligence, career, self-regulation, empathy, balance.

УДК 159.942:331.101.3:316.6
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.23>

Дуб М.І.

д.пед.н., професор,
професор кафедри психології, педагогіки та соціальної роботи
Карпатський університет імені Августина Волошина

Редько С.І.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри освітології та психолого-педагогічних наук
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Пилипенко Н.М.

к.економ.н., доцент,
доцент кафедри економіки та підприємництва
Сумський національний аграрний університет

Постановка проблеми. У сучасній глобальній економіці подолання стресу, викликаного невизначеністю кар'єрних перспектив та швидкими змінами, вимагає постійної когнітивно та емоційної адаптації. Ефективна реакція на бізнес-трансформації потребує розвиненого емоційного інтелекту, який є важливою психосоціальною метакомпетенцією, що сприяє успішній адаптації в професійній діяльності.

Деякі працівники свідомо планують розвиток своєї кар'єри у відповідності до інтелектуального, психологічного ресурсу та самоприйняття власного емоційного інтелекту. При цьому, як зазначають Еммерлінг Р. Дж., Чернісс К. (Emmerling R. J. та Cherniss C.) [5] вибір кар'єри є послідовним процесом, який включає визначення цінностей, завдань, наявності професійних навиків та компетенцій та рівня

власних амбіцій. У цьому контексті емоційний інтелект відіграє вирішальну роль, оскільки, на відміну від інтелектуальних здібностей, він дозволяє не просто обробляти інформацію, а робити це ефективно, виважено, без емоцій, що сприяє побудові когнітивного інтелекту та професійних навиків.

На основі емоційного інтелекту будується кар'єрна адаптивність, яка, як зазначають Коетзі М., Гаррі Н. (Coetzee M., Harry N.) [3], є ключовою метакомпетенцією, що дозволяє ефективно пристосовуватися до складних умов праці і ефективно поєднувати її із особистим життям. Взаємозв'язок роботи і особистого сприяє ефективній взаємодії особистості із соціальним середовищем і підтримці професійного розвитку в умовах високих вимог до роботи [5, с.154]. Варто зауважити, що Кузьміна М., Шеховцов О. [12] досліджу-

ють як соціальні та культурні стереотипи, що обмежують можливості жінок на ринку праці, так і економічні та політичні передумови, що зумовлюють гендерну дискримінацію, яка, в свою чергу, впливає на емоційний інтелект.

Саме тому вплив емоційного інтелекту на кар'єру та особисте життя є важливою темою, що дозволяє ідентифікувати ключові складові емоційного інтелекту – навички, які допомагають підвищити продуктивність, ефективність і рівень задоволеності власним життям.

Аналіз останніх наукових досліджень та публікацій. Питання емоційного інтелекту та його впливу на кар'єру й особисте життя є достатньо дослідженим у сучасній вітчизняній та зарубіжній науковій літературі. У наведеному списку джерел переважають зарубіжні дослідження, які висвітлюють різноманітні аспекти цього явища, що свідчить про значний інтерес міжнародної наукової спільноти до цієї тематики. Вагомий внесок у розкриття теми зробили такі вітчизняні автори, як Ю.В. Коробко, С.О. Тройніна, Л.О. Остапко та Т.О. Годзь [1], які акцентують увагу на значущості емоційного інтелекту в освітньому процесі. У.І. Моторнюк та Я.О. Крохмальна [2] аналізують роль емоційного інтелекту в управлінні персоналом. Їх робота зосереджена на структурних аспектах цього феномену та проблемах його оцінювання, що є актуальним у контексті підвищення ефективності кадрового менеджменту.

Серед зарубіжних дослідників Коетзі М. та Гаррі Н.М. (Coetzee M., Harry N.) [3] вивчають зв'язок емоційного інтелекту із кар'єрною адаптивністю працівників, показуючи, як емоційна компетентність впливає на здатність до адаптації у професійному середовищі. А. Еліас, Дж. Джордж (A. Elias, J. George) [4] провели кореляційне дослідження, яке демонструє тісний зв'язок між емоційним інтелектом і задоволеністю роботою, тоді як Р. Дж. Еммерлінг і К. Чернісс (R. J. Emmerling і С. Cherniss) [5] акцентують увагу на впливі емоційної компетентності під час вибору професії. Роль емоційного інтелекту в забезпеченні якості життя досліджується С. Фарахбакш (S. Farahbakhsh) [6], а В. Джйоті та П. Джйоті. (V. Jyothi, P. Jyothi) [7] розглядають його значення для балансу між роботою та особистим життям кар'єрних жінок. Їх роботи підтверджують, що емоційний інтелект сприяє гармонізації цих важливих аспектів життя. А. Моханті, Р. К. Прадхан, Л.К. Джена (A. Mohanty, R.K. Pradhan, L.K. Jena) [8] вказують на роль емоційного інтелекту в особистісному зростанні, тоді як Л.Е. Паавола (L.E. Paavola) [9] досліджує значення цієї компетенції для раннього дитинства, акцентуючи на важливості її формування з ранніх років. Практичний аспект застосування емоційного інтелекту у професійній сфері висвітлюють Н. Саеді (N. Saeedi) та інші [10], тоді як

Р.Е. Вілер (R.E. Wheeler) [11] підкреслює важливість розвитку цієї навички у контексті soft skills загалом.

Попри достатню кількість літератури з даної теми, відчувається нестача систематизованого матеріалу. Тому у ході роботи було здійснено аналіз, групування та узагальнення інформації для поглибленого висвітлення теми у контексті її сучасного значення.

Мета статті – показати вплив емоційного інтелекту на побудову балансу між кар'єрою та особистим життям.

Виклад основного матеріалу. Емоційний інтелект відіграє ключову роль у досягненні як професійного, так і особистого успіху. Як зазначають Н. Саеді та співавтори [10], він часто перевершує значення когнітивного інтелекту, особливо на керівних посадах, де соціальні навички стають визначальними для успіху. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту зазвичай демонструють кращу адаптацію до стресових ситуацій, більшу задоволеність роботою та відданість організації. Це сприяє їх успіху як на особистому рівні, так і в межах організаційної ієрархії.

Розуміння складових емоційного інтелекту дозволяє оцінити його значення у професійному та особистому контекстах. Як підкреслюють А. Моханті, Р. К. Прадхан, Л.К. Джена (Mohanty A., Pradhan R.K., Jena L.K.) [8], емоційний інтелект складається з чотирьох основних вимірів:

1. Оцінка власних емоцій – здатність усвідомлювати свої емоції та виражати їх природно.
2. Розпізнавання емоцій у інших – уміння сприймати й розуміти емоції інших.
3. Регуляція емоцій у себе – здатність контролювати власні емоції, відновлювати емоційну рівновагу після стресу.
4. Використання емоцій для продуктивності – спрямування емоцій на досягнення цілей і саморозвиток.

Важливість розвитку цих складових підкреслює Л.Е. Паавола [9], зазначаючи, що емоційний інтелект охоплює як міжособистісні (соціальна обізнаність, управління відносинами), так і внутрішньоособистісні (самоусвідомлення, саморегуляція) компоненти. Це гармонійне поєднання когнітивного та емоційного інтелекту можна розвивати за допомогою спеціального навчання або коучингу. Соціальна обізнаність, емпатія та управління відносинами допомагають створювати атмосферу довіри й взаєморозуміння.

Деталізуючи складові емоційного інтелекту, Р. Е. Вілер [11] виокремлює наступні елементи:

- *Самоусвідомлення* – розуміння своїх емоцій, їх причин, а також впливу на інших.
- *Самоконтроль* – здатність керувати емоціями та реакціями в складних ситуаціях.

- *Самомотивація* – орієнтація на досягнення цілей через усвідомлення витрат енергії та організацію дій.

- *Емпатія* – розуміння та врахування емоцій інших людей для побудови гармонійних взаємин.

- *Соціальні навички* – ефективна комунікація, командна робота та адаптація до змін.

Відповідно до досліджень Коробко Ю. В. та ін [1], емоційний інтелект також пов'язаний із здатністю вирішувати конфлікти, зберігати емоційну стабільність і будувати ефективні міжособистісні стосунки. Важливими елементами є почуття гумору, здатність проектувати роботу незалежно від зовнішніх обставин і створювати комфортний емоційний клімат у колективі (рис. 1).

Загалом, емоційний інтелект є набором навичок і рис, які допомагають людині розуміти власні емоції, співпереживати іншим і підтримувати здорові стосунки. Його розвиток вимагає постійної рефлексії, активного слухання й уваги до невербальних сигналів, які полегшують взаємодію з іншими людьми [1, 9, 10].

Емоційний інтелект має різні моделі. Так, за моделлю Майера-Саловей, він має чотири різні рівні, які мають свої унікальні функції та особливості.

1. *Емоційне сприйняття*. На першому, базовому рівні знаходиться здатність розпізнавати, оцінювати та виражати емоції. Це включає розуміння емоційних станів у себе та інших, а також ідентифікацію емоційного тону у мистецтві, музиці чи оточенні. Наприклад, людина повинна вміти розпізнати, чи співрозмовник

сумний, щасливий чи тривожний. Емоційне сприйняття є основою для всіх наступних рівнів, адже без нього неможливий подальший розвиток емоційного інтелекту.

2. *Інтеграція емоцій у мислення*. Другий рівень стосується здатності інтегрувати емоційний досвід у процеси мислення та прийняття рішень. Емоції допомагають концентрувати увагу на важливих аспектах завдань, зважувати емоції поряд із іншими сенсорними відчуттями та думками, а також спрямовувати зусилля на вирішення актуальних проблем. Наприклад, почуття тривоги може акцентувати увагу на певній загрозі, стимулюючи активне пошук вирішення.

3. *Розуміння емоцій*. Цей рівень передбачає здатність аналізувати та інтерпретувати емоції, розуміти їхнє значення, динаміку та взаємозв'язки. Люди з високим рівнем розуміння емоцій здатні розпізнавати, як емоції змінюються з часом, які дії або події можуть їх викликати, а також передбачати типові переходи між емоційними станами. Наприклад, усвідомлення того, що страх часто переходить у полегшення після усунення загрози, або що смуток зазвичай викликає зосередженість на собі.

4. *Управління емоціями*. Найвищий рівень моделі – це здатність ефективно регулювати свої емоції та впливати на емоційні стани інших. Управління емоціями передбачає не придушення емоцій, а здатність адаптувати їх для досягнення бажаного результату в різних ситуаціях. Це включає відкритість до емоційного досвіду, контроль інтенсивності емоцій та

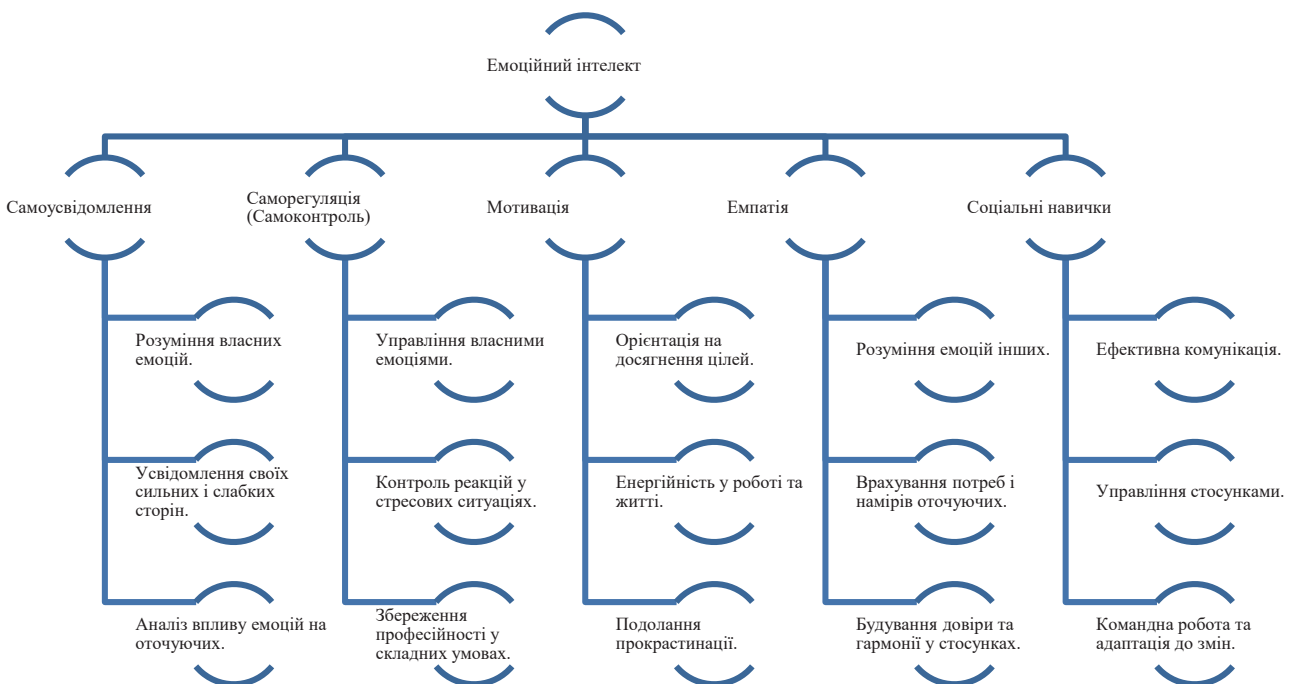


Рис. 1. Набір рис і навичок, що визначають емоційний інтелект

їх спрямування у конструктивне русло. Наприклад, під час конфлікту людина з високим рівнем цієї навички зможе заспокоїти власні емоції та направити розмову у продуктивне русло.

Кожен рівень цієї моделі є важливим компонентом емоційного інтелекту. Розвиток емоційного сприйняття, інтеграції, розуміння та управління емоціями дозволяє людині більш ефективно справлятися з життєвими викликами, будувати здорові стосунки та приймати обґрунтовані рішення у складних емоційних ситуаціях [5, с. 156]

Емоційний інтелект часто порівнюють із когнітивним інтелектом, оскільки він інтегрує емоційні функції в процеси мислення та прийняття рішень. На відміну від когнітивного та соціального інтелекту, емоційний інтелект розглядається як латентна здатність, яка може проявлятися або не проявлятися в повсякденній поведінці особи. Ця здатність створює потенціал для досягнення, а її реалізація залежить від вибору особи [3].

Як зазначають Коетзі М. та Гаррі Н.М. [3], емоційний інтелект відіграє значну роль у кар'єрній поведінці. Він впливає на прийняття кар'єрних рішень, мотивацію, управління діями та виконання завдань. Люди з розвиненим емоційним інтелектом краще адаптуються до змін, більш ефективно виконують когнітивні завдання та демонструють впевненість у плануванні кар'єрних дій. Крім того, високий рівень емоційного інтелекту позитивно корелює зі здатністю до кар'єрної адаптації, самовизначенням у кар'єрі, зниженням труднощів у прийнятті рішень і зменшенням нерішучості. Люди, які краще розуміють свої почуття, ефективніше їх регулюють, що дозволяє досягати кращих результатів у прийнятті рішень і адаптації до змін. Емоційний інтелект також вважається фактором, який сприяє успіху в житті та досягненню цілей. Однак взаємозв'язок емоційного інтелекту із здатністю до адаптації в рамках кар'єрного розвитку потребує подальшого дослідження [3].

С. Фарахбакш [6] стверджує, що у межах організації емоційний інтелект безпосередньо пов'язаний із такими професійними аспектами, як ефективність, успіх, мотивація та якість трудового життя. Успіх визначається реакцією працівників на свою роботу, особливо її впливом на індивідуальні результати та психічне здоров'я. Це поняття охоплює особистий досвід у робочому середовищі, а також підходить до покращення роботи для задоволення потреб працівників [6]. Мотивація, на думку фахівців, сприяє прогресу організації через задоволення роботою, відповідальності та залученості. Це досягається створенням демократичної атмосфери, заохоченням співробітників до участі у прийнятті рішень та спрямуванням на підвищення загальної продуктивності орга-

нізації [6]. Якість трудового життя включає можливість для працівників впливати на робочий процес, вибрати ефективні методи виконання завдань, що створює позитивні емоції щодо роботи та її атмосфери. Це сприяє задоволенню особистих потреб, досягненню цілей організації, зміцненню фізичного та психічного здоров'я, лояльності, ефективності та загальної результативності [6, с. 32]

А. Еліас, Дж. Джордж [4] у своєму дослідженні показують, що працівники з високим рівнем емоційного інтелекту мають вищу задоволеність роботою. Це пов'язано з тим, що такі працівники здатні розробляти ефективні стратегії для подолання наслідків стресу, тоді як люди з низьким емоційним інтелектом часто не можуть впоратися зі стресовими ситуаціями. Крім того, у колективній роботі працівники з високим емоційним інтелектом здатні впливати на емоції інших таким чином, щоб підвищувати як власний моральний дух, так і настрій своїх колег [4, с. 38].

Значення емоційного інтелекту високо цінується адміністрацією організацій. Так, політика управління персоналом, що ґрунтується на емоційному інтелекті будується на зацікавленості, уважному слуханні, визнанні важливості сказаного та формулюванні запитань у позитивному тоні, допомагає краще зрозуміти думки та почуття співробітників. Така атмосфера комфорту та безпеки сприяє тому, що працівники більш охоче діляться своїми ідеями та пропозиціями. Моторнюк У.І. та Крохмальна Я.О. [2] зазначає, що оскільки кожна людина мотивується та залучається до роботи по-різному, емпатія стає ключовим інструментом для розуміння потреб кожного співробітника, що надихає їх працювати з більшою віддачею. Формування культури, яка підтримує відкриту комунікацію та цінує ідеї працівників, створює сприятливі умови для розвитку інновацій і покращення робочої атмосфери [2].

Однак задоволеність роботою та власним життям виникає тільки тоді, коли працівник, має достатньо часу і ресурсу для якісного особистого життя. В. Джйоті та П. Джйоті [7] у своєму дослідженні визначають, що сьгоднішні провідні організації світу будують свою політику управління персоналом на формуванні балансу між роботою та особистим життям. Раніше організації зосереджувалися на характеристиках роботи, збагаченні робочих завдань та соціальної обробці інформації. Сьгодні вони прагнуть бути більш гнучкими, щоб забезпечити високу залученість та прихильність своїх працівників. Це вимагає від організацій розробки стратегій, що покращують якість робочого та особистого життя співробітників [7]. Численні компанії європейських країн намагаються зменшити робочий час для того, щоб працівники мали час на психологічне, фізичне та емоційне відновлення.

Вплив емоційного інтелекту на побудову балансу між кар'єрою та особистим життям

Компонент емоційного інтелекту	Вплив на кар'єру	Вплив на особисте життя
Оцінка власних емоцій	Здатність управляти стресом на роботі	Краще розуміння власних потреб
Розпізнавання емоцій у інших	Покращення комунікації і роботи в команді	Зміцнення міжособистісних відносин
Використання емоцій для продуктивності	Спрямування емоцій на досягнення професійних цілей	Використання емоцій для саморозвитку
Самоусвідомлення	Розуміння власного впливу на колег, підтримання морального духу	Підвищення особистої задоволеності, самовизначення
Самоконтроль	Ефективне управління реакціями на критику або невдачі	Здатність уникнути емоційного вигорання
Самотивація	Підтримання високої продуктивності, незважаючи на зовнішні виклики	Послідовність у досягненні особистих цілей
Емпатія	Розбудова довірчих відносин з колегами	Підтримка гармонії в сімейних стосунках
Соціальні навички	Розвиток лідерських якостей, вплив на корпоративну культуру	Покращення взаємодії та спілкування з оточуючими

Примітка: сформовано авторами

Так, Ісландія запровадила чотириденний робочий тиждень однією з перших у світі. Випробування такого графіка тривало чотири роки і за його результатами майже 90% ісландських робітників скоротили робочі години. У листопаді 2022 року у Бельгії прийняли закон про дозвіл на чотириденний робочий графік. Згодом Франція, Німеччина, Данія, Нідерланди також почали поступово впроваджувати дану політику.

Окремий аспект цього питання – участь працівників у вирішенні проблем та прийнятті рішень, як на роботі, так і вдома. Дослідження вказують, що коли працівники активно беруть участь у цих процесах, вони виявляють більшу прихильність як до робочого місця, так і до дому, що сприяє кращому балансу між роботою і особистим життям.

Щодо збалансування роботи та особистого життя, не достатньо просто впровадити сімейно-орієнтовані практики, такі як гнучкий графік або продовжене батьківське відпустку. Важливішим є наявність підтримуючої культури, яка заохочує працівників користуватися перевагами для збалансування роботи та життя. Індивідуальний підхід менеджерів до потреб у сім'ї працівників і забезпечення їхнього права на використання відпусток є ключовим [7].

Систематизуючи наукову літературу, можна узагальнити вплив емоційного інтелекту на побудову балансу між кар'єрою та особистим життям (табл. 1).

Висновки. Отже, емоційний інтелект має визначальний вплив на спроможність особистості знаходити баланс між кар'єрними аспіраціями та особистим життям. Він сприяє формуванню навичок саморегуляції, емпатії та соціальної взаємодії, які є критичними для успішної адаптації до змінливих умов робо-

чого місця та вирішення міжособистісних конфліктів. Завдяки усвідомленню та регулюванню власних емоцій, особи з високим рівнем емоційного інтелекту здатні ефективно управляти стресом і зберігати професіоналізм у складних ситуаціях, що підвищує їхню продуктивність та задоволеність роботою.

На особистому рівні, емоційний інтелект допомагає в розбудові стійких міжособистісних відносин, що є ключем до здорового сімейного життя та соціального благополуччя. Вміння впізнавати та розуміти емоції інших забезпечує глибше співпереживання і підтримку, а також дозволяє будувати комунікації, що засновані на довірі та взаєморозумінні. Така емпатія та соціальні навички сприяють формуванню позитивного емоційного клімату в домашньому середовищі, знижуючи потенційні конфлікти та зміцнюючи зв'язки.

Виходячи з аналізу, можна зробити висновок, що розвиток емоційного інтелекту є стратегічним інвестуванням в професійне та особисте життя. Інтеграція емоційних навичок у повсякденне життя не тільки підвищує індивідуальну продуктивність на роботі, але й сприяє більшій гармонії в особистому житті, забезпечуючи більш високу загальну якість життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Коробко Ю.В., Тройніна С.О., Остапко Л.О., Годзь Т.О. Емоційний інтелект у XXI столітті як один з найважливіших soft-skills освітнього процесу. Академічні візії, 2023, № 24. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/583>
2. Моторнюк У.І., Крохмальна Я.О. Емоційний інтелект у системі управління персоналом: структура та проблеми оцінювання. *Менеджмент*

та підприємництво в Україні: етапи становлення та проблеми розвитку. 2022. № 2 (8). URL: <https://science.lpnu.ua/sites/default/files/journal-paper/2022/dec/29504/220972maket-56-64.pdf>

3. Coetzee M., Harry N. Emotional intelligence as a predictor of employees' career adaptability. *Journal of Vocational Behavior*, 2014. URL: https://www.academia.edu/download/66310956/Emotional_20intelligence_20as_20a_20predictor_20of_20employees1.pdf

4. Ealías A., George J. Emotional intelligence and job satisfaction: A correlational study. *Research Journal of Commerce and Behavioral Sciences*, 2012. URL: <https://papers.ssrn.com/sol3/Delivery.cfm?abstractid=2061563>

5. Emmerling R.J., Cherniss C. Emotional intelligence and the career choice process. *Journal of Career Assessment*, 2003, 11, 153. URL: https://www.academia.edu/download/58393746/ke1_2_Emotional_Intelligence_and.pdf

6. Farahbakhsh S. The role of emotional intelligence in increasing quality of work life in school principals. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2012, № 46, 31–35. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042812011913/pdf?md5=e8330aab2b261e35db3fa87d3296846&pid=1-s2.0-S1877042812011913-main.pdf&_valck=1

7. Jyothi V., Jyothi P. Assessing work-life balance: From emotional intelligence and role efficacy of career women. *Advances In Management*, 2012, 5(6), 35–43. URL: https://www.researchgate.net/profile/Valiveti-Sree-Jyothi/publication/238597747_Assessing_Work-Life_Balance_From_Emotional_Intelligence_and_Role_Efficacy_of_Career_Women/

[links/67065f4a8b346c7d51ceb1ce/Assessing-Work-Life-Balance-From-Emotional-Intelligence-and-Role-Efficacy-of-Career-Women.pdf](https://www.researchgate.net/publication/280105374_Curiosity_and_Meaning_of_life_leading_towards_Personal_Growth_The_role_of_Emotional_Intelligence/)

8. Mohanty A., Pradhan R.K., Jena L.K. Curiosity and meaning of life leading towards personal growth: The role of emotional intelligence. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 2015, 41(2). URL: https://www.researchgate.net/profile/Lalatendu-Jena/publication/280105374_Curiosity_and_Meaning_of_life_leading_towards_Personal_Growth_The_role_of_Emotional_Intelligence/
[links/55a9ed0108aea9946721e669/Curiosity-and-Meaning-of-life-leading-towards-Personal-Growth-The-role-of-Emotional-Intelligence.pdf](https://www.researchgate.net/publication/280105374_Curiosity_and_Meaning_of_life_leading_towards_Personal_Growth_The_role_of_Emotional_Intelligence/)

9. Paavola L.E. The importance of emotional intelligence in early childhood. *Laurea University of Applied Sciences*, 2017, 86 p. URL: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/131619/BA%20Thesis%20of%20Lilla%20Paavola.pdf?sequence>

10. Saeedi N., Pazvari M.H., Masouleh S.A., Mousabian S.I. Studying the influence of emotional intelligence on career success. *Journal of Basic and Applied Sciences Research*, 2012, 2(12). URL: <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=02faa5c444a8471cfe2fd65a053cf0538024d9dd>

11. Wheeler R.E. Soft skills: The importance of cultivating emotional intelligence. *AALL Spectrum*, 2016, 16-06. URL: <https://papers.ssrn.com/sol3/Delivery.cfm?abstractid=2719155>

12. Кузьміна М., Шеховцов О. Гендерна нерівність на ринку праці в Україні: соціологічний аналіз причин та наслідків. *Соціополіс: журнал соціальних та політичних наук*, 2024, (1), 20–29. URL: <https://sociopolis.in.ua/index.php/journal/article/view/6/4>

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ГРОМАДЯН УКРАЇНИ: АНАЛІЗ ЕМПІРИЧНИХ ДАНИХ

THE IMPACT OF WAR ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF UKRAINIAN CITIZENS: AN ANALYSIS OF EMPIRICAL DATA

Стаття присвячена аналізу психологічного стану громадян України під час війни, враховуючи дані трьох хвиль опитування. Метою роботи є виявлення змін у психо-емоційному стані різних соціальних груп (цивільні жінки, цивільні чоловіки, цивільні за кордоном та військові чоловіки) через показники стресу (ПТН), депресії (BDI-II), проявів ПТСР (PCL-5) та невротичних станів. Вибірка дослідження охоплює понад 2 000 респондентів, а результати ґрунтуються на стандартизованих психометричних інструментах.

У першій хвилі виявлено, що найвищий рівень психічного напруження та проявів ПТСР зафіксовано серед цивільних, які виїхали за кордон. Цивільні чоловіки показали стабільно нижчий рівень психоемоційного дистресу порівняно з іншими групами, тоді як військові чоловіки демонстрували найнижчі показники стресу і ПТСР. У другій хвилі відзначено погіршення показників у цивільних жінок та цивільних за кордоном, зокрема за шкалами депресії та ПТСР. Третя хвиля підтвердила тенденцію до погіршення психоемоційного стану у всіх групах, особливо серед цивільних чоловіків. Аналіз невротичних станів засвідчив найвищий рівень тривоги, невротичної депресії та астенії у цивільних за кордоном. Військові чоловіки мали стабільно кращі результати, проте демобілізація призвела до зростання показників тривоги і ПТСР. Соціальні фактори, як-от сімейний стан, втрата близьких, місце перебування та звернення до психолога, мали значний вплив на психоемоційний стан. Втрати близьких та участь у бойових діях значно посилювали рівень стресу, депресії та тривоги.

Отримані результати підкреслюють необхідність розробки цільових програм психологічної підтримки для найбільш вразливих груп населення, зокрема цивільних за кордоном та демобілізованих військових. Подальші дослідження повинні сфокусуватися на довгострокових наслідках війни та адаптаційних механізмах громадян України.

Ключові слова: психологічний стрес, депресія, ПТСР, війна, цивільні, військові, психоемоційний стан, психічне напруження.

The article is devoted to the assessment of the psychological condition of Ukrainian citizens during the war based on data from three survey waves. This study aims to determine how the psycho-emotional state of different groups of the population (women civilians, male civilians, civilians living abroad, and military men) has changed by the indicators of stress (PSM-25), depression (BDI-II), PTSD symptoms (PCL-5), and neurotic states. The data for this study were collected from over 2,000 participants and the analysis of the results was done using standardised psychometric tools.

In the first wave the highest levels of psychological tension and the symptoms of PTSD were observed among the civilians who had left the country. Civilians men were less psycho-emotional affected distress by than other categories of the population and the military men were the least affected by stress and PTSD. The second wave showed an increase in the indices among civilian women and civilians who arrived from Ukraine, including the depression and PTSD scales. The third wave also proved the overall worsening of the psycho-emotional state of people from all the categories, with the most pronounced worsening observed in civilian men.

When examining neurotic states the highest levels of anxiety, neurotic depression and asthenia were observed in people who lived in other countries. Military men were always rated as having better results; however, demobilisation led to higher levels of anxiety and PTSD. Some of the social factors that have been found to affect the psycho-emotional state include marital status, loss of a loved one, residence and seeking psychological advice. The loss of loved ones and exposure to combat situations greatly increased the levels of stress, depression and anxiety.

The findings highlight the importance of creating specific psychological interventions for the high-risk populations including the civilians who have fled the country and the demobilized military personnel. Further research should be conducted in order to understand the consequences of war in the long run and the ways of coping in Ukrainian society.

Key words: psychological stress, depression, PTSD, war, civilians, military, psycho-emotional state, psychological tension.

УДК 159.964.2:316.62
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.24>

Духлій П.М.

аспірант кафедри клінічної психології
ТОВ «Київський інститут сучасної психології та психотерапії»

Трофімова Д. О.

к.психол.н., доцент,
завідувачка кафедри соціальної психології
ТОВ «Київський інститут сучасної психології та психотерапії»

Вступ. Аналіз психологічного стану українців під час війни є ключовим для глибшого розуміння впливу екстремальних обставин на ментальне здоров'я суспільства. У ситуації, коли збройна агресія порушує стабільність країни, громадяни зіштовхуються з численними психологічними випробуваннями, зокрема постійною загрозою життю, втратою близьких, зруйнованими домівками, економічною нестабільністю та невизначеністю майбутнього [1, с. 243–248; 2, с. 248–250]. Усі ці

фактори створюють ґрунт для розвитку таких розладів, як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожні стани та інші форми емоційного дистресу. Саме тому систематичне дослідження цих аспектів є критично важливим для визначення масштабів проблеми, ідентифікації вразливих груп населення та розробки стратегій для ефективного допомоги тим, хто постраждав від воєнних дій.

Дослідження також набуває особливої важливості в контексті довгострокового

планування відновлення країни після завершення війни [3, с. 33-35; 4]. Травматичний досвід може накладати тривалий відбиток на психологічне благополуччя, обмежуючи адаптивні можливості осіб, їхню соціальну інтеграцію та здатність відновлювати стосунки в суспільстві. Глибоке вивчення специфіки цих наслідків для різних соціальних груп – військовослужбовців, цивільних, внутрішньо переміщених осіб тощо – дозволяє створювати цільові програми психологічної реабілітації та підтримки. Інтеграція таких програм у процеси відновлення сприятиме не лише зменшенню негативних наслідків війни на особистісному рівні, але й укріпленню соціальної єдності та стійкості українського суспільства загалом.

Виклад основного матеріалу. Нами було проведено дослідження психологічного стану громадян України трьома хвилями (опитуваннями).

В першій хвилі було опитано 1938 громадян України в період з 28.09.2022 по 18.02.2023. В другій хвилі було опитано 436 громадян України в період з 20.04.2024 по 28.04.2024. В третій хвилі було опитано 274 громадянина України в період з 09.12.2024 по 15.12.2024.

Через невелику кількість опитуваних в підгрупах, ми не включили в результати дослідження наступні підгрупи: жінок військовослужбовців, батьків, у яких більше ніж 6 дітей, цивільних, що перебували на час опитування в окупації, зоні бойових дій або деокупованих територіях, а також тих, хто виїхав за кордон до початку широкомасштабного вторгнення. Також з метою більш коректного порівняння цивільних та військових між собою, ми не включили в результати дослідження відповіді респондентів молодше 18 років і старше 60 років.

Таким чином, з першої хвилі в результати дослідження було включено результати опитування 1773 громадян України. З них 1599 – цивільні та 174 – військові. Цивільні – 1169 жінок та 430 чоловіків. Військові – 174 чоловіка.

З другої хвилі – 412 громадян України. З них 390 – цивільні та 22 – військові. Цивільні – 287 жінок та 103 чоловіків. Військові – 22 чоловіка.

З третьої хвилі – 251 громадянин України. З них 210 – цивільні та 41 – військові та ветерани. Цивільні – 162 жінки та 48 чоловіків. Військові та ветерани – 41 чоловік.

У дослідженні застосовувалися стандартизовані методики для оцінки психологічного стану респондентів:

Анкетування:

– Збір основних демографічних даних (стать, вік, сімейний стан, кількість дітей, рівень освіти).

– Для військових: тривалість служби, кількість місяців на передовій, поточне перебу-

вання (тил, друга лінія, передова, госпіталь, демобілізований).

– Для цивільних: тривалість перебування вдома або поза домом, поточне перебування (внутрішньо переміщена особа, проживання в місті до вторгнення, переїзд в іншу країну).

Психометричні інструменти:

– шкала самооцінки психологічного стресу (PSM-25) Лемура-Тесьє-Філіон [5], що призначена для вимірювання показника психологічного напруження (ППН).

– клінічний опитувальник для виявлення і оцінки невротичних станів – шкали тривоги, невротичної депресії, астенії, істеричного типу реагування, obsесивно-фобічних порушень, вегетативних порушень (К. Яхін та Д. Менделевич) [6, с. 153-160].

– опитувальник PCL-5 для вимірювання самооцінки симптомів ПТСР [7].

– шкала депресії Бека BDI-II (для другої та третьої хвилі) [8].

Додаткові питання (у другій і третій хвилях):

– Звернення до психолога після 24.02.2022.

– Прийом антидепресантів чи транквілізаторів після 24.02.2022.

– Зміни в умовах перебування для військових (додано категорію "демобілізований") для третьої хвилі

Кластеризація респондентів. Для отримання більш інформативних результатів ми виконали визначення оптимальної кількості кластерів на основі результатів першої хвилі за шкалами невротичних станів, показником ППН та самооцінкою проявів ПТСР з використанням кластерного аналізу методом K-середніх за алгоритмом Hartigan-Wong зі стандартизацією змінних у програмі Jamovi версії 2.6.19.

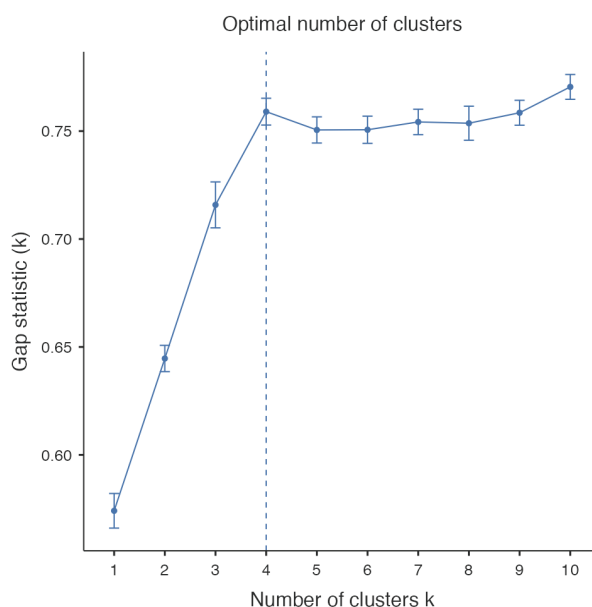


Рис. 1. Оптимальна кількість кластерів для дослідження

Оптимальною кількістю кластерів є чотири (рис. 1).

З метою групування респондентів за соціально-демографічними показниками для кожного кластера, ми використали однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) для числових змінних та χ^2 -тест залежності для категоріальних змінних. Отримані результати показані в Табл. 1 та Табл. 2.

Значущими факторами для кластеризації є статус (цивільний/військовий), стать та поточне перебування у цивільних. Для формування четвертого кластера провели однофакторний дисперсійний аналіз статис-

тичних відмінностей показника ППН в залежності від поточного перебування у цивільних (Табл. 3)

Враховуючи попередні розрахунки, а також невелику кількість чоловіків, що виїхала за кордон (23 чоловіка) ми поділили респондентів на чотири кластери:

1. цивільні чоловіки, що не виїхали за кордон (надалі – цивільні чоловіки);
2. цивільні жінки, що не виїхали за кордон (надалі – цивільні жінки);
3. цивільні, що переїхали в іншу країну (надалі – цивільні за кордоном);
4. військові чоловіки

Таблиця 1

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) першої хвили для оцінки відмінностей між кластерами за соціо-демографічними показниками

Показник	F	df1	df2	p
Вік	0,1327	3	879	0,941
Кількість дітей	0,5162	3	895	0,671
Перебування не вдома (для цивільних), міс	2,60	3	753	0,051
Перебування вдома (для цивільних), міс	0,0732	3	753	0,974
Перебування на передовій (для військових), міс	1,59	3	68,1	0,2

Таблиця 2

Результати χ^2 -тесту першої хвили для оцінки залежності кластерів від соціо-демографічних показників

Показник	Value	df	p
Цивільний/військовий	49,6	3	< 0,001
Стать	186	3	< 0,001
Сімейний стан	6,63	9	0,675
Освіта	12	9	0,216
Поточне перебування (для цивільних)	86,7	6	< 0,001
Чи втрачали близьких? (для цивільних)	12,3	3	0,007
Поточне перебування (для військових)	13,9	9	0,125
Строчкова служба (для військових)	1,09	3	0,779
Участь в бойових діях до 24.02.2024 (для військових)	2,49	3	0,478
Наявність поранень (для військових)	2,98	3	0,395
Наявність контузій (для військових)	7,53	3	0,057
Наявність втрат в підрозділі (для військових)	4,52	3	0,21

Таблиця 3

Результати Post-hoc тесту за алгоритмом Games-Howell однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) першої хвили для оцінки відмінностей ППН в залежності від поточного перебування у цивільних

		ВПН	Рідне місто	Переїзд в іншу країну
ВПН	Різниця середніх	-	4,75	-15,8
	p-значення	-	0,133	< 0,001
Рідне місто	Різниця середніх	-	-	-20,5
	p-значення	-	-	< 0,001
Переїзд в іншу країну	Різниця середніх	-	-	-
	p-значення	-	-	-

Аналіз змін між хвилями. Аналіз основних показників психоемоційного стану дозволив отримати кількісні оцінки рівня стресу (ППН), депресії (Шкала депресії BDI-II) та проявів посттравматичного стресового розладу (Самооцінка проявів ПТСР, PCL-5) у різних хвилях дослідження та між кластерами (Таблиця 4).

Хвиля 1 показала найвищий рівень психічного напруження (ППН) серед цивільних за кордоном ($M = 126.36, SD = 30.38$), тоді як найнижчий рівень був зафіксований у військових чоловіків ($M = 91.31, SD = 35.11$). За самооцінкою проявів ПТСР (PCL-5) найвищі значення також продемонстрували цивільні за кордоном ($M = 35.19, SD = 14.45$), а найнижчі – цивільні

Таблиця 4

Основні показники психоемоційного стану у різних хвилях дослідження та між кластерами

Хвиля	Кластер	Середній ППН	SD	Середній BDI-II	SD	Середній PCL-5	SD
1	Військові чоловіки	91,31	35,11			24,44	16,35
	Цивільні жінки	112,25	30,51			29,17	14,15
	Цивільні за кордоном	126,36	30,38			35,19	14,45
	Цивільні чоловіки	93,12	30,28			23,12	13,42
2	Військові чоловіки	92,09	38,08	11,23	9,87	21,68	15,73
	Цивільні жінки	116,31	31,16	16,74	8,71	29,20	14,16
	Цивільні за кордоном	117,22	30,99	18,09	9,99	33,14	15,20
	Цивільні чоловіки	101,22	29,78	13,22	7,96	25,08	14,56
3	Військові чоловіки	105,63	39,74	15,17	10,66	26,88	15,97
	Цивільні жінки	116,81	28,48	17,34	8,46	30,86	14,52
	Цивільні за кордоном	119,16	38,05	17,16	11,13	33,47	12,85
	Цивільні чоловіки	118,74	32,31	19,86	10,84	34,65	16,45

чоловіки ($M = 23.12, SD = 13.42$). Таким чином, на першій хвилі цивільні за кордоном мали найгірші показники психоемоційного стану порівняно з іншими групами.

Хвиля 2 показала певні зміни у рівнях психоемоційного стану. Серед військових чоловіків рівень ППН залишився на низькому рівні ($M = 92.09, SD = 38.08$), тоді як серед цивільних жінок він збільшився ($M = 116.31, SD = 31.16$) [3, с. 47]. Показники депресії (BDI-II) були найвищими у цивільних за кордоном ($M = 18.09, SD = 9.99$), що свідчить про більш виражені депресивні симптоми у цієї групи [18, с. 148]. Рівні ПТСР (PCL-5) також найвищі серед цивільних за кордоном ($M = 33.14, SD = 15.20$), тоді як найнижчі значення спостерігалися серед військових чоловіків ($M = 21.68, SD = 15.73$).

На хвилі 3 спостерігається загальне погіршення психоемоційного стану в усіх групах. Найвищі показники ППН були зафіксовані серед цивільних чоловіків ($M = 118.74, SD = 32.31$), а також серед цивільних за кордоном ($M = 119.16, SD = 38.05$). Рівень депресії (BDI-II) найвищий у цивільних чоловіків ($M = 19.86, SD = 10.84$), що свідчить про зростання депресивних проявів у цій групі. Рівень ПТСР (PCL-5) залишався найвищим серед цивільних чоловіків ($M = 34.65, SD = 16.45$), а найнижчі значення спостерігалися у військових чоловіків ($M = 26.88, SD = 15.97$).

У всіх трьох хвилях дослідження найгірші показники психоемоційного стану спостерігалися серед цивільних за кордоном [9] та цивільних чоловіків, що проявлялося в найвищих рівнях психічного напруження (ППН), депресії (BDI-II) та ПТСР (PCL-5). Натомість військові чоловіки демонстрували стабільно нижчі показники за всіма змінними у порівнянні з іншими групами, хоча на третій хвилі спостерігалось погіршення їх стану. Це свідчить про значний вплив місця перебування та соціального контексту на психоемоційний стан різних кластерів у динаміці.

У Таблиці 5 представлені показники психоемоційного стану (тривога, невротична депресія, астения, істеричний тип реагування, obsesивно-фобічні порушення та вегетативні порушення) серед чотирьох кластерів (військові чоловіки, цивільні жінки, цивільні за кордоном та цивільні чоловіки) у трьох хвилях дослідження. Слід зазначити, що всі шкали є оберненими, тобто нижчі значення свідчать про гірший психоемоційний стан.

Хвиля 1 показала, що найвищі рівні тривоги зафіксовані серед цивільних за кордоном ($M = -2.32, SD = 3.97$), тоді як військові чоловіки мали найкращі результати ($M = 1.45, SD = 4.55$). За невротичною депресією найгірший стан також продемонстрували цивільні за кордоном ($M = -6.42, SD = 4.15$), а найкращі показники

Таблиця 5

Середні показники невротичних станів за хвилями та кластерами*

Хвиля	Кластер	Тривога	SD	Невротична депресія	SD	Астенія	SD
1	Військові чоловіки	1,45	4,55	-1,16	4,94	1,82	5,24
	Цивільні жінки	-1,00	4,03	-4,50	4,45	-1,80	4,57
	Цивільні за кордоном	-2,32	3,97	-6,42	4,15	-3,38	4,30
	Цивільні чоловіки	1,23	4,06	-2,56	4,77	1,28	4,56
2	Військові чоловіки	1,89	4,50	-1,71	5,89	1,71	5,70
	Цивільні жінки	-0,81	4,15	-4,95	4,70	-2,36	4,73
	Цивільні за кордоном	-1,79	4,70	-5,99	4,52	-2,01	4,93
	Цивільні чоловіки	0,69	4,52	-3,24	5,19	0,99	4,82
3	Військові чоловіки	0,11	4,52	-3,87	5,35	-0,15	5,40
	Цивільні жінки	-1,29	3,84	-5,61	4,58	-2,25	4,53
	Цивільні за кордоном	-2,40	4,10	-5,01	4,86	-1,93	4,92
	Цивільні чоловіки	-1,54	4,39	-6,69	4,92	-2,00	4,39

Хвиля	Кластер	Істеричний тип реагування	SD	Обсесивно-фобічні порушення	SD	Вегетативні порушення	SD
1	Військові чоловіки	0,99	4,66	0,26	4,10	1,92	9,15
	Цивільні жінки	-0,56	4,02	-1,00	3,59	-0,91	7,13
	Цивільні за кордоном	-2,21	4,07	-2,19	3,75	-2,67	7,40
	Цивільні чоловіки	1,98	3,56	0,56	3,67	4,29	6,53
2	Військові чоловіки	1,12	4,48	0,23	4,14	1,15	8,04
	Цивільні жінки	-0,63	4,46	-0,98	3,88	-1,22	7,40
	Цивільні за кордоном	-0,69	4,30	-1,70	3,92	-0,29	7,51
	Цивільні чоловіки	1,71	3,99	-0,10	4,09	3,67	7,59
3	Військові чоловіки	-0,02	4,11	-1,39	3,78	1,20	8,13
	Цивільні жінки	-0,75	3,60	-1,07	3,39	-0,58	6,50
	Цивільні за кордоном	-1,87	4,99	-2,12	3,82	-2,09	8,03
	Цивільні чоловіки	-0,85	4,62	-1,91	3,57	-0,83	8,33

* обернені шкали: менше -1,28 – хворобливий рівень, вище +1,28 – здоровий рівень, в проміжку між -1,28 та +1,28 – нестійкий рівень

мали військові чоловіки ($M = -1.16$, $SD = 4.94$). Аналогічна тенденція спостерігалася за астеною (цивільні за кордоном: $M = -3.38$, $SD = 4.30$) та вегетативними порушеннями ($M = -2.67$, $SD = 7.40$), що вказує на підвищений рівень виснаження та психосоматичних розладів у цієї групи. Військові чоловіки продемонстрували стабільно кращі показники за всіма шкалами.

Хвиля 2 відзначила деякі зміни у групах. Найвищий рівень тривоги був знову зафіксований у цивільних за кордоном ($M = -1.79$, $SD = 4.70$), хоча показники дещо покращилися у порівнянні з першою хвилею. Цивільні жінки також мали високий рівень тривоги ($M = -0.81$, $SD = 4.15$). За невротичною депресією найгірші показники спостерігалися у цивільних за кордоном ($M = -5.99$, $SD = 4.52$) та цивільних чоловіків ($M = -3.24$, $SD = 5.19$). Показники астеної та вегетативних порушень також залишалися найгіршими серед цивільних за кордоном, що свідчить про значний вплив їхнього місця перебування на психоемоційний стан.

Військові чоловіки продовжували демонструвати стабільно кращі результати.

Хвиля 3 засвідчила подальше погіршення психоемоційного стану серед цивільних за кордоном ($M = -2.40$, $SD = 4.10$ для тривоги; $M = -5.01$, $SD = 4.86$ для невротичної депресії) та цивільних чоловіків ($M = -1.54$, $SD = 4.39$ для тривоги; $M = -6.69$, $SD = 4.92$ для невротичної депресії). Показники астеної та вегетативних порушень також свідчать про найгірший стан у цих групах, зокрема цивільні за кордоном ($M = -1.93$, $SD = 4.92$) та цивільні чоловіки ($M = -2.00$, $SD = 4.39$). У порівнянні з попередніми хвилями, військові чоловіки продовжили демонструвати кращі показники, хоча їх рівні за всіма шкалами також дещо погіршилися.

Найгірші показники психоемоційного стану у всіх хвилях спостерігалися серед цивільних за кордоном та цивільних чоловіків, що проявлялося у вищих рівнях тривоги, депресії (Рис. 2), астеної та вегетативних порушень. Військові чоловіки демонстрували стабільно кращий стан

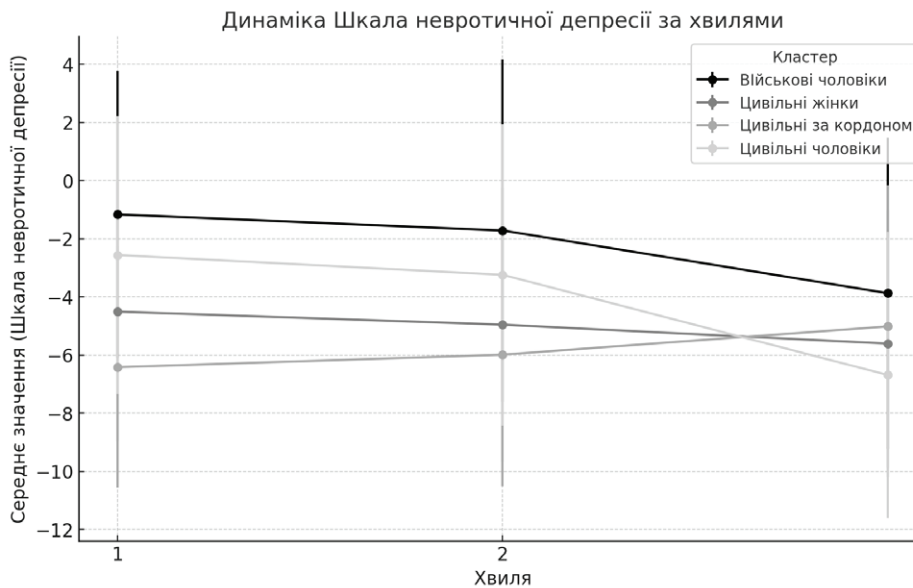


Рис 2. Зміна показників за шкалою невротичної депресії за хвилями та кластерами

порівняно з іншими групами, що може вказувати на адаптивні механізми або специфіку їх досвіду. Однак, динаміка третьої хвилі показала загальне погіршення стану для всіх кластерів, особливо серед цивільного населення.

Аналіз факторів. Результати непараметричного аналізу Краскала-Уолліса показали статистично значущі відмінності між групами респондентів за сімейним станом (вдівець/вдова, неодружений/неодружена, одружений/заміжня, розлучений/розлучена) для наступних показників: ППН (рівень психічного напруження) ($\chi^2 = 12.67$; $p = 0.005$), шкала невротичної депресії ($\chi^2 = 16.22$; $p = 0.001$), шкала істеричного типу реагування ($\chi^2 = 18.37$; $p < 0.001$), шкала вегетативних порушень ($\chi^2 = 9.33$; $p = 0.025$) та самооцінка проявів ПТСР ($\chi^2 = 8.61$; $p = 0.035$). Пост-хок аналіз (Dwass-Steel-Critchlow-Fligner) показав, що найвищий рівень психічного напруження зафіксовано у неодружених/незаміжніх респондентів порівняно з одруженими/заміжніми ($W = 2.858$; $p = 0.018$) та розлученими ($W = 4.607$; $p = 0.006$). За шкалою невротичної депресії найгірші результати мали розлучені, які значно відрізнялися від одружених/заміжніх ($W = -5.672$; $p < 0.001$). Подібна тенденція спостерігалася за шкалою істеричного типу реагування: розлучені значно перевищували неодружених/незаміжніх ($W = -5.492$; $p < 0.001$) та одружених/заміжніх ($W = -5.272$; $p = 0.001$). Для шкали вегетативних порушень виявлено вищі показники у розлучених порівняно з неодруженим/незаміжніми ($W = -3.856$; $p = 0.032$). За самооцінкою проявів ПТСР у розлучених показники були значно вищими, ніж у одружених/заміжніх ($W = 3.833$; $p = 0.034$).

Таким чином, розлучені респонденти демонструють найгірші показники за шкалами невротичної депресії, істеричного типу

реагування, вегетативних порушень та самооцінки ПТСР, тоді як неодружені мають найвищий рівень психічного напруження. Натомість одружені/заміжні респонденти демонструють найнижчі показники за більшістю шкал, що вказує на їх кращий психоемоційний стан та потенційний стабілізуючий ефект шлюбу.

Аналіз за допомогою тесту Краскала-Уолліса показав статистично значущі відмінності між групами респондентів, розподілених за рівнем освіти (вища, науковий ступінь, професійна, середня) для наступних залежних змінних: ППН (рівень психічного напруження) ($\chi^2 = 8.422$; $p = 0.038$), шкала невротичної депресії ($\chi^2 = 12.175$; $p = 0.007$) та шкала астенії ($\chi^2 = 9.663$; $p = 0.022$). Для інших змінних (шкала тривоги, істеричного типу реагування, обсесивно-фобічних порушень, вегетативних порушень, самооцінка проявів ПТСР та шкала депресії BDI-II) відмінності між групами не були статистично значущими ($p > 0.05$).

Пост-хок аналіз показав, що за ППН респонденти з середньою освітою мали вищі показники психічного напруження порівняно з тими, хто має вищу освіту ($W = -3.039$, $p = 0.015$) та науковий ступінь ($W = -2.740$, $p = 0.021$). За шкалою невротичної депресії (обернена шкала) найгірші результати зафіксовано у респондентів з середньою освітою, які відрізнялися від тих, хто має вищу освіту ($W = 3.017$, $p = 0.143$), проте статистично значущих відмінностей не виявлено між іншими групами. За шкалою астенії (обернена шкала) спостерігається тенденція до вищих рівнів астенії у респондентів із середньою освітою порівняно з іншими групами, але відмінності не досягли рівня статистичної значущості ($p > 0.05$).

Таким чином, результати вказують на те, що середня освіта асоціюється з вищими рівнями

психічного напруження та невротичних проявів порівняно з респондентами, які мають вищу освіту або науковий ступінь. При цьому для більшості показників рівень освіти не виявив значущого впливу на інші шкали психічних проявів, що потребує подальших досліджень [10].

Аналіз за допомогою тесту Краскала-Уолліса показав статистично значущі відмінності між групами респондентів залежно від попередньої (до 24.02.2024) участі в бойових діях (так/ні) для наступних показників: ППН ($\chi^2 = 8.905$; $p = 0.003$), шкала тривоги ($\chi^2 = 8.826$; $p = 0.003$), шкала невротичної депресії ($\chi^2 = 6.586$; $p = 0.010$) та шкала астенії ($\chi^2 = 7.685$; $p = 0.006$). Інші шкали, включно з самооцінкою проявів ПТСР, шкалою істеричного типу реагування, obsесивно-фобічними та вегетативними порушеннями, не продемонстрували статистично значущих відмінностей ($p > 0.05$).

Пост-хок аналіз (Dwass-Steel-Critchlow-Fligner) виявив, що респонденти, які брали участь у бойових діях (Так), мали значно вищі показники ППН (рівень психічного напруження) порівняно з тими, хто не брав участі (Ні) ($W = -4.22$; $p = 0.003$). За шкалою тривоги (обернена шкала) учасники бойових дій мали нижчі значення, що вказує на більшу тривогу ($W = 4.20$; $p = 0.003$). Аналогічно, учасники бойових дій продемонстрували вищі рівні невротичної депресії (обернена шкала) ($W = 3.62$; $p = 0.010$) та астенії (обернена шкала) ($W = 3.92$; $p = 0.006$).

Таким чином, участь у бойових діях асоціюється зі збільшенням рівня психічного напруження, вищою тривогою, а також більш вираженими симптомами невротичної депресії та астенії. Ці результати вказують на значний вплив бойового досвіду на психоемоційний стан респондентів.

Аналіз за допомогою тесту Краскала-Уолліса показав статистично значущі відмінності між групами респондентів залежно від того, чи зверталися вони до психолога після 24.02.2022 (ні, так – відвідую постійно, так – кілька разів, так – час від часу) для наступних показників: ППН ($\chi^2 = 7.45$; $p = 0.059$), шкала тривоги ($\chi^2 = 9.81$; $p = 0.020$), шкала невротичної депресії ($\chi^2 = 7.32$; $p = 0.062$), шкала астенії ($\chi^2 = 6.88$; $p = 0.076$) та самооцінка проявів ПТСР ($\chi^2 = 28.00$; $p < 0.001$). Інші шкали, включно з істеричним типом реагування, obsесивно-фобічними та вегетативними порушеннями, не продемонстрували статистично значущих відмінностей ($p > 0.05$).

Пост-хок аналіз (Dwass-Steel-Critchlow-Fligner) показав, що респонденти, які постійно відвідують психолога, мали найвищі показники ППН порівняно з тими, хто не звертався до психолога ($W = 3.248$; $p = 0.099$). За шкалою тривоги (обернена шкала), респонденти, які не

зверталися, продемонстрували значно вищий рівень тривоги порівняно з тими, хто постійно відвідує психолога ($W = 4.112$; $p = 0.019$). За шкалою невротичної депресії (обернена шкала), респонденти, які не зверталися, мали значно гірші результати порівняно з тими, хто відвідує психолога постійно ($W = -3.710$; $p = 0.043$). Подібна тенденція спостерігалася для шкали астенії: респонденти, які не зверталися до психолога, мали вищі рівні астенії порівняно з тими, хто постійно відвідує ($W = -3.613$; $p = 0.052$).

Найбільш виражені відмінності спостерігалися за самооцінкою проявів ПТСР: респонденти, які не зверталися до психолога, мали значно вищі показники ПТСР порівняно з тими, хто відвідував психолога час від часу ($W = 4.42$; $p = 0.010$) та постійно ($W = 6.37$; $p < 0.001$). Також виявлено значущі відмінності між групами, які відвідували психолога постійно та кілька разів ($W = -3.69$; $p = 0.045$).

Таким чином, звернення до психолога пов'язане зі зниженням рівнів тривоги, невротичної депресії та астенії, а також з меншими проявами ПТСР [11]. Найбільш несприятливі результати за цими показниками спостерігалися у респондентів, які не зверталися до психолога, що підкреслює важливість психологічної підтримки у період кризи.

Аналіз за допомогою тесту Краскала-Уолліса показав статистично значущі відмінності між групами респондентів залежно від того, чи приймають або приймали вони після 24.02.2022 антидепресанти, транквілізатори або інші подібні препарати (так/ні) для всіх досліджуваних показників: ППН ($\chi^2 = 36.9$; $p < 0.001$), шкала тривоги ($\chi^2 = 37.7$; $p < 0.001$), шкала невротичної депресії ($\chi^2 = 29.0$; $p < 0.001$), шкала астенії ($\chi^2 = 23.3$; $p < 0.001$), шкала істеричного типу реагування ($\chi^2 = 32.8$; $p < 0.001$), шкала obsесивно-фобічних порушень ($\chi^2 = 24.5$; $p < 0.001$), шкала вегетативних порушень ($\chi^2 = 24.5$; $p < 0.001$), самооцінка проявів ПТСР ($\chi^2 = 50.3$; $p < 0.001$) та шкала депресії BDI-II ($\chi^2 = 44.1$; $p < 0.001$).

Пост-хок аналіз (Dwass-Steel-Critchlow-Fligner) показав, що респонденти, які приймали антидепресанти або транквілізатори, мали значно вищі показники ППН (рівень психічного напруження) ($W = 8.59$; $p < 0.001$) та самооцінки проявів ПТСР ($W = 10.0$; $p < 0.001$), а також значно вищі рівні депресії BDI-II ($W = 9.40$; $p < 0.001$) порівняно з тими, хто не приймав препарати. За шкалою тривоги (обернена шкала) респонденти, які приймали препарати, мали значно нижчі значення, що вказує на вищий рівень тривоги ($W = -8.68$; $p < 0.001$). Подібна тенденція спостерігалася для шкали невротичної депресії ($W = -7.61$; $p < 0.001$), шкали астенії ($W = -6.82$; $p < 0.001$), істеричного типу реагування ($W = -8.10$;

$p < 0.001$), обсессивно-фобічних порушень ($W = -7.00$; $p < 0.001$) та вегетативних порушень ($W = -7.00$; $p < 0.001$).

Таким чином, респонденти, які приймали антидепресанти або транквілізатори на постійній основі після 24.02.2022, демонструють вищі рівні психічного напруження, депресії та проявів ПТСР, а також більш виражені прояви тривоги, невротичної депресії, астенії, істеричного типу реагування та вегетативних порушень. Ці результати вказують на те, що використання медикаментозної підтримки пов'язане з більш вираженими психологічними проблемами [12].

Аналіз за допомогою тесту Краскала-Уолліса показав статистично значущі відмінності між групами цивільних респондентів залежно від поточного місця перебування (місто до вторгнення, внутрішньо переміщені особи, переїзд в іншу країну) для всіх досліджуваних показників окрім шкали депресії BDI-II: ППН ($\chi^2 = 66.11$; $p < 0.001$), шкала тривоги ($\chi^2 = 52.21$; $p < 0.001$), шкала невротичної депресії ($\chi^2 = 56.38$; $p < 0.001$), шкала астенії ($\chi^2 = 44.6$; $p < 0.001$), шкала істеричного типу реагування ($\chi^2 = 63.82$; $p < 0.001$), шкала обсессивно-фобічних порушень ($\chi^2 = 41.22$; $p < 0.001$), шкала вегетативних порушень ($\chi^2 = 32.3$; $p < 0.001$), самооцінка проявів ПТСР ($\chi^2 = 63.31$; $p < 0.001$).

Пост-хок аналіз (Dwass-Steel-Critchlow-Fligner) показав, що респонденти, що виїхали за кордон мали значно гірші показники порівняно з внутрішньо переміщеними особами та тими, хто залишився, за наступними показниками: ППН (рівень психічного напруження) ($W = 6.59$; $p < 0.001$ та $W = 11.45$; $p < 0.001$ відповідно), шкалою тривоги (обернена шкала) ($W = -5.64$; $p < 0.001$ та $W = -10.23$; $p < 0.001$ відповідно), шкалою невротичної депресії (обернена шкала) ($W = -5.54$; $p < 0.001$ та $W = -10.62$; $p < 0.001$ відповідно), шкалою астенії (обернена шкала) ($W = -5.77$; $p < 0.001$ та $W = -9.44$; $p < 0.001$ відповідно), шкалою істеричного типу реагування (обернена шкала) ($W = -6.28$; $p < 0.001$ та $W = -11.27$; $p < 0.001$ відповідно), шкалою обсессивно-фобічних порушень (обернена шкала) ($W = -6.186$; $p < 0.001$ та $W = -9.034$; $p < 0.001$ відповідно), шкалою вегетативних порушень (обернена шкала) ($W = -5.21$; $p < 0.001$ та $W = -8.02$; $p < 0.001$ відповідно), самооцінкою проявів ПТСР ($W = 5.78$; $p < 0.001$ та $W = 11.24$; $p < 0.001$ відповідно).

Таким чином, респонденти, які переїхали за кордон, демонструють значно вищі рівні психічного напруження, тривоги, невротичної депресії, астенії, істеричного типу реагування, обсессивно-фобічних та вегетативних порушень, а також самооцінки проявів ПТСР порівняно з ВПН та тими, хто залишився у своєму місті. Це вказує на високий рівень стресу та труднощі адаптації у біженців, що потребує

додаткової психологічної підтримки для цієї категорії населення.

Аналіз за допомогою тесту Краскала-Уолліса виявив статистично значущі відмінності між групами цивільних респондентів залежно від того, чи втрачали вони близьких (так/ні) для таких показників: ППН ($\chi^2 = 26.51$; $p < 0.001$), шкала тривоги ($\chi^2 = 15.13$; $p < 0.001$), шкала астенії ($\chi^2 = 18.35$; $p < 0.001$), шкала істеричного типу реагування ($\chi^2 = 10.63$; $p = 0.001$), шкала обсессивно-фобічних порушень ($\chi^2 = 6.18$; $p = 0.013$), шкала вегетативних порушень ($\chi^2 = 12.70$; $p < 0.001$), самооцінка проявів ПТСР ($\chi^2 = 18.26$; $p < 0.001$) та шкала депресії BDI-II ($\chi^2 = 4.65$; $p = 0.031$).

Пост-хок аналіз (Dwass-Steel-Critchlow-Fligner) показав, що респонденти, які втратили близьких, мали значно вищі показники ППН ($W = 7.28$; $p < 0.001$) та самооцінки проявів ПТСР ($W = 6.05$; $p < 0.001$), а також вищі рівні депресії BDI-II ($W = 3.05$; $p = 0.031$) порівняно з тими, хто не втрачав близьких. За шкалою тривоги (обернена шкала), ті, хто втратили близьких, продемонстрували значно вищий рівень тривоги ($W = -5.50$; $p < 0.001$). Подібна тенденція спостерігалася за шкалою астенії ($W = -6.06$; $p < 0.001$), істеричного типу реагування ($W = -4.61$; $p = 0.001$), обсессивно-фобічних порушень ($W = -3.52$; $p = 0.013$) та вегетативних порушень ($W = -5.04$; $p < 0.001$).

Таким чином, втрата близьких асоціюється зі значним збільшенням рівнів психічного напруження, проявів ПТСР та депресії, а також із вищими показниками тривоги, астенії, істеричного типу реагування, обсессивно-фобічних та вегетативних порушень. Ці результати підкреслюють суттєвий негативний вплив втрати близьких на психоемоційний стан цивільного населення [13].

Аналіз за допомогою тесту Краскала-Уолліса показав статистично значущі відмінності між групами військових залежно від їх поточного місця перебування (госпіталь, демобілізований, друга лінія, передова, тил) для наступних показників: ППН ($\chi^2 = 9.24$; $p = 0.055$), шкала тривоги ($\chi^2 = 9.33$; $p = 0.053$), шкала істеричного типу реагування ($\chi^2 = 13.45$; $p = 0.009$), шкала обсессивно-фобічних порушень ($\chi^2 = 8.65$; $p = 0.071$), шкала вегетативних порушень ($\chi^2 = 14.83$; $p = 0.008$) та самооцінка проявів ПТСР ($\chi^2 = 19.47$; $p < 0.001$).

Пост-хок аналіз (Dwass-Steel-Critchlow-Fligner) виявив, що демобілізовані військові мають вищі показники ППН (рівень психічного напруження) порівняно з тими, хто перебуває на другій лінії ($W = -3.224$; $p = 0.152$) та передовій ($W = -3.503$; $p = 0.096$), хоча результати не є статистично значущими. За шкалою тривоги (обернена шкала) демобілізовані мали вищий рівень тривоги порівняно з тими, хто перебуває в тилу ($W = 3.251$; $p = 0.145$).

Для шкали вегетативних порушень військові на передовій демонструють вищі показники вегетативних порушень порівняно з другою лінією ($W = -3.710$; $p = 0.066$) та тилом ($W = 3.83$; $p = 0.052$). За самооцінкою проявів ПТСР демобілізовані військові демонструють значно вищі показники ПТСР порівняно з тими, хто перебуває на другій лінії ($W = -4.086$; $p = 0.032$) або в тилу ($W = -3.81$; $p = 0.055$).

Таким чином, демобілізовані військові демонструють підвищені рівні ПТСР, тривоги та вегетативних порушень, що вказує на погіршення їхнього психоемоційного стану після повернення до цивільного життя. Порівняно з військовими на передовій та тилу, демобілізація асоціюється зі зростанням психічного напруження та невротичних симптомів [14].

Аналіз Краскала-Уолліса показав статистично значущі відмінності для ППН ($\chi^2 = 4.72$; $p = 0.030$), де респонденти, мали втрати в підрозділі, мали вищі рівні психічного напруження порівняно з тими, хто не втрачав ($W = 3.07$; $p = 0.030$). За іншими шкалами, включно з тривогою, невротичною депресією, астеною, ПТСР та депресією BDI-II, відмінності не досягли статистичної значущості ($p > 0.05$).

Результати показали відсутність статистично значущих відмінностей між групами військових, які отримали поранення, та тими, хто не отримував за всіма шкалами, включно з ППН ($\chi^2 = 0.17$; $p = 0.679$), шкалою тривоги ($\chi^2 = 0.55$; $p = 0.815$), шкалою астенії ($\chi^2 = 0.22$; $p = 0.642$) та іншими показниками ($p > 0.05$). Пост-хок аналіз також не виявив значущих різниць.

Аналіз виявив статистично значущі відмінності для ППН ($\chi^2 = 11.05$; $p < 0.001$), де військові, які отримали контузію, мали вищі показники психічного напруження ($W = 4.70$; $p < 0.001$). Значущі відмінності також спостерігалися для шкали астенії ($W = -4.00$; $p = 0.005$), істеричного типу реагування ($W = -2.91$; $p = 0.039$), вегетативних порушень ($W = -4.81$; $p < 0.001$) та самооцінки проявів ПТСР ($W = 4.09$; $p = 0.004$). За іншими шкалами статистично значущих відмінностей не зафіксовано.

Таким чином, втрата близьких та отримання контузії пов'язані зі значно вищими рівнями психічного напруження, а контузія додатково супроводжується підвищенням астенії, вегетативних порушень та проявів ПТСР. Водночас отримання поранень не виявило суттєвого впливу на психоемоційний стан військових.

Висновки з проведеного дослідження та перспективи подальшого дослідження. Проведене дослідження дозволило визначити значні відмінності у психоемоційному стані різних соціальних груп громадян України під час війни, зокрема цивільних жінок, цивільних чоловіків, цивільних за кордоном та військових чоловіків. Найвищі показники психічного напруження (ППН), депресії (BDI-II) та симп-

томів ПТСР (PCL-5) були зафіксовані серед цивільних, які виїхали за кордон, що вказує на вплив соціального та культурного контексту вимушеної міграції. Цивільні чоловіки, особливо під час третьої хвили, також продемонстрували погіршення психоемоційного стану, що проявлялося у високих рівнях стресу та депресії, зростанні астенії та вегетативних порушень. У свою чергу, військові чоловіки показали стабільно нижчі рівні психічного напруження та симптомів ПТСР у порівнянні з іншими групами, що може бути результатом адаптаційних механізмів або специфіки військового досвіду. Однак демобілізація військових супроводжувалася підвищенням рівня тривоги, депресії та проявами вегетативних порушень.

Аналіз невротичних станів показав, що найгірші показники спостерігалися серед цивільних за кордоном та цивільних чоловіків, зокрема за шкалами тривоги, астенії та обсессивно-фобічних порушень. Втрата близьких, участь у бойових діях, переміщення та відсутність психологічної підтримки значно підвищували рівні психоемоційного дистресу у досліджуваних групах. Статистично значущі відмінності також були виявлені залежно від сімейного стану, рівня освіти та звернення до психолога. Зокрема, неодружені та розлучені респонденти мали значно гірші показники психоемоційного стану, що підкреслює стабілізуючу роль соціальних зв'язків.

Перспективи подальших наукових пошуків у цьому напрямі полягають у дослідженні довгострокових психологічних наслідків війни, включаючи адаптаційні механізми різних соціальних груп, розробку та оцінку ефективності програм психологічної реабілітації для військових та цивільних, з особливим акцентом на внутрішньо переміщених осіб та громадян, які перебувають за кордоном. Необхідним є подальший моніторинг змін у психоемоційному стані населення з урахуванням соціокультурних, економічних та особистісних факторів, а також дослідження впливу психологічної підтримки та медикаментозного лікування на динаміку відновлення психічного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Пиголенко Ю. А., Пиголенко І. В., Кукса К. М. Вплив воєнного конфлікту на психічне здоров'я українців. *Габітус*. 2023. 45. 243–248.
2. Юрценюк О. С., Сумарюк Б. М. Вплив війни на психічне здоров'я українців: фактори формування невротичних та стрес-асоційованих психічних розладів. *Art of Medicine*. 2023. 2(26). 248–250.
3. Чабан О. С. Ментальне здоров'я в Україні під час війни та після: системний підхід до прогнозу непередбачуваних змін. *Медицина газета «Здоров'я України 21 сторіччя»*. 2024. 21(582). 33–35.

4. Соделевська В. Вплив війни на психічне здоров'я молоді: роль резилієнсу та психологічних інтервенцій. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. 9(3).
5. Lemyre L., Tessier R. Measuring psychological stress. Concept, model, and measurement instrument in primary care research. *Canadian Family Physician Medecin de Famille Canadien*. 2003 Sep;49:1159-60, 1166-8. PMID: 14526870; PMCID: PMC2214290.
6. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Корня Л. В. 2019. Психологічна оцінка суїцидального ризику у військовослужбовців: Методичний посібник. Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України.
7. Bezsheiko V. Адаптація Шкали для клінічної діагностики ПТСР та опитувальника "Перелік симптомів ПТСР" для української популяції. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2016. 1(1). e010108
8. Beck A. T., Steer R. A., Ball R., Ranieri W. F. Comparison of Beck Depression Inventories-IA and -II in psychiatric outpatients. *Journal of Personality Assessment*. 1996. 67(3). 588–597.
9. Bhugra D., Becker M. A. Migration, cultural bereavement and cultural identity. *World Psychiatry*. 2005. 4 (1), 18–24.
10. Brewin C. R., Andrews B., Valentine J. D. Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2000. 68(5). 748–766.
11. Morina N., Malek M., Nickerson A., Bryant R. A. Psychological interventions for post-traumatic stress disorder and depression in refugees: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Psychology Review*. 2017. 54. 59–72.
12. Fournier J. C., DeRubeis R. J., Hollon S. D., Dimidjian S., Amsterdam J. D., Shelton R. C., Fawcett J. Antidepressant drug effects and depression severity: a patient-level meta-analysis. *JAMA*. 2010. 303(1). 47–53.
13. Stroebe M., Schut H., Stroebe W. Health outcomes of bereavement. *The Lancet*. 2007. 370(9603). 1960–1973.
14. Hoge C. W., Castro C. A., Messer S. C., McGurk D., Cotting D. I., Koffman R. L. Combat Duty in Iraq and Afghanistan, Mental Health Problems, and Barriers to Care. *New England Journal of Medicine*. 2004. 351(1), 13–22.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕКИ В ШКОЛАХ: РОЛЬ СЛУЖБИ ОСВІТНЬОЇ БЕЗПЕКИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ

PSYCHOLOGICAL ASPECT OF ENSURING SECURITY IN SCHOOLS: THE ROLE OF THE EDUCATIONAL SECURITY SERVICE OF THE NATIONAL POLICE

Стаття досліджує психологічні аспекти забезпечення безпеки в сучасних освітніх закладах та акцентує увагу на ролі Служби освітньої безпеки Національної поліції України у створенні сприятливого середовища для навчання. Забезпечення безпеки у школах охоплює не лише фізичну захищеність учнів, але й емоційний комфорт, що є невід'ємною умовою їхнього гармонійного розвитку та успішного навчання. У роботі підкреслено значущість гармонійного освітнього простору, який сприяє формуванню довірливих відносин між учнями, педагогами та іншими учасниками навчального процесу. Проаналізовано сучасні виклики, зокрема булінг, конфлікти, насильство та їх вплив на психоемоційний стан дітей, які створюють перешкоди для розвитку їхніх особистісних і навчальних компетенцій.

Акцентується увага на необхідності профілактичної роботи серед учнів, учителів і батьків, спрямованої на своєчасне виявлення та нейтралізацію ризиків, які можуть провокувати конфліктні ситуації. Важливим елементом профілактики є освітні кампанії, спрямовані на підвищення обізнаності щодо прав дитини, методів розв'язання конфліктів і формування культури толерантності. Стаття ґрунтується на нормативно-правовій базі, яка регулює діяльність Служби освітньої безпеки, включаючи Закон України «Про освіту», Закон України «Про охорону дитинства» та інші документи, які визначають механізми забезпечення фізичної та психологічної безпеки дітей у школах. Особлива увага приділяється ролі Концепції національної безпеки, яка визначає стратегічні підходи до запобігання правопорушенням та формування захищеного середовища для школярів. Детально висвітлено ключові напрями діяльності Служби освітньої безпеки, зокрема організацію просвітницьких заходів, спрямованих на формування культури безпеки серед учнів і педагогів, проведення тренінгів для підвищення обізнаності щодо ризиків, пов'язаних із конфліктами, насильством і булінгом. Значну роль у цьому процесі відіграє співпраця з психологами, які разом із представниками Служби аналізують соціально-психологічний клімат у класах, визначають основні чинники ризику та працюють над їхньою мінімізацією. Окремо розглядається роль індивідуальної психологічної допомоги учням, які зазнали негативного впливу насильства або перебувають у стресовому стані через соціальні чи економічні труднощі. Наголошується, що така допомога сприяє зменшенню рівня тривожності серед дітей та допомагає їм інтегруватися у безпечне середовище.

У статті акцентовано увагу на подоланні негативних стереотипів щодо правоохоронних органів, які часто сприймаються як інструмент контролю чи покарання. Через інтерактивні заходи, зокрема семінари та відкриті уроки, формуються довірливі

The article explores the psychological aspects of ensuring safety in modern educational institutions and emphasizes the role of the Educational Security Service of the National Police of Ukraine in creating a supportive learning environment. Ensuring school safety encompasses not only the physical protection of students but also emotional comfort, which is an essential condition for their harmonious development and successful learning. The study highlights the importance of a harmonious educational environment that fosters trustful relationships between students, teachers, and other participants in the educational process. Contemporary challenges such as bullying, conflicts, and violence, and their impact on children's psycho-emotional state, which hinder the development of their personal and educational competencies, are analyzed.

The focus is placed on the necessity of preventive work among students, teachers, and parents aimed at timely identification and neutralization of risks that could provoke conflict situations. An essential element of prevention is educational campaigns aimed at raising awareness of children's rights, methods of conflict resolution, and the development of a culture of tolerance. The article is based on the regulatory framework governing the activities of the Educational Security Service, including the Law of Ukraine «On Education,» the Law of Ukraine «On Child Protection,» and other documents outlining mechanisms for ensuring physical and psychological safety for children in schools. Special attention is given to the role of the National Security Concept, which defines strategic approaches to preventing offenses and creating a protected environment for schoolchildren. Key areas of the Educational Security Service's activities are detailed, including the organization of educational events aimed at fostering a culture of safety among students and teachers, conducting training sessions to raise awareness of risks related to conflicts, violence, and bullying. Collaboration with psychologists plays a significant role in this process, as they work alongside Service representatives to analyze the socio-psychological climate in classrooms, identify key risk factors, and address them. The role of individual psychological support for students who have experienced negative effects of violence or are under stress due to social or economic difficulties is also examined. It is emphasized that such assistance reduces anxiety levels among children and helps them integrate into a safe environment.

The article focuses on overcoming negative stereotypes about law enforcement agencies, often perceived as tools of control or punishment. Through interactive activities such as seminars and open lessons, trustful relationships are established between

стосунки між дітьми та представниками поліції, що дозволяє учням бачити в правоохоронцях партнерів, які готові прийти на допомогу. Наголошується, що така співпраця сприяє формуванню правосвідомості серед молоді та закладає основи для розвитку культури безпеки в суспільстві. Особливий акцент зроблено на важливості тісної співпраці між школами, поліцією та батьками, що є ключовим чинником у створенні безпечного освітнього простору. Така взаємодія сприяє ефективнішому запобіганню конфліктним ситуаціям, зменшенню рівня правопорушень та створенню довгострокових механізмів забезпечення стабільності у школах. Вказано, що подальший розвиток і вдосконалення діяльності Служби освітньої безпеки, розширення її функціональних можливостей та охоплення більшої кількості закладів освіти є важливим кроком у забезпеченні безпеки майбутніх поколінь. Стаття демонструє, що інтеграція профілактичної, психологічної та просвітницької роботи є важливим механізмом формування сприятливого середовища, у якому кожен учень почуватиметься захищеним, а його права та інтереси перебувають під надійним захистом.

Ключові слова: психологічна безпека, шкільне середовище, булінг, профілактика конфліктів, Національна поліція, освітня безпека, емоційний комфорт, шкільна психологія, довіра до поліції, взаємодія школи та поліції.

children and police representatives, enabling students to see law enforcement officers as partners willing to provide help. It is emphasized that such collaboration promotes the formation of legal awareness among young people and lays the foundation for developing a culture of safety in society. Particular attention is paid to the importance of close cooperation between schools, the police, and parents, which is a key factor in creating a safe educational environment. Such interaction contributes to more effective prevention of conflict situations, reducing the level of offenses, and establishing long-term mechanisms for ensuring stability in schools. It is noted that further development and improvement of the Educational Security Service's activities, expanding its functional capabilities, and covering more educational institutions are crucial steps in ensuring the safety of future generations. The article demonstrates that the integration of preventive, psychological, and educational work is a vital mechanism for forming a favorable environment where every student feels protected, and their rights and interests are reliably safeguarded.

Key words: psychological safety, school environment, bullying, conflict prevention, National Police, educational security, emotional comfort, school psychology, trust in the police, school-police interaction.

УДК 159.9:37.017.7:343.9
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.25>

Зінченко Д.А.

ад'юнкт відділу аспірантури (ад'юнктури) і докторантури
Харківський національний університет
внутрішніх справ,
старший лейтенант поліції

Сьогодні українські школи стикаються з численними викликами, які стосуються створення та підтримки безпечного середовища для всіх учасників освітнього процесу, включаючи учнів, педагогів та батьків. Проблеми, пов'язані з фізичними та психологічними загрозами, стають дедалі актуальнішими через зростання рівня агресії, конфліктів і випадків булінгу, які негативно впливають не лише на емоційний стан дітей, але й на їхнє бажання вчитися, взаємодіяти та розвиватися. У цьому контексті питання безпеки набуває нового значення, адже йдеться не тільки про фізичний захист, але й про створення атмосфери психологічного комфорту, довіри та підтримки, яка є основою для гармонійного розвитку кожної дитини.

Забезпечення безпеки в школі – це багатогранний процес, який охоплює не лише попередження небезпечних ситуацій, але й виявлення їхніх потенційних причин, активну роботу над запобіганням конфліктам, а також формування культури взаємоповаги та взаємодопомоги. Однак, щоб ефективно вирішувати ці завдання, необхідна скоординована діяльність багатьох сторін – освітніх установ, сімей, громадськості та правоохоронних органів. У відповідь на ці виклики було ініційовано створення Служби освітньої безпеки Національної поліції України, яка виступає не лише гарантом фізичної охорони в школах, але й активно сприяє формуванню безпечного простору через системну профілактичну та просвітницьку роботу.

Служба освітньої безпеки є унікальним проектом, який поєднує зусилля поліції, шкільних педагогів і психологів, а також учнів і їхніх батьків. Її діяльність базується на сучасних підходах до забезпечення безпеки в освітньому середовищі, враховуючи не лише матеріальні аспекти, але й психологічні потреби учасників процесу. Вона зосереджується на профілактиці правопорушень серед дітей, запобіганні булінгу та інших форм агресії, а також на розбудові довіри між молоддю та правоохоронними органами. Особлива увага приділяється створенню середовища, де кожен учень відчуває себе захищеним, впевненим і почутим. Сучасна школа потребує нових інструментів для адаптації до змін у суспільстві, і Служба освітньої безпеки стає одним із таких інструментів. Через інтерактивні тренінги, відкриті зустрічі, освітні кампанії та роботу з кризовими ситуаціями вона сприяє не тільки підвищенню рівня обізнаності щодо безпеки, але й формуванню відповідального ставлення до власної поведінки серед учнів. Ця ініціатива також має на меті розвивати навички ненасильницького спілкування, розв'язання конфліктів і взаємодії у складних ситуаціях.

Забезпечення безпеки в освітньому середовищі є однією з ключових цілей державної політики України, спрямованої на захист прав дитини та створення умов для її всебічного розвитку. В основі цієї діяльності лежать нормативно-правові акти, які гарантують право кожної дитини на безпечне навчання. Закон

України «Про освіту» встановлює принципи створення такого середовища, де кожен учень має почуватися фізично захищеним і емоційно комфортним. Закон України «Про охорону дитинства» доповнює ці положення, визначаючи необхідність запобігання будь-яким формам дискримінації, насильства та зловживань у навчальних закладах. Зважаючи на зростання соціальних викликів, пов'язаних із булінгом, конфліктами та іншими проявами небезпеки в школах, Національна поліція України ініціювала створення Служби освітньої безпеки [1]. Її діяльність ґрунтується на сучасних підходах до інтеграції правових, психологічних і педагогічних інструментів для забезпечення стабільності у шкільному середовищі. Концепція національної безпеки, яка визначає основи функціонування Служби, передбачає зменшення ризиків для дітей та забезпечення комфортного середовища, вільного від загроз. Її діяльність має на меті не лише запобігти небезпекам, але й закласти основи для формування культури відповідальності серед дітей та молоді.

Робота Служби освітньої безпеки зосереджена на профілактиці правопорушень, виявленні потенційних ризиків і превентивній роботі. Особливе значення приділяється організації просвітницьких програм, які підвищують рівень обізнаності учнів, педагогів і батьків щодо питань безпеки. Такі програми включають тренінги з розв'язання конфліктів, заходи з формування навичок комунікації та взаємодії, а також семінари для підготовки освітян до кризових ситуацій. Одним із важливих напрямів є моніторинг соціально-психологічного клімату в школах, що дозволяє виявляти потенційні конфлікти та нейтралізувати їх до того, як вони переростуть у серйозні проблеми [2]. Особлива увага приділяється протидії булінгу, який залишається серйозною проблемою сучасних шкіл. Служба активно співпрацює з психологами, соціальними працівниками та педагогами для розробки індивідуальних програм допомоги постраждалим дітям. Окрім того, проводяться заняття з учнями, які схильні до агресивної поведінки, з метою корекції їхніх дій та формування культури толерантності. У роботі з постраждалими дітьми важливо забезпечити не лише емоційну підтримку, але й створити умови, які б сприяли їхній реабілітації та адаптації у шкільному колективі. Такі підходи дозволяють мінімізувати негативні наслідки конфліктів для психіки дитини. Невід'ємною складовою діяльності Служби є формування партнерських відносин із педагогами. Освітяни виступають не лише як свідки ситуацій, що виникають у школах, але й як активні учасники їх розв'язання. Проведення спеціалізованих семінарів у співпраці з Міністерством освіти і науки допомагає вчи-

телям отримати практичні навички для вчасного реагування на кризові ситуації. Це дозволяє педагогам не лише розуміти потреби дітей, але й діяти швидко та ефективно, мінімізуючи вплив небезпечних подій на освітній процес. Водночас Служба виступає платформою для налагодження діалогу між школою, батьками та правоохоронними органами. Така співпраця допомагає створити атмосферу довіри та взаємодопомоги, яка є необхідною для забезпечення безпеки. Служба освітньої безпеки не лише виконує функцію реагування, але й активно працює над вихованням культури поведінки, де взаємоповага і толерантність є головними цінностями. Таким чином, її діяльність сприяє не лише підвищенню рівня безпеки в школах, але й загальному розвитку суспільства, орієнтованого на захист і підтримку найвразливіших його представників – дітей.

Психологічний аспект забезпечення безпеки в школах є невід'ємною частиною створення сприятливого освітнього середовища, яке сприяє гармонійному розвитку особистості учня. Це стосується не лише фізичного захисту від небезпек, але й забезпечення емоційного комфорту, відчуття підтримки та психологічної стабільності. У сучасних умовах зростання рівня стресу серед дітей, спричиненого соціальними, економічними та іншими викликами, ця складова стає надзвичайно важливою. Створення умов, де кожен учасник освітнього процесу відчуває себе захищеним, потребує скоординованих дій з боку педагогів, шкільних психологів, батьків та Служби освітньої безпеки Національної поліції. Одним із головних завдань є виявлення на ранніх етапах проблем, які можуть негативно вплинути на емоційний стан учнів. Шкільні психологи разом із представниками Служби аналізують соціально-психологічний клімат у класах, вивчають особливості взаємодії учнів та звертають увагу на ознаки стресу чи тривожності. Такі прояви можуть бути сигналом про наявність конфліктів, булінгу або інших негативних факторів. Проводяться індивідуальні бесіди з учнями, які мають підвищений ризик виникнення емоційних проблем, що дозволяє вчасно надати необхідну підтримку. Особливо важливою є робота з запобігання булінгу, який залишається однією з найгостріших проблем шкільного середовища [3]. Булінг, що має як фізичний, так і психологічний характер, може серйозно підірвати емоційне благополуччя дитини.

Служба освітньої безпеки активно займається організацією просвітницьких кампаній, спрямованих на формування культури взаємоповаги, толерантності та ненасильницького вирішення конфліктів. Важливим аспектом цієї роботи є залучення не лише учнів, але й педа-

гогів та батьків, які грають ключову роль у створенні позитивного клімату в школі. Підвищення їхньої обізнаності допомагає попереджати проблеми, які можуть призводити до емоційних травм. У нинішніх умовах, коли багато дітей переживають стресові ситуації, пов'язані з війною, економічними труднощами або втратами, особливо актуальною стає робота з посттравматичними стресовими розладами. Служба освітньої безпеки активно залучає кризових психологів, які мають досвід роботи з дітьми, що пережили травматичні події. Така підтримка не лише допомагає зменшити рівень стресу, але й сприяє відновленню психічної рівноваги, що є важливим для успішного навчання та соціалізації. Окремий напрям роботи Служби стосується формування позитивного ставлення до представників поліції серед дітей. Традиційно поліцейські можуть сприйматися як символи каральної системи, що створює бар'єр у взаємодії. Через інтерактивні заходи, такі як відкриті уроки, семінари та тренінги, учні мають змогу побачити поліцейських як партнерів, які готові підтримати у складній ситуації, надати пораду чи допомогу. Це сприяє руйнуванню негативних стереотипів і формує довіру до правоохоронців.

На наше переконання, узгоджена діяльність усіх учасників процесу, орієнтована на психологічну підтримку учнів, забезпечує створення безпечного середовища, де діти можуть не лише отримувати знання, але й почуватися комфортно, розвивати свої здібності та бути впевненими у своїй безпеці. Це дозволяє закласти основу для успішної реалізації учнів у майбутньому та формування відповідального ставлення до власної поведінки в суспільстві.

Запровадження Служби освітньої безпеки Національної поліції є важливим кроком на шляху до створення гармонійного та безпечного середовища в освітніх закладах України. Однак цей процес супроводжується як численними викликами, так і перспективами, які визначають успішність цієї ініціативи. Серед основних викликів, з якими стикається впровадження такої служби, можна виділити недостатню обізнаність громадськості про її цілі та завдання. Часто батьки, педагоги та учні сприймають присутність правоохоронців у школах виключно як інструмент контролю або покарання, що може створювати бар'єри для ефективної взаємодії. Для подолання цього упередження необхідно активно роз'яснювати функції Служби, наголошуючи на її превентивному та консультативному характері. Іншою проблемою є недостатня кількість кваліфікованих кадрів, які можуть одночасно поєднувати знання у сфері права, психології та педагогіки. Забезпечення якісної підготовки фахівців є ключовою умовою для успішної реалізації проекту [4]. Також слід враховувати,

що школи мають різні соціальні, економічні та культурні особливості, які потребують адаптивного підходу до роботи Служби. Єдиний стандарт діяльності може бути недостатньо ефективним у вирішенні локальних проблем, що вимагає гнучкості в стратегіях впровадження. Не менш важливим є питання фінансування, оскільки масштабування цієї ініціативи потребує значних ресурсів [5]. Забезпечення технічного оснащення, матеріальної бази та організації навчання для фахівців вимагає залучення не лише державних, але й приватних ресурсів, включаючи благодійні та міжнародні фонди. Однак навіть за наявності всіх необхідних ресурсів виникають виклики, пов'язані з інтеграцією Служби в існуючу систему освіти.

Зміна підходів до забезпечення безпеки в школах потребує часу та відповідної підготовки з боку педагогів, які мають стати партнерами у цьому процесі. Незважаючи на виклики, впровадження Служби освітньої безпеки відкриває чимало перспектив, які сприятимуть розвитку освітньої системи. Найважливішою з них є підвищення рівня безпеки в школах, що забезпечить сприятливі умови для навчання та виховання дітей.

Завдяки активній профілактичній роботі та проведенню просвітницьких заходів діти зможуть краще усвідомити важливість дотримання правил безпеки, уникнення конфліктів та відповідальної поведінки. Окрім цього, Служба має потенціал стати платформою для формування нових моделей співпраці між школами, батьками та правоохоронними органами. Таке партнерство може значно посилити ефективність впровадження програм із протидії булінгу, насильству та іншим негативним явищам [6]. Інтеграція психологічної підтримки у роботу Служби також є перспективним напрямом, який дозволить не лише реагувати на кризові ситуації, але й активно працювати над їх запобіганням. Діти, які відчувають емоційну підтримку, набагато легше долають стресові ситуації, стають більш відкритими до комунікації та менш схильними до конфліктів. Водночас участь представників Служби у виховних заходах може позитивно вплинути на ставлення учнів до правоохоронців, формуючи у них довіру та повагу до закону. Запровадження Служби освітньої безпеки також може сприяти розвитку інноваційних підходів до вирішення питань безпеки. Використання сучасних технологій, таких як цифрові платформи для моніторингу шкільного середовища, індивідуальні опитувальники для оцінки рівня комфорту учнів або інтерактивні тренінги, може значно підвищити ефективність її роботи [7]. Такі інструменти дозволять швидко та об'єктивно оцінювати стан безпеки, своєчасно реагуючи на потенційні загрози.

На нашу думку, враховуючи як виклики, так і перспективи, Служба освітньої безпеки має всі можливості стати ключовим елементом реформування системи освіти в Україні. Комплексний підхід, орієнтований на запобігання загрозам, підвищення обізнаності та формування культури безпеки, є запорукою створення гармонійного та стабільного освітнього середовища для майбутніх поколінь.

Викладене дає підстави констатувати, що забезпечення безпеки в освітніх закладах є багатовимірною проблемою, яка потребує системного підходу, що охоплює правові, соціальні та психологічні аспекти. У сучасних умовах важливо не лише гарантувати фізичну безпеку учнів, але й створювати умови для їхнього емоційного благополуччя, що є ключовою складовою ефективного навчання та розвитку. Служба освітньої безпеки Національної поліції України виступає важливим механізмом, який дозволяє впроваджувати комплексні рішення для формування безпечного середовища у школах. Її діяльність не лише спрямована на профілактику правопорушень, а й закладає основу для формування довірливих відносин між усіма учасниками освітнього процесу.

Особливу значущість має інтеграція психологічного компоненту у роботу Служби, оскільки психологічна безпека є визначальним фактором для розвитку довіри, толерантності та взаєморозуміння у шкільному середовищі. Завдяки цьому діти отримують можливість не лише навчатися у сприятливій атмосфері, але й формувати цінності, які сприяють гармонійному співіснуванню у суспільстві. Запобігання булінгу, вчасне реагування на стресові ситуації, підтримка учнів у кризових умовах, а також просвітницька робота з батьками та педагогами є тими ключовими напрямками, які мають вагомий вплив на зниження рівня конфліктності та ризиків у шкільному середовищі. Підвищення довіри до правоохоронців через інтерактивні заходи та конструктивну взаємодію між Службою, педагогами та учнями дозволяє змінити традиційні уявлення про роль поліції в суспільстві. Служба освітньої безпеки не лише реагує на небезпечні ситуації, але й активно сприяє формуванню середовища, в якому повага до закону, відповідальність та турбота про безпеку стають загальноприйнятими нормами. Це сприяє не лише створенню безпечних умов для навчання, але й закладає підґрунтя для побудови більш відповідального суспільства, в якому права дітей та їхній добробут є пріоритетом. Подальший розвиток і вдосконалення роботи Служби, розширення її функціональних можливостей і охо-

плення більшої кількості навчальних закладів є перспективним напрямом, який потребує підтримки з боку держави та громадськості. Залучення додаткових ресурсів, впровадження сучасних технологій для моніторингу та аналізу стану безпеки, підвищення кваліфікації фахівців, а також адаптація програм до специфіки різних регіонів країни дозволить зробити цю ініціативу більш ефективною. Успішність реалізації таких програм залежить також від тісної співпраці з міжнародними організаціями, які мають досвід у створенні безпечного освітнього середовища. Таким чином, впровадження Служби освітньої безпеки Національної поліції України є важливим кроком у забезпеченні гармонійного розвитку дітей та створенні умов для їхньої соціалізації. Цей проєкт не лише вирішує актуальні проблеми сьогодення, але й формує основу для безпечного та сталого майбутнього, де кожна дитина зможе реалізувати свій потенціал у сприятливому середовищі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Валєєв Р. Г. Роль поліції у забезпеченні безпечного освітнього середовища в умовах воєнного стану. *Міжнародна та національна безпека: теоретичні і прикладні аспекти*. Дніпро. ДДУВС. 2024. С. 400–403.
2. Глушкова Д. В. Діяльність Національної поліції в забезпеченні прав дитини в умовах воєнного стану в Україні. *Проблеми сучасної поліцейстики*. МВС України. Вінниця. ХНУВС. 2024. С. 83–85.
3. Джафарова О. В., Зінченко Д. А. Розробка загальних заходів захисту прав дитини в умовах військової агресії з урахуванням проблеми булінгу. *Захист прав дитини в умовах військової агресії*. МВС України. Одеса. ОДУВС. Вид-во «Юридика». 2023. С. 68–71.
4. Лисенко Д. В. Права і свободи дитини в Україні на сучасному етапі: історико-правовий аспект. *Актуальні проблеми сучасної наук и в дослідженнях молодих учених, курсантів та студентів*. МВС України. Харків. ХНУВС. 2024. С. 139–142.
5. Макарова О. П. Емоційний стан працівників поліції під час військової агресії в Україні. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України*. МВС України. Харків. НА НГУ. 2023. С. 78–81.
6. Погорілець О. О. Реалізація адміністративно-правового статусу підрозділів Національної поліції України щодо гарантування безпеки в освітньому середовищі. *Knowledge, Education, Law, Management*. 2024. № 2 (62). Р. 114–120. DOI: <https://doi.org/10.51647/kelm.2024.2.17>
7. Проценко І. О. Роль поліцейських підрозділів «Служба освітньої безпеки» у створенні безпечного освітнього середовища для учасників освітнього процесу. *Проблеми сучасної поліцейстики*. МВС України. Вінниця. ХНУВС. 2024. С. 161–162.

ЖИТТЕСТІЙКІСТЬ ЯК ФЕНОМЕН СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ: ПОНЯТТЯ, СТРУКТУРА, ФУНКЦІЇ

HAFRDINESS AS A PHENOMENON OF MODERN PSYCHOLOGY: CONCEPT, STRUCTURE, FUNCTIONS

У статті подано теоретичний аналіз феномену життєстійкості, який розглядається як багатовимірний психологічний ресурс для адаптації до стресових ситуацій. Описано основні аспекти життєстійкості, її структуру та функції в контексті сучасної психології. Зокрема, розглянуто історію розвитку цього терміну, який вперше був запропонований С. Кобасою і С. Мадді, що вивчали вплив стресових ситуацій на працівників компанії. Визначено три ключові компоненти життєстійкості: залученість, контроль та готовність до ризику, які дозволяють індивідууму ефективно долати труднощі та адаптуватися до змін. Також здійснили порівняльний аналіз різних теоретичних підходів, що існують вітчизняними та зарубіжними психологами до розуміння життєстійкості, виявляючи спільні риси та відмінності у трактуванні цього феномену. Значну увагу приділено дослідженню основних функцій життєстійкості, серед яких виокремлено адаптивну, прогностичну, регулятивну та трансформаційну функції. Кожна з цих функцій допомагає особистості не лише долати стрес, а й розвиватися через подолання труднощів, зберігаючи психологічну рівновагу та знаходячи нові шляхи для самореалізації. Особливо наголошено на важливості соціальних компонентів життєстійкості, зокрема взаємодії з оточенням та підтримки з боку соціальних груп, що є значущими для ефективного подолання стресових ситуацій. В результаті, стаття підкреслює життєстійкість як комплексний феномен, що включає когнітивні, емоційні, соціальні та поведінкові аспекти, які взаємодіють для підтримки адаптації до стресових ситуацій. Практичне значення роботи полягає у можливості застосування її висновків для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток життєстійкості у різних соціальних і професійних групах. Таким чином, життєстійкість розглядається як універсальний ресурс, що забезпечує адаптацію до стресових ситуацій і сприяє гармонійному розвитку особистості навіть у складних умовах.

Ключові слова: життєстійкість, компоненти життєстійкості, функції життєстійкості.

The article presents a theoretical analysis of the phenomenon of hardiness, which is considered a multidimensional psychological resource for adaptation to stressful situations. The main aspects of hardiness, its structure, and its functions are described in the context of modern psychology. In particular, the history of the development of this term is examined, first introduced by S. Kobasa and S. Maddi, who studied the impact of stressful situations on company employees. Three key components of hardiness are identified: commitment, control, and challenge, which enable an individual to effectively overcome difficulties and adapt to changes. A comparative analysis of various theoretical approaches by domestic and foreign psychologists to understanding hardiness is also conducted, highlighting commonalities and differences in interpreting this phenomenon.

Significant attention is paid to studying the primary functions of hardiness, including adaptive, prognostic, regulatory, and transformative functions. Each of these functions helps individuals not only cope with stress but also grow through overcoming difficulties, maintaining psychological balance, and finding new ways for self-realization.

The importance of the social components of hardiness is emphasized, particularly interaction with others and support from social groups, which are crucial for effectively dealing with stressful situations. As a result, the article highlights hardiness as a complex phenomenon that includes cognitive, emotional, social, and behavioral aspects, which interact to support adaptation to stress.

The practical significance of the work lies in the possibility of applying its conclusions to develop psychological support programs aimed at fostering hardiness in various social and professional groups. Thus, hardiness is considered a universal resource that ensures adaptation to stressful situations and promotes the harmonious development of the individual even in challenging conditions.

Key words: hardiness, components of hardiness, functions of hardiness.

УДК 159.944.4:612.03
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.26>

Корнева А.В.

аспірантка кафедри соціальної психології
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Постановка проблеми. Життєстійкість є важливим аспектом психологічної науки, проте її вивчення на сьогоднішній день все ще перебуває на етапі активного розвитку. У вітчизняній психології цей феномен став об'єктом досліджень лише нещодавно, попри те, що зарубіжні науковці вже давно звернули увагу на його значення. Перші дослідження життєстійкості були зроблені представниками зарубіжної психології С. Кобасою та С. Мадді в контексті вивчення офісних пра-

цівників, зокрема менеджерів, що дозволило виокремити ключові компоненти життєстійкості – залученість, контроль і прийняття ризику.

На сьогодні, досліджуючи життєстійкість зарубіжні вчені (Е. Вернер, Р. Сміт, А. Мастен), підкреслюють важливість різних складових життєстійкості для успішної адаптації особистості до складних ситуацій.

Сучасні вітчизняні психологи Д. Асонов, О. Кокун, С. Кондратюк, О. Корніяка, О. Купрєєва, В. Предко, Л. Сердюк, О. Хамі-

ніч, О. Чиханцова та інші, зосереджуються, в основному, на соціальних і емоційних компонентах, що також є важливими для забезпечення психологічної стійкості.

Особливістю цього феномену є його багатовимірність, що включає когнітивні, емоційні, соціальні та поведінкові аспекти і потребує більш глибокого систематизованого підходу. У зв'язку з цим виникає необхідність у поглибленому теоретичному аналізі життєстійкості як складного психологічного феномену, що інтегрує різні компоненти.

Метою статті є теоретичний аналіз феномену життєстійкості, визначення її сутності, структури та основних функцій у контексті сучасної психологічної науки.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив детально ознайомитися з існуючими підходами та концепціями життєстійкості, що сприяло визначенню її основних компонентів. За допомогою систематизації було упорядковано знання про когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти життєстійкості, а також з'ясовано їх взаємодію. Узагальнення дозволило створити цілісне уявлення про життєстійкість як багатовимірне явище, що включає не лише індивідуальні, а й соціальні компоненти. Порівняльний аналіз різних підходів допоміг виокремити спільні риси і відмінності в трактуванні життєстійкості вітчизняними та зарубіжними дослідниками. Загалом, використання цих методів забезпечило більш глибоке розуміння життєстійкості та її значення для адаптації до стресових ситуацій.

Завданнями дослідження є: 1) проаналізувати основні теоретичні підходи до визначення поняття життєстійкості в психології; 2) визначити ключові компоненти життєстійкості та їх взаємодію в процесі адаптації до стресових ситуацій; 3) описати основні функції життєстійкості, зокрема адаптивну, прогностичну, регулятивну та трансформаційну, на основі теоретичних моделей, запропонованих вітчизняними та зарубіжними дослідниками.

Наукова новизна даного дослідження полягає у систематизації та інтеграції теоретичних підходів до розуміння життєстійкості як багатовимірного психологічного феномену, а також в аналізі її основних компонентів і функцій у контексті адаптації до стресових ситуацій. В рамках даного дослідження представлено комплексне теоретичне моделювання життєстійкості, яке поєднує когнітивні, емоційні, соціальні та поведінкові аспекти цього феномену, з урахуванням взаємодії між ними та їх впливу на процес адаптації.

Виклад основного матеріалу. Життєстійкість з наукової точки зору розуміється як психологічна риса, яка вивчається в рамках концепції життєстійкості. С. Мадді визначає

життєстійкість, як стійку, багатовимірну рису особистості, яка концептуалізується як набір когнітивних, емоційних і поведінкових характеристик [13]. Його описують як сукупність поглядів і переконань щодо себе та навколишнього світу, які надають сміливості та мотивації перетворювати складні ситуації на можливості для зростання, а також здатність зберігати здоров'я і добре працювати навіть в умовах сильного стресу [10].

Життєстійкість як психологічний феномен привертає увагу дослідників завдяки своїй важливій ролі у подоланні труднощів та адаптації до стресових ситуацій. Вітчизняна та зарубіжна психологічна наука розробила різні підходи до розуміння та визначення цього поняття, що обумовлено як теоретичними традиціями, так і соціокультурними особливостями.

У вітчизняній українській психології життєстійкість часто розглядається через призму особистісного зростання, здатності до саморегуляції та подолання криз. Зокрема, дослідники наголошують на значенні соціальних зв'язків, підтримки та виховання в адаптації до життєвих труднощів. Важливими аспектами є взаємодія з соціальним середовищем та здатність індивіда мобілізувати внутрішні ресурси [6].

Так Д. Аносов та О. Хаустова зазначають що в поняття життєстійкості часто використовується як синонім стійкості/резильєнтності. Однак останнім часом ці поняття почали розмежовувати з огляду на те, що життєстійкість розглядається як захисний фактор стійкості [1].

В. Предко визначає життєстійкість – як сутнісну якість особистості, яка ґрунтується на позитивному ставленні до життя, передбачає вміння досягати поставлених цілей, забезпечує самовизначення та внутрішню рівновагу, сприяє розкриттю ресурсного потенціалу та є необхідною умовою повноцінного розвитку. Також, зазначає що підлітковий вік є найбільш чутливим періодом для формування життєстійкості, оскільки визначає подальший розвиток особистості та впливає на формування ціннісних орієнтацій і ставлення до життя. Про те, розвинути життєстійкість можна і впродовж всього життя [5].

О. Чиханцова дає наступне визначення життєстійкості – це енергозберігаючий механізм виживання в умовах життєвих труднощів та соціальних змін. Цей механізм дозволяє особистості зберігати свій особистісний потенціал для досягнення поставлених цілей і завдань. Життєстійкість пов'язана не лише з поведінкою у складних життєвих ситуаціях та виробленям нових життєвих філософій, а й з різними способами реалізації повсякденного життя та з моментами невизначеності у всіх видах життєдіяльності [9]

За Л. Сердюк психологічні аспекти життєстійкості пов'язані з особистісно-смысловим рівнем суб'єкта і значною мірою психологічні аспекти життєстійкості пов'язані з самоставленням, ставленням до інших, свідомим вибором та самоаналізом [7].

Зарубіжні дослідники, зокрема представники позитивної психології, акцентують увагу на індивідуальних ресурсах та внутрішніх характеристиках особистості. Класичне визначення життєстійкості як «позитивної адаптації в умовах труднощів» було запропоноване Е. Вернер та Р. Сміт у рамках їхнього дослідження резиліентності у дітей [17].

А. Мастен у своїх роботах наголошує, що життєстійкість – це результат нормальних адаптаційних процесів, які є універсальними для всіх людей, також цей дослідник виділяє когнітивні компоненти, які забезпечують здатність до аналізу ситуацій і прийняття адаптивних рішень [14].

Водночас М. Унгар акцентує увагу на соціально-екологічному підході, який підкреслює значення взаємозв'язку між індивідом і соціальними ресурсами, зокрема підтримки від сім'ї, громади та інституцій, в своїх працях він виділяє соціальну складову життєстійкості, що відображає здатність індивіда створювати й підтримувати якісні міжособистісні зв'язки, отримувати підтримку від соціального оточення та ефективно взаємодіяти в соціальних групах [16]. До цих компонентів додаються й інші важливі аспекти.

Г. Гросс розглядає емоційну складову життєстійкості, акцентуючи увагу на здатності до емоційної саморегуляції, контролю над негативними емоціями та розвитку емоційного інтелекту, які сприяють адаптації до стресових ситуацій [11].

М. Циммерман та Р. Арункумар підкреслюють важливість поведінкового компоненту, який включає здатність до ініціації ефективних дій, дотримання запланованого курсу та мобілізації доступних ресурсів для досягнення цілей [18]. Усі ці компоненти взаємодіють, формуючи єдиний механізм адаптації до стресових ситуацій і викликів.

Аналіз різних компонентів життєстійкості дозволяє не лише зрозуміти її структуру, а й визначити основні функції, які вона виконує в процесі адаптації індивіда до стресових ситуацій.

Життєстійкість виступає як важливий ресурс для підтримки психологічної рівноваги, допомагаючи особистості долати труднощі, адаптуватися до змін та зберігати функціонування на високому рівні в умовах криз [3]. Життєстійкість виконує кілька важливих функцій, які забезпечують адаптацію особистості до стресових ситуацій та сприяють її психоемоційному розвитку. Різні дослідники виокрем-

люють основні функції життєстійкості, серед яких можна виділити адаптивну, прогностичну, регулятивну та трансформаційну.

А. Мастен розглядає життєстійкість як здатність індивіда ефективно долати стресові ситуації та кризові обставини. Вона виконує адаптивну функцію, що полягає в забезпеченні психологічної гнучкості під час труднощів. Життєстійкість дозволяє не тільки зберігати функціональність під час кризових подій, але й активно адаптуватися до нових умов, зберігаючи здатність до вирішення проблем. Адаптивна функція включає в себе пошук шляхів подолання стресу, що сприяє активній адаптації до змін, зберігаючи баланс між внутрішніми і зовнішніми ресурсами [14].

М. Унгар підкреслює прогностичну функцію життєстійкості, що дозволяє передбачати рівень психологічної стійкості до майбутніх життєвих викликів. Життєстійкість допомагає створювати стратегії подолання труднощів, визначаючи, як краще підготуватися до можливих стресових ситуацій. Це дає змогу індивіду не лише прогнозувати труднощі, а й знаходити оптимальні шляхи їх подолання, ще до того, як ці труднощі стануть реальністю. Власне прогностична функція життєстійкості визначає ефективність стратегій, спрямованих на адаптацію до майбутніх змін [16].

Г. Гросс акцентує увагу на регулятивній функції життєстійкості, що забезпечує підтримку психологічного балансу у стресових ситуаціях. Здатність до емоційної саморегуляції допомагає людині зберігати спокій, приймати обґрунтовані рішення і мобілізувати ресурси для вирішення проблем. Також цей компонент життєстійкості є важливим для підтримки внутрішньої рівноваги навіть у найскладніших умовах, що дозволяє адаптуватися до змін і справлятися з різноманітними життєвими викликами [11].

Дж. Річардсон розглядає трансформаційну функцію життєстійкості, що пов'язана з розвитком особистості через подолання труднощів. Трансформація через життєстійкість включає в себе розвиток таких особистісних рис, як стійкість, самопізнання та саморегуляція, що дозволяють людині не тільки відновлюватися після криз, але й ставати більш стійкою до майбутніх труднощів. Ця функція життєстійкості сприяє розвитку нових адаптивних стратегій, покращуючи здатність до адаптації та саморозвитку [15].

Отже, життєстійкість виконувала й продовжує виконувати кілька важливих функцій, що дозволяють адаптуватися до стресу, підтримувати психологічний баланс і сприяють розвитку особистості через подолання труднощів. Вона забезпечує не лише підтримку в складних ситуаціях, а й можливість для саморозвитку та самовдосконалення в умовах стресу і змін.

Висновки. Життєстійкість як психологічний феномен є багатовимірним і складним поняттям, яке охоплює когнітивні, емоційні, соціальні та поведінкові компоненти. Різноманіття підходів до визначення цього явища, що представлено в науковій літературі, підкреслює її важливість у психологічному розвитку особистості та адаптації до стресових ситуацій. Науковці як вітчизняної, так і зарубіжної психології визначають життєстійкість через призму різних теоретичних підходів, таких як позитивна психологія, соціально-екологічна теорія та теорія адаптації до стресу.

Життєстійкість виконує кілька ключових функцій, зокрема адаптивну, прогностичну, регулятивну та трансформаційну, що дозволяють індивіду не лише ефективно долати кризові ситуації, але й адаптуватися до нових умов життя, зберігаючи психологічний баланс і розвиваючи нові стратегії подолання труднощів. Адаптивна функція життєстійкості сприяє подоланню стресу, прогностична дозволяє передбачати можливі труднощі, регулятивна допомагає зберігати емоційну рівновагу, а трансформаційна функція стимулює особистісний розвиток через подолання труднощів.

Таким чином, життєстійкість є важливим ресурсом, що підтримує психологічну стабільність і дозволяє особистості не тільки справлятися з труднощами, а й зростати та адаптуватися до постійних змін, що є важливим аспектом для забезпечення психоемоційного благополуччя.

Подальші наші дослідження будуть спрямовані на експериментальне дослідження психологічних особливостей життєстійкості осіб дорослого віку в кризових ситуаціях.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років // Психосоматична медицина та загальна практика. 2019. Т. 4, № 4. е0404219.
2. Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена // Актуальні проблеми психології: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2020. Т. 20.5. С. 68–81.
3. Кокун О.М., Клименко В.В., Корніяка О.М. та ін.; за ред. О.М. Кокуна. Психофізіологічні закономірності життєстійкості фахівців соціономічних професій: монографія. Київ-Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.

4. Кондратюк С.М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни // Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. № 4. С. 78–83.

5. Корніяка О.М. Життєстійкість у професії викладача // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Т. 19. С. 93–110.

6. Предко В.В. Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища // Габітус. 2020. Вип. 19. С. 185–189. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2020_19_34

7. Сердюк Л.З., Купреєва О.І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2017. Т. XI, вип. 15. С. 481–491.

8. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Т. 6, № 2. С. 160–165.

9. Чиханцова О.А. Модель життєстійкості особистості // Актуальні проблеми психології. 2017. Т. 17.5. С. 142–150.

10. Чиханцова О.А. Соціокультурне середовище як чинник розвитку життєстійкості особистості // Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: матеріали Всеукраїнської (із міжнародною участю) науково-практичної конференції (5–6 жовтня 2017 року, м. Херсон). Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2017. 168 с.

11. Gross J.J. Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations // Handbook of emotion regulation. 2nd ed. 2014. С. 3–20.

12. Kobasa S. Stressful life events, personality and health // Journal of Personality and Social Psychology. 1979. № 37. С. 1–11.

13. Maddi S.R. Hardiness: An operationalization of existential courage // Journal of Humanistic Psychology. 2004. Т. 44, № 3. С. 279–298. DOI: <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>

14. Masten A.S. Ordinary magic: Resilience in development. New York: The Guilford Press, 2014.

15. Richardson J. R. Social connections and resilience: Buffering the effects of stress // Journal of Applied Psychology. 2018. Т. 25, № 4. С. 102–115.

16. Ungar M. The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice. New York: Springer, 2012.

17. Werner E., Smith R. Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth. New York: McGraw-Hill, 1982.

18. Zimmerman M A., Arunkumar R. Resiliency research: Implications for schools and policy // Social Policy Report. 1994. Т. 8, № 4. С. 1–18.

РОЛЬ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ У ПІДТРИМЦІ АДАПТИВНОГО РІВНЯ САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL DEFENSE MECHANISMS IN SUPPORTING THE ADAPTIVE LEVEL OF AN INDIVIDUAL'S SELF-ATTITUDE

У статті визначено поняття адаптації та самоствавлення як основного компонента у структурі самосвідомості. Здійснено аналіз теорії розвитку психологічних захистів в онтогенезі як засобів адаптації та вирішення конфліктів. Розкрито складну ієрархічну будову самоствавлення, його загальні аспекти та макроструктуру. Виявлено роль самоствавлення у формуванні і закріпленні тенденцій до використання захисних механізмів. Метою дослідження було виявлення взаємозв'язку психологічних захистів з показниками самоствавлення особистості. Вибірку склали учасники навчального проєкту з позитивної психотерапії, що виявили згоду пройти психодіагностичне дослідження – разом 33 особи віком від 20 до 42 років, 29 жінок та 4 чоловіка. Обстеження проводилось індивідуально з кожним досліджуваним, які самостійно працювали з психодіагностичними методиками. Досліджена роль захисних механізмів у підтримці адаптивного рівня самоствавлення особистості. Встановлено, що переважно зворотний кореляційний зв'язок вказує на тенденцію до підтримки різних аспектів самоствавлення особистості шляхом застосування механізмів психологічного захисту. Виявлено, що особливо деструктивні захисні механізми мають здебільшого зворотні кореляційні зв'язки з позитивними аспектами самоствавлення і прямий зв'язок з небажаним – самозвинуваченням. Диференційний аналіз взаємозв'язку механізмів психологічного захисту та самоствавлення залежно від рівня вираженості останнього показав, що психологічні захисти є засобом збереження достатнього рівня самоповаги, здатного забезпечити адаптацію особистості в різних обставинах життя. Визначено можливість психокорекції механізмів психологічного захисту особистості у тих випадках, коли захисти спотворюють дійсність, у якій знаходиться особистість або створюють ілюзію задоволеності, незрілі або розвинені недостатньо і не виконують свою захисну функцію.

Ключові слова: психологічні захисти особистості, адаптація, самосвідомість, самоповага, самоствавлення, позитивна психотерапія.

The article explores the concepts of adaptation and self-attitude as key components of self-awareness. It examines theories of psychological defense mechanisms in ontogenesis, highlighting their role as tools for adaptation and conflict resolution. The complex hierarchical structure of self-attitude, including its general aspects and macrostructure, is analyzed in detail. The study also addresses the role of self-attitude in shaping and reinforcing tendencies to utilize defense mechanisms. The purpose of the study was to investigate the relationship between psychological defenses and indicators of self-attitude. The research sample comprised 33 participants (29 women and 4 men, aged 20 to 42) enrolled in a positive psychotherapy training project. All participants agreed to undergo a psychodiagnostic study. The survey was conducted individually, with each participant independently engaging with psychodiagnostic methods. The study examined the role of defense mechanisms in maintaining an adaptive level of self-attitude. Results revealed a predominantly inverse correlation, indicating that various aspects of an individual's self-attitude are supported through the use of psychological defenses. Notably, destructive defense mechanisms exhibited primarily inverse correlations with positive aspects of self-attitude, while demonstrating a direct relationship with negative aspects, such as self-blame. A differential analysis of the relationship between psychological defense mechanisms and self-attitude, depending on the latter's severity, showed that defense mechanisms serve as a means of maintaining a sufficient level of self-respect, thereby facilitating individual adaptation across different circumstances. The study also identified opportunities for psychocorrection in cases where psychological defenses distort reality, create an illusion of satisfaction, or are immature, underdeveloped, or fail to fulfill their protective function.

Key words: psychological defense mechanisms, adaptation, self-awareness, self-esteem, self-attitude, positive psychotherapy.

УДК 159.943

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.27>

Мироненко О.С.

магістр з психології,
аспірант

Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук
України

Вступ. Важливим аспектом у багаточисельних дослідженнях феномену особистості є психологічні захисти та їх вплив на важливіші показники якості життя. Особлива увага приділяється дослідженню самоствавлення як важливого компонента самосвідомості та чинників, що зумовлюють виникнення позитивного чи негативного самоствавлення. Вивчення впливу різних факторів та взаємозв'язку між самоствавленням особистості і тенденціями до використання захисних механізмів може допомогти краще зрозуміти причини формування

відповідного самоствавлення та способи підтримки його на адаптивному рівні.

Аналіз досліджень і публікацій. В обставинах неусталеного соціально-економічного розвитку питання соціальної адаптації набуває особливого значення. Показниками низької соціальної адаптації є зміна соціального оточення, порушення різного роду в ціннісно-нормативній системі суспільства, аномальна поведінка.

Аналіз досліджень з проблеми особистісних ресурсів стресоподолання засвідчує той

факт, що нині найбільш вивченим видом опрацювання особистістю негативних переживань є саме психологічний захист. Лише у вітчизняній літературі існує більше десяти визначень психологічного захисту, в яких його визначають за певними функціональними характеристиками, такими, як ціль, результат, афекти, діяльність тощо. Як зазначає Є. Гончаренко [2] психологічні захисти виступають як механізм адаптивної перебудови сприйняття та оцінки при виникненні почуття занепокоєння та незахищеності, викликаного внутрішніми або зовнішніми конфліктами або нездатністю адекватно оцінити ситуацію і впоратися з тривогою і стресом.

Більшість вчених, які займаються вивченням механізмів психологічного захисту, схиляються до думки, що захисні механізми формуються як засіб адаптації та вирішення психологічних конфліктів та є продуктами конфліктів раннього онтогенезу особистості.

На думку сучасних учених Є.Романової та Л.Гребеннікова [1], механізми психологічного захисту розвиваються як своєрідні унікальні засоби соціально-психологічної адаптації, що дозволяють справлятися з різними видами емоцій, коли особистий досвід і прямі висловлювання свідчать про те, що вони можуть мати негативні наслідки їхнього безпосереднього вираження і переживання.

На ранніх етапах розвитку людини, як зазначає Г.Блюм [9], психологічні захисти виконують адаптивну функцію. Та згодом вони здатні змінювати відчуття реальності об'єктивної та змушують людину все більше заглиблюватися у реальність психічну. Це знімає внутрішню напругу, але є соціально дезадаптивним.

Згідно вчення А.Фрейд [10], страх і тривога – необхідні передумови, що спричиняють функціонування захисних механізмів, які «служать єдиній цілі – допомогти «Его» у боротьбі з інстинктивним життям». А.Фрейд наголошувала, що захисні механізми оберігають «Я» та запобігають дезорганізації, підтримують нормальний психічний стан особи, не допускаючи її дезадаптації (щоправда, не вказала, якими способами). Всі ці способи спираються на викривлення соціально-перцептивної реальності. Також А.Фрейд [10] сформулировала ідею про те, що набір захисних механізмів є індивідуально неповторним і характеризує рівень адаптованості та дезадаптованості індивіда. Психологічні захисти діють не несвідомому рівні і спрацьовують автоматично. Тому кожен індивід оберігає себе від тривог за допомогою захистів, що формувалися мікрокліматом у сім'ї, зовнішніми соціальними труднощами. На думку дослідниці, усвідомлене і цілеспрямоване використання захисних механізмів робить суб'єкта адаптованим до соціальних труднощів. Проте, коли ці засоби захисту спо-

ворюють реальність, і заважають функціональній здатності суб'єкта, вони його дезадаптують.

А.Адлер та К.Хорні стверджують, що психологічні захисти спрацьовують тоді, коли людина переживає почуття неповноцінності, що призводить до дезорієнтації. Так, А. Адлер [8] вважає, що в основі особистісної дисгармонії лежить внутрішній конфлікт між комплексом неповноцінності та прагненням до вищості, що впливає з нього. На думку К.Хорні [11], люди намагаються приховати свій внутрішній конфлікт від себе та оточення, створюючи навколо власного «Я» захисну структуру. Вирішується він шляхом перенесення власних внутрішніх конфліктів на зовнішні ситуації та інших людей. Підставою утворення таких конфліктів, як і основою всієї мотиваційної сфери людини, дослідниця вважала базову тривожність, зумовлену відчуттям безпорадності перед обличчям ворожого світу. Згідно з цією позицією, захисні механізми формуються, насамперед, під натиском соціальних умов.

Як зауважує О.Г. Максименко [3], на відміну від дорослих, захисні механізми дітей є спонтанними та хаотичними. З віком вирішені механізми конкретної людини під впливом повторюваних фрустраційних ситуацій організовуються в захисно-адаптаційні комплекси.

Згідно з дослідженням Т.С.Яценко [7], захисти – це диспозиційне утворення, яке є впорядкованим і самодостатнім. Його формування значною мірою пов'язане із системою заохочень і покарань у дитинстві, що згодом трансформується у потребу підтримувати гідність власного «Я».

Як зауважують Е.Романова, Л.Гребенніков [4], психологічний захист стабілізує так звану «позитивну Я-концепцію» дитини і послаблює емоційні конфлікти, які загрожують її стабільності. На думку автора, сім'я відіграє вирішальну роль у формуванні захисних механізмів.

Дослідники І.М.Нікольська та Р.М. Грановська [4] зазначають, що захисні механізми у дітей спочатку формуються для подолання певних інстинктивних імпульсів, які, в свою чергу, пов'язані з певними етапами розвитку індивіда. На думку авторів, формування захисних механізмів запускається різними типами тривоги, що виникають в онтогенезі та є характерними для дітей. Формування автентичної системи психологічного захисту відбувається під час розвитку та навчання особистості в міру дорослішання дитини. Унікальний індивідуальний набір захисних механізмів визначається конкретними обставинами життя, багатьма факторами сімейної ситуації, взаємовідносинами між дитиною та батьками, а також типом захисних реакцій, які демонструють батьки.

Також важливим фактором формування психологічних захистів у дитини є ставлення

до неї батьків. Так, Е.С. Романова і Л.Р. Гребенников [4] вважають, що емоційне неприйняття дитини перешкоджає спонтанній реалізації її базових потреб у зв'язку, приналежності, безпеці, прийнятті і, як наслідок, самоприйнятті. Це змушує дитину формувати позитивний Я-образ за допомогою створення та занадто інтенсивного використання захисних механізмів.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки дослідники розглядають психологічні механізми захисту в якості процесів інтрапсихічної адаптації особистості до соціальних ситуацій за рахунок підсвідомої переробки інформації, яка поступає. Вважається, що захисні механізми виникають під впливом фруструючих ситуацій, закріплюються в них і забезпечують адаптацію особистості. Структура характеру, тип особистості багато в чому детермінують і те, що фруструє, і те, які реакції і якої інтенсивності в неї мобілізуються.

Таким чином, формування самосвідомості індивіда є одним з головних результатів психічного онтогенезу особистості.

Основним компонентом у структурі самосвідомості вважається самоствавлення – сукупність усіх уявлень індивіда про себе, ставлення особистості до власного «Я». Аналізуючи дослідження самоствавлення О.А. Чиханцова [6] дає зрозуміти, що формування змістової структури і форм вираження поведінки, діяльності та інших психологічних утворень зумовлюється особливостями самоствавлення особистості.

Найбільш відомою концепцією природи самосвідомості є теорія В.В. Століна, згідно якої уявлення про особистісний зміст є однією з основних структурних одиниць свідомості.

З метою вивчення емоційного і семантичного змісту ставлення особистості до себе та найточнішого розкриття самоствавлення як структурно-складного утворення В.В. Століним та С.Р. Пантієєвим [5] було створено тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості. Методика побудована на основі ієрархічної моделі структури самоствавлення і дозволяє виділити три рівні самоствавлення з різним ступенем узагальнення: глобальне самоствавлення; самоствавлення, диференційоване на самоповагу, аутосимпатію, самоінтерес та очікування щодо себе; рівень конкретних дій (готовності до них) по відношенню до свого «Я».

Виділяючи рівні самосвідомості, В. Столін виходить із розбіжностей «самопізнання» й «самоствавлення». У ході життєдіяльності людина вивчає себе і накопичує знання про себе. Ці знання становлять змістовну складову уявлень людини про свій «образ Я» та не залишають її байдужою – те, що в них відкривається, стає об'єктом її власних почуттів,

оцінок та предметом відносно стійкого самоствавлення. На думку вченого, ці розбіжності не зводяться до розбіжностей між когнітивним, раціональним і афективним, емоційним. Два останні поняття входять і в процес пізнання, і в процес самоствавлення, хоча й різною мірою.

Отже, якщо узагальнити, то знання про себе – це система емоційно забарвлених знань, а самоствавлення – це специфічні для суб'єкта почуття, породжені його потребами, і система поведінки, релевантна до цих почуттів.

Слід зазначити, що самоствавлення особистості, за В. Століним [6], має складну ієрархічну будову. На своєму найбільш конкретному рівні самоствавлення виступає як специфічна активність суб'єкта на адресу свого «Я», що складається у певних внутрішніх діях (установках на ці дії), характерних як емоційною специфікою, так і предметним змістом самої дії. Більш загальний аспект або рівень самоствавлення, його макроструктура, складаються з емоційних компонентів або «вимірів» – таких, як «самоповага», «аутосимпатія», «самоінтерес», що формують емоційний простір самоствавлення та індивідуальну поведінку, яка насичує самоствавлення. Ще більш загальним аспектом, або рівнем, структури самоствавлення є загальне відчуття «за» чи «проти» свого «Я», яке є недиференційованим як за предметним змістом, так і за емоційною специфікою, і є сумациєю позитивних або негативних моментів самоствавлення за трьома емоційними осями. Це глобальне почуття «за» або «проти» феноменально подвоюється у вигляді очікуваного ставлення інших, яке є ще одним виміром у структурі самоствавлення.

Ми поділяємо позицію В.В. Століна [6] відносно природи самоствавлення, згідно якої кожен із емоційних компонентів самоствавлення, вносить незалежний вклад в інтегральне почуття «Я». Цю властивість автор назвав адитивністю. Вона полягає в тому, що зменшення одного з компонентів не впливає на самоствавлення в цілому. Поняття «глобальне самоствавлення» розглядається автором як сума емоційних компонентів. Адитивність самоствавлення полягає в тому, що один із окремих компонентів самоствавлення – наприклад, таких як саморозуміння, самоповага, самопевненість, не має суттєвого впливу на інтегральне самоствавлення. Тобто, якщо структура самосвідомості не порушена, зменшення одного з показників може бути компенсовано збільшенням іншого, таким чином, інтегральне чи глобальне самоствавлення залишається на відносно стабільному рівні, що, на нашу думку, більшою мірою розкриває його суть.

Ослаблення відчуття тривоги та страху і підтримка позитивного самоствавлення є загаль-

ним призначенням захисних механізмів. Іншими словами, як підсумовує Я.С. Андрушко [1] захист зміцнює самооцінку людини і захищає її від неминучої небезпеки, загрозливих переживань, зберігаючи при цьому цілісність Я-концепції.

Дослідження основних видів психологічного захисту в різних контекстах життєдіяльності особистості залишається перспективним напрямом подальших наукових розвідок.

Стаття присвячується дослідженню ролі захисних механізмів у збереженні адаптивного рівня самоставлення особистості та визначенню стратегій уникнення ситуацій, які можуть підірвати впевненість у власній цінності і значущості.

Метою нашої роботи є виявлення взаємозв'язку психологічних захистів з показниками самоставлення особистості.

Методологія проведеного дослідження. Дане дослідження базується на сучасних теоріях особистості та методологіях. В емпіричному дослідженні використовувались такі методики: «Індекс життєвого стилю» за Плутчиком-Келлерманом (Life Style Index – LSI) [12]); Тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості ВВ. Століна та С.Р. Пантілеєва [5].

Вибірку склали учасники навчального проєкту з позитивної психотерапії, що виявили згоду пройти психодіагностичне дослідження – разом 33 особи віком від 20 до 42 років, 29 жінок та 4 чоловіка. Обстеження проводилось індивідуально з кожним досліджуваним, які самостійно працювали з психодіагностичними методиками.

Результати дослідження. Оскільки напрям наукового пошуку кваліфікаційної роботи передбачає дослідження психологічних захистів в цілісній структурі особистості, принципово важливим є попереднє орієнтування у психологічному статусі досліджува-

них, зокрема тих його аспектах, які забезпечать інформацію стосовно різних аспектів «Я-концепції», самоставлення, суб'єктивного рівня задоволеності життям, провідних захисних механізмів та ін. Особливої значущості ця інформація набуває за умови, коли експериментальну вибірку складають досліджувані, діяльність яких, так чи інакше, є дотичною до психологічної галузі.

За допомогою опитувальника «Самоставлення» В. Століна та С. Пантілеєва було діагностовано рівень самоставлення учасників дослідження, виходячи як з його недиференційованої макроструктури (шкала S) та її основних показників (самоповага, аутосимпатія, очікуване ставлення інших, самоінтерес) так і відносно показників, які вказують на міру вираженості установки на ті чи інші внутрішні дії на стосовно власного «Я» досліджуваного (самовпевненість; ставлення інших; самоприйняття; самокерівництво; самозвинувачення; інтерес до себе, саморозуміння).

Як можна побачити з таблиці 1, основний показник – показник інтегрального самоставлення – у досліджуваній вибірці є високим ($\mu = 78,80$; $\sigma = 21,251$). Найбільш вираженими його компонентами виступили самоінтерес ($\mu = 78,88$; $\sigma = 27,36$), аутосимпатія ($\mu = 70,72$; $\sigma = 29,77$), самоповага ($\mu = 69,82$; $\sigma = 30,62$), найменш вираженим – очікуване ставлення інших ($\mu = 59,31$; $\sigma = 27,60$).

Щодо установки на ті чи інші внутрішні дії стосовно власного «Я» досліджуваного, на перший план виступили самоприйняття ($\mu = 72,99$; $\sigma = 32,89$) та інтерес до себе ($\mu = 73,83$; $\sigma = 30,25$).

Таким чином, результати аналізу дозволяють зробити висновок про те, що в цілому учасники дослідження мають високу самооцінку і позитивне ставлення до себе, при цьому самоінтерес і аутосимпатія є найбільш провід-

Таблиця 1

Описові статистики за шкалами методики «Самоставлення» В. Століна

Компоненти самоставлення	Характеристики вибірки			
	Мін.	Макс.	μ .	σ
Інтегральне самоставлення	25	98	78,80	21,251
Самоповага	15	100	69,82	30,623
Аутосимпатія	9	98	70,72	29,767
Очікуване ставлення інших	3	91	59,31	27,605
Самоінтерес	2	100	78,88	27,359
Самовпевненість	7	100	67,77	23,872
Ставлення інших	7	80	49,41	22,903
Самоприйняття	2	100	72,99	32,891
Самокерівництво	4	100	64,15	24,565
Самозвинувачення	4	100	39,69	26,186
Інтерес до себе	3	100	73,83	30,253
Саморозуміння	4	100	66,26	30,287

ними компонентами їхньої інтегральної самооцінки. Окремо варто відзначити роль інтересу до себе і самоприйняття як компонентів що визначають формування установок на внутрішні дії щодо власного «Я». Вказані аспекти узгоджуються з високим рівнем інтегрального самоставлення, що наголошує на їх значущості у формуванні позитивного ставлення до себе.

Слід зазначити, що вказані показники допомагають зміцнити зв'язок із собою, розвинути емоційний інтелект та досягти особистого благополуччя.

Привертає увагу, що першорядними у досліджуваній вибірці є конструктивні компоненти самоставлення, які, так чи інакше, відіграють неабияку роль в особистісному становленні і функціонуванні психолога. Оскільки результат нашого дослідження засвідчив позитивний полюс аналізованих шкал, можемо констатувати тенденцію до схвалення себе як в цілому, так і в істотних деталях, довіру до себе та позитивну самооцінку.

Вивчення взаємозумовленості захисних механізмів та особистісних індикаторів є важливою ланкою у низці досліджень, спрямованих на глибоке розуміння особистості та оптимізацію психологічних умов формування «Я-концепції». З одного боку, психологічні захисти виступають як засоби для забезпечення суб'єктивного почуття стабільності та підтримки функціонального стану особистості, а з іншого, – можуть завдавати шкоди, суттєво викривлюючи сприйняття реальності.

З метою ідентифікації взаємозв'язку механізмів психологічного захисту і особистих якостей досліджуваних, був здійснений кореляційний аналіз за результатами показників,

представлених шкалами використаних діагностичних методик. Для проведення кореляційного аналізу із загального масиву даних була виокремлена чиста випадкова підвибірка досліджуваних $N = 33$ (дана підвибірка є вільною від дії експериментальних чинників, оскільки її учасники були протестовані до проходження Базового курсу Позитивної психотерапії).

Кореляційному аналізу передувала перевірка аналізованих даних на нормальність розподілу за критерієм Колмогорова-Смірнова, на основі чого був зроблений вибір на користь застосування непараметричних коефіцієнтів кореляції.

Завданням наступного етапу кореляційного аналізу був розгляд самоставлення особистості як можливого кореляту механізмів психологічного захисту. Нижче наведена перетворена для більшої наочності кореляційна матриця, що демонструє значущі кореляційні зв'язки аналізованих показників (таблиця 2).

Як можемо побачити з таблиці 2, такий захисний механізм як витіснення має прямий помірний статистично значущий зв'язок із самозвинуваченням ($r = 0,389$; $p = 0,25$). Ця тенденція є легко пояснюваною, адже, основна функція психологічних захистів – це боротьба з тривогою, підтримання умовного психологічного гомеостазу. Самозвинувачення з одного боку може виявлятися у надмірній самокритиці, незадоволеності собою та ін., з іншого – саме може виступати у формі психологічного захисту як спосіб збереження почуття контролю та відповідальності за ситуацію, що склалася.

Регресія як захисний механізм має обернені статистично значущі зв'язки з самос-

Таблиця 2

Кореляційні зв'язки показників самоставлення і захисних механізмів

Захисні механізми / Показники самоставлення	Витіснення	Регресія	Заміщення	Запечення	Проекція	Компенсація	Гіперкомпенсація	Раціоналізація
Самоставлення	-,205	-,524**	-,375*	,150	-,548**	-,264	,029	-,087
Самоповага	-,314	-,604**	-,517**	,069	-,583**	-,420*	-,137	-,185
Аутосимпатія	-,185	-,670**	-,300	,279	-,569**	-,267	-,018	-,179
Очікуване ставлення інших	-,137	-,386*	-,378*	,189	-,331	-,224	-,122	-,003
Самозацікавленість	,179	-,332	-,056	,356*	-,273	,158	,141	,242
Самовпевненість	-,019	-,387*	-,233	,272	-,390*	-,102	,050	,046
Ставлення інших	,074	-,078	-,130	,128	,071	,067	,115	,369*
Самоприйняття	-,164	-,672**	-,268	,240	-,544**	-,229	,008	-,122
Самокерування	-,116	-,370*	-,277	,096	-,324	-,182	-,217	-,167
Самозвинувачення	,389*	,826**	,501**	-,175	,716**	,415*	,184	,457**
Самоінтерес	-,064	-,376*	-,234	,416*	-,395*	-,193	-,151	,012
Саморозуміння	-,110	-,415*	-,226	,256	-,409*	-,343	-,211	-,172

Примітка: ** – кореляція значуща на рівні 0,01; * – кореляція значуща на рівні 0,05

тавленням ($r = -0,524$; $p = 0,002$); самоповагою ($r = -0,604$; $p = 0,000$); аутосимпатією ($r = -0,670$; $p = 0,000$), очікуваним ставленням інших ($r = -0,386$; $p = 0,027$); самовпевненістю ($r = -0,387$; $p = 0,026$), самоприйняттям ($r = -0,672$; $p = 0,000$), самокеруванням ($r = -0,370$; $p = 0,034$); самоінтересом ($r = -0,376$; $p = 0,031$); саморозумінням ($r = -0,415$; $p = 0,016$); а також прямий високий статистично значущий зв'язок з тенденцією до самозвинувачення ($r = 0,826$; $p = 0,000$).

Переважають зворотні кореляційні зв'язки вказують на те, що регресія як захисний механізм може бути пов'язана з низькою симпатією до себе, самостваленням і самоприйняттям, проблемами у стосунках з оточуючими, нестачею самокерування та іншими аспектами, які є неодмінними атрибутами психологічного благополуччя особистості. Регресія є одним з найбільш небажаних, а часом навіть деструктивним захисним механізмом, особливо тоді, коли вона є домінуючим способом подолання чи пристосування. Зрозуміло, що така поведінка не узгоджується з показниками адекватного ставлення до себе і, навпаки, може співіснувати з такою ж деструктивною тенденцією як самозвинувачення.

Аналогічним чином, такий захисний механізм, як заміщення має зворотні статистично значущі зв'язки з самостваленням ($r = -0,375$; $p = 0,031$), самоповагою ($r = -,517$; $p = 0,002$), очікуваним ставленням інших ($r = -0,378$; $p = 0,03$), а також прямий зв'язок з самозвинуваченням ($r = 0,501$; $p = 0,003$). Як і в попередньому випадку, результати показують, що чим вираженішим є заміщення, тим нижчий рівень самоствалення, самооцінки та очікуваного ставлення інших. Крім того, вираженість заміщення асоціюється з підвищеною тенденцією до самозвинувачення.

Заперечення має прямі помірні статистично значущі зв'язки з самоцікавленістю ($r = 0,356$; $p = 0,042$) та самоінтересом ($r = 0,416$; $p = 0,016$). Можна припустити, що заперечення як захисний механізм може підтримувати адекватний рівень самоцікавленості і самоінтересу. Проте, як вже зазначалося, надмірне його використання може деструктивно впливати не лише на окремі компоненти, але й на особистість в цілому. Постійне заперечення реальності має наслідком відхід в ілюзії, відчуження від істинних потреб, що, в свою чергу, призводить до деструкції особистості і ще нагальнішої необхідності вдаватися до психологічних захистів.

Проекція має цілу низку обернених корелятивів, а саме: самоствалення ($r = -,548$; $p = 0,001$), самоповага ($r = -0,583$; $p = 0,000$), аутосимпатія ($r = -0,569$; $p = 0,001$), самовпевненість ($r = -0,390$; $p = 0,025$), самоприйняття ($r = -0,544$; $p = 0,001$), самоінтерес ($r = -0,395$; $p = 0,023$),

саморозуміння ($r = -0,409$; $p = 0,018$), а також один прямий – самозвинувачення ($r = 0,716$; $p = 0,000$).

Отриманий в результаті аналізу переважно зворотний кореляційний зв'язок показує нам цілком зрозумілу тенденцію до підтримки цілої низки різних аспектів самоствалення особистості шляхом застосування механізмів психологічного захисту (у даному випадку – проекції). Переважна більшість кореляційних зв'язків – обернені, що свідчить про те, що висока вираженість проекції буде асоціюватися з низькою впевненістю, нестабільною оцінкою себе, та недостатнім рівнем саморозуміння і навпаки слабо розвинена самоповага та самоприйняття, симпатія та інтерес до себе будуть змушувати більше вдаватися до проекції, тим самим підтримуючи особистісне Я у задовільному функціональному стані, хоч і ілюзорному.

Незначну кількість взаємозв'язків має компенсація: самоповага ($r = -,420$; $p = 0,015$), самозвинувачення ($r = 0,415$; $p = 0,016$), та раціоналізація: ставлення інших ($r = 0,369$; $p = 0,035$), самозвинувачення ($r = 0,457$; $p = 0,008$). Такий захисний механізм як гіперкомпенсація не корелює з жодною з шкал Тесту-опитувальника самоствалення особистості. Як бачимо, компенсація збалансовує недостатню самоповагу, при цьому пов'язуючись з самозвинуваченням. Останнє, як відомо, може мати двонаправлений характер: з одного боку бути причиною чи наслідком низької самооцінки, невпевненості, а з іншого – мати адаптивний характер і окреслювати собою відповідальність і шлях до самовдосконалення. Як показали результати кореляційного аналізу, людина, схильна до самозвинувачення, може використовувати також раціоналізацію як спосіб виправдати чи пояснити свої дії і вчинки, знизити почуття провини чи відповідальності і, відповідно, зберегти адекватний рівень позитивного ставлення до себе.

Узагальнена картина кореляційних зв'язків шкал Методики «Індекс життєвого стилю» за Р. Плутчиком та Г. Келлерманом і різних аспектів самоствалення згідно з Тестом-опитувальником самоствалення особистості В.В. Століна показала, що особливо деструктивні захисні механізми мають здебільшого зворотні кореляційні зв'язки з позитивними аспектами самоствалення і прямий зв'язок з небажаним – самозвинуваченням.

З метою більш детального вивчення ролі захисних механізмів в цілісній структурі особистості, нами був здійснений диференціальний аналіз взаємозв'язку захисних механізмів і самоствалення, залежно від рівня вираженості останнього.

На рис. 1. наведено частотний розподіл рівня вираженості інтегрального показника

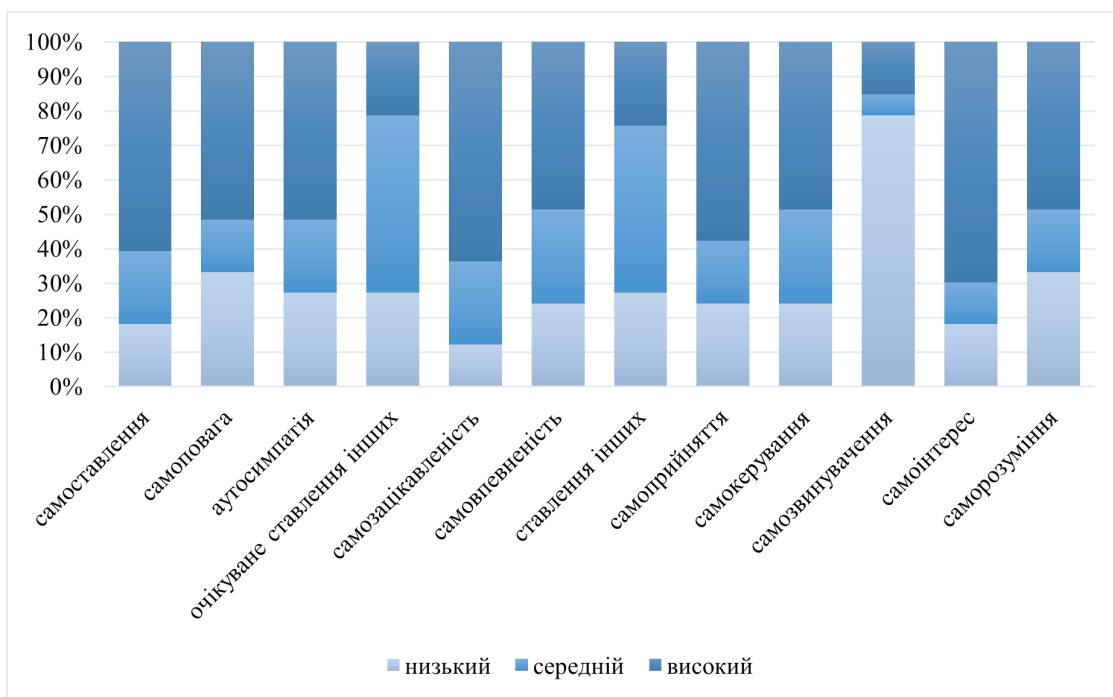


Рис. 1. Розподіл досліджуваних за рівнем вираженості показників самоставлення за Тестом-опитувальником самоставлення особистості В.В. Століна (%)

самоставлення, а також основних його аспектів у досліджуваній вибірці.

Як можемо побачити, переважна більшість досліджуваних (66,6%) характеризується позитивним самоставленням, а отже адекватною оцінкою своїх якостей, здібностей, а також своїх слабкостей та навіть недоліків. 18,2% та 15,2% мають задовільний та низький рівень самоставлення, відповідно. Перша група підпадає під нормативний інтервал, хоча має певні труднощі з окремими аспектами самоставлення, друга група – характеризується негативним чи викривленим самоставленням що, в свою чергу, може викликати проблеми з самооцінкою, труднощі у взаємостосунках, загальним психологічним благополуччям. Аналогічним чином здійснені розрахунки за усіма параметрами самоставлення (рисунок 1).

З метою визначення ролі самоставлення у формуванні і закріпленні тенденцій до використання захисних механізмів, нами був здійснений диференційований аналіз взаємообумовленості показників самоставлення і механізмів психологічного захисту. Відповідно до даного завдання, шляхом типологічного відбору, досліджувана вибірка була розподілена на підвибірці залежно від вираженості певного показника самоставлення (високий, середній, низький).

Результати проведеного аналізу показали, що при високих показниках самоставлення, статистично значущі кореляційні зв'язки із психологічними захистами є оберненими. Зокрема, як можемо побачити з таблиці 3, само-

ставлення помірно корелює з компенсацією (-0,574), гіперкомпенсацією (-0,459), раціоналізацією (-0,457); очікуване ставлення інших – з проекцією (-0,791); самоінтерес – з регресією (-0,482). Вказані кореляційні зв'язки є значущими на рівні $p \leq 0,01$ та $p \leq 0,05$ (таблиця 3).

Таким чином, можемо припустити, що самоставлення і його прояви у даної групи досліджуваних не потребують підтримки з боку захисних механізмів, а підтримуються більш адаптивними стратегіями, що забезпечують його високий рівень.

У таблиці 4 наведені результати кореляційного аналізу основних показників самоставлення і механізмів психологічного захисту у вибірці досліджуваних із середнім рівнем самоставлення та його складових. Інтегральний показник самоставлення має зворотну, наближену до високої кореляцію із заміщенням (-0,755), самоповага – з проекцією (-0,949) та індексом загальної напруженості психологічних захистів (-0,949), очікуване ставлення інших – з заміщенням (-0,593). Вказані зв'язки є статистично значущими на рівні $p \leq 0,05$. Як і у попередньому випадку, усі кореляційні зв'язки мають обернений характер, що дозволяє висунути припущення про несуттєву роль механізмів психологічного захисту у підтриманні високого і середнього рівнів самоставлення.

Стосовно низького рівня показників самоставлення (таблиця 5), аналіз показав незначну кількість кореляційних зв'язків, які, проте, мають дуже показовий характер в рамках

Таблиця 3

**Кореляційні зв'язки показників самоствавлення і захисних механізмів
(у досліджуваних із високими показниками самоствавлення)**

Показники самоствавлення / Захисні механізми	Самоствавлення	Самоповага	Ауто-симпатія	Очікуване ставлення інших	Самоінтерес
Витіснення	-,116	-,220	-,106	,100	-,307
Регресія	-,167	,066	-,124	,161	-,482*
Заміщення	-,056	-,362	-,442	-,331	,007
Заперечення	,078	,104	,180	,000	,078
Проекція	-,421	-,175	-,231	-,791*	-,279
Компенсація	-,574**	-,149	-,336	-,663	-,418
Гіперкомпенсація	-,459*	-,012	,078	,260	-,354
Раціоналізація	-,457*	-,138	-,397	-,171	-,030
Індекс загальної напруженості захисних механізмів	-,380	-,178	-,152	-,166	-,311

Примітка: ** – кореляція значуща на рівні 0,01; * – кореляція значуща на рівні 0,05

Таблиця 4

**Кореляційні зв'язки показників самоствавлення і захисних механізмів
(у досліджуваних із середніми показниками самоствавлення)**

Показники самоствавлення / Захисні механізми	Самоствавлення	Самоповага	Ауто-симпатія	Очікуване ставлення інших	Самоінтерес
Витіснення	-,438	,028	-,010	-,144	-,595
Регресія	-,346	-,738	-,142	-,420	-,584
Заміщення	-,755*	-,649	-,372	-,593*	-,619
Заперечення	-,365	-,825	,076	,018	,087
Проекція	-,523	-,949*	,112	-,313	-,577
Компенсація	-,724	-,556	-,376	-,118	-,514
Гіперкомпенсація	,517	-,865	,160	,033	-,084
Раціоналізація	-,200	-,703	-,160	-,070	-,599
Індекс напруженості захисних механізмів	-,546	-,949*	,038	-,211	-,584

Примітка: ** – кореляція значуща на рівні 0,01; * – кореляція значуща на рівні 0,05

нашого дослідження. А саме: наявність високого прямого зв'язку між самоповагою і гіперкомпенсацією (0,711), а також помірного прямого зв'язку між ауто-симпатією та раціоналізацією (0,409). При цьому інтегральний показник самоствавлення має високий обернений кореляційний зв'язок із тенденцією до заперечення (-0,840).

Особливої уваги заслуговують два перші кореляційні зв'язки, які яскраво демонструють механізми підтримання самоповаги та ауто-симпатії як основоположних складових самоствавлення особистості. Зокрема, такий аспект

як самоповага, поєднує адекватне ставлення до себе, почуття власної цінності, усвідомлене визнання своїх якостей. Низький його рівень призводить до почуття неповноцінності, низької самооцінки, невдоволення собою. Таким чином, гіперкомпенсація як механізм психологічного захисту може виступати тут як засіб збереження певного задовільного рівня самоповаги, здатного забезпечити адаптацію особистості в суспільстві. Як відомо, люди з низьким рівнем самоповаги постійно потребують підтвердження власної цінності і здебільшого черпають його із зовнішніх джерел. Таким

**Кореляційні зв'язки показників самоствавлення і захисних механізмів
(у досліджуваних із низькими показниками самоствавлення)**

Показники самоствавлення / Захисні механізми	Самоствавлення	Самоповага	Ауто-симпатія	Очікуване ставлення інших	Самоінтерес
Витіснення	,277	,205	,493	,013	,816
Регресія	-,118	-,189	-,250	-,626	-,778
Заміщення	,471	-,237	-,426	-,436	-,720
Заперечення	-,840*	,250	,528	,487	,272
Проекція	-,059	-,287	-,326	-,603	-,943
Компенсація	,209	,221	,031	,065	-,833
Гіперкомпенсація	-,360	,711*	,628	-,181	,236
Раціоналізація	,132	,208	,409*	-,116	-,500
Індекс напруженості захисних механізмів	,116	,076	,051	-,356	-,738

Примітка: ** – кореляція значуща на рівні 0,01; * – кореляція значуща на рівні 0,05

чином, гіпертрофована активність, прагнення до схвалення з боку оточуючих є ні чим іншим як прагненням до уникнення ситуацій, які можуть підірвати впевненість у власній цінності і значущості.

Аутосимпатія в структурі самоствавлення особистості характеризується схвальним ставленням до себе в цілому, усвідомленням власної самоцінності, довірою до себе, адекватною самооцінкою (позитивний полюс) або сконцентрованістю на власних недоліках (у т.ч. і уявних), схильністю до самозвинувачення (негативний полюс).

Наше дослідження показало, що досліджувані з низьким рівнем аутосимпатії більш часто вдаються до раціоналізації, як механізму психологічного захисту. На нашу думку, така тенденція може свідчити про: по-перше, виражену роль раціоналізації у пом'якшенні негативних емоцій по відношенню до себе, що виникають через невдачі, помилки, тощо; по-друге, необхідність захисту самооцінки, з метою збереження позитивного ставлення до себе, підтримки необхідного рівня впевненості у собі.

Таким чином, можемо зробити висновок про значну роль гіперкомпенсації та раціоналізації у збереженні адаптивного рівня самоствавлення особистості.

Висновки. 1. Дослідження взаємозв'язку механізмів психологічного захисту та показників самоствавлення особистості показало їх значну роль у підтримці оптимального рівня самоствавлення, що забезпечує адаптацію в мінливих умовах життя.

2. Диференціальний аналіз взаємозв'язку захисних механізмів і показників самоствав-

лення залежно від рівня їх вираженості показав, що високий рівень показників самоствавлення підтримуються переважно адаптивними поведінковими стратегіями. Середній рівень характеризується оберненими кореляційними зв'язками. При низькому рівні показників самоствавлення виявлено високі прямі зв'язки між самоповагою і гіперкомпенсацією, а також помірний прямий зв'язок між аутосимпатією та раціоналізацією. При цьому інтегральний показник самоствавлення має високий обернений кореляційний зв'язок із тенденцією до заперечення. Низький рівень самоповаги призводить до почуття неповноцінності, низької самооцінки, невдоволення собою. Гіперкомпенсація як механізм психологічного захисту може бути засобом збереження оптимального рівня самоповаги, здатного забезпечити адаптацію особистості в суспільстві.

3. Встановлено, що переважно зворотний кореляційний зв'язок вказує на тенденцію до підтримки різних аспектів самоствавлення особистості шляхом застосування механізмів психологічного захисту. Виявлено, що особливо деструктивні захисні механізми мають здебільшого зворотні кореляційні зв'язки з позитивними аспектами самоствавлення і прямий зв'язок з небажаним – самозвинуваченням. Диференціальний аналіз взаємозв'язку механізмів психологічного захисту та самоствавлення залежно від рівня вираженості останнього показав, що психологічні захисти є засобом збереження достатнього рівня самоповаги, здатного забезпечити адаптацію особистості в різних обставинах життя.

Визначено можливості психокорекції механізмів психологічного захисту особистості у випадках, коли захисти спотворюють дійсність, або створюють ілюзію задоволеності, в такому разі коли незрілі або недостатньо розвинені механізми не виконують свою захисну функцію.

Подальші перспективи досліджень полягають в розробці ефективних технологій інтеграції особистості, що сприятимуть розвитку її усвідомленості та відповідальності, відчуттю цілісності, гармонійності, психологічного благополуччя та задоволеності власним життям.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андрушко Я.С. Теоретико-психологічний аналіз проблеми механізмів захисту особистості. *Український науковий журнал «Освіта регіону»*. 2013. № 2. С. 27–33.
2. Гончаренко Є. Еволюція механізмів психологічного захисту у студентів-психологів протягом навчання. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2016. Вип. 9. С. 28–38.
3. Максименко О.Г. Особливості функціонування механізмів психологічного захисту особистості в умовах родинної депривації: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук: 19.00.01. Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського. Одеса, 2008. 20 с.
4. Невоєнна О.А. Особливості захисних механізмів у підлітків в контексті батьківського став-

лення. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2017. Вип. 63. С. 24–28. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2017_63

5. Сердюк Л.З., Данилюк І.В., Турбан В.В., Пенькова О.І., Володарська Н.Д. та ін. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с.
6. Чиханцова О.А. Психологія становлення життєстійкості особистості: дис. на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук: 19.00.01. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2021. 430 с.
7. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: навч. посіб. Київ: Вища школа, 2004. 679 с., с. 95.
8. Adler A. *Understanding Human Nature (Psychology Revivals)* (1st ed.). Routledge, Taylor&Francis Group, London and New York, 2013. 304 p.
9. Blum Gerald S. *Psychoanalytic Theories of Personality*. Greenwood Press, 1987. 219 p.
10. Freud A. The Ego and the mechanisms of defense. *The writings of Anna Freud*, London, 1977. Vol. 2. 203 p.
11. Horney K. *Our Inner Conflicts*. New York: W.W. Norton & Co., 1966. 250 p.
12. Plutchik R., Kellerman H., Conte H. R. A structural theory of ego defenses and emotions. In Izard E. (Ed.) *Emotions in personality and psychopathology*. N.Y.: Plenum Publishing Corporation, 1979. p. 229–257.

ФЕНОМЕН СЛУЖІННЯ ЯК ЗНАКОВА ЛІДЕРСЬКА ЯКІСТЬ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ

THE PHENOMENON OF SERVANTHOOD AS A SIGNIFICANT LEADERSHIP QUALITY OF FUTURE MANAGERS

Стаття присвячена дослідженню феномену служіння як знакової лідерської якості майбутніх фахівців менеджменту. Окреслено особливості поняття «резонансний лідер» (за Іриною Сушик та Олександром Сушиком), «харизматичний лідер» (за Володимиром Бабаєвим, Антоніною Мітлош, Валентином Моляко, Валентиною Бажанюк, Володимиром Камишиним, Ярославом Фальком). У теоретико-емпіричних дослідженнях сучасних вітчизняних психологів та педагогів розкрито актуальні напрямки роботи зі студентами та аспірантами щодо розвитку лідерських якостей. Дослідженнями Валентини Бажанюк, Альбіни Гончаренко, Юлії Калужної, Антоніни Мітлош, Валентина Моляко, Володимира Камишина, Світлани Калашнікової, Алли Куриці, Олександра Романовського встановлено визначальну рису лідера – відповідальність. Окреслено ще одну важливу лідерську рису – комунікативність – у напрацюваннях Володимира Бабаєва, Лілії Боденчук, Тамари Гуменникової, Миколи Горбунова, Ольги Яценко. Богдана Голоवेशка, Ольги Ельбрехт, Світлани Калашнікової, Наталії Кононец, Олексія Нестулі, Світлани Нестулі, Валентини Куриляк та інших вітчизняних учених. Висвітлено, що у вищому навчальному закладі студенти набувають *hard skills*, що необхідні для ефективного лідерства у XXI столітті. У вертикалі лідерських якостей Ольга Ельбрехт, Світлана Калашнікова, Валентина Куриляк, Мирослав Савчин вивіщили лідерство-служіння. У нашому дослідженні окреслено феномен лідерства-служіння як знакової лідерської якості майбутнього менеджера. Виявом її, приміром, є волонтерство. Враховано застереження Наталії Фролової про потребу зважати на стан ментального здоров'я тих, хто його обрав. У ПВНЗ «Український гуманітарний інститут» поєднано підготовку майбутніх менеджерів з волонтерською діяльністю благодійної організації «Адвентистське агентство допомоги та розвитку в Україні», яка зайняла I місце у конкурсі «Народний добротинець» та 12 місце в щорічному рейтинзі ТОП-50 добротинних організацій України АДРА (2024).

Ключові слова: волонтери, лідерство-служіння, лідерські якості, менеджери, особистість, «Адвентистське агентство допомоги та розвитку в Україні», студенти.

The article is dedicated to the study of the phenomenon of servanthood as a significant leadership quality of future management professionals. It outlines the features of the concept of a «resonant leader» (according to Iryna Sushyk and Olexsandr Sushyk) and a «charismatic leader» (as described by Volodymyr Babayev, Antonina Mitlosh, Valentyn Molyako, Valentyna Bazhanyuk, Volodymyr Kamyshyn, and Yaroslav Falk). Theoretical and empirical studies by contemporary Ukrainian psychologists and educators reveal current approaches to working with students and postgraduate students to foster their development. Research by Valentyna Bazhanyuk, Albina Honcharenko, Yuliia Kalyuzhna, Antonina Mitlosh, Valentyn Molyako, Volodymyr Kamyshyn, Svitlana Kalashnikova, Alla Kurytsia, and Olexsandr Romanovskyi identifies responsibility as a defining trait of a leader. Another crucial leadership quality – communicative competence – is highlighted in the works of Volodymyr Babayev, Svitlana Bodenchuk, Tamara Humennykova, Mykola Horbunov, Olha Yatsenko, Bohdan Holovesko, Olha Elbrecht, Svitlana Kalashnikova, Nataliia Kononets, Olexsii Nestulia, Svitlana Nestulia, Valentyna Kuryliak, and other Ukrainian scholars. The findings emphasize that higher education institutions equip students with *hard skills* essential for effective leadership in the 21st century. In the hierarchy of leadership qualities, Olha Elbrecht, Svitlana Kalashnikova, Valentyna Kuryliak, and Myroslav Savchyn have emphasized servant leadership. Our study defines the phenomenon of servant leadership as a significant leadership quality for future managers, exemplified, for instance, by volunteering. The caution by Natalia Frolova regarding the need to consider the mental health of those who choose this path has been taken into account. At the Private Higher Educational Institution «Ukrainian Humanities Institute», the training of future managers is integrated with the volunteer activities of the charitable organization «Adventist Development and Relief Agency in Ukraine» (ADRA Ukraine), which earned first place in the «People's Philanthropist» competition and ranked 12th in the annual TOP-50 charitable organizations in Ukraine in 2024.

Key words: volunteers, servant leadership, leadership qualities, managers, personality, «Adventist Development and Relief Agency in Ukraine», students.

УДК 378.091:316.343-057.17
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.28>

Никифоров С.Л.

аспірант відділу психології
Інститут педагогічної освіти і освіти
дорослих імені Івана Зязюна
Національної академії
педагогічних наук України

Вступ. Набуття лідерських якостей стало необхідним для майбутніх фахівців з адміністративного менеджменту, оскільки на сучасному етапі управління виходить за межі елементарного виконання завдань. Передбачається, що вони мають реалізовувати виклики повсякдення не тільки шляхом ефективного управління підлеглими, але й надихати команди та сприяти досягненню результатів. Посилення конкуренції,

поглиблення фінансової кризи та стрімкий розвиток технологій зумовлюють потребу в лідерах, які не лише володіють фаховими навичками, але розвивають лідерські здібності щодо керування власним життям. В умовах військової агресії розвиток лідерських якостей стає стратегічним напрямом національної безпеки України. У вищому навчальному закладі студенти набувають *hard skills*, що необхідні для ефективного

лідерства у XXI столітті. Під *hard skills* розуміємо спеціальні навички, необхідні для конкретної професії, зокрема менеджера, з урахуванням чітко визначених умов виробничого середовища. Фахівці менеджменту оперують поняттям «резонансний лідер». Ірина Сушик та Олександр Сушик досліджували його цілі: по-перше, спонукати працівників повірити у власну унікальність, по-друге, допомагати членам команди рости та розвиватися [15, с. 114]. Не менш суттєвим є поняття «харизматичний лідер». Володимир Бабаєв, який вивчав його, зробив припущення, що харизматиками були «більшість уславлених в історії пророків (включаючи всіх засновників світових релігій) і видатних політичних вождів» [1, с. 23]. Ярослав Фалько поділяє слушну думку вченого, уточнюючи, що «неформального лідера називають харизматичною особистістю, харизматиком. Українською це слово можна замінити відповідниками оригінальний, непересічний, талановитий, геніальний, артистичний, неповторний. Можна також сказати про (людину) «У нього – дар Божий!» [16, с. 62]. Психологічний аналіз поняття здійснили Антоніна Мітлош, Валентин Моляко, Валентина Бажанюк та Володимир Камишин і виявили характерні риси харизматичних лідерів: «висока впевненість у собі, домінування, рішучість, глибока впевненість у своїх ідеях, сильна потреба у владі та уважність щодо навколишнього світу» [9, с. 113]. Так що спектр лідерських якостей розглянемо детальніше.

Виклад основного матеріалу. У вітчизняній науці багатоаспектно опрацьовано проблему формування лідерських якостей майбутніх фахівців різних галузей знань. Усебічне дослідження провів Олександр Романовський, якому належить таке визначення лідерських якостей: «це сукупність індивідуально-особистісних та соціально-психологічних властивостей особистості, що дозволяють їй виконувати роль лідера у групі» [13, с. 18]. Авторське напрацювання складових лідерських якостей Олександра Романовського містить 72 можливі особистісні якості сучасного харизматичного лідера. До їх складу входять 25 якостей когнітивно-емоційної сфери, 17 якостей морально-вольової сфери, 17 якостей соціально-комунікативної сфери, 13 якостей індивідуально-парадоксальної сфери. Із напрацювань вченого висновковується думка, що найбільш продуктивною кількістю лідерських якостей є два десятки. Антоніна Мітлош, Валентин Моляко, Валентина Бажанюк та Володимир Камишин виявили десятку найважливіших якостей ефективного лідера: впевненість у собі, вміння підібрати і працювати в команді, вміння бути ініціатором змін, висока мотивація, прагнення до успіху, вміння спілкуватися, наполегливість, відповідальність, вирішення складних проблем у критичній ситуації, самокритичність, емоційна стабільність

[9, с. 128]. До значущих рис Світлана Калашнікова віднесла відповідальність за власну поведінку і вчинки, духовність і моральність, служіння іншим, цілеспрямованість і спрямованість на розвиток (у т. ч. на саморозвиток і розвиток інших) [5, с. 109 – 110]. Алла Куриця напрацювала програму розвитку лідерських якостей студента на основі відповідальності [8, с. 359]. Володимир Бабаєв сформував низку лідерських якостей у студентів як особистостей: цілеспрямованість, соціальна активність, самостійність у прийнятті рішень, мобільність, здатність долати перешкоди, комунікабельність, здатність впливати на командну роботу, здатність до творчої самореалізації, відповідальність [1, с. 10]. Водночас учений застеріг від ризику неадекватного оцінювання формування лідерських якостей студентства, зокрема критеріїв їх оцінки [1, с. 10]. Альбіна Гончаренко та Юлія Калужна виявили взаємозв'язок типу кар'єрних орієнтацій майбутніх психологів з самооцінкою їх лідерських якостей. Науковиці залучили до дослідження 120 студентів Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка й установили, що для 15% студентів вартою уваги стала кар'єрна орієнтація типу менеджмент, що передбачає «інтеграцію дій інших людей та повна особиста відповідальність за остаточний результат» [6, с. 184].

Лілія Боденчук і Тамара Гуменникова розмежували класичні лідерські якості в освіті (вміння поставити мету, вміння приймати рішення, організаторські та комунікативні здібності, поєднання впевненості та врівноваженості, освіченість та інтелектуальні здібності) та специфічні (далекоглядність, вміння визначати пріоритети, вміння мотивувати учнів, володіння мистецтвом міжособистісних відносин, гнучкість – здатність відгукуватися на нові ідеї та досвід, харизма, рішучість і твердість) [11]. На підтвердження зазначеного скористаємося міркуванням Наталії Малярчук: «Розвиток лідерських навичок здійснюється не через «поверхове збирання» корисних навичок, а завдяки серйозному особистісному зростанню» [12, с. 102]. Учені Богдан Голоवेशко, Микола Горбунов, Алла Куриця, Олексій Нестуля, Світлана Нестуля, Олександр Романовський, Тетяна Фелькель, Ольга Яценко окреслили проблему розвитку лідерських якостей у майбутніх фахівців з менеджменту, майбутніх учителів, у майбутніх науково-педагогічних працівників, у майбутніх психологів, які ще здобувають освіту у вищій школі. Анастасія Кузніцина та інші дослідники приділили увагу вихованню лідерських якостей на прикладі створення й функціонування молодіжної платформи «Спектр» (Студентська Платформа Експертів з Комунікацій, Творчості, Релаксу) у Чернігові [11, с. 185]. Тетяна Фелькель висвітлила психологічні умови розвитку лідерських якостей у аспірантів за критерієм креативності. Вста-

новила, що аспіранти технічних спеціальностей мають високий рівень креативного потенціалу (31,5%), у аспірантів гуманітарних – 9,1%. Науковиця пояснює таку різницю змістом навчання, а також висловлює гіпотезу, що аспіранти технічних спеціальностей поєднують «навчання в аспірантурі з роботою в сучасних бізнес-структурах, зокрема, які мають міжнародний статус, що сприяє їх включенню в реальні, творчі, інноваційні процеси...» [17, с. 92]. Ольга Яценко і Микола Горбунов виокремили низку лідерських якостей майбутніх менеджерів: оптимізм, сила волі, ініціативність, стійкість до стресу, комунікативність, організаторські здібності, рефлексивність, позитивне самостворення, потреба в успіху у процесі професійної підготовки. Науковці напрацювали низку педагогічних умов, які можуть стати підґрунтям формування лідерських якостей у студентів, які здобувають фах менеджерів: 1) використання інноваційних технологій контекстного та інформаційно-комунікаційного навчання для формування мотивації створення ситуації успіху; 2) удосконалення психолого-педагогічної компетентності викладачів щодо демонстрування у професійній діяльності лідерської поведінки; 3) оптимізація змісту професійної підготовки студентів, спрямованої на їх самовдосконалення, з урахуванням структурної моделі формування лідерських якостей майбутніх менеджерів [19, с. 89]. Олексій Нестуля, Світлана Нестуля, Наталія Кононець обґрунтували дидактичну систему формування лідерської компетентності майбутніх менеджерів в освітньому середовищі університету [10]. Богдан Голоवेशко окреслив педагогічні умови формування лідерських якостей у майбутніх фахівців з адміністративного менеджменту у вищому навчальному закладі [2]. Учені схарактеризували складники лідерської компетентності майбутніх менеджерів в освітньому середовищі університету: когнітивний, інтегративно-діяльнісний та особистісний. Алла Ключко дійшла висновку, що «ефективним лідером освітньої організації є керівник, який має значний вплив на думку й поведінку членів колективу та планує, організовує, контролює діяльність цього колективу для розв'язання завдань, поставлених перед освітньою організацією, передаючи їм своє бачення майбутнього і допомагаючи їм адаптуватися до нового» [11, с. 51]. Спільним моментом поглядів учених Тамари Гуменникової та Лілії Боденчук, Володимира Бабаєва, Ольги Яценко і Миколи Горбунова є акцентування на комунікативності. У новітньому дослідженні Альбіна Гончаренко та Юлія Калюжна з'ясували, що для 20 % опитаних студентів, майбутніх психологів, кар'єрною орієнтацією є служіння, оскільки вони «...бажають приносити користь людям і суспільству, сприяючи розвитку їх особистості та вдосконаленню діяльності» [6, с. 183].

Результати дослідження. Феномен служіння як знакової лідерської якості майбутніх менеджерів адміністрування у поєднанні навчання та волонтерської діяльності комплексно не розглянуто. При його окресленні спираємося на праці вітчизняних учених, які порушували близькі до нашої теми питання і пропонували концептуальні відповіді. У фокусі уваги Ольги Ельбрехт – аналіз досвіду підготовки менеджерів у вищих навчальних закладах Великої Британії, Канади, США, на основі якого науковиця зробила висновок: «Основоположною місією вищої менеджерської освіти є служіння людині, суспільству» [3, с. 228]. Світлана Калашнікова здійснила наукову розвідку в межах Проєкту Програми TEMPUS «Освіта для лідерства, інтелігентності та розвитку таланту». Учена визнала служіння вартісною функцією сучасного управлінця-лідера, «що дасть змогу наповнити останнє гуманістичним змістом і спрямованістю на людей...» [5, с. 106]. На її думку, лідерство у його найвищому прояві пов'язане з людським духом, про що говорив ще Ісус Христос, розглядаючи лідерство як «силу, яка у нас є для того, щоб вийти за межі власної особистості заради блага інших» [5, с. 284]. Мирослав Савчин висвітлив основу духовної моральності. На його думку, «за канонами духовного світогляду Святий дух звільняє людину від егоїстичних намірів та дій, щоб вона могла віддатися служінню спільноті, розширювала соціальні та міжособистісні межі, творила благодатний світ взаємних зобов'язань для спільного плекання віри, любові, добра, урєальніювала конструктивні свободи та відповідальності» [14, с. 158]. Валентина Куриляк конкретизує думку на реалізації окреслених підходів: «Особливо під час зародження та детального планування проєктів лідери ADRA (Адвентистського агентства допомоги та розвитку в Україні) намагаються керуватися згаданими принципами, адже відчувають на собі особисту відповідальність перед Богом за служіння, яке він їм доручив» [7, с. 17].

Під цим кутом зору розглянемо поняття феномен служіння. Виходячи з визначення, що міститься в «Європейському словнику філософій: український контекст. Лексикон неперекладностей» (2024), слово «*phénomène* було введене у французьку мову астрономами доби Ренесансу. *φαινόμενα* у грецькій мові означає насамперед яскраві зірки та сузір'я» [4, с. 355]. У нашому дослідженні феномен служіння розуміємо як знакову лідерську якість майбутнього менеджера. Виявом її, приміром, є волонтерство. За Наталією Фроловою, наші співвітчизники обирають волонтерство як копінг або служіння. На основі онлайн-опитування 672 українців на платформі Qualtrics протягом лютого-березня 2024 р. дослідниця визначила волонтерство «як інтуїтивно обрану стратегію подолання травматичного досвіду» [18, с. 194].

Учена застерігає, що при цьому слід зважати «на стан ментального здоров'я тих, хто наважився на самопожертву» [18, с. 194].

Виявом такого підходу стало ефективне поєднання підготовки майбутніх фахівців з менеджменту у ПВНЗ «Український гуманітарний інститут» з волонтерською діяльністю благодійної організації «Адвентистське агентство допомоги та розвитку в Україні». «Якщо у вас є бажання послужити людям, то...», – так зазвичай починається анонс про той чи той захід у навчальному закладі. Приміром, здачу крові для порятунку чийогось життя, про збір 70 аптечок для військової частини 9938, про можливість поїхати в притулок для тварин і послужити братам нашим меншим тощо. Так що «Адвентистське агентство допомоги та розвитку в Україні» зайняло I місце у конкурсі «Народний добродієць», посіло 12 місце в щорічному рейтингу ТОП-50 добродійних організацій України АДРА (2024) за версією журналу «Forbes». Загалом в Україні станом на 1 липня 2024 р. зареєстровано 31 122 благодійні організації.

Висновки. Отже, у сучасній психологічній науці особливого значення набувають питання розвитку лідерських якостей майбутніх фахівців адміністративного менеджменту, зважаючи на виклики воєнного стану держави. У теоретико-емпіричних дослідженнях сучасних українських лінгвістів, психологів та педагогів розкрито актуальні поняття «резонансний лідер» (Ірина Сушик та Олександр Сушик), «харизматичний лідер» (Володимир Бабаєв, Антоніна Мітлош, Валентин Моляко, Валентина Бажанюк, Володимир Камишин, Ярослав Фалько). Вітчизняні вчені Валентина Бажанюк, Альбіна Гончаренко, Юлія Калюжна, Антоніна Мітлош, Валентин Моляко, Володимир Камишин, Світлана Калашнікова, Алла Куриця, Олександр Романовський та інші емпіричним шляхом переконливо довели, що ціннісною рисою лідера стала відповідальність, Володимир Бабаєв, Лілія Боденчук, Тамара Гуменникова, Микола Горбунов, Ольга Яценко – комунікативність.

Нами висвітлено феномен лідерства-служіння як знакову якість лідера. зокрема волонтерську діяльність як служіння. Результати дослідження показали, що студенти ПВНЗ «Український гуманітарний інститут», які вивчають дисципліни «Менеджмент», «Управління персоналом», успішно поєднують навчання з волонтерством у благодійній організації «Адвентистське агентство допомоги та розвитку в Україні».

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бабаєв В. Особистість харизматичного лідера та меритократичні цінності. *Лідер. Еліта. Суспільство*. 2020. № 1. С. 5–16.
2. Головешко Б. Педагогічні умови формування лідерських якостей у майбутніх фахівців з адміністра-

тивного менеджменту у вищому навчальному закладі: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04. 2017, 294 с.

3. Ельбрехт О. Підготовка менеджерів у вищих навчальних закладах Великої Британії, Канади, США (порівняльний аналіз): монографія. Київ: Основа, 2009, 256 с.

4. Європейський словник філософій: український контекст. Лексикон неперекладностей. Т. 5. Київ : ДУХ І ЛІТЕРА, 2024, 496 с.

5. Калашнікова С. Освітня парадигма професіоналізації на засадах лідерства: монографія. Київ: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2010. 380 с.

6. Калюжна Ю., Гончаренко А. Особливості розвитку лідерських якостей майбутніх психологів з різними кар'єрними орієнтаціями. *Психологія і особистість*. 2023. № 2. С. 180–194.

7. Куриляк В. Зміни у методах роботи «ADRA Ukraine» внаслідок російсько-української війни. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип. 60. Т. III. 2023. С. 12–19.

8. Куриця А. Відповідальність як чинник розвитку лідерських якостей студента: дис. ...канд. психол. наук: 19. 00. 07. Київ, 2013, 269 с.

9. Мітлош А., Моляко В., Бажанюк В., Камишин В. Психологічні особливості лідерської обдарованості: концепції, діагностика, тренінги: монографія. Київ: Інститут обдарованої дитини, 2014, 290 с.

10. Нестуля О.О., Нестуля С.І., Кононець Н.В.. Дидактика лідерства. Сучасні погляди на формування лідерської компетентності здобувачів вищої освіти: монографія. Полтава: ПУЕТ, 2021. 591 с.

11. Освітнє лідерство: від теорії до практики: монографія/ авт. кол.; за наук. ред В. Міляєвої; Київський університет імені Бориса Грінченка [електронне видання]. Київ; Кривий Ріг: Вид. Р. Козлов, 2021. 296 с.

12. Тайм-менеджмент: навч. посіб. для закладів вищої освіти: укладач Н. Мальячук, Умань: Видавець «Сочінський М.М.», 2024. 175 с.

13. Романовський О., Резнік С., Гура Т., Панфілов Ю., Головешко Б., Бондаренко В. Лідерські якості в професійній діяльності: навч. посіб. Харків: НТУ «ХПІ», 2017. 143 с.

14. Савчин М. Моральна сфера особистості та її сутнісні визначення. *Психологія і суспільство*. 2022. № 1. С. 149–161.

15. Сушик І., Сушик О. Морально-психологічний та психоемоційний стан організації як показник якості менеджменту. *Менеджмент та підприємництво в Україні: етапи становлення і проблеми розвитку*. 2021. Вип. 3. № 2. С. 106–120.

16. Фалько Я. Нові іноземні слова і терміни: мовна практика та їх українські відповідники. *Початкова школа*. 2018. № 11. С. 61–62.

17. Фелькель Т. Г. Психологічні умови розвитку лідерських якостей у майбутніх науково-педагогічних працівників: дис. ...канд. психол. наук: 19. 00. 10. 2013, 333 с.

18. Фролова Н. Психологічні особливості травматичного досвіду українців під час війни. *Психологія і суспільство*. 2024. № 1. С. 188–196.

19. Яценко О., Горбунов М. Формування лідерських якостей майбутніх менеджерів у процесі професійної підготовки: монографія. Харків, 2019. 250 с.

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ТА ПЕРСПЕКТИВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ У СИТУАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДБОРУ

ANALYSIS OF THE RESULTS AND PROSPECTS FOR RESEARCH ON THE PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PERSONALITY IN THE SITUATION OF PROFESSIONAL PSYCHOLOGICAL SELECTION

Стаття присвячена аналізу отриманих результатів дисертаційного дослідження на тему Психологічні особливості особистості у ситуації професійного психологічного відбору. Показана актуальність дослідженої проблеми. Представлені результати проведеного теоретико-методологічного аналізу, який ґрунтується на концептуальних підходах та положеннях системного розгляду психічних явищ; психодинамічного підходу; проективного підходу; особистісно-орієнтованого підходу; саноцентричного підходу; мотиваційних теорій; концепцій самопрезентації особистості; гендерних теорій; концепцій професійного ставлення фахівця; концепції особистості у професійному відборі; експериментальної психології; психодіагностики особистості; психодіагностики у процесі професійного відбору; Представлено розроблена теоретична модель дослідження особистості досліджуваного у ситуації професійного психологічного відбору, яка відображає відношення психологічних особливостей особистості у ситуації професійного психологічного відбору та об'єднує ряд блоків, що взаємодіють між собою та характеризують певні психологічні конструкти. Серед них блоки: соціально-демографічних показників, свідомого, несвідомого, психофізіологічних особливостей, інтелектуальних здібностей, мотиваційної сфери, мотиву самопрезентації та настанови, спрямованої на процедуру дослідження. За результатами розробленої теоретичної моделі обрано психодіагностичний інструментарій, а саме: тест зорової ретенції Л. Бентона, методика «Піктограма», методика ММРІ, метод колірних виборів М. Люшера, метод портретних виборів Л. Сонді. Представлена та описана вибірка досліджуваних 210 фахівців, які пройшли процедуру професійного психологічного відбору в українських державних та комерційних компаніях, задіяних у високотехнологічних галузях промисловості. Надані основні результати емпіричної верифікації розробленої моделі дослідження. Розкрито роль мотиву самопрезентації особистості та настанови, спрямованої на процедуру дослідження, як системоутворюючого чинника у ситуації професійного психологічного відбору. Окреслено перспективи подальшого дослідження, а саме участь у розробці сучасних психотехнологій та впровадження їх у професійний психологічний відбір.

Ключові слова: системний підхід, психодинамічний підхід, модель дослідження, особистість досліджуваного, професійний психологічний відбір, мотив самопрезентації, психодіагностичний інструментарій, верифікація моделі.

This article is devoted to analyzing the results obtained from a dissertation study on the topic «Psychological Characteristics of the Individual in the Situation of Professional Psychological Selection.» The relevance of the examined problem is demonstrated.

The results of the theoretical and methodological analysis are presented, which are based on the conceptual approaches and principles of: the systemic examination of mental phenomena; the psychodynamic approach; the projective approach; the person-centered approach; the sano-centric approach; motivational theories; concepts of an individual's self-presentation; gender theories; concepts of a specialist's professional attitude; the concept of personality in professional selection; experimental psychology; personality psychodiagnostics; and psychodiagnostics in the process of professional selection.

A theoretical model for studying the individual's personality in the situation of professional psychological selection has been developed and presented. It reflects the relationships among psychological characteristics of personality in the context of professional psychological selection and integrates a number of interacting blocks characterizing certain psychological constructs. These include blocks related to: socio-demographic indicators, the conscious, the unconscious, psychophysiological features, intellectual abilities, the motivational sphere, the motive of self-presentation, and the attitude toward the research procedure.

Based on the developed theoretical model, the following psychodiagnostic tools were selected: L. Benton's Visual Retention Test, the «Pictogram» technique, the MMPI method, M. Lüscher's Color Selection Method, and L. Szondi's Portrait Selection Method. A sample of 210 specialists who underwent the procedure of professional psychological selection in Ukrainian state and commercial companies involved in high-tech industries is presented and described.

The article provides the main results of the empirical verification of the developed research model. It reveals the role of the motive of self-presentation and the attitude toward the research procedure as a system-forming factor in the situation of professional psychological selection. Prospects for further research are outlined, namely the participation in developing modern psychotechnologies and their implementation in professional psychological selection.

Key words: systemic approach, psychodynamic approach, research model, subject's personality, professional psychological selection, motive of self-presentation, psychodiagnostic tools, model verification.

УДК 159.923.07.018.4:331.54
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.29>

Ольховський Д.Ф.

аспірант кафедри диференціальної та спеціальної психології
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Сучасні соціально-економічні та глобалізаційні процеси, війна в Україні, коли особистість знаходиться в умовах невизначеності та ризику, а на ринку праці відбуваються суттєві зміни, що викликають об'єктивні процеси глибокої трансформації сфери професійної праці, зростає роль професіоналізму у всіх сферах діяльності людини, в тому числі й у військових спеціальностях, які зараз є особливо затребувані. Сьогодні також відрізняється стрімким розвитком нових для нашого часу трудових відносин відповідно до нових викликів та завдань, які необхідно розв'язувати. Проблема психологічного відбору завжди актуальна та багато сучасних українських науковців займалися дослідженнями цього питання, серед них на особливу увагу заслуговують праці українських дослідників В.І. Барко та В.В. Величко, які досліджували психологічний зміст особливості професійної правоохоронної діяльності Інтерполу працівників МВС України [1]; М.І. Вигдорчика, який у своїх роботах звертав особливу увагу на визначення та обґрунтування методів психодинамічної діагностики у комплексному медичному огляді моряків [3]; І. Дехтяренко у своїх дослідженнях, присвячених визначенню теоретико-методологічних засад здійснення професійного психологічного відбору військовослужбовців до Національної гвардії України [4]; О. Казачук у роботах по дослідженню особливостей професійно-психологічного відбору кандидатів у судді [5]; Р. Калениченко, А. Коханець, М. Берташ у своїх дослідженнях особливостей організації професійно-психологічного відбору спеціалістів до діяльності в складних та екстремальних умовах [6]; І. Приходько та М. Тимченко, які досліджували сучасні підходи до структурно-функціонального моделювання професійної діяльності фахівців МВС України [9]; Н.В. Родіни при дослідженні менеджерів середньої ланки в кризових ситуацій з позицій психодинамічного підходу [10] та інші, але проблема дослідження психологічних особливостей досліджуваного у ситуації професійного психологічного відбору недостатньо опрацьовано з психологічної точки зору, а саме відкритим залишилися питання про те, наскільки індивідуально-психологічні особливості особистості досліджуваного впливають на самопрезентацію індивіда в ході професійного психологічного відбору.

Теоретичний аналіз літературних джерел показав, що вивченню проблем професійного становлення фахівця присвячені праці вчених (М.І. Вигдорчик, Ж.П. Вірна, с. А. Калашнікова, М.В. Капустянський, Л.М. Карамушка, О.М. Кокун, Г.С. Костюк, М.К. Кременчуцька, Г. Мюнстенберг, Н.В. Родіна, Д. Холланд, Т.П. Чернявська).

Дослідженням особистості у ситуації професійного психологічного відбору присвячено

безліч робіт зарубіжних та вітчизняних дослідників. Фокусуючись на концептуальних засадах вивчення психологічних особливостей особистості досліджуваного, окремих видах ситуацій дослідження (Д. Кемпбелл, М.М. Ланге, с. Д. Максименко) та професійного психологічного відбору (Р. Кеттел, О.М. Коропецька, Н.В. Макаренко, В. Скот, Л. Сонді, Ф. Сальгадо, В.О. Татенко), у сучасній психологічній науці не приділяється достатньо уваги багатоконпонентності, складності дослідження особистості у ситуації професійного психологічного відбору, де об'єктом досліджень є людина, а предметом – людська психіка.

Нами, була створена модель, що відображає відношення психологічних особливостей особистості у ситуації професійного психологічного відбору та об'єднує ряд блоків компонентів, що взаємодіють між собою та характеризують певні психологічні конструкти. Серед них блоки: соціально-демографічних показників, свідомого, несвідомого, психофізіологічних особливостей, інтелектуальних здібностей, мотиваційної сфери, мотиву самопрезентації та настанови, спрямованої на процедуру дослідження.

За результатами розробленої теоретичної моделі обрано психодіагностичний інструментарій, що складався з наступних методик та тестів: тест зорової (візуальної) ретенції Л. Бентона; методика «Піктограма» (в адаптації Б.Г. Херсонського); методика ММРІ; метод колірних виборів М. Люшера; метод портретних виборів Л. Сонді.

Схематичне зображення авторської моделі особистості досліджуваного у ситуації професійного психологічного відбору представлено на рисунку 1.

Відповідно, модель особистості досліджуваного у ситуації професійного психологічного відбору інтегрує наступні блоки:

Блок соціально-демографічних показників досліджуваного нами за допомогою бесіди та анкетування досліджуваного контингенту. У запропонованій анкеті було визначено групування за статтю (чоловічою або жіночою), за посадою працівника (адміністративні посади, посади спеціалістів різних галузей діяльності та керівні посади), за віком та рівнем освіти (середня, спеціальна, незавершена вища, вища та науковий ступінь)

Блоки психофізіологічних особливостей та інтелектуальних здібностей (опосередковане запам'ятовування, мисленнєва діяльність) досліджуваного нами за допомогою тесту «Піктограми» в адаптації Б.Г. Херсонського; рівень зорової пам'яті та особливості зорового сприйняття за тестом Л. Бентона. Даний блок включає фізіологічні характеристики та особливості респондентів, серед яких, зокрема, вимірюються різні види пам'яті та особливості

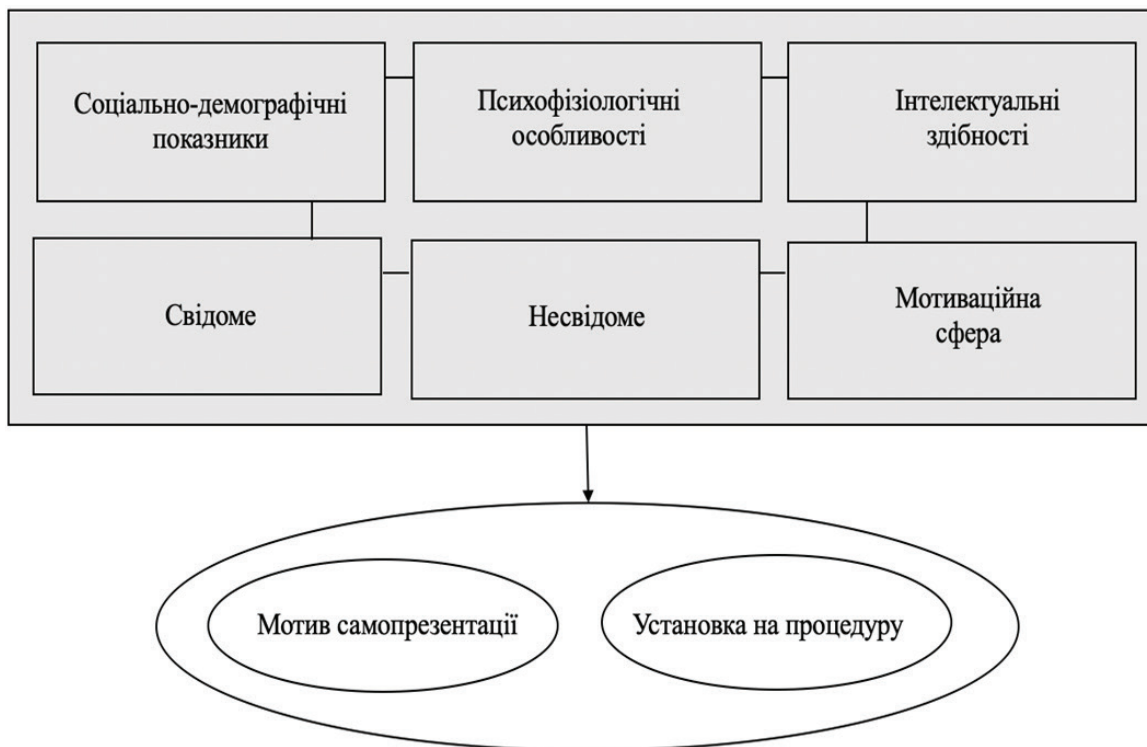


Рис. 1. Модель особистості досліджуваного у ситуації професійного психологічного відбору

мислення. Важливим етапом відбору кандидатів для працевлаштування є оцінка його психофізіологічних особливостей, властивостей вищої нервової діяльності, пам'яті, мислення, уваги та інше. При професійному психологічному відборі, вимірювання цих показників вважається ключовим, адже багато посад мають певну специфіку, яка передбачає здатність до швидкого і якісного вирішення низки поставлених різнобічних задач у професійній діяльності.

Блоки свідомого та несвідомого розглядалися нами як відношення між компонентами досліджуваного феномену, тобто через призму блоку свідомого рівня, до якого належать особистісні особливості досліджуваного, риси його характеру та їх взаємозв'язок між собою. Згідно із науковими поглядами української науковиці Н.В. Родіни, впливи зовнішнього середовища опосередковуються через системну взаємозалежність між сферою свідомого та несвідомого [10]. Щодо несвідомого, то воно охоплює сферу потягів, потреб та бажань, які складають частину рушійної сили для мотивації та реалізації поведінки досліджуваного. На думку М.І. Вигдорчика, несвідомі потяги та інстинкти формують актуальні несвідомі потреби, які у свою чергу поряд з вимогами соціального середовища та моральними настановами приймають участь у створенні психологічних захисних механізмів. У підсумку захисні механізми детермінують спостережувану поведінку індивіда. Дослідником було

обґрунтовано, що використання традиційних вербальних опитувальників в умовах медичного огляду моряків є недостатньо ефективним і потребує додаткової психодинамічної інтерпретації. Він довів, що на підставі глибинного психодинамічного підходу за допомогою експериментально-психологічних методик можуть бути виявлені ознаки латентної психічної дезадаптації досліджуваного контингенту [3]. Дослідження проводилося за допомогою наступних методик: ММРІ, несвідомі компоненти – методом колірних виборів М. Люшера, методом портретних виборів Л. Сонді.

Блок мотиваційної сфери ґрунтується на розумінні мотиву, який знаходиться у сфері свідомості досліджуваного і являє собою спрямованість особистості до розвитку мотиваційного потенціалу. Різні типи особистостей за своїм складом рис характеру та нервової системи, можуть мати різний рівень та силу мотиваційної спрямованості, що впливатиме на загальні результати дослідження. У своїх дослідженнях М.В. Капустянський визначив, що як на усвідомленому так й на неусвідомленому рівнях присутні активні, інтенційні тенденції, які позитивно впливають на кар'єрне просування особистості [7]. Дослідження проводилося за допомогою методики ММРІ за шкалами 4, 6, 9 та показниками оригінальності та абстрактності методики «Піктограми».

Дослідження блоків мотиву самопрезентації та настанови, спрямованої на процедуру дослідження, відбувалося за допомогою оцін-

них шкал (L, F, K) методики MMPI та розробленої зі співавторами за результатами дослідження методики Модифікація шкали L [2]. За результатами нашого дослідження, мотив самопрезентації, це більш вузьке розуміння та квінтесенція індивідуальних складових із більш широкого поняття особистісної мотиваційної спрямованості, адже саме мотив самопрезентації визначатиме установки на процедуру тестування та самопрезентаційну установку, яку обирає досліджуваний у ситуації проходження професійного психологічного відбору [8]. У нашому дослідженні змінна підсистеми мотиву самопрезентації представлена у латентному вигляді, як одна із складових, що формують структуру унікального феномену. Щодо настанови, то вона пов'язана із мотивом самопрезентації, але зі свого боку, формує більш точну стратегію для поведінки досліджуваного у ситуації професійного психологічного відбору.

Для достовірності основних положень та висновків дослідження використано математично-статистичні методи: розрахунок описових статистик, кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона), регресійний аналіз (простий лінійний та множинний), непараметричний аналіз (U-критерій Манна-Вітні та H-критерій Краскала Уолеса), моделювання структурними рівняннями, експлораторний факторний аналіз, конфірмаційний факторний аналіз, критерій кам'янистого осипу Р.Б. Кеттелла. Математичний аналіз емпіричних даних здійснювався за допомогою програмного середовища R 3.4.17.

У дослідженні прийняло участь 210 фахівців, які проходили професійний психологічний відбір до українських державних та комерційних компаній, задіяних у високотехнологічних галузях промисловості, серед яких 126 чоловіків та 84 жінки, віком від 18 до 68 років ($M = 38,78$; $SD = 7,02$). Загалом по вибірці 185 осіб із вищою освітою, 19 мають незакінчену вищу, 3 мають середню спеціальну освіту, 2 середню спеціальну, 2 середню та 1 вчений ступінь. Вибірку було розподілено на 3 групи: адміністративні посади (секретарі, водії та т.п.), спеціалісти (бухгалтери, економісти, технічні адміністратори, юристи і т.п.) та керівні посади (керівники відділів, департаментів і т.п.).

У дослідженні приймали участь юристи, економісти, технічні спеціалісти та інші спеціалісти, які претендували на високі та керівні посади, тому вони проходили ретельний та організований професійний психологічний відбір, що дозволяв виділити найбільш відповідних поставленим завданням та посадовим інструкціям.

Внутрішня структура вибірки та описові статистики між параметрами підсистеми склалися із трьох основних груп працівників:

адміністратори ($N = 30$; 14,2%), спеціалісти ($N = 106$; 50,4%) та керівники ($N = 74$; 35,2%).

Аналіз описових статистик за результатами порівняння трьох груп по їх відношенню до дослідження, а саме: шкалою брехні (L), шкалою достовірності (F) та шкалою корекції (K) показав, що дані відповідають нормальному розподілу за критерієм Шапіро-Уїлка ($p > 0,05$).

У підвибірці адміністраторів шкала брехні (L) характеризувалася найбільшим середньогруповим рівнем ($M = 63,27$; $Me = 62$; $SD = 14,84$), що свідчить про схильність цієї групи досліджуваних намагатися виставляти себе у кращому світлі у ситуації професійного психологічного відбору. На це слід звернути увагу, адже діапазон 64–69 T-балів вже означає зниження адаптивних можливостей та послаблення рефлексії. Середньогрупове значення у 63 бали у групі адміністраторів свідчить про те, що у групі достатньо виражена схильність показувати себе оточуючим і самому собі у більш кращому світлі.

У підвибірці спеціалістів ($M = 57,18$; $Me = 56$; $SD = 14,24$), було встановлено найнижчий середньогруповий рівень схильності виставляти себе у кращому світлі, що свідчить про те, що людині вдалося досягти балансу між відкритістю та бажання створити надто сприятливе враження про себе. Їм притаманна реалістична самосвідомість та достатня впевненість у собі, адекватна тенденція показувати себе у світлі соціальної бажаності та дотримання зовнішніх соціальних норм.

У підвибірці керівників встановлено, що ($M = 58,18$; $Me = 56$; $SD = 13$) середньо груповий бал також знаходиться у межах нормативного діапазону, що свідчить про баланс між соціальною чесністю та необхідністю створити позитивне враження про себе.

За результатами емпіричної верифікації моделі особистості досліджуваного у ситуації професійного психологічного відбору нами було визначено, що посада та рівень освіти впливає на схильність до прикрашання свого образу через занепокоєність внутрішнього світу щодо їх оцінки зі сторони. Чим нижчий рівень освіти чи посада досліджуваного, тим більше особистість не впевнена у собі, має нереалістичну самосвідомість. Визначені нами досліджувані із такими показниками намагаються показати себе у кращому світлі та мають потребу у соціальній бажаності у відповідях на запитання опитувальників та демонстративному дотриманню соціальних норм. Вони схильні привертати увагу оточення до свого складного внутрішнього світу для отримання допомоги або співчуття. Надмірна схвильованість під час проходження співбесіди впливає на їх психофізіологічні властивості (пам'ять, увагу та інше), і для

подолання цього, обирається демонстративна поведінка.

Чим вищий рівень освіти – тим нижче потреба у створенні позитивного враження про себе та демонстрації неправдивих особистісних особливостей. Отже, чим вищий рівень освіти – тим нижча схильність до брехні та самосхвалення.

Встановлено розбіжності між групами чоловіків та жінок за схильністю до корекції своєї поведінки та демонстрації соціальної бажаності при створенні свого покращеного образу. Виявлено, що жінки не брешуть свідомо щодо свого образу у кращому світлі, а самі вірять у нього. Значимі відмінності було знайдено у групах за віком та кількістю відтворених піктографічних символів.

Виявлено за методикою Л. Сонді мотив самопрезентації особистості, який складається із наступних факторів h+, k-, d- та m+, та визначено нами як тактика самопрезентації – підлещування, це особливий тип прив'язаності, залежності від спілкування та намагання зафіксувати (прив'язатися) до зовнішнього об'єкту на постійній основі [8].

Досліджено блоки свідомого та несвідомого. Блок свідомого сформував підвибірку із умовними назвами: «Межові», «Масковані», «Сангвініки» та «Егоїсти». Підвибірку формують собою систему особистісних особливостей респондентів із різними особливостями, характеристиками. Перша група «Межові» характеризує відірваний від реальності тип особистості, що живе у світі власних фантазій та не усвідомлює брехню, це формує своєрідний спосіб поведінки у ситуаціях професійного психологічного відбору, що формується установкою на процедуру дослідження. Другий тип «Масковані» – це респонденти із низькою соціальною інтроверсією, або аутичні та чутливі особистості. Вони не прагнуть спілкування та використовують брехню для створення видимості соціальної взаємодії. Третю групу «Сангвініки» сформували відкриті та комунікативні особистості, гіпертимні, сповнені сил та натхнення співпрацювати та комунікувати, знаходитися в колективі і бути щирими. До четвертої групи «Егоїсти» потрапили респонденти із переважанням надцінних ідей щодо своєї високої значущості, що вважають за необхідність привертати увагу до своєї незвичайної особистості із начебто глибоким та сповненим внутрішнім світом.

Для несвідомого рівня було визначено потребу у схваленні референтною групою, причетності до колективу і спробі продемонструвати себе із найкращого боку для укріплення своєї життєвої позиції, спостерігалася суперечлива тенденція протидії заборонам та обмеженням. Виявлено у несвідомому респондентів суперечливу ірраціональну систему внутрішніх суперечливих потягів, що

водночас хочуть уваги, визнання і напружені та тривожні, конфліктні, агресивні до себе та оточення. Що підтвердило суперечливість та ірраціональність картини несвідомого. Такий стан речей підвищує невпевненість особистості у собі у ситуації професійного психологічного відбору.

Дослідження мотиваційної сфери дозволило встановити, що у респондентів у ситуації проходження професійного психологічного відбору є групова тенденція гіперкомпенсації агресії, що проявляється у спрямованості особистості до демонстрації своїх миротворчих ідей, які пов'язані із бажанням приховати агресивність, що також може бути надцінною ідеєю.

Виявлено закономірності актуалізації елементів системи, за допомогою яких визначено каузальну модель типів настанови, спрямованої на процедуру дослідження та надано статистично підтверджений алгоритм для їх дослідження у ситуації професійного психологічного відбору

Таким чином, нами було теоретично обґрунтовано та емпірично вивчено психологічні особливості особистості досліджуваного у ситуації професійного психологічного відбору. Запропоновано та емпірично верифіковано модель особистості досліджуваного у ситуації професійного психологічного відбору, яка ґрунтується на наступних підходах та концептуальних положеннях: системний, психодинамічний, проєктивний, особистісно-орієнтований, саноцентричний підходи та мотиваційної і гендерної теорій. Розкрито роль мотиву самопрезентації особистості та настанови, спрямованої на процедуру дослідження, як системоутворюючого чинника у ситуації професійного психологічного відбору. Додовано дані про особливості самопрезентації особистості. Розроблена та запропонована модель дає цілісне та комплексне уявлення про структуру складного досліджуваного феномену і дозволяє використовувати її при розробці психотехнологій діагностики та вивчення особливостей особистості та поведінки досліджуваного у ситуації професійного психологічного відбору. Тому перспективами подальшого дослідження буде розробка сучасних психотехнологій та впровадження їх у професійний психологічний відбір.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Барко В. І., Величко В.В. Психологічний зміст і особливості професійної правоохоронної діяльності працівників Інтерполу МВС України. *Право і Безпека*. 2015. № 3. С. 133–137.
2. Бірон Б.В., Булах І.А., Волкова О.О., Ольховський Д.Ф., Родін В.С. Психологічне тестування осіб у стресових ситуаціях: установки на процедуру та сприйняття візуальних стимулів. *Офтальмологічний*

журнал. 2022. № 5 (508). С. 75–80. DOI <http://doi.org/10.31288/ofthalmolzh202257180>

3. Вигдорчик М.І. Методи психодинамічної діагностики у комплексному медичному огляді моряків: Автореф. дис... канд. мед. наук: 14.01.34 / Держ. п-во «Укр. НДІ мор. медицини». О., 1999. 20 с. <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/aref/20081124021667>

4. Дехтяренко І. Теоретико-методологічні засади здійснення професійного психологічного відбору військовослужбовців до Національної гвардії України. *Юридична психологія*. 2022. № 31(2). С. 47–53.

5. Казачук О. Особливості професійно-психологічного відбору кандидатів у судді. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. № 3(59). С. 12–8.

6. Калениченко Р., Коханець А., Берташ М. Особливості організації професійно-психологічного відбору спеціалістів до діяльності в складних та екстремальних умовах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. С. 63–70.

7. Ольховський Д.Ф. Тактики самопрезентації в процесі співбесіди для працевлаштування. *Габітус*. 2022. № 33. С. 128–132. URL: <http://habitus.od.ua/33-2022>

8. Капустянський М.В. Психологічні умови розвитку мотивації професійного зростання особистості керівника: дис... канд. психол. наук. Одеса, 2016. 24 с. http://pub.onu.edu.ua/images/specrada/k4105107/kapustyansky_disser.pdf

9. Приходько І., Тімченко О. Сучасні підходи до структурно-функціонального моделювання професійної діяльності фахівців міністерства внутрішніх справ України. *Вісник Національного університету оборони України* 2022. № 72(2). С. 113–127. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-72-2-113-127>

10. Родіна Н.В. Індивідуально-особистісні особливості менеджерів середньої ланки в кризових ситуаціях: психодинамічний підхід: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського (м. Одеса). О., 2005. 21 с. <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/aref/20081124015185>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДЕРЖАВНОГО СЛУЖІННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З РІЗНИМ ХАРАКТЕРОМ БОЙОВОГО ДОСВІДУ

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF PUBLIC SERVICE MOTIVATION OF SERVICEMEN WITH DIFFERENT TYPES OF COMBAT EXPERIENCE

Стаття є оригінальним дослідженням особливостей мотивації державного служіння військовослужбовців з різним досвідом участі у бойових діях. Показано актуальність дослідження мотивації державного служіння у військовослужбовців з тривалим досвідом участі у бойових діях. На матеріалі психодіагностики 260 військовослужбовців (з яких 34,6% з досвідом безперервної часті у бойових діях понад один рік) виявлено особливості показників мотивації державного служіння військовослужбовців, показано специфіку їх взаємозв'язків із показниками мотивації вибору професії й показниками інших джерел професійної мотивації.

Визначено, що військовослужбовці не дають достовірних відповідей щодо власної мотивації вибору професії по типах: можливості розвиватись особистісно й професійно, ситуативної мотивації, мотивації престижем й матеріальними вигодами від професії. Виявлено, що у структурі альтруїстичної мотивації наявні принципи відмінності мотивації державного служіння й просоціальної мотивації військовослужбовців. Показано, що військовослужбовці, орієнтовані на державне служіння, утворюють колективи однодумців, об'єднані спільною метою захисту держави, готові до самообмежень і самопожертви на користь цієї мети. В той же час, військовослужбовці, які характеризуються просоціальною орієнтацією, виявляють прагнення керувати й управляти іншими, а також розвиватись особистісно й професійно, що не може ставати груповими цінностями. Виявлено також, що бойовий досвід військовослужбовців накладає певний відбиток на їх мотиваційну сферу. У цій групі військовослужбовців єдиними джерелами формування мотивації державного служіння є прагнення ідентифікації з образом військовослужбовця, а також розмір, складність і усвідомлення відповідальності поставлених цілей. Зазначені факти мають урахуватися при складанні програм підтримки професійної мотивації військовослужбовців.

Ключові слова: професійна мотивація, мотивація державного служіння, просоціальна мотивація, мотивація вибору професії, військовослужбовці, бойовий досвід.

The article is an original study of the features of the motivation for public service of military personnel with different experience of participation in combat operations. The relevance of the study of the motivation for public service in military personnel with long-term experience of participation in combat operations is shown. Based on the psychodiagnostic material of 260 military personnel (of whom 34.6% had experience of continuous frequent combat operations for more than one year), the features of the indicators of motivation for public service of military personnel were revealed, the specificity of their relationships with indicators of motivation for choosing a profession and indicators of other sources of professional motivation are shown.

It was determined that military personnel do not give reliable answers regarding their own motivation for choosing a profession by types: the opportunity to develop personally and professionally, situational motivation, motivation by prestige and material benefits from the profession. It was found that in the structure of altruistic motivation there are fundamental differences between the motivation for public service and prosocial motivation of military personnel. It is shown that military personnel, oriented towards public service, form teams of like-minded people, united by a common goal of protecting the state, ready for self-restraints and self-sacrifice for the benefit of this goal. At the same time, military personnel, characterized by a prosocial orientation, show a desire to lead and manage others, as well as to develop personally and professionally, which cannot become group values. It was also found that the combat experience of military personnel leaves a certain imprint on their motivational sphere. In this group of military personnel, the only sources of formation of motivation for public service are the desire to identify with the image of a military personnel, as well as the size, complexity and awareness of the responsibility of the goals set. These facts should be taken into account when drawing up programs to support the professional motivation of military personnel.

Key words: professional motivation, motivation for public service, prosocial motivation, motivation for choosing a profession, military personnel, combat experience.

УДК 159.92

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.30>

Перепелиця І.О.

аспірант кафедри соціології та психології

Харківський національний університет внутрішніх справ

Постановка проблеми. Професійна мотивація військовослужбовців на сучасному етапі війни очевидно є актуальною проблемою у соціальному й науковому планах. Суспільний запит щодо професійної мотивації військовослужбовців полягає у тому, що її підтримка прямо пов'язана з боєздатністю військових формувань, готовністю особового складу виконувати бойові завдання в умовах безпо-

середньої загрози життю і здоров'ю. Таким чином зазначене питання вже набуло статусу загальнодержавного, у побутовій свідомості громадян вмотивованість військовослужбовців до виконання бойових завдань майже отожднюється з перспективним станом справ на лінії безпосереднього зіткнення. У науковому плані, актуальність дослідження професійної мотивації військовослужбовців диктується

трансформацією наукових уявлень про неї за останній час. Так, у період до повномасштабного вторгнення РФ, професійна мотивація військовослужбовців розглядалась у контексті виконання здебільшого службових завдань, чи рідше – службово-бойових, пов'язаних з відрядженням особового складу у зону АТО/ООС. Натепер, актуальним на наш погляд є вивчення специфіки функціонування мотиваційної сфери військовослужбовців в умовах тривалого виконання бойових завдань, де колишній досвід й попередні мотиваційні чинники втрачають свою значимість.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Професійна мотивація військовослужбовців розглядається у наукових дослідженнях як інтегральна характеристика, що забезпечує виконання професійного обов'язку. Дослідники виокремлюють різні чинники, які впливають на неї у діючих військовослужбовців, зокрема відчуття правильності здійсненого професійного вибору, відчуття власної компетентності, відчуття значимості власних дій, відчуття гордості за досягнення важливих цілей та ін. [4]. Важливою умовою адекватності професійної мотивації військовослужбовців вважається її відповідність об'єктивному змісту професії, що виражається у служінні («служити і захищати») [1].

На даний час дослідження мотивації державного служіння військовослужбовців є фрагментарними, сама концепція PSM (Public service motivation) створена у 1996 [7], а остаточно оформлена лише у 2014 році [8]. Згадана мотивація розглядається як різновид професійної альтруїстичної мотивації, вона описує спрямованість військовослужбовця систематично й цілеспрямовано діяти в умовах відсутності позитивних зворотних зв'язків (вдячності, схвалення). Вона пов'язана з високою активністю, усвідомленістю життя, наявністю планів й перспектив майбутнього.

Натепер Мацегорою Я.В. та ін. розроблено єдиний у країні валідизований психодіагностичний інструментарій з вимірювання зазначеної професійної мотивації військовослужбовців [2].

Метою статті є визначення специфіки мотивації державного служіння у військовослужбовців з різним характером бойового досвіду.

Виклад основного матеріалу. Вибірку дослідження склали 260 військовослужбовців чоловічої статі віком від 18 до 40 років, з них мають досвід безперервної участі у бойових діях понад року – 90, без такого досвіду – 170. Досліджувані проходили службу у різних регіонах країни: східному – 6,8%, західному – 50,0%, центральному – 12,5%, північному – 8%, південному – 22,7%.

Для проведення емпіричного дослідження професійної мотивації військовослужбовців послідовно застосовувалась низка методів: опитувальник «Закрита анкета вивчення мотивації професійного вибору абітурієнтів у ВНЗ МВС України» (Д. Кобзін, А. Москаленко), анкетування (анкета містила аналогічні до попередньої методики твердження, сформульовані за принципом «вважаю, що більшість моїх співслужбовців обрали професію тому, що...»), методика вивчення мотиваційного профілю особистості (Ш. Річі та П. Мартін), методика «Оцінювання професійної мотивації військовослужбовців» (Я. Мацегора та ін.).

За допомогою закритої анкети вивчення мотивації професійного вибору з'ясовані показники типів мотиваційної спрямованості досліджуваних (табл. 1).

З таблиці видно, що середні показники мотивації вибору професії не відрізняються у досліджуваних групах, за виключенням асоціальної мотивації, яка статистично значимо більшою мірою виражена у військовослужбовців без досвіду участі у бойових діях ($14,26 \pm 4,63 > 11,50 \pm 5,43; p \leq 0,03$).

Таблиця 1

Показники типів мотиваційної спрямованості досліджуваних (М, м, балів)

	Відсутній бойовий досвід		УБД		t	p
	М	м	М	м		
Об'єктивними соціально заданими цілями і змістом професії	22,71	2,95	22,44	3,01	0,34	–
Особистісним розвитком і професійним удосконаленням	20,30	3,44	21,50	2,92	-1,36	–
Самостійний вибір професії	20,53	3,76	20,67	2,70	-0,15	–
Несамостійний вибір професії	12,71	5,20	11,39	4,95	0,97	–
Зовнішнім престижем професії і матеріальним благополуччям	19,53	4,11	19,83	3,26	-0,29	–
Романтичною привабливістю професії	18,66	10,75	17,89	3,61	0,30	–
Прагненням компенсувати характерологічні недоліки	20,77	3,69	19,89	3,86	0,90	–
Асоціальні мотиви	14,26	4,63	11,50	5,43	2,18	0,03

Структура мотивації вибору професії у групах не відрізняється, переважають мотиви вибору у зв'язку із співпадінням внутрішньої й зовнішньої мотивації (готовністю розділяти цілі й цінності професії, будувати самоідентифікацію на основі професійної діяльності), особистісного й професійного саморозвитку, самостійного вибору професії, а також прагненням компенсувати характерологічні недоліки. Найменш вираженими є показники несамотійного вибору професії, під впливом ситуативного впливу порад родини чи друзів, а також асоціальної мотивації.

З метою перевірки достовірності відповідей й впливу фактору соціальної бажаності, було проведено кореляційний аналіз зв'язків між показниками шкал методики й показниками відповідей на питання щодо мотивації вибору професії «більшістю співслужбовців». Передбачалось, що узгодженість таких відповідей буде свідчити про відсутність тенденції приховувати (прикрашувати) власну особистість, тоді як відсутність узгодженості (а також, особливо, наявність зворотніх кореляційних зв'язків) – про наявність внутрішньої напруженості щодо певних мотивів вибору професії. Результати наведено у таблиці 2.

З таблиці видно, що у групі військовослужбовців без бойового досвіду за більшістю шкал одержано статистично значимі прямі кореляційні зв'язки. Це, на нашу думку, вказує на те, що досліджувані достатньо широко відповідали на питання шкал змістовно-професійної мотивації ($r_s = 0,523$; $p \leq 0,01$), мотивації самостійного вибору професії ($r_s = 0,274$; $p \leq 0,05$), романтичної мотивації ($r_s = 0,530$; $p \leq 0,01$), компенсаторної ($r_s = 0,938$; $p \leq 0,01$) та асоціальної мотивації ($r_s = 0,551$; $p \leq 0,01$). Водночас, тиск фактору соціальної бажаності спостерігається у відповідях про шкали особистісно-професійного саморозвитку, несамотійного вибору

професії, зовнішнього престижу й матеріальної привабливості професії.

У групі військовослужбовців з досвідом участі у бойових діях виявлено меншу кількість узгоджених показників. Так, статистично значимі кореляційні зв'язки одержано по шкалам компенсаторної мотивації ($r_s = 0,581$; $p \leq 0,01$) та асоціальної мотивації ($r_s = 0,460$; $p \leq 0,01$). По шкалам змістовно-професійної мотивації, мотивації особистісним й професійним розвитком, самостійного й несамотійного вибору професії, зовнішнього престижу і матеріальної привабливості професії кореляційних зв'язків не виявлено. За шкалою романтичного вибору професії виявлено зворотній зв'язок ($r_s = -0,342$; $p \leq 0,05$), це свідчить про те, що військовослужбовці даної групи оцінюють дану мотивацію у себе й інших неадекватно.

В подальшому, за допомогою методики Ш. Річі і П. Мартіна, виявлено особливості мотиваційних профілів особистості досліджуваних військовослужбовців, що описують основні потреби, на задоволення яких вони спрямовані. Результати наведено у таблиці 3.

З'ясовано, що основні потреби, які реалізують у професійній діяльності військовослужбовці з різним типом досвіду істотно відрізняються. З 12 шкал методики, статистично значимо не відрізняються шість: матеріальний фактор; структурованість роботи й визначеність обов'язків; потреби у визнанні й схваленні; прагнення реалізовувати складні, амбітні цілі; прагнення керувати й управляти; прагнення новизни.

У групі військовослужбовців без бойового досвіду виявлено переважання показників за шкалою потреб у комфортних умовах праці ($3,49 \pm 1,07 > 3,28 \pm 1,49$; $p \leq 0,05$). Натомість, у групі військовослужбовців з досвідом участі у бойових діях статистично

Таблиця 2

Характеристика взаємозв'язків між показниками вибору професії (r_s)

Шкали методики	Варіанти відповідей	Без бойового досвіду	УБД
Об'єктивними соціально заданими цілями і змістом професії	Прагненням служити і захищати	0,523**	-0,025
Особистісним розвитком і професійним удосконаленням	Прагненням професійно розвиватись	0,061	0,099
Самостійний вибір професії	Зрілий, дорослий вибір	0,274*	0,074
Несамостійний вибір професії	Підштовхнули друзі, родичі	0,120	-0,138
Зовнішнім престижем професії і матеріальним благополуччям	Престиж професії, фінанси	0,077	0,154
Романтичною привабливістю професії	Романтичні, незрілі уявлення	0,530**	-0,342*
Прагненням компенсувати характерологічні недоліки	Компенсувати власні недоліки	0,938**	0,581*
Асоціальні мотиви	Асоціальні мотиви	0,551*	0,460*

Примітка: * при $p \leq 0,05$; ** при $p \leq 0,01$.

Таблиця 3

Показники мотиваційних профілів досліджуваних (М, м)

	Без бойового досвіду		УБД		t	p
	М	м	М	м		
Матеріальний фактор, зарплата	3,49	1,07	3,28	1,49	0,67	-
Умови праці, комфортне місце	3,73	1,04	3,06	1,26	1,90	0,05
Структурована робота, визначені обов'язки	4,19	0,92	4,17	0,92	0,08	-
Спілкування, соціальні контакти	3,71	1,07	4,16	0,94	-1,84	0,05
Стабільний колектив, довірливі відносини	3,94	0,98	4,42	0,88	-2,30	0,04
Визнання, мати заслуги	3,64	1,24	3,67	1,03	-0,08	-
Реалізовувати складні, сміливі цілі	4,01	0,96	4,17	0,92	-0,61	-
Навчитись керувати, бути керівником	4,11	1,00	4,39	0,61	-1,11	-
Бажання різноманітності, новизни	3,50	1,02	4,03	0,99	-2,28	0,04
Креативність, новизна	3,81	1,03	4,11	0,58	-1,18	-
Зростання і розвиток	4,29	0,91	4,82	0,57	-2,42	0,03
Суспільна корисність	4,23	0,91	4,71	0,47	-2,38	0,04

значимо більшою мірою виражені показники потреб у: спілкуванні й соціальних контактах ($4,16 \pm 0,94 > 3,71 \pm 1,07$; $p \leq 0,05$), стабільності і якості взаємовідносин у колективі ($4,42 \pm 0,88 > 3,94 \pm 0,98$; $p \leq 0,04$), різноманітності, новизні ($4,03 \pm 0,99 > 3,50 \pm 1,02$; $p \leq 0,04$), суспільній корисності праці ($4,71 \pm 0,47 > 4,23 \pm 0,91$; $p \leq 0,04$). Таким чином, досвід участі у бойових діях ймовірно впливає на ціннісну сферу військовослужбовців, потреби комфортних умов праці знецінюються, натомість на перші позиції виходять мотиви суспільної корисності праці, стійких і довірливих взаємовідносинах з колегами, поганій переносимості рутини й одноманітності праці.

Враховуючи надситуаційний характер професійної діяльності, передбачаємо, що військовослужбовці з досвідом участі у бойових діях не просто прагнуть певної якості службово-бойової діяльності, а й активно створюють ситуації, де можна це отримати. І якщо мотивація робити корисні для держави і суспільства внески, а також формувати позитивний клімат у колективах – безумовно є позитивними тенденціями, то прагнення до новизни й різноманітності праці не слід розглядати так само. За даними авторів методики, «...вираженість цієї потреби вказує на тенденцію завжди перебувати у стані піднесеності, готовності до дій, прагненні змін. Таким людям необхідна постійна можливість перемикатися на щось нове. Із великою енергією взявшись за справу, незабаром починають відчувати нудьгу. Вони можуть майже несвідомо ухилятися від планування своєї діяльності [5, с. 105]. Так само, доведений зв'язок між пошуком новизни і відчуттів («sensation seeking») й проблемною поведінкою, зокрема схильністю до алкогольних/наркотичних ексцесів в періоди рутинної роботи (наприклад [6]).

Виявляється, що прагнення комфортних і стабільних умов праці є певним протектором від поведінки, спрямованої на пошук bad trips у військовослужбовців, але це потребує додаткового підтвердження.

Підсумовуючи викладені у таблиці результати, слід зауважити, що відмінності між показниками мотивації військовослужбовців є кількісними, а рангові позиції окремих мотивів відрізняються неістотно. Це, на нашу думку, свідчить на користь гіпотези про наявність певних мотиваційних типів всередині досліджуваних груп, тобто про те, що групи військовослужбовців не є гомогенними за показниками мотивації.

Особливим аспектом дослідження є вивчення мотиву державного служіння у військовослужбовців. На даний момент єдиним фактичним інструментом його вимірювання є відповідна субшкала методики «Оцінювання мотивації професійної діяльності військовослужбовців» Я. Мацегори та ін. [3], аналогічних інструментів психодіагностики не розроблено. Результати наведено у таблиці 4.

Слід зазначити, що для виявлення більш виразних відмінностей, використано ранжування 14-ти питань, які складають субшкалу альтруїстичної мотивації. Це означає, що менші показники у таблиці свідчать про більшу вираженість певних мотивів.

Структура альтруїстичної мотивації у досліджуваних групах тотожна, відмінності мають кількісний, а не якісний характер. В обох антонімічних парах «служіння державі – собі», «взаємообмін з іншими – використання інших» у досліджених військовослужбовців переважають конструктивні, соціально-схвалювані мотиваційні орієнтації.

Показники альтруїстичної мотивації утворюють низку кореляційних зв'язків із показниками професійної мотивації у досліджених

Таблиця 4

Показники альтруїстичної мотивації військовослужбовців (М, м, середній ранг)

	Без бойового досвіду		УБД		t	p
	М	м	М	м		
Мотивація державного служіння	5,57	2,17	4,33	1,39	2,04	0,05
Просоціальна мотивація	4,86	3,32	2,96	1,97	2,31	0,02
Орієнтація на задоволення власних потреб	7,64	3,16	7,20	4,48	0,47	0,64
Дефіцитарність мотивації	8,46	3,74	8,22	3,65	0,25	0,81

групах. Результати, одержані у групі військовослужбовців без досвіду участі у бойових діях, представлені у таблиці 5. Слід зазначити, що так як показники альтруїстичної мотивації вимірювались у рангах (менший показник – більша мотивація), то виявлені кореляційні зв'язки слід інтерпретувати зі зворотнім знаком.

Аналізуючи таблицю визначено, що для військовослужбовців зі сформованою моти-

вацією державного служіння притаманна орієнтація на реалізацію суспільно-корисної діяльності ($r_s = -0,270$; $p \leq 0,01$), що підтверджує валідність МДС як різновиду мотивації суспільної корисності для специфічної професійної спільноти військовослужбовців. Для них характерно прагнення утворювати стійкі ділові і товариські зв'язки зі співслужбовцями ($r_s = -0,346$; $p \leq 0,01$), прагнути обирати колек-

Таблиця 5

Характеристика взаємозв'язків показників альтруїстичної та професійної мотивації військовослужбовців без УБД (r_s)

	Мотивація державного служіння	Просоціальна мотивація	Орієнтація на задоволення власних потреб	Дефіцитарність мотивації
Об'єктивними соціально заданими цілями і змістом професії	-0,10	-0,18	0,21	0,08
Особистісним розвитком і професійним удосконаленням	-0,20	-,240*	0,13	0,04
Самостійний вибір професії	-0,19	-0,15	0,16	0,03
Несамостійний вибір професії	-0,21	-0,20	-0,16	-0,11
Зовнішнім престижем професії і матеріальним благополуччям	-0,08	-0,15	-0,08	-0,15
Романтичною привабливістю професії	-0,18	-0,19	0,03	-0,06
Прагненням компенсувати характерологічні недоліки	-0,09	-0,21	-0,12	-0,20
Асоціальні мотиви	0,09	-,300*	-,393**	-,368**
Матеріальний фактор, зарплата	0,05	0,00	-0,02	0,05
Умови праці, комфортне місце	-0,09	-0,06	-0,10	0,07
Структурована робота, визначені обов'язки	-0,12	-0,11	-,271**	0,04
Спілкування, соціальні контакти	-,346**	-0,13	-0,07	0,09
Стабільний колектив, довірливі відносини	-,336**	-0,03	-0,10	-0,10
Визнання, мати заслуги	-0,09	-0,12	-0,19	-0,16
Реалізовувати складні, сміливі цілі	-,289**	-0,12	-0,14	-,256*
Навчитись керувати, бути керівником	-0,08	-,310**	-0,13	-0,20
Бажання різноманітності, новизни	-0,15	-0,22	-0,02	-0,03
Креативність, новизна	-,265*	-0,19	-0,06	-0,07
Зростання і розвиток	-0,19	-0,05	-0,11	-0,04
Суспільна корисність	-,270**	-0,14	-0,10	-0,07

Примітка: * при $p \leq 0,05$; ** при $p \leq 0,01$.

тиви зі сприятливим соціально-психологічним кліматом ($r_s = -0,336$; $p \leq 0,01$). Ці ж військовослужбовці прагнуть реалізовувати складні, сміливі й амбітні цілі ($r_s = -0,289$; $p \leq 0,01$), проявляти креативність і новизну у службово-бойовій діяльності ($r_s = -0,265$; $p \leq 0,01$).

Показник орієнтації на задоволення власних потреб утворив у згаданій групі військовослужбовців зв'язки із показниками мотивації структурованої праці й заздалегідь визначених обов'язків ($r_s = -0,271$; $p \leq 0,01$) та асоціальної мотивації вибору професії ($r_s = -0,393$; $p \leq 0,01$). Існує певне коло військовослужбовців, які прагнуть (вимагають) окресленого кола обов'язків, різними способами ухиляються від виконання додаткових, не передбачених заздалегідь завдань. Це, на нашу думку, різномодна група: військовослужбовці зі значним стажем службово-бойової діяльності й віком, які переоцінюють власну професійну компетентність; військовослужбовці, які прагнуть самоствердження внаслідок реальної або уявної несправедливості чи приниження статусу; військовослужбовці, які з різних причин негативно відносяться до справи чи свого колективу; військовослужбовці, незадоволені досягнутим і перспективним рівнем кар'єрної й професійної самореалізації тощо. У всіх випадках, встановлений кореляційний зв'язок засвідчує, що спроби військовослужбовців окреслити коло «своїх» службово-бойових завдань вказує на наявність у них власних соціальних потреб, які є важливішими за потреби служби.

Показник дефіцитарної мотиваційної спрямованості у цій групі утворив кореляційні зв'язки із показниками асоціальної мотивації вибору професії ($r_s = -0,368$; $p \leq 0,01$) та управлінською мотивацією ($r_s = -0,256$; $p \leq 0,01$). Військовослужбовці, перевантажені позапрофесійними проблемами, зокрема ті, що мають сімейні труднощі, виснажені побутово-матеріальними труднощами, схильні розглядати професію у вузькому сенсі як джерело заробітку. Не отримуючи від служби інших джерел мотивації, ніж гроші, ці військовослужбовці ймовірно не спроможні сформувати (або відновити) позитивне ставлення до неї, проєктують власні недоліки на оточуючих, прагнуть критикувати, повчати, маніпулювати тощо.

Щодо показника асоціальної мотивації, який утворив зв'язки із показниками просоціальної орієнтації, орієнтації на задоволення власних потреб та дефіцитарної орієнтації, необхідно зазначити, що його зміст за методикою А. Москаленка – використовувати зброю, владні повноваження, силу і примус. Вважаємо, що в умовах війни дана шкала не є повною мірою валідною, застосування «сили» військовослужбовцями стало здебільшого просоціальною, схвалюваною поведінкою, але не у всіх випадках.

У таблиці 6 наведено характеристику взаємозв'язків показників альтруїстичної та професійної мотивації у військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях.

З таблиці зроблено підсумок про те, що показник мотивації державного служіння у групі військовослужбовців з досвідом участі у бойових діях прямо пов'язаний із показником вибору професії об'єктивними соціально заданими цілями і змістом професії ($r_s = -0,287$; $p \leq 0,05$), а також і показником прагнення реалізовувати складні й сміливі цілі в ході служби ($r_s = -0,264$; $p \leq 0,05$). Решта зв'язків є зворотними, із показниками: мотивації престижності й матеріальних стимулів професії ($r_s = 0,307$; $p \leq 0,05$), прагнень задовольнити потреби у комфортних умовах праці й робочому місці ($r_s = 0,389$; $p \leq 0,05$), мати структуровані і заздалегідь визначені обов'язки ($r_s = 0,357$; $p \leq 0,05$), проявляти креативність, уникати рутини у діяльності ($r_s = 0,350$; $p \leq 0,05$).

Показник просоціальної мотивації утворює тільки зворотні зв'язки, із показниками: вибору професії по очікуванню престижності й матеріальної забезпеченості ($r_s = 0,266$; $p \leq 0,05$), мотивації мати стабільний колектив і формувати в ньому довірливі відносини ($r_s = 0,378$; $p \leq 0,05$), бути позитивно оціненим і визнаним керівництвом ($r_s = 0,552$; $p \leq 0,01$), прагнення реалізовувати складні, сміливі цілі у службовій діяльності ($r_s = 0,488$; $p \leq 0,01$).

Показник орієнтації на задоволення власних потреб пов'язаний зворотно із двома показниками професійної мотивації: комфортних умов праці і робочого місця ($r_s = 0,370$; $p \leq 0,05$), реалізації складних і сміливих цілей ($r_s = 0,281$; $p \leq 0,05$).

Показник дефіцитарної мотивації прямо пов'язаний із прагненням мати комфортні умови праці ($r_s = 0,294$; $p \leq 0,05$), спілкуватись і взаємодіяти із широким колом співслужбовців ($r_s = 0,358$; $p \leq 0,05$), виконувати суспільно-важливі справи ($r_s = 0,414$; $p \leq 0,01$). Згаданий показник утворює зворотні зв'язки із показниками мотивації самостійного вибору професії ($r_s = -0,304$; $p \leq 0,05$), матеріального благополуччя й престижу ($r_s = -0,403$; $p \leq 0,01$).

Висновки. Слід зазначити, що військовослужбовці не дають достовірних відповідей щодо власної мотивації вибору професії по типам: можливості розвиватись особистісно й професійно, ситуативної мотивації, мотивації престижем й матеріальними вигодами від професії. Така недостовірність може бути викликана як фрустрованістю відповідних мотивів (потреб, які лежать в основі мотивів), так і уявленнями про те, що мати таку мотивацію військовослужбовці не повинні.

Виявлено принципові відмінності мотивації державного служіння й просоціальної мотивації у військовослужбовців. Так, визначено, що орієнтація на державне служіння – це характе-

Характеристика взаємозв'язків показників альтруїстичної та професійної мотивації військовослужбовців з УБД (rs)

	Мотивація державного служіння	Просоціальна мотивація	Орієнтація на задоволення власних потреб	Дефіцитарність мотивації
Об'єктивними соціально заданими цілями і змістом професії	-,287*	0,108	0,155	-0,177
Особистісним розвитком і професійним удосконаленням	0,068	0,074	0,128	-0,190
Самостійний вибір професії	0,042	0,133	0,001	-,304*
Несамостійний вибір професії	0,232	0,261	0,005	-0,215
Зовнішнім престижем професії і матеріальним благополуччям	,307*	,266*	-0,053	-,403**
Романтичною привабливістю професії	0,014	-0,035	-0,016	-0,212
Прагненням компенсувати характерологічні недоліки	0,290	-0,038	-0,084	-0,462
Асоціальні мотиви	0,154	0,019	-0,174	-0,325
Матеріальний фактор, зарплата	0,195	0,122	-0,070	-0,263
Умови праці, комфортне місце	,389*	0,167	,370*	,294*
Структурована робота, визначені обов'язки	,357*	0,248	0,173	0,274
Спілкування, соціальні контакти	0,051	0,233	0,022	,358*
Стабільний колектив, довірливі відносини	0,072	,378*	0,234	0,101
Визнання, мати заслуги	-0,050	,552*	0,036	0,052
Реалізувати складні, сміливі цілі	-,264*	,488**	,281*	0,049
Навчитись керувати, бути керівником	-0,010	0,174	-0,195	-0,235
Бажання різноманітності, новизни	-0,153	0,038	-0,144	-0,038
Креативність, новизна	,350*	0,028	-0,149	-0,135
Зростання і розвиток	0,293	-0,299	-0,045	0,104
Суспільна корисність	-0,119	0,189	0,212	,414**

Примітка: * при $p \leq 0,05$; ** при $p \leq 0,01$.

ристика колективу, адже сприятливі відносини і соціально-психологічний клімат формуються на основі ціннісно-орієнтаційної єдності, тобто передбачається розділення подібних цінностей більшістю членів колективу. Відповідно, це військові колективи однодумців, які об'єднані спільною метою захисту держави, й готові до самообмежень і самопожертви на користь цієї мети.

Військовослужбовці ж, які характеризуються просоціальною орієнтацією, виявляють прагнення керувати й управляти іншими, а також розвиватись особистісно й професійно. Ці мотиви не можуть ставати груповими цінностями, адже прагнення керувати передбачає конкурентні відносини та відповідну групову стратифікацію, а особистісно-професійний розвиток завжди є індивідуальним досягненням (і також підставою для стратифікації на підставі різниці в досягненнях). Військовослужбовці

з вираженою просоціальною орієнтацією прагнуть забезпечення безпеки кола своїх близьких (не співслужбовців), не опікуються своїм статусом у підрозділі, не прикладають зусиль щоб позитивно виглядати в очах командирів, прагнуть уникати відповідальних завдань й досягнення «великих» цілей, намагаються ізолюватись і дистанціюватись від колективу.

Таким чином вважаємо, що такі військовослужбовці не складають гомогенні колективи, вони займають у підрозділах певні рольові позиції, можливо й керівні, або прагнуть до кар'єрного зростання.

Виявлено також, що бойовий досвід військовослужбовців накладає певний відбиток на їх мотиваційну сферу. У цій групі військовослужбовців будь-яка інша мотивація вибору професії, ніж прагнення ідентифікації з образом військовослужбовця, не забезпечує формування мотивації державного служіння. Крім того,

тільки розмір, складність і усвідомлення відповідальності поставлених цілей забезпечує у них розвиток мотивації державного служіння.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гуляк У. Професійна мотивація військовослужбовців: досвід іноземних армій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 3(67). С. 47–55. DOI: 10.33099/2617-6858-22-67-3-47-55
2. Мацегора Я.В., Колесніченко О.С., Приходько І.І. та ін. Зміст та структура психодіагностичної методики «Оцінювання професійної мотивації військовослужбовців». *Честь і Закон*. 2022. Т. 1. № 80. С. 109–121. DOI: <https://doi.org/10.33405/2078-7480/2022/1/80/262478>
3. Особливості мотиваційно-вольової сфери військовослужбовців Національної гвардії України: монографія / Н. В. Юр'єва та ін. Харків: НА НГУ, 2022. 585 с.
4. Остапенко О.А., Яценко В.А. Основні аспекти дослідження системи внутрішньої мотивації військовослужбовців в умовах війни. *Ефективність державного управління*. 2024. № 1(78/79). С. 97–105. <https://doi.org/10.36930/507815>
5. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб. / Колесніченко О.С. та ін.; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків: НАНГУ, 2020. 388 с.
6. Hatch, A.M., Cole, R.E., DiChiara, A.J., McGraw, S. M., Merrill, E. P., Wright, A.O. & Bukhari, A.S. (2019). Personality traits and occupational demands are linked to dietary supplement use in soldiers: a cross-sectional study of sensation seeking behaviors. *Military medicine*, 184 (3–4), P. 253–262. <https://doi.org/10.1093/milmed/usy201>
7. Perry J.L. Measuring Public Service Motivation: An Assessment of Construct Reliability and Validity. *Journal of Public Administration Research and Theory*. 1996. Vol. 6, Issue 1. P. 5–22. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.jpart.a024303>
8. Perry J.L. The motivational bases of public service: foundations for a third wave of research. *Asia Pacific Journal of Public Administration*. Vol. 36, Issue 1. P. 34–47. DOI:10.1080/23276665.2014.892272

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ АДВОКАТІВ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОГО СТРЕСУ

COPING STRATEGIES IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF LAWYERS IN CONDITIONS OF INCREASED STRESS

У статті здійснено теоретичне дослідження концептуальних позицій вивчення копінг-стратегій у професійній діяльності адвокатів.

Проведено емпіричне дослідження копінг-стратегій адвокатів під час здійснення ними професійної діяльності. Для визначення домінуючих копінг-стратегій було використано методику вивчення стратегій «копінг-стратегій Р. Лазаруса». За результатами дослідження встановлено, що адвокати зі стажем роботи до 5 років частіше вдаються до стратегій уникнення і пошуку соціальної підтримки, що може бути пов'язано з початком професійного становлення і недостатньою професійною компетентністю, меншою впевненістю у своїх силах і необхідністю отримання сторонньої підтримки. Досвідчені адвокати, а саме, зі стажем роботи понад 5 років частіше використовують активні стратегії подолання стресу, такі як: конфронтація, прийняття відповідальності, планування. Це може свідчити про розвиток більш ефективних механізмів регуляції стресу з набуттям професійного досвіду.

Середньогруповий зріз діагностичних показників копінг-стратегій показав відмінності у групах досліджуваних адвокатів за стажем професійної діяльності. Так, високі показники «самоконтролю» та «прийняття відповідальності» домінують серед адвокатів зі стажем роботи до 5 років; показники «пошук соціальної підтримки» і «конфронтативний копінг» є найбільш розповсюдженими серед адвокатів зі стажем роботи від 5 до 10 років; показники «планування рішення проблеми» і «позитивна переоцінка» частіше за інші копінг-стратегії зустрічаються серед адвокатів зі стажем роботи понад 10 років. На основі проведеного дослідження зроблено висновок, що характер подолання професійного стресу та вибір копінг-стратегій певною мірою залежать від стажу професійної діяльності адвоката.

Емпіричні дані свідчать про те, що копінг-стратегії адвокатів є динамічними системами, які розвиваються впродовж професійної кар'єри.

Ключові слова: копінг-поведінка, копінг-стратегії, професійна діяльність адвоката, стрес, професійний стрес.

The article presents a theoretical study of the conceptual positions of the study of coping strategies in the professional activity of lawyers.

An empirical study of the coping strategies of lawyers during their professional activity was conducted. To determine the dominant coping strategies, the methodology of studying the strategies of «R. Lazarus's coping strategies» was used. According to the results of the study, it was found that lawyers with work experience of up to 5 years more often resort to strategies of avoidance and seeking social support, which may be associated with the beginning of professional formation and insufficient professional competence, less self-confidence and the need to receive external support. Experienced lawyers, namely, with work experience of over 5 years, more often use active strategies for overcoming stress, such as: confrontation, acceptance of responsibility, planning. This may indicate the development of more effective stress regulation mechanisms with the acquisition of professional experience.

The average group cross-section of diagnostic indicators of coping strategies showed differences in the groups of studied lawyers by professional experience. Thus, high indicators of «self-control» and «acceptance of responsibility» dominate among lawyers with up to 5 years of experience; indicators of «seeking social support» and «confrontational coping» are most common among lawyers with 5 to 10 years of experience; indicators of «planning a solution to the problem» and «positive reappraisal» are more common than other coping strategies among lawyers with more than 10 years of experience. Based on the conducted study, it was concluded that the nature of overcoming professional stress and the choice of coping strategies depend to some extent on the lawyer's professional experience.

Empirical data indicate that the coping strategies of lawyers are dynamic systems that develop throughout their professional careers.

Key words: coping behavior, coping strategies, professional activity of a lawyer, stress, professional stress.

УДК 159.944.4

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.31>

Петухова І.О.

к.пед.н., доцент,
завідувач кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін
Державний податковий університет

Корж М.А.

к.економ.н., доцент,
здобувач вищої освіти
другого (магістерського) рівня
за спеціальністю 053 – Психологія
Державний податковий університет

Субіна Т.В.

к.юрид.н., доцент,
здобувач вищої освіти
другого (магістерського) рівня
за спеціальністю 053 – Психологія
Державний податковий університет

Постановка проблеми. Управління стресом належить до центральних аспектів професійно-важливих якостей представників соціономічних професій, до яких належить професія адвоката. Адвокатська діяльність часто пов'язана з напруженим режимом роботи, значним психологічним навантаженням та негативним емоційним фоном, викликаним спілкуванням з клієнтами, представниками правоохоронних органів та органів судової влади, під час представництва та захисту інтересів клієнтів

та ін. Для подолання наслідків професійного стресу адвокати застосовують копінг-стратегії, які можуть бути адаптивними та дезадаптивними.

До адаптивних копінг-стратегій відносять психологічні способи або стилі поведінки, які використовують для подолання стресових ситуацій і сприяють збереженню фізичного і психічного здоров'я. Вони спрямовані на адаптацію до складних обставин та мінімізацію негативного впливу стресу (планування та

організація, пошук інформації, гумор, фізична активність, підтримка здорового способу життя).

Деадаптивні **копінг-стратегії** – це деструктивні або шкідливі способи реагування на стресові ситуації, які зазвичай посилюють проблему або негативно впливають на фізичне, психічне і соціальне благополуччя людини. Вони можуть давати тимчасове полегшення, але в довгостроковій перспективі погіршують стан людини (уникнення, залежності, саамокритика, агресивність).

Крім того, в якості механізмів, що оберігають структуру «Я» у стресових ситуаціях, можуть виступати не тільки копінг-стратегії, а й такі неусвідомлювані особистісні феномени як психологічний захист.

Професійна успішність діяльності адвоката значною мірою залежить від його здатності ефективно працювати в умовах підвищеної емоційної напруги, що знаходить відображення у сформованій стресостійкості різноманітними копінг-стратегіями.

Саме тому, постала необхідність у проведенні теоретичного та емпіричного дослідження копінг-стратегій, які застосовуються адвокатами, з метою виявлення їхнього впливу на характер долання наслідків професійного стресу та добір адекватних ситуації копінг-стратегій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасна психологія приділяє значну увагу вивченню стратегій копіngu. Зарубіжні та українські психологи, такі як Р. Лазарус, А. Райт, с. Фолкмен, К. Форд, Л. Анциферова, В. Голованевська, Р. Грановська, М. Мартіросян, К. Муздибаєв, Н. Родіна, О. Тімченко, І. Никольська, с. Нартова-Бочавер, О. Склень, С. Малазонія, Л. Марковець і С. Харченко, присвятили дослідження вивченню різноманітних стратегій копіngu та їхньому зв'язку з особистісними характеристиками. Ці дослідження дозволяють краще зрозуміти, чому одні люди успішно справляються зі стресом, а інші – ні. Актуалізація копіngu як здатність фахівця взаємодіяти із стресовими ситуаціями та успішно працювати в умовах підвищених вимог залежить від того, наскільки ефективно він використовує свої внутрішні ресурси для вирішення проблем.

Постановка завдання. Метою статті є теоретико-емпіричне обґрунтування копінг-стратегій адвокатів під час надання ними правничої допомоги клієнтам залежно від стажу професійної діяльності.

Виклад основного матеріалу. Термін «копінг» запроваджений А. Мерфі для визначення дій, спрямованих на подолання стресу. У 1962 році у дослідженнях Л. Мерфі спосіб подолання стресу визначався як адаптація до змін у житті. Автор у межах когнітивного під-

ходу дає визначення копіngu як певної форми діяльності для уникнення загрозливих чи небезпечних ситуацій.

Проблема копіngu як індивідуального способу взаємодії особистості з важкими життєвими ситуаціями виникла в психології у другій половині ХХ ст. Термін «копінг» запропонований А. Маслоу і походить від англійського слова «to cope» – впоратися, долати [1].

Спочатку поняття «копінг» використовувалося в психології стресу, і було визначено як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, що застосовуються індивідом для послаблення дії стресу.

Водночас, є підстави для розмежування механізмів психологічного захисту копіngових дій. У концепції психологічного захисту З. Фрейда поняття «defense» позначає функцію захисту «Его» від усвідомлення і прийняття неприємного життєвого факту. Захисна реакція виявляється в різних формах боротьби «Я» з нестерпними думками і хворобливими афектами, якими супроводжується переживання людиною неусвідомлюваного внутрішнього трішнього конфлікту. Копінг-стратегіями (поведінкою подолання) натомість позначають свідомі зусилля особистості в ситуації психологічної загрози для подолання стресу та іншими подіями, що породжують тривогу [1].

Специфіка професії адвоката полягає у її багатогранності та високому ступені складності. Оскільки вона поєднує в собі елементи різних видів діяльності, таких як спілкування з людьми, роботу з документами, творче мислення та використання сучасних технологій, тому професію адвоката одночасно відносять як до інтерактивних, так й рефлексивних професій [2].

Для подолання наслідків професійного стресу адвокату доцільно дотримуватися наступних умов:

1) усвідомлювати актуальні труднощі, що виникли в процесі виконання професійних завдань;

2) знати можливі способи ефективного подолання наслідків професійного стресу;

3) вміти застосувати адекватні способи подолання професійного стресу на практиці.

Варто зазначити, що ефективність подолання наслідків професійного стресу залежить від того, наскільки обрана копінг-стратегія є результатом попереднього досвіду реагування на професійні труднощі [1].

Окрім того, тривала професійна діяльність адвокатів пов'язана зі значним психологічним навантаженням, а тому, вони часто стикаються з такими проблемами, як емоційне виснаження, професійне вигорання, деперсоналізація та зниження професійних досягнень.

Для адвоката найбільш типовим варіантом професійного становлення є його приско-

рений розвиток на початкових стадіях входу в професію з подальшою стагнацією [3]. Період адаптації адвокатів відбувається у прискореному форматі і триває 1–2 роки від початку діяльності через високу персональну відповідальність перед клієнтами, взаємодію з значною кількістю суб'єктів, високими вимогами, які висуваються до представників даної професії, у тому числі й до їхньої поведінки у робочий та неробочий час.

Починаючи з 80-х років ХХ століття, численні дослідження, проведені в різних країнах, свідчать про високий рівень стресу, залежностей, депресії та навіть суїцидальних тенденцій серед представників правничої професії. Дані дослідження підтверджують, що високий рівень професійного навантаження, відповідальність за долі людей, тривала емоційна напруга спричиняють ризик погіршення психічного здоров'я адвокатів.

Сучасні дослідники приділяють особливу увагу проблематиці психологічного благополуччя представників правничої сфери, зокрема адвокатів.

Так, дослідження, проведене в Австралії у 2016 р., показало, що порівняно з іншими фахівцями правники страждають від порівняно нижчого рівня психологічного та психосоматичного благополуччя. Зокрема, було виявлено, що зловживання психоактивними речовинами у юристів зустрічається в двічі частіше, ніж у представників інших професій. Також, у дослідженні зазначалося, що понад 58,4 % адвокатів впродовж своєї професійної діяльності хоча б один раз зустрічалися з практикою залякування, шантажу, маніпулювання з боку опонентів [4].

Дослідниця Т. Крюкова визначила копінг як усвідомлену поведінку, спрямовану на активну взаємодію з ситуацією – зміну ситуації, якщо вона піддається контролю, або пристосування до неї за відсутності можливості впливу [6, с. 67]. Також, нею було виділено наступні критерії, що визначають копінг-поведінку особистості: усвідомленість; цілеспрямованість, контрольованість; нерозривний зв'язок і спрямованість на стресову ситуацію; регуляція рівня стресу; значущість наслідків вибору цього виду поведінки для психологічного благополуччя суб'єкта; соціально-психологічна зумовленість подолання [6, с. 67].

Дослідники Р. Лазарус і С. Фолкман, котрі відзначають, що копінг-поведінка є сукупністю гнучких, динамічних поведінкових і когнітивних зусиль людини, за допомогою яких індивід в одних випадках використовує захисні стратегії, а в інших – вдається до стратегій вирішення проблеми шляхом зміни ставлення до неї [7, с. 142].

Тобто, на думку цих авторів, копінг-поведінка може реалізовуватися як за допомогою

копінг-стратегій, так і за допомогою стратегій психологічного захисту, що суперечить визначенням попередніх науковців, які вказують на те, що копінг-поведінка є усвідомленою [6].

Р. Лазарус виокремлює п'ять основних завдань, які вирішує копінг: зменшення негативного впливу стресових факторів, зміна сприйняття ситуації, підтримка позитивного самообразу, збереження емоційної рівноваги та підтримання соціальних контактів. Ці функції дозволяють людині ефективно реагувати на стрес та підтримувати високу якість життя.

Е. Хайм запропонував класифікацію копінг-стратегій за сферами: емоційною, когнітивною та поведінковою. Ефективність цих стратегій може бути різною. Д. Амірхан, у свою чергу, виділив три основні групи стратегій, які люди використовують для подолання стресу: активне розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки та уникнення. При цьому, вибір конкретної стратегії залежить від індивідуальних особливостей попереднього досвіду і є досить усталеним впродовж життя.

Визначення домінуючих копінг-стратегій адвокатів нами було здійснено на основі емпіричного дослідження, у якому прийняли участь 57 адвокатів із різним професійним стажем, які здійснюють свою діяльність на території Київської області. До першої групи увійшли адвокати зі стажем роботи до 5 років (n = 20), до другої групи – адвокати зі стажем роботи від 5 до 10 років (n = 20), до третьої групи – адвокати зі стажем роботи понад 10 років (n = 17).

Для діагностики копінг-стратегій адвокатів нами було обрано методу «Копінг-стратегії Р. Лазаруса» [7].

Опитувальник «Копінг-стратегії Р. Лазаруса» складається з 50 запитань та дозволяє діагностувати вісім основних копінг-стратегій, які адвокати можуть використовувати для подолання стресу:

- 1) конфронтаційний копінг – передбачає активне протистояння проблемі, що проявляється в агресивних діях, спрямованих на її зміну;
- 2) дистанціювання – це стратегія, яка полягає у спробі емоційно відсторонитися від проблеми, забути про неї;
- 3) самоконтроль – передбачає свідоме управління своїми емоціями, щоб запобігти імпульсивним реакціям;
- 4) пошук соціальної підтримки – звернення до суспільства за допомогою у різних формах;
- 5) прийняття відповідальності означає усвідомлення свого внеску в виникнення проблеми та готовність визнати свої помилки;
- 6) втеча (уникнення) – стратегія, що дозволяє відкласти вирішення проблеми, але не усуває її причини;
- 7) планування вирішення проблеми – стратегія, що включає в себе глибокий аналіз про-

блемної ситуації, розробку детального плану дій та його послідовну реалізацію для вирішення проблеми;

8) позитивна переоцінка – полягає у зміні свого ставлення до негативних подій та викликів. Це не просто оптимістичний погляд на речі, а цілеспрямоване зусилля переосмислити ситуацію таким чином, щоб витягти з неї максимум користі з фокусуванням на особистісному зростанні.

За результатами дослідження за методикою «Копінг-тест Лазаруса» було отримано наступні результати (табл. 1).

За результатами дослідження встановлено, що адвокати зі стажем роботи до 5 років частіше вдаються до стратегій уникнення і пошуку соціальної підтримки, що може бути пов'язано з початком професійного становлення і недостатньою професійною компетентністю, меншою впевненістю у своїх силах і необхідністю отримання сторонньої підтримки. Досвідчені адвокати, а саме, зі стажем роботи понад 5 років частіше використовують активні стратегії подолання стресу, такі як: конфронтація, прийняття відповідальності, планування. Це може свідчити про розвиток більш ефективних механізмів регуляції стресу з набуттям професійного досвіду.

Середньогруповий розподіл показників прояву копінг-стратегій поведінки в досліджуваних групах адвокатів наведено на рис. 1.

Узагальнюючи отримані результати можемо зробити наступні висновки:

1. Адвокати із досвідом професійної діяльності роботи до 5 років у більшій мірі застосовують копінг-стратегії «самоконтроль» та «пошук соціальної підтримки». На нашу думку, це пов'язано з:

– входженням у професію, адже адвокати з недостатнім досвідом роботи ще не встигли повністю адаптуватися до вимог професії, тому вони більше схильні до емоційних переживань і потребують підтримки колег;

– вищим рівнем тривоги, пов'язаним із виконанням професійних завдань, адже адвокати-початківці можуть відчувати більшу тривогу щодо результатів своєї роботи, тому намагаються контролювати свої емоції і шукати підтримки.

2. Адвокати із досвідом професійної діяльності від 5 до 10 років зазвичай використовують копінг-стратегію «конфронтативний копінг», що пов'язано з:

– набуттям впевненості в своїх силах, своїх знаннях і навичках, що дозволяє їм більш активно вирішувати проблеми;

Таблиця 1

Відсоткові показники використання видів копінгу за методикою «Копінг-тест Лазаруса (%)» у досліджуваних групах адвокатів

	Конфронтативний копінг	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча – уникнення	Планування розв'язання проблеми	Позитивна переоцінка
Максимально можливі бали	18	18	21	18	12	24	18	21
Адвокати зі стажем роботи до 5 років (n = 20)								
Фактичні бали, сер. значення	12	8	17	15	9	10	12	15
Ступінь прихильності адвокатів до тієї чи іншої стратегії, %	66,7	44,4	81	83,3	75	41,7	66,6	71,4
Адвокати зі стажем роботи від 5 до 10 років (n = 20)								
Фактичні бали, сер. значення	15	7	12	13	11	8	15	17
Ступінь прихильності адвокатів до тієї чи іншої стратегії, %	83,3	38,9	57,1	72,2	91,7	33,3	83,3	81
Адвокати зі стажем роботи понад 10 років (n = 17)								
Фактичні бали, сер. значення	11	5	15	11	12	6	17	19
Ступінь прихильності адвокатів до тієї чи іншої стратегії, %	61,1	27,8	71,4	61,1	100	25	94,4	90,5

Джерело: розраховано авторами

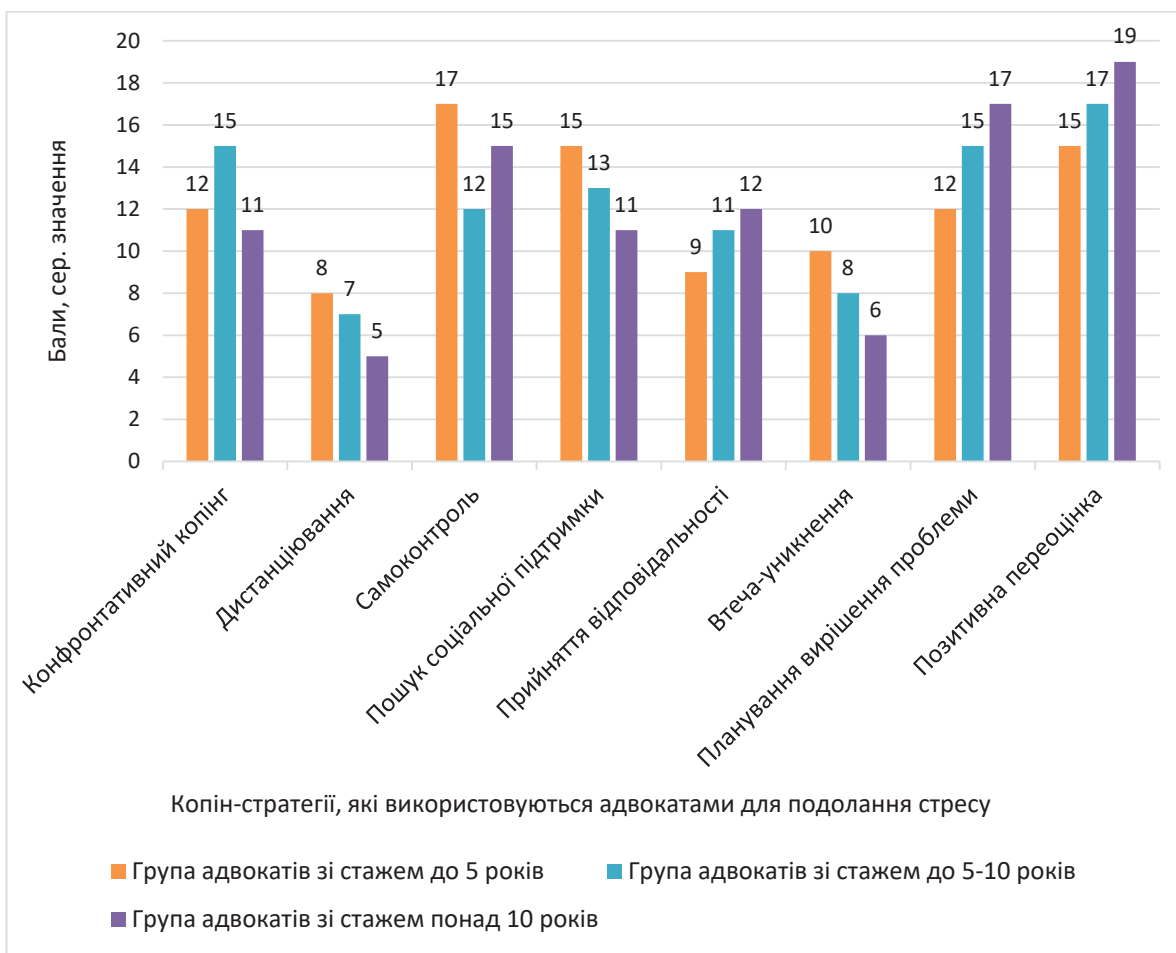


Рис. 1. Середньогруповий розподіл показників прояву копінг-стратегій поведінки в досліджуваних групах адвокатів

– розумінням специфіки роботи, адже досвідчені адвокати краще розуміють особливості і тонкощі професії, можуть більш ефективно впливати на ситуацію.

– формуванням власного професійного стилю.

3. Адвокати із досвідом професійної діяльності понад 10 років найчастіше застосовують копінг-стратегії «планування вирішення проблеми» та «позитивна переоцінка». Вважаємо, що такий вибір пов'язаний із:

– розвитком стратегічного мислення, адже досвідчені адвокати здатні бачити ситуацію в цілому і розробляти довгострокові плани;

– професійною гнучкістю та здатністю масштабно сприймати професійний запит, тому вони використовують стратегії, які дозволяють їм зберігати позитивне налаштування навіть у складних ситуаціях;

– високим рівнем емоційного інтелекту, оскільки адвокати зі стажем понад 10 років краще розуміють власні емоції і можуть керувати ними, що дозволяє їм ефективніше вирішувати проблеми.

Також цікавим є те, що у кожній із досліджуваних груп найрідше зустрічається копінг-стратегія «дистанціювання», «втеча-уникнення».

Таким чином, з вищевикладеного можна зробити висновок, що у сучасних реаліях, особливо в професії адвоката, де постійно присутня взаємодія «людина-людина», ефективне подолання професійного стресу є ключовим фактором психологічного здоров'я. Крім високого рівня професійної підготовки, успішний адвокат повинен володіти навичками саморегуляції та адаптації. Копінг як механізм подолання стресу відіграє в цьому процесі вирішальну роль. Добір копінг-стратегій адвокатів зумовлений у тому числі професійним досвідом і стажем роботи.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Крайніков, Е., Пільков, К. Копінг-стратегії та механізми психологічного захисту особистості у подоланні емоційного вигорання в адвокатському середовищі. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2016. 1(4). С. 71–85.

2. Грандт В. Копінг-ресурси як чинник збереження професійного здоров'я особистості. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості: колективна монографія / за ред. Ж. Вірної. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. С. 77–84.

3. Вірна Ж.П. Професійне здоров'я особистості: панорама професійних деструкцій. Харківська школа психології: спадщина і сучасна наука: тези доп. міжнар. наук.-практ. конф. Харків: ХНПУ, 2016. С. 47–48.

4. Письменна М.С. Професійне вигорання та особливості копінг-стратегій адвокатів. *ГАБІТУС*. Випуск 22. 2021. С. 167–172.

5. Wallace J.E. Juggling it all: Exploring lawyer's work, home, and family demands and coping strategies:

Report of stage on findings. Newton, PA: Law School Admission Council, 2002. 69 p.

6. Мартіросян М.В. Копінг-стратегії поведінки адвоката: зміст і тенденції прояву. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1. Т. 1. С. 67–71.

7. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer, 1984. 456 p.

8. Мартіросян М.В. Організаційний стрес в адаптаційному вимірі професійного здоров'я фахівця. *Area nauki. Lublin*, 2018. № 1(4). P. 41–50.

ЗВ'ЯЗОК СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАТЕРІВ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З ОРГАНІЧНИМ УРАЖЕННЯМ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ, З ЇХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE SUBJECTIVE WELL-BEING OF MOTHERS RAISING CHILDREN WITH ORGANIC BRAIN SYNDROME AND THEIR COPING STRATEGIES

В сучасному науковому полі все більше досліджуються проблеми ментального, фізичного, психологічного благополуччя особистості. Нажаль, на шляху до благополуччя особистість не може змінити негативний вплив багатьох чинників, але вона може змінювати ставлення до них. Так, матері, які дізнались, що їхня дитина має невиліковну хворобу нервової системи, не можуть змінити діагноз, але можуть навчитись жити з цим і навіть позитивно функціонувати. Водночас стрес війни та хронічна втома, які виникають сьогодні в українців через постійне відчуття небезпеки за своє життя та життя близьких, теж негативно впливають на суб'єктивне благополуччя таких осіб. Такі резони і визначили мету чинного дослідження.

В роботі використано теоретико-методологічний аналіз та програма порівняльного емпіричного дослідження особливостей суб'єктивного благополуччя жінок, які виховують дітей з діагнозом ураження ЦНС та нормотипових дітей, у зв'язку з використанням ними копінг-стратегій.

У статті розкриті поняття суб'єктивне благополуччя та його основні теорії, подано відомості про стрес, копінги та їх класифікації, окреслено статистичні зв'язки суб'єктивного благополуччя й копінгів. Виявлено, що матері, які виховують дітей з органічним ураженням ЦНС, мають вищий рівень суб'єктивного благополуччя, ніж матері нормотипових дітей. Їх копінг-поведінка орієнтована на вирішення завдань та має схильність до стратегій уникання проблем, в той час як матері нормотипових дітей частіше користуються емоційними копінг-стратегіями. Статистично значимі кореляційні зв'язки суб'єктивного благополуччя досліджених матерів з їх копінг-стратегіями дають можливість зробити висновок про те, що копінг-стратегії являються значимим психологічним чинником суб'єктивного благополуччя.

Ключові слова: матері дітей зі спеціальними потребами, нормотипові діти, суб'єктивне благополуччя, стрес, копінг-стратегії.

In the modern scientific field, the problems of mental, physical, and psychological well-being of an individual are increasingly being studied. Unfortunately, on the way to well-being, an individual cannot change the negative impact of many factors, but he can change his attitude towards them. For example, mothers who have learned that their child has an incurable disease of the nervous system cannot change the diagnosis, but they can learn to live with it and even function positively. At the same time, the stress of war and chronic fatigue, which arise today in Ukrainians due to a constant feeling of danger to their lives and the lives of loved ones, also negatively affect the subjective well-being of such individuals. Such reasons determined the purpose of the current study.

The paper uses theoretical and methodological analysis and a program of comparative empirical research into the features of subjective well-being of women raising children with a diagnosis of CNS damage and normotypical children, in connection with their use of coping strategies.

The article reveals the concept of subjective well-being and its main theories, provides information about stress, coping and their classifications, outlines statistical relationships between subjective well-being and coping.

It was found that mothers raising children with organic CNS damage have a higher level of subjective well-being than mothers of normotypical children. Their coping behavior is focused on solving problems and is prone to a strategy of avoiding problems, while mothers of normotypical children more often use emotional coping strategies. Statistically significant correlations between the subjective well-being of the studied mothers and their coping strategies allow us to conclude that coping strategies are a significant psychological factor of subjective well-being.

Key words: mothers of children with special needs, normotypical children, subjective well-being, stress, coping strategies.

УДК 159.9.018.2-055.26: [159.922.76:616.8]
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.32>

Пуденко І.В.

аспірантка кафедри психології розвитку
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Власова О.І.

д.психол.н.,
професор кафедри психології розвитку
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Благополуччя особистості є надзвичайно важливою складовою позитивного та ефективного функціонування людини. Але існують зовнішні фактори, які часто вносять корективи на внутрішній стан особистості інколи позитивні, а інколи негативні. В умовах сьогодення українці намагаються щоденно вчитись знаходити баланс між позитивним функціонуванням та хронічним стресом та втомою від постійного відчуття небезпеки за своє життя та життя близьких.

Народження та виховання дитини з порушенням розвитку являється травмуючим фактором, який приводить до зміни особистості батьків та їхнього життя в цілому. У батьків може спостерігатись підвищений рівень тривожності, наявність депресії, хронічний смуток, апатія, безнадія, «емоційне вигорання» та ін. Підкріплючи такий стан негативними умовами життя в країні, де йде війна виникає логічне бажання спеціалістів дослідити та покращити суб'єктивне благополуччя матерів, які вихо-

вують дітей з органічним ураженням нервової системи.

Проблема благополуччя бере початок з робіт зарубіжних науковців М. Ягода (1958), Е. Дінер (1984), К. Ріфф та К. Кейс, (1995), М. МакГілліврей (2007) та вітчизняних (М. Дворник (2020), Т. Титаренко (2018), Г. Чайка (2020)) та ін. Всі вони стверджують, що благополуччя людини – це багатогранний феномен який формується на основі різних сфер життя, таких, як відносини з оточуючими, успіх в професійній діяльності, автономія, особиста реалізація, суб'єктивне відчуття щастя та якість життя в цілому. Варто зазначити, що поняття «благополуччя» науковці ототожнюють з іншими суміжними поняттями, зокрема, такими як: щастя, задоволеність життям, якість життя, суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, гедонізм, евдемонія, здоров'я, розквіт тощо. Однак сутність цих психологічних явищ є дещо різною.

Виділяють декілька підходів до обґрунтування благополуччя: 1) класичні підходи: гедоністичний (благополуччя ототожнюється із задоволенням (фізичне, тілесне, чуттєве)) (Н. Бредберн, 1965; Е. Дінер, 2009) та евдемоністичний (благополуччя ототожнюють з таким феноменом як щастя, яке виникає в процесі особистісного зростання) (К. Ріфф, 2014; Е. Десі, Р. Райан, 2002; А. Вотерман, 2008) [1]; 2) П. Кук додатково виділив ще якість життя (благополуччя відображає загальну якість життя людини) та оздоровчий підхід (основою благополуччя є наявність фізичного та психічного здоров'я особистості [8]; 3) Трестороння модель благополуччя – переважання у людини позитивних емоцій над негативними і констатація задоволення в усіх сферах життя) (Е. Дінер) [9]; 4) Теорія невідповідності (співвідношення між оцінкою та сприйняттям реальності і свого стану на цей момент, а також рівнем, якого людина прагне) передбачає турботу людини про життя як основний вектор спрямованості особистості в житті, яка може включати турботу про благополуччя близьких людей; турботу про власний тілесний комфорт; турботу про екологічність життєвого середовища й турботу про «правильність» протікання життя як такого [7].

Натомість, суб'єктивне благополуччя особистості – це індивідуальний, суб'єктивний показник загальної задоволеності життям та самореалізації у різних життєвих сферах. Суб'єктивне благополуччя являється одним із показників успішності та умовою соціально-психологічної адаптації особистості до невідзначених ситуацій [6].

Вчені виділяють дві групи показників суб'єктивного благополуччя: 1) об'єктивні показники (здоров'я, рівень освіти, матеріальний дохід, зайнятість) 2) суб'єктивні показники (почуття

особистості, досвід, оцінка власного життя в цілому) [11]. В психологічному дослідженні зазвичай використовують об'єктивні показники, оскільки їх легше дослідити, але фундамент суб'єктивного благополуччя складають саме суб'єктивні. Як зазначає Ю. Швалб не всі об'єктивні показники сприймаються однаково. Не можна передбачити фактори, які мають об'єктивну природу, але зовсім не усвідомлюються індивідом як реальні і навпаки, необхідно включати ті, які і не мають об'єктивного походження, але індивідом сприймають як дійсність його життя [7].

Стрес як стан людини та захисна реакція організму на зовнішні подразники являється важливою складовою її функціонування та пристосування людини до зовнішніх обставин. Стрес може проявлятися на поведінковому (порушення психомоторики, режиму дня, соціально-рольових функцій та ін.), когнітивному (впливає на всі сфери розумової діяльності: увагу, пам'ять, мислення), емоційному (зміни емоційного фону, що набуває негативного забарвлення), фізіологічному (впливає на всі системи органів організму) та міжособистісному рівнях (недовіра, дратівливість, проблеми в соціальних сферах) [4]. Копінг-поведінка – це усвідомлені дії особистості, які направлені на подолання стресових ситуацій за допомогою сталих для людини стратегій поведінкових, когнітивних та емоційних [2]. Р. Лазарус та С. Фолкмен стверджують, що метою копінгу є забезпечення та підтримка благополуччя людини.

Існує декілька класифікацій копінгу: 1) проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований копінг (Р. Лазарус) [3]; 2) Перший стиль (продуктивне подолання) – орієнтоване на вирішення проблеми, другий стиль (проміжна ланка) – орієнтований на отримання соціальної підтримки, третій стиль (непродуктивне) – характеризується надією на диво, розпачом, ігноруванням проблеми (І. Фриденберг, Р. Льюїс) [10]; 3) Т. Вілле та Е. Хейм виділяють продуктивні копінги (допомагають вирішити проблему), відносно продуктивні (допомагають справитись лише в деяких ситуаціях) та непродуктивні (не можуть усунути проблему) [5].

Пілотажне дослідження проводилось протягом трьох місяців на базі Українського медичного центру реабілітації дітей з органічним ураженням нервової системи (м.Київ). В пілотажному дослідженні взяло участь 71 жінка з них 45 жінок (експериментальна група) віком від 23 до 51 років, діти яких мають органічне ураження нервової системи та 26 жінок (контрольна група) віком від 27 років до 51, які виховують нормативову дитину. Для чистоти експерименту контрольній групі було задано запитання чи мають вони дитину з органіч-

ним ураженням НС, дитину з інвалідністю або з іншим тяжким діагнозом. Питання було поставлено саме так, оскільки розуміється, що тяжкий емоційний стан, який досліджується може виникнути не лише від хвороб, які пов'язані із органічним ураженням нервової системи, а і від інших тяжких захворювань.

Для обробки отриманих даних були використані методи описової статистики та кореляційний аналіз на базі програми Jamovi 2.3.28.

Першим етапом пілотажного дослідження було встановити рівень суб'єктивного благополуччя матерів, які виховують дітей з органічним ураженням нервової системи та матерів нормотипових дітей.

Суб'єктивне благополуччя досліджувалось за допомогою шкали «Добробут» (PERMA) із короткого багатовимірного опитувальника процвітання «PERMA-ПРОФАЙЛЕР» (адаптація Савченко О.В. та Лавриненко Д.Г.). Результати свідчать, що за шкалою «Добробут» в супереч поставленої гіпотези дослідження рівень благополуччя у матерів, які виховують дітей з органічним ураженням нервової системи вищий ніж у жінок, які виховують нормотипових дітей. Високий рівень в основній групі мають 37,8% респондентів та 23,1% в контрольній групі. Респонденти контрольної групи розподілись в основному на середньому рівні 61,5% та на низькому 15,4%, а в основній групі ці показники нижчі 51,1% та 11,1% відповідно.

Такі результати можна пояснити тим, що особи які пережили травмуючі події в житті, які постійно борються за здоров'я та життя близькою людини змінили своє сприйняття світу

і тепер в їхньому житті буденні проблеми та негаразди мають менший негативний вплив на них. У них змінились цінності в житті, а також вони навчились помічати прості життєві речі, які дозволяють їм більше насолоджуватись життям не дивлячись на складну життєву ситуацію в їх сім'ї.

Щодо інших показників суб'єктивного благополуччя, то згідно з табл. 1 високий рівень показника «позитивні емоції» в експериментальній групі (40,0%), як загальна тенденція відчуття задоволеності та радості, дещо вищий ніж в контрольній (34,6%); найбільша кількість респондентів мають середній рівень вираженості позитивних емоцій: експериментальна група 42,2%, контрольна 57,7%; на низькому рівні – 17,8% та 7,7% відповідно. Переважання високого рівня позитивних емоцій в експериментальній групі підтверджує високі результати по шкалі «добробут» і свідчать що достатньо великий відсоток всіх емоцій респондентів експериментальної групи припадає саме на позитивні емоції. За трьохкомпонентною теорією благополуччя Е. Дінера, переважання кількості позитивних емоцій над негативними і є прямий шлях до благополуччя. Для підтвердження цього звернемось до результатів дослідження наступного показника, а саме «негативні емоції».

Показник «негативні емоції» як схильність до почуттів смутку, тривоги та злості, виражений так: в експериментальній групі 31,1% – високий рівень, 48,9% – середній рівень, 20,0% – низький рівень; в контрольній групі 26,9% – високий рівень, 57,7% – середній рівень, 15,4% – низь-

Таблиця 1

Рівень вираженості показників суб'єктивного благополуччя матерів, які виховують дітей з органічним ураженням нервової системи (експериментальна група) та матерів нормотипових дітей (контрольна група) (у % від загальної кількості опитаних)

		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Добробут	Експериментальна група	37,8	51,1	11,1
	Контрольна група	23,1	61,5	15,4
Позитивні емоції	Експериментальна група	40,0	42,2	17,8
	Контрольна група	34,6	57,7	7,7
Залученість	Експериментальна група	22,2	66,7	11,1
	Контрольна група	26,9	65,4	7,7
Відносини	Експериментальна група	37,8	40,0	22,2
	Контрольна група	30,8	57,7	11,5
Сенс	Експериментальна група	40,0	55,6	4,4
	Контрольна група	57,7	34,6	7,7
Досягнення	Експериментальна група	24,4	68,9	6,7
	Контрольна група	23,1	61,5	15,4
Негативні емоції	Експериментальна група	31,1	48,9	20,0
	Контрольна група	26,9	57,7	15,4
Здоров'я	Експериментальна група	40,0	44,4	15,6
	Контрольна група	38,5	53,8	7,7

кий рівень. При порівнянні результатів дослідження по показникам «позитивні емоції» та «негативні емоції» чітко прослідковується тенденція переважаання позитивних емоцій над негативними.

Поглинання, зацікавленість та зануреність в діяльність об'єднується в понятті залученості, або станом «потокком», як зазначав М. Чіксенміхай. Цей показник виражений значно менше і обидві групи знаходяться на середньому рівні 66,7% – експериментальна група та 65,4% – контрольна. Низький рівень у матерів дітей з інвалідністю лише 11,1% та 7,7% у матерів нормотипових дітей. Показники «залученості» високого рівня в обох групах мають невелику різницю – 22,2% в експериментальній та 26,9% в контрольній. Не дивлячись на те, що різниця не велика, але вищі показники у матерів нормотипових дітей можуть свідчити про те, що вони мають більше можливостей для самореалізації і тим самим бути зацікавленими в діяльність ніж матерів дітей з інвалідністю, оскільки догляд за дитиною з особливими потребами вимагає багато часу та фізичних витрат в порівнянні з доглядом за нормопотивною дитиною. Не високі показники «залученості» в обох групах лише підтверджують загальновідомий факт, що жінка, яка має дітей має менші показники самореалізації.

Матері дітей з органічним ураженням нервової системи відчують більше любові, підтримки та розуміння зі сторони оточуючих ніж матері нормотипових дітей. Про це свідчать дані з табл. 1, а саме вищі показники високого та низького рівня в експериментальній групі (37,8%, 22,2%) ніж в контрольній (30,8%, 11,5%), та показник середнього рівня 40,0% та 57,7% відповідно. Це дає нам можливість зробити висновок, що складні ситуації в житті можуть покращити відносини з оточуючими, та відчуті більшу підтримку. Варто зазначити, що було декілька відповідей матерів дітей з інвалідністю на відкрите питання в анкеті дослідження: «Що Ви відчували по відношенню до себе після того як дізнались діагноз дитини?», які засвідчують зовсім протилежне. А саме: «Мене покинув чоловік відразу після постановки діагнозу» або ж «Родина постійно звинувала мене в тому що так трапилось».

Показник «сенс» пов'язаний з наявністю мети в житті людини, відчуттям, що життя є цінним і дійсно має значення. Найвище значення має високий рівень в контрольній групі і складає 57,7% від усіх опитуваних в цій групі, водночас в експериментальній групі – 40,0%. Середні показники 55,6% в експериментальній та 34,6% в контрольній і низький рівень 4,4% та 7,7% відповідно. Враховуючи дуже низькі значення низького рівня можемо зробити висновок, що більш ніж в 90% опитаних респондентів сформована мета в житті в тій чи

іншій мірі. Значення високого рівня свідчать, що в матері нормотипових дітей краще відчують значимість та цінність їхнього життя, ніж матері дітей з інвалідністю, так як вони мають більше сфер для розвитку та реалізації ніж матері, які мають весь свій вільний час витрачають на догляд за дитиною з особливими потребами.

Досягнення можуть бути як об'єктивними (винагорода, професійне зростання, освіта і т.д.) так і суб'єктивними (відчуття власної майстерності досягнень). «PERMA-профайлер» вимірює суб'єктивне відчуття досягнення, передбачає роботу над цілями та їх досягнення, а також відчуття спроможності реалізувати свої завдання та щоденні обов'язки. Показник «досягнення» в обох групах практично не відрізняється і представлені у 24,4% (експер. група) та 23,1% (контроль. група) на високому рівні, 68,9% (експер. група) та 61,5% (контроль. група) на середньому рівні. А значення на низькому рівні мають більш значиму різницю, а саме в експериментальній групі – 6,7%, в контрольній – 15,4%. Така різниця може вказувати нам на те, що матері нормотипових дітей прагнуть виконувати більше обов'язків ніж виконують насправді і їх очікування не виправдовуються і тим самим суб'єктивне відчуття досягнення слабше.

Останній показник «здоров'я» не входить в основну модель PERMA, але фізичне здоров'я є важливим компонентом суб'єктивного благополуччя. В рамках цієї моделі «здоров'я» вимірюється як суб'єктивне відчуття щоденного доброго самопочуття та здоров'я. Високий рівень вираженості показника «здоров'я» в експериментальній групі – 40,0%, в контрольній – 38,5%, середній рівень вираженості – 44,4% та 53,8%, низький рівень вираженості 15,6% та 7,7% відповідно.

Другим етапом пілотажного дослідження було визначити домінуючі копінг-стратегії в стресових ситуаціях за допомогою методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І Паркер – адаптований Т.А.Крюковою).

На перший погляд після інтерпретації результатів здається, що відмінностей між рейтингом копінг-стратегій основної групи та контрольної немає. Оскільки їх рейтинг виглядає ідентично. Це підтверджується медіаною та відсотком відповідей з усіх опитуваних. На першому місці стратегія «орієнтована на вирішення завдання» в основній групі 66,7% відповідей, в контрольній групі 53,8 %; на другому місці – «стратегія уникнення» в основній групі 60,0 % відповідей та 46,2 % в контрольній; «стратегія орієнтована на емоції знаходиться» на третьому місці 60,0 % та 69,2 % відповідно; на четвертому місці – «субшкала відволікання» (осн. група 84,4 % та 80,8 % в контрольній);

на останньому місці «субшкала соціального відволікання» в основній групі 71,1 % відповідей та в контрольній 76,9% в контрольній групі. Цікавим висновком є те, що дві субшкали відволікання та соціального відволікання у жодного респондента не займали перші три позиції в рейтингу, вони розташовуються на четвертій та п'ятій позиціях (таблиця 2).

Після аналізу процентного співвідношення копінг-стратегій в основній групі та контрольній можна зробити висновок, що матері, які виховують дітей з органічним ураженням нервової системи більше орієнтовані на вирішення посталої проблеми перед ними, ніж матері нормотипових дітей. Матері з основної групи прикладають цілеспрямовані зусилля для вирішення проблеми: здійснюють когнітивну реструктуризацію проблеми та спроби змінити ситуацію, акцентуються на поставленому завданні, плануванні та зусиллях, спрямованих на вирішення проблеми. Матері контрольної групи більше орієнтовані на відволікання від проблем та копінг-стратегії, які базуються на емоціях. До таких емоційних реакцій відносяться: самозвинувачення, надмірна емоційність, агресивність, роздратованість, заці-

кленість на собі і заглиблення у світ фантазій. Нерідко ця копінг-стратегія призводить до ще більшого зростання рівня стресу.

Третім етапом дослідження було визначення релевантних зв'язків між компонентами суб'єктивного благополуччя та копінг-стратегіями. Кореляційний аналіз свідчить, що існує сильно виражений, виражений та слабкий зв'язок між благополуччям учасниць дослідження та копінг-стратегіями в стресових ситуаціях, які вибирають респондентки (таблиця 3).

Найбільше кореляційних зв'язків має копінг-стратегія «орієнтація на емоції», а саме позитивний кореляційний зв'язок зі шкалою «добробут» ($r = 0,492$; $p < 0,001$), «залученість» ($r = 0,490$; $p < 0,001$), «позитивні емоції» ($r = 0,488$; $p < 0,001$), «сенс» ($r = 0,443$; $p < 0,001$), «відносини» ($r = 0,304$; $p < 0,01$), «здоров'я» ($r = 0,277$; $p < 0,05$) та негативний кореляційний зв'язок з «негативні емоції» ($r = -0,351$; $p < 0,01$). Зміст виявленого зв'язку полягає в тому, що з підвищенням використання матерями цієї копінг-стратегії показники їх суб'єктивного благополуччя частково зростають, в показник «негативні емоції» зменшується.

Таблиця 2

Рейтинг копінг-стратегій матерів, які виховують дітей з органічним ураженням нервової системи (експериментальна група) та матерів нормотипових дітей (контрольна група)

	Експериментальна група			Контрольна група		
	Медіана	Відсоток	Кількість респондентів	Медіана	Відсоток	Кількість респондентів
Орієнтований на вирішення завдання	1	66,7 %	30	1	53,8 %	14
Стратегія уникнення	2	60,0 %	27	2	46,2 %	12
Стратегія орієнтована на емоції	3	60,0 %	27	3	69,2 %	18
Субшкала відволікання	4	84,4 %	38	4	80,8 %	21
Субшкала соціального відволікання	5	71,1 %	32	5	76,9 %	20

Таблиця 3

Релевантні зв'язки між копінг-стратегіями та компонентами суб'єктивного благополуччя матерів, які виховують дітей з органічним ураженням нервової системи

	Орієнтація на вирішення завдань	Орієнтація на емоції	Стратегія уникнення	Субшкала відволікання	Субшкала соціального відволікання
Позитивні емоції		0,488***	0,499***		-0,255*
Залученість	-0,354**	0,490***			-0,244*
Відносини		0,304**	-0,317**		-0,259*
Сенс	-0,354**	0,443***			
Добробут	-0,405***	0,492***			
Негативні емоції		-0,351*			0,204*
Здоров'я		0,277*	-0,287*	0,240*	

Для копінг-стратегії «орієнтація на вирішення завдань» виявлені негативні статистично значущі кореляційні зв'язки при співставленні її показників з наступними компонентами Короткого багатовимірного опитувальника процвітання «PERMA-ПРО-ФАЙЛЕР»: «добробут» ($r = -0,405$; $p < 0,001$), «сенс» ($r = -0,357$; $p < 0,01$) та «залученість» ($r = -0,354$; $p < 0,01$). Такий зв'язок означає, що при підвищенні використання матерями копінг-стратегії, яка направлена на вирішення проблеми, всі показники суб'єктивного благополуччя зменшуються.

Копінг-стратегія «уникнення» має три негативні статистично значущі кореляційні зв'язки: «позитивні емоції» ($r = -0,499$; $p < 0,001$), «відносини» ($r = -0,317$; $p < 0,01$) та «здоров'я» ($r = -0,287$; $p < 0,05$). Це проявляється в тому, що з підвищенням використання матерями цієї пасивної та непродуктивної копінг-стратегії всі показники суб'єктивного благополуччя знижуються. Така статистична картина ще раз підтверджує, що уникнення проблем приводить лише до погіршення самопочуття людини та її суб'єктивного благополуччя в цілому.

Субшкала «соціального відволікання» має слабкі кореляційні зв'язки з показниками шкал: «відносини» ($r = -0,2594$; $p < 0,05$), «позитивні емоції» ($r = -0,255$; $p < 0,05$), «залученість» ($r = -0,244$; $p < 0,05$) та один позитивний кореляційний зв'язок «негативні емоції» ($r = 0,204$; $p < 0,05$). Останній кореляційний зв'язок наявний між субшкалою «відволікання» та шкалою «здоров'я» ($r = -0,240$; $p < 0,05$). Ці зв'язки свідчать про те, що існує певна залежність між цими показниками, але вона не значна і спрогнозувати результат досить важко.

Висновки. Результати пілотажного дослідження показали, що рівень суб'єктивного благополуччя вищий у матерів, які виховують дітей з органічним ураженням нервової системи ніж у матерів нормотипових дітей. Матері експериментальної групи частіше використовують такі копінг-стратегії як: стратегія орієнтована на вирішення завдань та стратегія уникнення, а матері контрольної групи більше орієнтовані на використання емоційно навантажених копінгів у стресових ситуаціях.

В чинному дослідженні ули виявлені сильно виражені, виражені та слабкі статистично значущі кореляційні зв'язки копінг-стратегій учасниць дослідження з різними компонентами їх суб'єктивного благополуччя. Це свідчить про те, що копінг-стратегії являються

значимим психологічним чинником суб'єктивного благополуччя матерів.

В перспективі дослідження – подальші пошуки психологічних та соціальних чинників суб'єктивного благополуччя матерів, які виховують дітей з органічним ураженням нервової системи, а саме: цікаво перевірити наявність зв'язків з цінностями таких осіб, з рівнем вираженості їх резильєнтності, тривоги, з наявністю депресії, а також дослідити та проаналізувати стратегії особистісного зростання матерів, які опікуються дітьми з органічними ураженнями ЦНС та способи підвищення рівня їх суб'єктивного благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абрамюк О.О., Липецька А.С. Концептуальна структура феномену «суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. № 11. С. 10–17.
2. Дубчак Г.М. Аналіз стратегій копінг-поведінки майбутніх фахівців соціономічних професій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 1. Т. 2. С. 28–39.
3. Кіась А.В. Екологічність побудови копінг-поведінки педагога як умова його професіоналізації. *Актуальні проблеми психології*. 2009. № 20. С. 187–191.
4. Кривошей К.Ю. Бужинська С.М. Міхалець І.В. Копінг-стратегії особистості як чинники стресостійкості в людей дорослого віку під час війни. *Габітус*. 2023. Випуск 51, с. 153–157.
5. Лерш Ф.М. Розуміння особи у психології. Гуманістичний підхід в західній психології ХХ ст. Київ: *Пульсари*. 2006. С. 93–121
6. Савченко, О., & Калюк, О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1(25), с. 89–101.
7. Швалб Ю. Благополуччя особистості як цінність зрілого віку. Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості: монографія. 2021. С. 165–182.
8. Cooke P.J., Melchert T.P, Connor K. Measuring Well-Being: A Review of Instruments. *College of Education Faculty Research and Publications*. 2016. № 2, P. 730–757.
9. Diener, Ed. Happiness: unlocking the mysteries of psychological wealth. Malden, MA: Blackwell Pub. 2008
10. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges. Oxford University Press. 2006. P. 272.
11. Tinkler L. The office for national statistics experience of collecting and measuring subjective well-being, *Statistics in Transition New Series*, ISSN 2450-0291, Exeley, New York, NY. 2015. Vol. 16, Iss. 3, pp. 373–396.

ДИНАМІКА ПРАГНЕННЯ ДО СЕНСУ СЕРЕД УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

THE DYNAMICS OF DESIRE FOR MEANING AMONG UKRAINIANS DURING A FULL-SCALE WAR

Досліджені прагнення до сенсу та загальний психологічний стан цивільних, що не змінили місце проживання з початком війни в Україні. Прагнення до сенсу розглядається, як процес активного пошуку сенсу у своєму житті або в конкретних ситуаціях.

Війна є складним явищем, яке випробує основні цінності та сенси, змушуючи людей переосмислювати своє місце у світі, шукати нові мотиваційні сили. Воєнний час підвищує вразливість цивільного населення до травматичних подій. Тривога, депресія та посттравматичний стресовий розлад є найбільш поширеними проблемами психічного здоров'я, про які повідомлялося серед населення, яке постраждало від війни. Спираючись на психологічні ознаки, що виділяють автори, нами для дослідження були відібрані наступні психологічні характеристики з метою вивчити їх зв'язок з прагненням до сенсу: загальний психологічний стан, рівень тривоги і депресії.

Наводяться результати емпіричного дослідження прагнення до сенсу, та його зв'язок з виділеними характеристиками. Згідно з результатами дослідження в липні 2022 року 75% опитаних показали високий рівень наявності та пошуку сенсу, в липні 2024 року лише 50% опитаних показали високий рівень наявності сенсу і пошуку сенсу. В 2022 році прагнення до сенсу було вищим у людей з високим ІЖЗ, і нижчим у людей з підвищеним рівнем тривоги та депресії. На сьогоднішній день, у 2024 році, прагнення до сенсу вище у людей з нижчим ІЖЗ, та вищим рівнем тривоги і депресії, що підтверджує основні положення логотерапії. Високі показники тривоги і депресії можуть бути як передвісниками можливого потрапляння в екзистенційний вакуум, так і вказувати на те, що людина вже знаходиться в ньому. На основі отриманих даних наводяться рекомендації по роботі психолога з цивільними українцями, що не змінювали місце проживання з початком війни.

***Ключові слова:** сенс життя, прагнення до сенсу, тривога, депресія, екзистенційний вакуум, логотерапія.*

The desire for meaning and the general psychological state of civilians who have not changed their place of residence since the beginning of the war in Ukraine are studied. The will to meaning is seen as an active search for meaning in one's life or specific situations.

War is a complex phenomenon that tests basic meanings, forcing people to rethink their place in the world. Wartime increases the vulnerability of the civilian population to traumatic events. Anxiety, depression, and post-traumatic stress disorder are the most common mental health problems reported among war-affected populations. Based on the psychological signs identified by the authors, we selected the following psychological characteristics in order to study their relationship with the desire for meaning: general psychological state, level of anxiety, depression.

The results of an empirical study of the desire for meaning, and its connection with the selected characteristics are presented. According to them, in July 2022, 75% of respondents showed a high level of presence and search for meaning, in July 2024, only 50% of respondents showed a high level of having meaning and searching for meaning. In 2022, the desire for meaning was higher in people with high LSI, and lower in people with increased levels of anxiety and depression. The desire for meaning is higher in people with a lower LSI, and a higher level of anxiety and depression in 2024, which confirms the main tenets of logotherapy. High rates of anxiety and depression can portend a possible fall into an existential vacuum or indicate that a person is already in one. Based on the data obtained, recommendations are given for the psychologist's work with civilian Ukrainians who have not changed their place of residence since the beginning of the war.

***Key words:** meaning of life, desire for meaning, anxiety, depression, existential vacuum, logotherapy.*

УДК 159.942:141
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.33>

Самара О.Є.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Коваленко О.І.

магістр психології, психолог

Вступ із розкриттям актуальності проблеми дослідження. 24 лютого 2022 року Російська Федерація розпочала повномасштабне вторгнення в Україну, що спричинило численні серйозні проблеми як в середині країни, так і на міжнародному рівні. З перших днів повномасштабного вторгнення українці об'єдналися задля захисту своєї Батьківщини. Однак тривалість і масштабність війни в Україні ставлять під випробування фізичні, психологічні та духовні ресурси кожного українця.

Український народ переживає період значних змін, які, на жаль, негативно впливають на психічний стан людей. Неочікувана

військова агресія, що супроводжується політичними та економічними катаклізмами, порушенням цілісності країни, окупацією, великими втратами житла та близьких людей, можливістю вести звичний спосіб життя і працювати, внутрішньою міграцією та вимушеною еміграцією до інших країн – усе це викликає у людей серйозні труднощі у переживанні нормального спектру емоцій [4].

Під впливом довготривалого стресу дуже різко постає питання сенсу життя, окремих життєвих подій. Спираючись на власний досвід та практику, автор помітив відчутні зміни у стані людей, що проживають на території

України впродовж останніх двох років, в контексті пошуку, наявності або відсутності сенсу. Тому вважаємо доцільним дослідити як змінювався загальний стан українців, їх прагнення до сенсу впродовж цих двох років, до яких наслідків це призвело і до можливих шляхів подолання негативних (втрата сенсу, тривога, депресія) і підтримки позитивних з них (резиліентність, посттравматичне зростання), сформулювати рекомендації щодо роботи психолога на основі екзистенційної психології та логотеорії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Вивченням сенсів та психологічної стійкості в екстремальних умовах займалися багато вчених: В. Франкл (розробив логотерапію – напрям психотерапії, що акцентує увагу на пошуку смислу життя, особливо у важкі моменти), А. Антоновський (досліджував, як люди зберігають здоров'я та стійкість, незважаючи на стреси та екстремальні умови, і ввів поняття «почуття когерентності», яке включає сприйняття осмисленості життя), М. Селігман (досліджував, як позитивні емоції, смисли та психологічна стійкість допомагають людям справлятися з життєвими труднощами), Е. Егер (її роботи і книги, такі як «Вибір», досліджують, як знаходити сенс і силу в найекстремальніших ситуаціях). Значний внесок зробили також Е. Фромм, І. Ялом, К. Роджерс, Стівен М. Саутвік, Денніс С. Чарні, Р. Баумайстер, Е. Візель. Питання психотравми вивчали такі дослідники, як Б. Колодзін, Д. Калшед, Дженей і Баррі Уайнхолд, Е. Фредерик, Н. Пезешкіан, Н. Тарабріна та ін. Сучасні дослідження психологічного стану українців проводять численні міжнародні дослідницькі групи, часто в партнерстві з українськими інститутами, науковці з українських університетів, але тема все ще є мало дослідженою і потребує постійного розширення, оскільки війна продовжується, як і її вплив на фізичний, психічний і духовний виміри українців.

Війна є складним і багатогранним явищем, яке суттєво впливає на людське життя і світогляд. З початком війни в Україні активізувались процеси переоцінки цінностей (життя як найвища цінність, значення людських стосунків, важливість свободи та незалежності), процеси пошуку сенсу в стражданні (релігійний досвід, філософські роздуми, пошук героїзму), психологічні травми (посилення тривоги та страху, зневіра), соціальні зміни та колективна ідентичність (зміцнення національної ідентичності, соціальна нерівність, зміни в ролі жінок). Війна випробовує основні цінності та сенси, змушуючи людей переосмислювати своє місце у світі, шукати нові мотиваційні сили. Ми розглядаємо прагнення до сенсу, як процес активного пошуку сенсу у своєму житті або в конкретних ситуаціях. Терміни воля до сенсу і прагнення до сенсу в даній роботі розглядаються нами як синоніми. Спираючись на думки В. Фран-

кла в поточному дослідженні розглядається психічний та духовний виміри українців протягом двох років війни, зокрема, рівень задоволеності життям, тривоги, депресії (як можливі симптоми фрустрованості волі до сенсу та екзистенційного вакууму) та їх зв'язок зі зміною прагнення до сенсів протягом цього часу.

Виклад основного матеріалу. Наслідки військової агресії впливають на звичайних людей, які живуть у різних регіонах нашої країни. Хоча вони не беруть безпосередньої участі у бойових діях, вони повністю залучені в соціально-політичну ситуацію та психологічно сприймають навколишнє середовище як небезпечне і таке, що постійно загрожує їхньому життю.

Воєнний час підвищує вразливість цивільного населення до травматичних подій. Тривога, депресія та посттравматичний стресовий розлад є найбільш поширеними проблемами психічного здоров'я, про які повідомлялося серед населення, яке постраждало від війни [14]. Рівень тривожності може бути високим, якщо люди вважають, що криза триватиме ще довго; високий рівень депресії та тривоги був зареєстрований серед молодих людей, які зазнали впливу війни в Україні; повідомлялося про підвищену депресію та підвищену схильність до зловживання алкоголем та наркотиками серед студентів та співробітників університетів з України [17].

Спираючись на психологічні ознаки, що виділяють автори, нами для дослідження були відібрані наступні психологічні характеристики з метою вивчити їх зв'язок з прагненням до сенсу: загальний психологічний стан, рівень тривоги і депресії.

Загальна вибірка дослідження склала 40 людей обох статей (32 жінки та 8 чоловіків) з різним соціальним статусом (від безробітних до власників бізнесу), сімейним станом (одружені – 21, в романтичних стосунках – 10, розлучені – 5, вільні – 4) в віці від 25 до 50 років. Всі опитувані проживають в місті Одеса, Україна та не змінювали місце проживання з початком війни. м. Одеса знаходиться під регулярними ракетними та дронними атаками. Дослідження проводилось двічі: липень 2022 року та липень 2024 року для виділення тенденцій у показниках.

Для дослідження психологічних та духовних особливостей українців, що не змінювали місце проживання з початком повномасштабної війни нами були використані теоретичний та емпіричний методи, останній представлений наступними психодіагностичними методиками: тест «Індекс життєвого задоволення» Б. Ньюгартена (адаптація Н.В. Паніної, 1993), госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) [2], Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006) [16].

Проведене дослідження показало, що тривалий стрес (2 роки війни) негативно впливає на показники індексу життєвої задоволеності, збільшує рівень депресії і тривоги, зменшує впевненість людини у наявності сенсу життя, негативно впливає на пошук сенсу. Згідно з результатами дослідження на липень 2022 року 75% опитаних показали високий рівень наявності та пошуку сенсу (> 25), на липень 2024 року лише 50 % опитаних показали високий рівень наявності сенсу і пошуку сенсу (Табл. 1).

Статистичний аналіз підтвердив відмінності у показниках наявності сенсу ($t = 3,011$; $p < 0,05$), пошуку сенсу ($t = 4,005$; $p < 0,001$) та сенсу життя ($t = 3,054$; $p < 0,05$) в 2022 та 2024 роках (Табл. 2).

Результати кореляційного аналізу підтвердили взаємозв'язок між деякими характеристиками та рівнем наявності сенсу, його пошуком. Пряма залежність характерна для загального сенсу життя та шкал індексу життєвої задоволеності ($r = 0,304$; $p < 0,05$) і тривоги ($r = 0,314$; $p < 0,05$) в 2024 р. В 2022 р. простежується зворотний зв'язок між сенсом життя та депресією ($r = -0,726$; $p < 0,01$). Схожа ситуація для показника наявності сенсу: прямий зв'язок з індексом життєвої задоволеності ($r = 0,460$; $p < 0,01$) в 2024 р. та зворотний з депресією ($r = -0,759$; $p < 0,01$) в 2022 р. Дуже цікавими вважаємо результати за показником пошуку сенсу, де залежність кардинально змінилась за 2 роки впливу повномасштабної війни. Так, в 2022 році пошук, прагнення до сенсу був вищим у людей з високим ІЖЗ ($r = 0,373$; $p < 0,05$), і нижчим у людей з підвищеним рівнем тривоги ($r = 0,424$; $p < 0,01$) та депресії ($r = 0,842$; $p < 0,01$). На сьогоднішній день, у 2024 році, кореляція інша: воля до сенсу вища у людей з нижчим ІЖЗ ($r = -0,458$; $p < 0,01$), та вищим рівнем тривоги ($r = 0,854$; $p < 0,01$) і депресії ($r = 0,591$; $p < 0,01$).

Обговорення результатів. Отримані психодіагностичні дані підтверджують основні положення логотеорії. Прагнення до сенсу є важливішим, ніж уникнення страждань. Воно є активним процесом і включає в себе адаптацію до нових умов, трансформацію та переоцінку життєвих цілей. Можемо припустити, що високі показники тривоги і депресії можуть бути як передвісниками можливого потрапляння в екзистенційний вакуум, так і вказувати на те, що людина вже в ньому знаходиться. Однак вищий показник пошуку сенсу відкриває шляхи роботи з теперішнім станом. Екстремальні обставини можуть стати можливістю для знаходження нового сенсу і мети, а отже застосування логотерапії є дуже важливим саме сьогодні. На основі отриманих даних вважаємо доцільним використання наступних підходів роботи психолога:

1. Дереклексія та самотрансценденція – дереклексія може допомогти людині відволіктись від своїх внутрішніх переживань, а самотрансценденція може надати цьому процесу глибшого сенсу, спрямовуючи увагу на щось більше і важливіше, ніж власні проблеми.

2. Пошук сенсу в стражданні – важливий метод роботи з тривогою та депресією, особливо в рамках логотерапії. Цей метод зосереджений на тому, щоб допомогти людям знайти сенс навіть у найважчих обставинах.

3. Логодіалог – розмова допомагає клієнту зрозуміти свої цінності та цілі в житті. Це допомагає знайти новий сенс і мотивацію.

4. Робота з екзистенційними данностями – метод, який фокусується на глибинному дослідженні екзистенційних питань, таких як сенс життя, свобода вибору, відповідальність, смерть, самотність і автентичність.

5. Зосередження на позитивних аспектах життя – клієнтам пропонується фокусуватися на позитивних аспектах їхнього життя, навіть у важкі часи. Це може допомогти зміцнити їх здатність знаходити сенс у щоденному житті.

Таблиця 1

Рівень сенсу досліджуваних за роками

	Наявність сенсу		Пошук сенсу	
	2022	2024	2022	2024
Низький (< 25)	11 (27%)	19 (48%)	10 (25%)	22 (55%)
Високий (> 25)	29 (73%)	21 (52%)	30 (75%)	18 (45%)

Таблиця 2

Статистичні показники сенсу в 2022 та 2024 роках

Змінні	Роки	Медіана	Середньо-арифметичне	t-критерій
Наявність сенсу	2022	31	28	$t = 3,011$ ($p < 0,05$)
	2024	23	22	
Пошук сенсу	2022	32	30	$t = 4,005$ ($p < 0,001$)
	2024	27	26	
Сенс життя	2022	61	56	$t = 3,054$ ($p < 0,05$)
	2024	48	49	

6. Практика медитації та усвідомленості – використання практик для зосередження уваги на поточному моменті, що допомагає знайти сенс у кожній миті життя.

7. Творчі методи – малювання, письмо, музика та інші творчі методи можуть допомогти клієнтам виразити свої почуття та знайти новий сенс у своїх переживаннях.

8. Бібліотерапія – можна застосовувати в рамках логотерапії для допомоги людям у пошуку сенсу життя, подоланні труднощів та розвитку внутрішньої сили. Література може допомогти читачам переосмислити власні життєві події, зменшити їх тривожність і травматичність, а також знайти новий сенс у житті.

Висновки. Прагнення до сенсу є фундаментальною основою життя людини, яка визначає її мотивацію, поведінку та сприйняття світу. Це прагнення впливає на те, як людина ставиться до себе, інших та навколишнього середовища. Пошук сенсу допомагає подолати страждання і знайти ціль в умовах кризи. Прагнення до сенсу є основним компонентом особистісного розвитку і психічного здоров'я.

Проведене дослідження показало, що тривалий стрес (2 роки війни) негативно впливає на показники індексу життєвої задоволеності, збільшує рівень депресії і тривоги, зменшує впевненість людини у наявності сенсу життя, негативно впливає на пошук, прагнення до сенсу. Згідно з результатами дослідження на липень 2022 року 75% опитаних показали високий рівень наявності та пошуку сенсу (> 25), на липень 2024 року лише 50% опитаних показали високий рівень наявності сенсу і пошуку сенсу.

В 2022 році прагнення до сенсу, яке досліджувалось нами за шкалою пошуку сенсу (MLQ, 2006) було вищим у людей з високим ІЖЗ, і нижчим у людей з підвищеним рівнем тривоги та депресії. На сьогоднішній день, у 2024 році прагнення до сенсу вище у людей з нижчим ІЖЗ, та вищим рівнем тривоги і депресії, що підтверджує основні положення логотерапії. Отже, прагнення до сенсу є важливішим, ніж уникнення страждань. Воно є активним процесом і включає в себе адаптацію до нових умов, трансформацію та переоцінку життєвих цілей. Високі показники тривоги і депресії можуть бути як передвісниками можливого потрапляння в екзистенційний вакуум, так і вказувати на те, що людина вже в ньому знаходиться. Екстремальні обставини і стан можуть стати можливістю для знаходження нового сенсу і мети, а отже застосування логотерапії є дуже важливим саме сьогодні, щоб попередити потрапляння людей з високим рівнем тривоги і депресії у екзистенційний вакуум або стимулювати вихід з нього.

На основі отриманих даних можна рекомендувати використання наступних підходів для роботи з українцями, що не змінювали місце проживання з початком війни: дерефлексія та самотрансценденція, пошук сенсу в стражданнях, логодіалог, робота з екзистенційними данностями, зосередження на позитивних аспектах життя, практика медитації та усвідомленості, творчі методи, бібліотерапія.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Госпітальна шкала тривоги і депресії (The Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS). URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2711-gospitalna-shkala-trivogi--depres-HADS> (дата звернення: 03.07.2024)
2. Егер. Е. Вибір. Книголав. Київ, 2020. 400 с.
3. Кандибей В.К. Використання методу логотерапії В. Франкла при проведенні реабілітації осіб, постраждалих від війни. *Соціально-етичні та деонтологічні проблеми сучасної медицини (немедицинські проблеми в медицині)*: зб. матеріалів IV Міжнародної науково-практичної конференції (23–24 лютого 2023 року). Запоріжжя. 2023. С. 173–176
4. Лефтеров В., Самара О. Особливості психологічної реабілітації осіб, які переживають травматичні події війни. *Disaster and crisis psychology problems*. 2022. № 1(3). URL: <http://dcpn.nuczu.edu.ua/images/2022-1/3-73-83.pdf>
5. Пурйо Т. Духовні можливості логотерапії Віктора Франкла. Інструкція для успішного застосування. Переклад: Українська Асоціація Логотерапії та Екзистенційного Аналізу(УАЛЕА). Харків, 2022. 248 с.
6. Релігієзнавство: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Г. Є. Аляєв, О. В. Горбань, В. М. Мешков та ін.; за заг. ред. проф. Г.Є. Аляєва. Полтава: ООО «АСМИ», 2012. 282 с.
7. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 150 с.
8. Франкл В. Сказати життю «Так». Психолог у концтаборі. Таллін: Abi Print Ltd. 2016. 112 с.
9. Murthy RS, Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*. (2006) 5:25–30.
10. Strack K. M. A measure of interest to logotherapy researchers: The Meaning In Life Questionnaire. *The International Forum for Logotherapy*. 2007. Vol. 30. P. 109–111.
11. The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. Steger M.F., Frazier P., Oishi S., Kaler M. *Journal of Counseling Psychology*. 2006. Vol. 53. P. 80–93.
12. The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. Kurapov A., Kalaitzaki A., Keller V., Danyliuk I. *Frontiers in Psychiatry*. 2023. URL: https://www.researchgate.net/publication/372690091_The_mental_health_impact_of_the_ongoing_Russian-Ukrainian_war_6_months_after_the_Russian_invasion_of_Ukraine
13. Uji M., Takagishi Y., Adachi K. Interpersonal Dependency Inventory: Its Construct Validity and Prediction of Dysphoric Mood and Life Functioning via Negative Life Events. *Psychology*. 2013. Vol. 4, № 12. P. 930–936. URL: <https://www.scirp.org/html/40488.html> (accessed: 03.07.2024).

ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ І ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГАРМОНІЇ В ЕКІПАЖАХ СУДЕН

GENDER EQUALITY AND THE DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL HARMONY IN SHIP CREWS

Продуктивний технічний розвиток галузі морського транспорту висуває вимоги до забезпечення високих стандартів безпеки мореплавства та ефективності праці кожного члена екіпажу. У статті проаналізовано та розкрито проблему гендерної рівності у контексті соціально-психологічного клімату на судах морського та внутрішнього водного транспорту. Подано аналіз психологічного стану жінок та чоловіків, які працюють в змішаних екіпажах та стикаються з основними викликами в екстремальних умовах. Проаналізовано вплив на продуктивність роботи та безпеку судноплавства в цілому. Порушено питання дискримінації, гендерним стереотипам та рекомендації впровадження системи інклюзивності. Згідно дослідження можемо визначити, що позитивний соціально-психологічний клімат безпосередньо впливає на продуктивність членів екіпажу судна, що, в свою чергу, знижує ризик виникнення конфліктних ситуацій.

Розглядаються міжнародні ініціативи, зокрема програми IMO та ISWAN, спрямовані на подолання гендерних бар'єрів та створення інклюзивного середовища. Особливу увагу приділяється питанням лідерства, довіри та підтримки, які є ключовими для забезпечення безпеки та продуктивності. Важливість впровадження політик нульової толерантності до дискримінації та розвитку лідерських навичок підкреслюється як основа для покращення умов праці у морському секторі.

Постійне вдосконалення своїх підходів до управління, комунікації та підтримки екіпажу, професійних компетенцій, глибоке розуміння людської поведінки та відкритість до зворотнього зв'язку сприяють формуванню сприятливих стосунків в екіпажі.

Перспективою подальших досліджень є розробка практичних рекомендацій для покращення інклюзивного середовища на судні в контексті встановлення толерантних взаємовідносин та атмосфери взаємоповаги.

Ключові слова: гендерна рівність, психологічний клімат, екіпаж, інклюзивність, безпека судноплавства.

The desire for meaning and the general psychological state of civilians who have not changed their place of residence since the beginning of the war in Ukraine are studied. The will to meaning is seen as an active search for meaning in one's life or specific situations.

War is a complex phenomenon that tests basic meanings, forcing people to rethink their place in the world. Wartime increases the vulnerability of the civilian population to traumatic events. Anxiety, depression, and post-traumatic stress disorder are the most common mental health problems reported among war-affected populations. Based on the psychological signs identified by the authors, we selected the following psychological characteristics in order to study their relationship with the desire for meaning: general psychological state, level of anxiety, depression.

The results of an empirical study of the desire for meaning, and its connection with the selected characteristics are presented. According to them, in July 2022, 75% of respondents showed a high level of presence and search for meaning, in July 2024, only 50% of respondents showed a high level of having meaning and searching for meaning. In 2022, the desire for meaning was higher in people with high LSI, and lower in people with increased levels of anxiety and depression. The desire for meaning is higher in people with a lower LSI, and a higher level of anxiety and depression in 2024, which confirms the main tenets of logotherapy. High rates of anxiety and depression can portend a possible fall into an existential vacuum or indicate that a person is already in one. Based on the data obtained, recommendations are given for the psychologist's work with civilian Ukrainians who have not changed their place of residence since the beginning of the war.

Key words: meaning of life, desire for meaning, anxiety, depression, existential vacuum, logotherapy.

УДК 159.923.5: 159.938.363.6
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.34>

Сорока О.М.

д.психол.н.,
доцент кафедри навігації
і управління судном
Дунайський інститут
Національного університету
«Одеська морська академія»

Сошніков С.Г.

капітан далекого плавання,
старший викладач кафедри навігації
і управління судном
Дунайський інститут
Національного університету
«Одеська морська академія»

Постановка проблеми. Продуктивний технічний розвиток галузі морського транспорту ставить вимоги у забезпеченні високого рівня стандартів безпеки мореплавства та значної ефективності праці кожного з членів екіпажу судна. Тому і важливим постає питання гендерної рівності, що безпосередньо впливає на соціально-психологічний клімат у змішаному екіпажі.

Гендерна рівність у змішаних екіпажах передбачає рівний доступ до професійного розвитку, справедливий розподіл обов'язків та рівне ставлення незалежно від статі. Однак на практиці її досягнення стикається

з низкою викликів. Зокрема, жінки в морській галузі часто стикаються із стереотипними уявленнями щодо їхніх можливостей, дискримінацією при прийнятті на роботу, а також недостатністю адаптаційних програм, що враховують специфіку змішаних екіпажів. Це призводить до обмеженої участі жінок у ключових ролях і загального недовикористання їхнього потенціалу.

Разом із цим, дослідження свідчать, що інклюзивні екіпажі, де жінки та чоловіки працюють на рівних, демонструють вищу ефективність та здатність до командної роботи. Вони також здатні краще реагувати на стре-

сові ситуації, оскільки різноманітність поглядів сприяє більш зваженим і творчим рішенням. Формування позитивного психологічного клімату, в якому всі члени екіпажу почуваються комфортно, є важливим елементом забезпечення безпеки судноплавства та продуктивності праці.

Актуальність нашого дослідження зумовлена підвищеною увагою до питання інклюзивності (середовища взаєморозуміння) з боку міжнародних організацій, таких як ІМО, що активно просувають принципи гендерної рівності у морській галузі. Зокрема, програми ІМО, спрямовані на розширення можливостей жінок у морській галузі, наголошують на важливості подолання бар'єрів, створення рівних умов для роботи та впровадження політик нульової толерантності до дискримінації.

Позитивний психологічний клімат у змішаних екіпажах є основоположним фактором, що регулює можливість членів екіпажу адаптуватися до особливих умов роботи, справлятися зі стресом та приймати професійно обґрунтовані рішення. Важливим аспектом є розвиток програм підтримки жінок на борту, створення умов для гармонійної взаємодії та формування культури поваги й співпраці, що зрештою підвищує ефективність і безпеку мореплавства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Гендерну рівність у судноплавстві досліджували численні науковці та міжнародні організації, зокрема Міжнародна морська організація (ІМО), яка активно підтримує ініціативи щодо збільшення участі жінок у морській галузі. Питання щодо підвищення ролі жінок у морській галузі піднімає Міжнародна організація праці (ILO МОП), Міжнародна палата судноплавства (ICS) і Міжнародна федерація транспортників (ITF). Вказані організації спільно розробили рекомендації для судноплавних компаній, моряків і організацій моряків щодо усунення насильства та булінгу на міжнародних торговельних судах. Особливу роль в підтримці гендерної рівності та підтримки моряків жінок відіграє Міжнародна жіноча асоціація судноплавства та торгівлі (WISTA International), яка спільно з ІМО у вересні 2024 року розпочала друге опитування «Жінки в морській галузі» з метою збору важливих базових даних про участь жінок у морській та океанічних галузях, що є частиною багаторічних зусиль ІМО, спрямованих на розширення прав і можливостей жінок на досягнення гендерного балансу в морському секторі.

Згідно психологічного аналізу саморегуляції і копінг-поведінки фахівців морського транспорту можна визначити, що фахівцям-жінкам сказаного профілю є притаманними соціально прийнятні моделі стрес-долаючої поведінки, ніж фахівцям чоловічої статі. Це вказує на те, що жінки можуть вирішувати неприємні ситуа-

ції традиційними способами з дотриманням суспільних норм поведінки: організовано та передбачувано, ніж чоловіки [5, с. 112].

Питання гендерної рівності у морегосподарському комплексі є актуальним і тематикою досліджень і багатьох науковців: професорка Джейн Барретт, доктор Крістофер Перрі, докторка Марія Гомес, докторка Анна Сміт, професор Ганс Беккер, Олена Карпова, Наталія Гордієнко, Ганна Сидоренко та інші.

Дослідження професорки Джейн Барретт з університету Саутгемптона показали, що збільшення кадрового складу жінок у морській галузі сприяє розвитку інклюзивного середовища, яке забезпечує позитивний клімат всередині екіпажу.

Доктор Крістофер Перрі з університету Мальме (Швеція) у своїх дослідженнях вказує на вплив гендерних стереотипів на професійне становлення жінки у морському судноплавстві. Дослідник акцентує увагу на тому, що існуючі бар'єри (дискримінація, нерівність можливостей) є одним з основних причин недостатньої представленості жінки-моряка.

В свою чергу, доктор, дослідник Мадридського університету Марія Гомес зосереджується на впливі корпоративної культури на участь жінок у судноплавних компаніях. Вона підкреслює, що впровадження політики гендерної рівності, такої як створення програм підтримки кар'єри жінок та наставництва, допоможе залучити більше жінок до морського сектору.

Дослідники питання жінок у морській промисловості аналізують і психофізіологічні особливості. Згідно з дослідженням професора Ганса Беккера, жінки-морячки демонструють більш високий рівень стресостійкості в кризових або особливих ситуаціях через свою здатність конструктивно справлятися з вказаними ситуаціями, що, в свою чергу, дозволить ефективно долати труднощі, бар'єри, вирішувати конфлікти, особливо в змішаних екіпажах.

Пані Олена Карпова (Одеський національний морський університет) порушує питання гендерної нерівності у морському середовищі у своїх дослідженнях, зосереджуючись на аналізі кар'єрних можливостей у судноплавних компаніях та на ролі освіти у подоланні гендерних бар'єрів. Дослідниця розкрила, що українські жінки стикаються з дискримінацією не лише на борту суден, але й під час працевлаштування у міжнародних компаніях.

Мгеладзе М. та Путкаралзе Н. у своїй науковій статті представили аналіз ситуації в області гендерної рівності стосовно жінок Грузії. Матеріал включає в себе вивчення відповідного міжнародного морського права, грузинського законодавства, а також внутрішніх правил. Надаються рекомендації про те, яким чином морська промисловість може розширювати

можливості жінок у плані використання у цій галузі, особливо з урахуванням того, що вона стає більш залежною від технологій [2, с. 256].

Таким чином, вивчення гендерної рівності в морському середовищі є міждисциплінарним предметом вивчення, що охоплює соціологію, психологію, економіку та управління бізнесом. Робота вчених і рекомендації міжнародних організацій створюють платформу для досягнення реальної рівності в судноплавній галузі.

Дослідження гендерної рівності як в Україні так і у світі є важливим компонентом інтеграції в міжнародні стандарти.

Мета статті – здійснити аналіз гендерної рівності у контексті психологічного клімату морського екіпажу при виконанні професійних обов'язків на судні та дослідити вплив психологічного стану членів змішаного екіпажу на продуктивність роботи та безпеку.

Виклад основного матеріалу. Питання гендерної рівності в сучасному столітті є актуальним в багатьох сферах життєдіяльності людини. Особливо гострим постає питання, коли професійна сфера впроваджена в особливих умовах. Так і в судноплаванні питання гендерної рівності актуальне, але все ж таки залишається недосягнутою метою. Згідно статистики, жінки становлять менше 2 % моряків у світі [6, с. 45]. Відповідно, можна виокремити певні обмеження:

- гендерні стереотипи, які дуже часто базуються на упередженнях щодо фізичної підготовки, емоційної невірноваженості, неможливості працювати в екстремальних ситуаціях. Саме такі уявлення знижують авторитет жінок у змішаних екіпажах. Це в свою чергу впливає на кар'єрний ріст жінки у морегосподарській галузі;

- недостатня адаптація до умов праці (відсутність належних умов життєдіяльності та засобів безпеки);

- соціалізація. Конфлікте нарощування та упереджене ставлення під час виконання професійних обов'язків.

Особи жіночої статі часто зустрічаються із заниженим очікуванням з приводу їх професійної придатності. Проте міжнародні організації постійно обговорюють цю проблематику. Наприклад, морська організація ІМО запустили програму «Жінки в морській галузі», яка направлена на підтримку участі жінок у професійній морській освіті та кар'єрі [6, с. 12].

Наразі створюється робоча група експертів з гендерних питань в United Nations Decade of Ocean Science for Sustainable Development для розробки стратегій та надання експертних рекомендацій щодо врахування гендерних аспектів для реалізації.

Сприятливий психологічний клімат в змішаних екіпажах відіграє значну роль та визначається певними чинниками.

1. Довіра та взаємопідтримка між членами екіпажу.

2. Лідерство, що сприяє атмосфері взаємодопомоги (інклюзивності).

3. Конфліктність, що призводить до підвищення рівня стресу та зниження продуктивності роботи [4, с. 76].

Згідно досліджень, екіпажі зі сприятливим позитивним психологічним кліматом демонструють вищу стійкість до кризових ситуацій та менший рівень помилок у роботі [8, с. 98].

У 2023 році жінки, що працюють у морській галузі, більш ніж утричі частіше за чоловіків зверталися на гарячі лінії ISWAN щодо проблем, пов'язаних з образами, знущаннями, домаганнями, дискримінацією та насильством, а також більш ніж удвічі частіше порушували питання, пов'язані з психічним здоров'ям [9].

В 2024 році ІМО та Міжнародна мережа соціального забезпечення та допомоги морякам (ISWAN) розпочала глобальну кампанію: «Безпека на морі... для цього потрібні всі ми!», приділяючи особливу увагу ролі, яку чоловіки-моряки можуть відігравати як союзники в підтримці колег-жінок [10].

Ефективна підтримка та союзництво цінні для жінок-моряків, особливо на торговельних судах, коли вона є єдиною жінкою на своєму судні або в команді. Психологічні проблеми, що виникають у жінок, які обирають морську кар'єру, широко відомі: від випадків жорстокого поводження, знущань, домагань, дискримінації та насильства до відсутності належного захисного обладнання або санітарних умов. Ці випадки є додатковими перешкодами на шляху жінок до безпечної та корисної кар'єри в морській галузі.

Через міжнародний, багатокультурний характер мореплавання багато жінок-моряків у певний момент своєї кар'єри відчуватимуть почуття, що вони «єдині». У цей час дуже важлива союзницька підтримка жінок, яку можуть надати всі моряки чоловіки, старші офіцери, морські роботодавці та інші ключові зацікавлені сторони, щоб допомогти створити довіру і психологічну безпеку у своїй команді.

Створення культури союзництва на борту судна має багатогранні переваги. На індивідуальному рівні союзництво може поліпшити добробут моряків, підтримати їхнє професійне та особисте зростання і задоволення; може допомогти створити більш здорове, безпечне і продуктивне робоче середовище. При цьому союзництво корисне на рівні всього сектору, оскільки воно призводить до зниження шкідливої міжособистісної поведінки і тим самим допомагає підвищити загальний рівень безпеки у галузі.

Вирішальна роль у створенні культури союзництва та безпеки на судні залежить від ефективного лідерства. Керівники на всіх рів-

нях повинні реагувати і встановлювати межі прийнятної поведінки, підходити активно до розв'язання проблеми неналежної поведінки, а не замовчувати утиски, переслідування і знущання.

Замовчування утисків, переслідувань і знущань у змішаних екіпажах призводить до серйозних негативних наслідків і для всіх членів команди. Ефективність роботи при такому розкладі знижується, руйнується психологічна безпека. Коли член екіпажу замовчує проблему, це призводить до втрати довіри і до колег, і до керівництва, відчуваючи при цьому себе беззахисним. Відповідно, замовчування посилює токсичну поведінку агресора(ів), тому що він розуміє, що його дії безкарні, а це призводить до ескалації конфліктів. Атмосфера в екіпажі може бути напруженою в таких умовах, мотивація працюючих знижується, накопичується стрес, емоційне вигорання та навіть серйозні психологічні травми. Дуже часто в таких ситуаціях компетентні члени екіпажу залишають компанію, щоб уникнути ворожого середовища, що, в свою чергу, створює негативний імідж або спричинити юридичні наслідки, якщо утиски стають публічними.

У морській сфері такі ризики можуть мати критичний вплив на виконання професійних обов'язків і дотримання міжнародних стандартів. Замовчування утисків, переслідувань і знущань поглиблюють проблеми. Тому дуже важливо створювати правильний соціально-психологічний клімат в екіпажі з відкритими стосунками в середині.

Щоб створювати довіру і психологічну безпеку у своїй команді лідери повинні постійно навчатися і розвивати свої лідерські навички. Це постійна програма навчання лідерства, яка повинна починатися з курсантських часів і має відбуватися крок за кроком протягом всього професійного життя, враховуючи всі складні зміни що відбуваються у морській галузі. Створення довіри в команді призводить до психологічної безпеки, а це, в свою чергу, є ключовим завданням для кожного лідера, що потребує, відповідно, постійного набуття лідерських навичок. Жінки-офіцери мають адаптуватися до складних змін, які відбуваються в морегосподарській галузі. Необхідно постійно вдосконалювати свої підходи до управління, комунікації та підтримки екіпажу. Послідовне вдосконалення професійних компетенцій, глибоке розуміння людської поведінки та відкритість до зворотнього зв'язку сприяють формуванню сприятливих стосунків в екіпажі.

В свою чергу, зворотній зв'язок має бути відкритим, враховуючи культурні особливості всіх членів екіпажу. По-перше, висловлювати повагу: визнавати позитивні аспекти роботи

чи поведінки. По-друге, конкретизувати: уникати загальних фраз, чітко рояснювати ситуацію. По-третє, не критикувати: орієнтуватися на вирішення, формулювати зворотній зв'язок у формі пропозиції чи запитання. По-четверте, враховувати ментальне поле: уникати жестів або фраз, які можуть бути некоректно інтерпретовані через традиції. По-п'яте, діалог: запрошуйте до обговорення. По-шосте, підтримка: демонструйте вашу готовність допомогти. Такі позиції сприяють формуванню довірливих відносин, відкритості та ефективного спілкуванню в змішаних екіпажах, що є надзвичайно важливим.

Для поліпшення проблеми гендерної рівності у контексті психологічного клімату на судах морського та внутрішнього водного транспорту необхідно:

- впровадити спеціальні компетентності до освітньо-професійних програм морських вищих навчальних закладів, як «Здатність забезпечувати ефективну комунікацію між членами екіпажу та управляти конфліктними ситуаціями з урахуванням психологічних особливостей і професійних вимог роботи на судні в змішаних екіпажах» для набуття навичок взаємодії та ефективної комунікації;

- розробити правила поведінки та механізми боротьби з дискримінацією;

- проводити регулярно оцінювання психологічного клімату екіпажу (анкетування, анонімне опитування, спеціальні мітинги).

Висновки. Поняття гендерної рівності є актуальним у морегосподарській діяльності. У створенні позитивного психологічного клімату в морському екіпажі відіграє значущу роль, тому що сприяє продуктивності членів екіпажу, зменшенню конфліктів, забезпечуючи безпеку судноплавства.

Перспективами подальших досліджень є:

- розробка інноваційних методів оцінки психологічного клімату;

- вивчення довгострокових ефектів інклюзивних практик;

- аналіз ефективності програм підтримки жінок у морській галузі;

- розробка практичних рекомендацій для покращення інклюзивного середовища на судні.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Іваненко І.П. Гендерна рівність у судноплавстві: сучасні виклики. *Морський журнал*. 2023. № 2. С. 42–47.
2. Мгеладзе М., Путкаралзе Н. Морська промисловість і роль жінок-моряків: нормативно-правова база. *Часопис Київського університету права*. 2019. № 3. С. 250–257.
3. Ткачук Т., Мягких А. Гендерні особливості копінг-поведінки чоловіків та жінок. *HUMANITARIUM*. 2019. № 42. С. 181–188.

4. Петров С.А., Бондаренко О.В. Психологічний клімат у змішаних екіпажах. *Наукові записки*. 2020. № 4. С. 72–79.
5. Сорока О.М. Психологічний аналіз саморегуляції і копінг-поведінки фахівця морського транспорту у стресових ситуаціях: гендерний аспект. *Психологічний журнал*. 2024. № 13. С. 107–113.
6. International Maritime Organization. Women in Maritime Programme. IMO Publications, 2022. 123 p.
7. Mayor E. Gender roles and traits in stress and health. *Frontiers in Psychology*, 2015. № 6 (779). P. 1–7.
8. Smith J., Green T. Crew Mental Health and Safety in Maritime Industry // *Maritime Studies*. 2021. Vol. 34. P. 85–102.
9. ISWAN launches sector-wide campaign promoting allyship at sea. URL: <https://www.iswan.org.uk/news/iswan-launches-sector-wide-campaign-promoting-allyship-at-sea/> (дата звернення: 01.12.2024).
10. Нехай ваш голос буде почутий: Розпочато опитування IMO-WISTA «Жінки в морській галузі». URL: <https://mtwtu.org.ua/news/nehaj-vas-golos-bude-pocutij-rozpocato-opituvanna-imo-wista-zinki-v-morskij-galuzi> (дата звернення: 01.12.2024).

КОУЧИНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ КРИЗ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ

COACHING TECHNOLOGIES AS A MEANS OF CRISIS PREVENTION PROFESSIONAL DEVELOPMENT

Стаття присвячена дослідженню криз професійного розвитку, які виникають у людей різних професій. Вони можуть бути нормативними та ненормативними і мають сприяти розвитку особистості, а не психічній травмі. У вітчизняній та зарубіжній літературі надається велике значення впливу коучингових технологій для профілактики криз професійного розвитку. Коучингові технології можуть допомогти в покращенні свого життя, підвищенню самооцінки, розвитку особистості, розумінні свого ресурсу. При не своєчасному зверненні до фахівця професійна криза може перерости у професійне вигорання, яке має негативний вплив на здоров'я людини. У статті досліджено різні погляди до визначення поняття «коучинг» у різних джерелах та описуються декілька методик: техніка «Колесо балансу», стратегія Уолта Діснея, модель GROW, метод «воронки запитань», техніка «картезіанських запитань», метафоричні асоціативні карти. Досліджено вплив коучингових технологій на представників різних професій, враховуючи вікові особливості. Тобто, завдяки коучинговому підходу, в процесі навчання формуються навички поведінки в критичних ситуаціях, уміння збагачують діяльність новими методами виконання, розвивається професійна гнучкість і мобільність. Кожна людина унікальна і єдиний шлях до кращого результату можливий тільки через самовдосконалення, впевненість у собі. Таким чином, коучинг сприяє як особистісному, так і професійному розвитку. Важливо звертати увагу на «перший дзвіночок», щоб криза не переріс в емоційне вигорання.

Ключові слова: професійна криза, професійне вигорання, коучинг, техніки, моделі, метафоричні асоціативні карти.

The article is devoted to the study of professional development crises that arise in people of various professions. They can be normative or non-normative and should contribute to the development of the personality, not mental trauma. In domestic and foreign literature, great importance is attached to the influence of coaching technologies for the prevention of professional development crises. Coaching technologies can help you improve your life, increase self-esteem, develop your personality, and understand your resources. If you don't turn to a specialist in a timely manner, a professional crisis can turn into professional burnout, which has a negative impact on human health. The article examines the main approaches to defining the concept of «coaching» in various sources and describes several methods: the «Balance Wheel» technique, the GROW model, Walt Disney's strategy, the «funnel of questions» method, the «Cartesian questions» technique, the use of metaphorical associative maps. The impact of coaching technologies on representatives of various professions was studied, taking into account age characteristics. That is, thanks to the coaching approach, the characteristic features of which are clarification, clarification, support, encouragement and planning of new ways and actions that are interspersed in our everyday behavior, interpersonal communication, in the process of learning, skills of behavior in critical situations are formed, the ability to enrich activities is practiced new methods of performance, the development of professional flexibility and mobility is taking place. It should be emphasized that each person is unique and the only way to a better result is possible only through self-improvement, confidence in the goal and self-belief. That is why coaching is one of the powerful tools that promotes both personal and professional development. It is important to pay attention to the «first bells» so that the crisis does not turn into emotional burnout.

Key words: professional crisis, professional burnout, coaching, techniques, models, metaphorical associative maps.

УДК 159.923.2:159.98

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.35>

Стеценко А.І.

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

Шумбарська І.О.

здобувачка магістрського рівня
кафедри практичної психології
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

В умовах сьогодення все більше людей стикаються з кризами професійного розвитку. Серед них виокремлюють нормативні та ненормативні кризи, які мають сприяти розвитку особистості, а не психічній травмі. Представники різних професій потребують підтримки та профілактики з даної проблеми. Актуальність вивчення даної проблеми лежить в основі необхідності для фахівців різних професій вільно визначати свої проблеми та бути компетентними для вирішення конкретних життєвих ситуацій. Для кожного фахівця важливо усвідомлювати свої власні можливості, свій ресурс. Особливо актуальним є дослідження коучингових технологій та їх наукове

пояснення. Для того, щоб люди різних професій мали змогу реалізовувати свій потенціал, поповнюючи свої ресурси та поглиблюючи свої знання. Знання психології може допомогти в покращенні життя, підвищенню своєї самооцінки, розвитку особистості. Коучингові технології допомагають відкривати в собі все найкраще.

Була проаналізована наукова література, в якій розглядається процес професіоналізації особистості. Можна виділити фактори, що визначають кризи професійного розвитку. Це поступові якісні зміни способів виконання діяльності. На етапі первинної професіоналізації настає момент, коли еволюційний розви-

ток діяльності, формування її індивідуального стилю неможливі без нормативно затверджених радикальних змін. Людині доводиться здійснювати професійні дії, проявляючи надмірну активність або миритися з цим. Згідно з визначенням криз, перехід від однієї стадії до іншої створює нормативні кризові події. Розглянемо їх психологічні особливості, відповідно до логіки професійного становлення.

1. Професійний розвиток особистості починається із формування професійних намірів. У 14–16 років діти починають професійно самовизначатися. До 14 років у дівчаток і хлопчиків вже сформовані всебічні знання про навколишній світ, є уявлення про бажану професію. Потрібен конкретний професійно орієнтований план: чи продовжувати навчання в загальноосвітній школі або професійно-технічному училищі. Для когось все вирішено, а комусь потрібно визначитися професійно. Учні, які продовжують навчання в старших класах, у віці 16–17 років, ще до завершення шкільного навчання чітко переживають цю кризу. В основі кризи лежить необхідність вибору способу отримання професійної освіти або перепідготовки.

2. На етапі професійної підготовки більшість студентів розчаровуються у своїй професії. Виникає незадоволеність окремими навчальними предметами, з'являються сумніви в правильності професійного вибору, і здатність до навчання знижується. Виникає криза вибору професії. Як правило, це чітко проявляється в перший і останній роки професійного навчання. За рідкісними винятками ця криза долається шляхом перетворення освітніх мотивів в навички соціальних фахівців.

3. Після завершення професійної освіти починається етап професійної адаптації, на якому молодий фахівець приступає до самостійної роботи. Ситуація з професійним розвитком радикально змінюється: нові колективи різного віку, різні ієрархічні системи виробничих відносин, нові соціальні професійні цінності, різні соціальні ролі. Перші тижні, місяці роботи викликають великі труднощі. Але вони не стають фактором виникнення кризових явищ. Основна причина психологічна: невідповідність реального професійного життя усталеним уявленням і очікуванням. І тут важливу роль також відіграє навчальний заклад, одним із завдань якого є формування відповідного уявлення про майбутню професію.

4. Наступна нормативна криза професійного становлення особистості настає на завершальному етапі первинної професіоналізації, після 3 – 5 років роботи. До цього часу фахівець освоїв нормативно затверджені види діяльності, якісно виконував їх, визначив соціально-професійний статус в ієрархії трудових

відносин. Динаміка минулого досвіду, інерція професійного розвитку, потреба в самоствердженні викликають протести і незадоволеність професійним життям.

5. Подальший професійний розвиток фахівця приводить його до вторинної професіоналізації. Особливістю цього етапу є якісне і високопродуктивне виконання професійної діяльності. Засоби його здійснення мають досить яскраво виражений індивідуальний характер. Спеціаліст буде професіоналом. Для нього характерний соціально-професійний статус, стабільна професійна самооцінка. Цінності працівників радикально змінюються, а також способи здійснення ними своєї діяльності. І ці зміни знаменують перехід професіоналів на новий етап, оскільки призводять до значних перетворень як в соціальній ситуації, так і в основній діяльності.

6. Етап майстерності характеризується творчим та інноваційним рівнем професійної діяльності. Рушійною силою подальшого професійного розвитку людини є потреба в самореалізації та самовдосконаленні. Професійна самореалізація особистості призводить до незадоволеності собою і оточуючими її людьми. Криза нереалізованих можливостей, точніше, криза соціальної самореалізації – це душевне сум'яття, бунт проти самого себе.

7. Наступна нормативна криза в професійному розвитку викликана відходом з професійного життя. Після досягнення певної вікової межі людина йде на пенсію. Передпенсійний період став кризовим для багатьох працівників. Це пов'язано з тим, що необхідно освоювати нові соціальні ролі і моделі поведінки.

8. Після виходу на пенсію починається соціально-психологічне старіння. Воно проявляється в ослабленні інтелектуальних процесів, збільшенні або зменшенні емоційних переживань. Темп розумової діяльності знижується, підвищується сприйнятливість до інновацій, з'являється настороженість до всього нового, відбувається постійне занурення в минуле, з'являється орієнтація на минулий досвід. Кризи професійного розвитку можуть бути виражені у зміні темпу і вектора професійного розвитку людини. Факторами, що визначають кризи, є:

- вікові психофізіологічні зміни;
- зміна соціальної та професійної ситуації;
- якісна перебудова способу ведення професійної діяльності;
- повне занурення в соціально-професійне середовище;
- соціально-економічні умови життя;
- офіційні та важливі заходи.

Криза може протікати коротко, бурхливо або поступово, без помітних змін у професійній поведінці. У будь-якому випадку вони створюють психічне напруження, незадоволеність

соціально-професійним оточенням, самими собою. Кризи часто протікають без помітних змін у професійній поведінці. Але перебудова важливої структури професійної свідомості, переорієнтація на нові цілі, корекція професійної позиції готують людину до зміни професійної біографії. Кризові явища є неодмінним атрибутом динамічного процесу професійного становлення особистості. Міра усвідомлення людиною кризи індивідуальна. У разі успішного проходження людина рідко сприймає це явище як кризу, тому все залежить від того, як розвивається кризова ситуація. Настання кризи обумовлено багатьма факторами:

- прогресивними якісними змінами в способах здійснення діяльності,
 - соціальною та професійною діяльністю окремих осіб,
 - соціально-економічними умовами життя,
 - віковими психофізіологічними змінами,
- а також повним зануренням у професійну діяльність.

Ефективні психологічні методики подолання кризи професійного становлення включають психологічну профілактику кризи, діагностику соціально-професійних якостей особистості як інформаційну базу для корекції професійного і психологічного профілю, тренінги особистісного і професійного зростання, рефлексію професійного розвитку й альтернативні варіанти, індивідуальне консультування, прогноз бажаних професійних досягнень. Особливе місце займають методи коучингу. Засновником коучингового підходу є У. Тімоті Голві (англ. W. Timothy Gallwey) – викладач Гарвардського університету і тренер з тенісу. Почалося все з того, що Т. Голві видав книгу «Внутрішня гра в теніс» (1974 р. XX ст.). Вона стала міжнародним бестселером. Коучинг допомагає людині дізнатися більше, ніж навчає. Це не просто техніка, яка застосовується в певних ситуаціях, а й методи управління, способи взаємодії з людьми, способи мислення. Звернемо увагу на декілька методик: техніка «Колесо балансу», стратегія Уолта Діснея, модель GROW, метод «воронки питань», техніка «картезіанських питань», використання метафоричних асоціативних карт. Найбільше уваги я приділила техніці «Колесо балансу».

Колесо життєвого балансу – це інструмент візуального коучингу, який дозволяє швидко оцінювати життєві ситуації й визначати, які сфери життя зараз найбільш актуальні для змін. Ви оцінюєте поточний стан кожної сфери життя за шкалою від 1 до 10 балів (1 – «все жахливо», 10 – «все супер», від центру до кола). У результаті Ви отримуєте наочну картину своєї задоволеності в ключових сферах життя – коло життєвого балансу – тест на Ваш життєвий статус. І Ви приймаєте рішення – самостійно або за підтримки коуча.

Сфери життя

- Здоров'я (фізичне, психічне)
- Друзі, оточення
- Особистий розвиток, саморозвиток
- Фінанси, гроші
- Робота, кар'єра, бізнес, улюблена справа
- Фінанси, гроші
- Особисті стосунки, кохання, сім'я
- Відпочинок, розваги
- Творчість, хобі

За цією технікою проведено опитування тридцяти респондентів різного віку, які працюють у різних сферах. Серед них 10% людей від 20 до 30 років, 10% – від 31 до 40, 50% – від 41 до 50, 20% – 51-60, 20% – 61 і більше. Це свідчить, що половина респондентів мають великий досвід, є фахівцями своєї справи, навіть професіоналами. Для них характерна позиція соціального професіонала, стабільна професійна самооцінка. У цей період професійного становлення докорінно змінюються соціальні та професійні цінності, змінюється спосіб ведення діяльності. Це свідчить, що професіонал переходить на новий етап професійного розвитку, оскільки ці зміни призводять як до значних перетворень соціальної ситуації, так і основної діяльності, яка характеризується елементами індивідуального стилю та креативністю. При аналізі сфери діяльності можна визначити, що 40% респондентів – освітяни, 30% – самозайнятість, 20% – сфера послуг, 10% – підприємницька діяльність. Більшість людей мають вищу освіту, працюють в усталених колективах у соціальній сфері, мають велике коло спілкування. Задоволення роботою висловили 60% респондентів, поставивши собі бали від 6 до 10. Прекрасним визнали здоров'я 70% опитуваних, фінансове задоволення мають 60%, щасливі у особистих стосунках – 85%, мають гарних друзів – 95%, задоволені саморозвитком 80%, знаходять час для хобі 65%, відзначають високий рівень розваг – 70%. Дані опитування можна побачити у таблиці «Баланс різних сфер життя». За даними можна відзначити, що найкраще себе почувають респонденти в особистих стосунках та задоволені друзями. Достатньо часу приділяють саморозвитку та хобі. Найгірша ситуація відзначається із здоров'ям, 20% незадоволені роботою, що є сигналом для роботи з психологом. При цьому слід зважати на баланс різних сфер життя окремої людини, яка виявляється вже при особистій зустрічі (таблиця 1).

На цьому етапі людина дивиться на своє життя в цілому і на основі вже отриманої інформації визначає кроки, які необхідно зробити, щоб це було саме те, яким його хоче бачити. Колесо допомагає гармонізувати всі важливі сфери, розвивати кожну збалансовано в порівнянні з іншими областями. Робота над балансом полегшує людині розстановку пріоритетів.

«Баланс різних сфер життя»

Сфери життя	Здоров'я	Робота	Фінанси	Особисті стосунки	Друзі	Само-розвиток	Хобі	Розваги
10	–	–	–	20	20	5	15	–
9	–	–	10	30	30	15	10	10
8	50	30	25	10	35	40	10	15
7	20	10	15	20	10	10	5	30
6	–	20	10	5	–	10	25	15
5	–	10	30	10	–	10	15	10
4	–	5	–	–	5	5	–	–
3	–	5	10	–	–	5	15	20
2	20	15	–	–	–	–	–	–
1	10	5	–	5	–	–	5	–

ритетів і поступове просування в обраному напрямку, тим самим підвищуючи особисту ефективність. У той же час в її розкладі є багато справ, про які часто забувають при просуванні до кар'єрних і фінансових цілей. Але саме ресурсний стан є основою особистої ефективності. Визначено дійсно високопріоритетне завдання, воно підкріплене цінностями і веде до мети – так складається життєвий графік. Окрім більш ефективного досягнення ваших цілей, планування стане простішим, оскільки важливі речі (яких насправді немає) зникнуть із розкладу. Ця техніка допомагає відстежувати рухи в певному напрямку в даний момент, тому техніку слід виконувати раз в 4–6 місяців.

Отже, провівши опитування респондентів за технікою «Колесо балансу», визначила, що немає балансу в різних сферах життя ні в одного з опитуваних. Тому важливо планувати життя для досягнення власних цілей, організовуючи узгодженість між особистим та професійним життям. І тут ми говоримо про допомогу клієнту:

- змінити поведінку і мислення, щоб змінити поведінкові патерни;
- відстоювати нову модель поведінки, навіть якщо вона здається складною і непрактичною, а клієнт засмучений.

У коучингу важливою умовою й головним аспектом особистісного розвитку клієнта є мотивація до змін, бажання розширити сферу життя, інтерес до нових сфер і аспектів життя, прагнення до самовдосконалення тощо. Варто зазначити слова Абрахама Маслоу [8 с. 25], який говорив, що «Все наше життя – навчання, кожна людина в ньому – вчитель, і кожна людина завжди залишається учнем». Головне – це свідоме активне оволодіння особистістю своїм внутрішнім світом. І саме знання специфіки соціально-психологічних процесів і явищ, які безпосередньо впливають на якість життя. Іншими словами коучинг – це трансформація. І тільки від клієнта залежить, чи готовий він змінюватися.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Біліловець Б.Б. Адаптація та збереження психічного здоров'я в кризових ситуаціях / Б.Б. Біліловець, О.О. Нежинська. *Держава, регіони, підприємство: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.). Київ: Університет «КРОК», 2023. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1952>
2. Коучинг – інструмент особистого і професійного розвитку. URL: <http://www.lifecoach.com.ua>
3. Леонова С.В. Коучинг як засіб розвитку потенціалу особистості. URL: <http://ena.lp.edu.ua/bitstream/ntb/20420/1/99-Leonova-165-167.pdf>. (дата звернення: 14.09.2022).
4. Максимчук О.А. Профілактика професійного вигорання фахівців-психологів / О.А. Максимчук, О.О. Нежинська. *Держава, регіони, підприємство: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.). Київ: Університет «КРОК», 2023. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1912>
5. Нежинська О.О. Вимоги до особистості коуча у вимірі професійних стандартів ICF / О.О. Нежинська, В.М. Тименко. *Післядипломна освіта в Україні*. 2016. № 2. С. 73–76.
6. Нежинська О.О. Внутрішні ресурси особистості як умова її професійного самовизначення / О.О. Нежинська, В.Л. Паньковець. *Психологія особистості на сучасному ринку праці*: монографія / за заг. ред. Г.А. Пріба, Є.М. Калюжної. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2020. С. 99–108. URL: <http://ipk.edu.ua/wp-content/uploads/2021/03/Psykholohiia-osobystosti-2020.pdf>
7. Нежинська О.О. Діяльність психолога щодо профілактики «емоційного вигорання» фахівців центру зайнятості / О.О. Нежинська, Г. Доріф. *Інституційні трансформації ринку праці в умовах євроінтеграції*: збірник матеріалів доповідей та тез міжнародної науково-практичної конференції (Київ, ІПК ДСЗУ, 12 листопада 2019 року) / за заг. ред. Р.В. Войтович, П.В. Ворони. Київ: ТОВ «Видавничий дім «АртЕк», 2019. С. 133–136.
8. Нежинська О.О. Основи коучингу: навчальний посібник / О.О. Нежинська, В. М. Тименко. Київ; Харків: ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2017. 220 с.

9. Нежинська О.О. Психологічні особливості вікових характеристик кризи середини життя: теоретичні підходи / О.О. Нежинська, С.В. Нечипоренко. *Особистість у сучасному соціо-психологічному вимірі*: монографія / за заг. ред. Г.А. Пріба, Є.М. Калюжної. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2022.С. 137–149. URL: <https://goo.su/HXSS>

10. Нежинська О.О. Самоактуалізація особистості в періоди кризових ситуацій. *Парадигма вищої освіти в умовах війни та глобальних викликів XXI століття*: матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації (18 липня – 28 серпня

2022 року). Одеса : Видавничий дім «Гельветика». 2022. С. 303–308

11. Ушакова І.М. Петренко А.О. Кризи професійного розвитку особистості. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4195/1/стаття%20Ушакова%20С%20Петренко%20Херсон%2010.pdf>

12. Школа педагогічного коучингу як компетентнісна модель професійного розвитку сучасного фахівця: цифровий програмно-методичний комплекс. В.В. Сидоренко, В.Є. Харагірло, О.О. Нежинська, Н.Г. Торба. Біла Церква: БІНПО, 2021. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=tissORlvfSg>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ДЕСТРУКТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ЖІНОК

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE CORRECTION OF DESTRUCTIVE EMOTIONAL STATES IN WOMEN

У статті представлено дослідження психологічних особливостей корекції деструктивних емоційних станів у жінок, зумовлених соціальними, біологічними та психологічними факторами. Зазначено, що сучасні виклики, включно з наслідками пандемії та військової агресії, спричинили у них підвищення рівня стресу, тривожності, депресії та інших негативних емоцій. Автори зазначають, що деструктивні емоційні стани мають значний вплив на психічне, фізичне здоров'я та соціальне функціонування жінок, викликаючи порушення сну, зниження працездатності й погіршення міжособистісних стосунків. Крім того, в статті розглянуто теоретичну модель саморегуляції емоцій, що базується на концепціях катарсису, емоційно-вольових, мотиваційних та особистісних механізмів. Наведено приклади, які демонструють ефективність використання творчих практик, самонавіювання, постановки цілей та самоорганізації для подолання негативних емоцій.

Особливу увагу приділено програмі «Гердан життя: Майстерність саморегуляції», розробленій нами з метою розвитку навичок емоційної саморегуляції. Програма включає творчі завдання, техніки самонавіювання, а також вправи для покращення самоконтролю та мотивації. Описано результати формувального експерименту, які підтвердили ефективність програми: учасниці продемонстрували зростання емоційної стабільності, зниження рівня тривожності та депресії, підвищення рівня емоційного інтелекту й задоволеності життям. Виявлено, що інтеграція різних підходів до саморегуляції є ефективною стратегією для довгострокових змін у психоемоційному стані жінок.

Стаття підкреслює значущість розвитку навичок емоційної саморегуляції для підвищення якості життя та підтримки психологічного благополуччя жінок, а запропонована програма слугує важливим інструментом для вирішення цих завдань.

Ключові слова: деструктивні емоційні стани, саморегуляція, психоемоційна стабільність, емоційний інтелект, особистість жінки, тривожність, депресія, тренінг, корекційна програма, психологічна підтримка.

The article presents the study of the psychological features of the correction of destructive emotional states in women caused by social, biological and psychological factors. It is noted that modern challenges, including the consequences of the pandemic and military aggression, have led to an increase in the level of stress, anxiety, depression and other negative emotions. The authors note that destructive emotional states have a significant impact on women's mental, physical health and social functioning, causing sleep disturbances, reduced performance and deterioration of interpersonal relationships. In addition, the article discusses a theoretical model of emotion self-regulation based on the concepts of catharsis, emotional and volitional, motivational, and personal mechanisms. Examples are given that demonstrate the effectiveness of using creative practices, self-hypnosis, goal setting and self-organization to overcome negative emotions.

Particular attention is paid to the program «The Gerdan of Life: Mastery of Self-Regulation», designed to develop emotional self-regulation skills. The program includes creative tasks, self-hypnosis techniques, and exercises to improve self-control and motivation. The results of a formative experiment are described, which confirmed the effectiveness of the program: participants demonstrated an increase in emotional stability, a decrease in anxiety and depression, an increase in emotional intelligence and life satisfaction. It was found that the integration of different approaches to self-regulation is an effective strategy for long-term changes in the psycho-emotional state of women.

The article emphasizes the importance of developing emotional self-regulation skills for improving the quality of life and maintaining the psychological well-being of women, and the proposed program serves as an important tool for solving these problems.

Key words: destructive emotional states, self-regulation, psycho-emotional stability, emotional intelligence, women personality, anxiety, depression, training, correctional program, psychological support.

УДК 159.942.5-055.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.36>

Томчук М.І.

д.психол.н., професор,
професор кафедри психології
КЗВО «Вінницька академія
безперервної освіти»

Маковей О.О.

магістрант за спеціальністю
053 – Психологія
факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук,
КЗВО «Вінницька академія
безперервної освіти»

Емоційна сфера життя людини є важливою та багатогранною, і на даний момент серед науковців ще не існує єдиного загальноприйнятого підходу до її вивчення [3]. Сьогодні населення України зіштовхнулося з серйозними викликами, які не обмежуються лише наслідками пандемії. Повномасштабне військове вторгнення на територію України призвело до виникнення численних емоційних потрясінь. Багато людей пережили складні ситуації: втрату роботи, близьких людей,

обмеження фізичної та соціальної активності, вимушений перехід на дистанційне навчання, неможливість займатися улюбленими справами чи подорожувати, дистанціювання від близьких, а також вимушену міграцію. Усе це спричинило зростання проявів деструктивних емоційних станів.

Деструктивні емоції можна описати як будь-яке почуття, яке викликає у людини дискомфорт і незадоволення. Ці емоції змушують людину відчувати себе нещасною, незадоволеною,

знижують рівень впевненості в собі, самооцінку і загальну задоволеність життям [8].

Деструктивні емоційні стани, такі як гнів, тривожність, стрес і депресивні стани, є серйозними психологічними проблемами, які можуть значно впливати на емоційний та фізичний стан людини, особливо жінок. Сучасні дослідження свідчать про те, що жінки частіше, ніж чоловіки, схильні до переживання емоційної нестабільності через соціальні, біологічні та психологічні чинники. Окрім цього, жінки часто стикаються з додатковими викликами у вигляді гендерних стереотипів, ролей, та очікувань суспільства, що може поглиблювати негативні емоційні стани [2].

Уміння розуміти та керувати своїми емоційними станами має вирішальне значення і є одним із ключових чинників, які сприяють гармонізації взаємодії особистості із навколишнім середовищем і самим собою.

Вивчення емоційних станів в цілому, окремих емоцій, деструктивних станів, питань саморегуляції широко представлене як в українських, так і в зарубіжних наукових роботах, зокрема у дослідженнях таких науковців, як З. Фройд, К. Хорні, П. Екман, К. Ізард, Д. Канеман, с. Шехтер, П. Саловей, Д. Майер, Дж. Левінсон, А. Бандура, Р. Лазарус, Е. Дінер, с. Максименко, О. Чебикін, Г. Прихожан, В. Семиченко, К. Мілютіна, Б. Ломов, Н. Левченко, О. Захарченко, с. Волошина, І. Зубенко, О. Ткачук, М. Томчук, с. Томчук та інші.

Проте, незважаючи на велику кількість досліджень у галузі деструктивних емоційних станів, сучасна наука ще не достатньо розкрила специфіку саморегуляції та корекції цих станів у жінок.

Метою даної статті є опис теоретичної моделі саморегуляції деструктивних емоційних станів у жінок.

Емоційні стани відображають взаємодію між мотивами, потребами і навколишньою дійсністю. Вони залежать від рівня задоволення потреб і досягнення цілей, а також мають динамічний взаємозв'язок з когнітивними процесами. Емоційні стани можуть бути тісно пов'язані з внутрішніми конфліктами. Усвідомлення цих конфліктів допомагає краще контролювати власну поведінку та емоції [7].

Окремої уваги дослідників заслуговує проблема деструктивних емоційних станів, що впливають не тільки на психічне, але й на фізичне здоров'я, міжособистісні стосунки та соціальне функціонування. Особливо гостре переживання деструктивних станів у жінок, оскільки тривожність, депресія, гнів, страх, почуття безнадійності та стрес, здатні суттєво знижувати якість життя жінки. Вони можуть проявлятися в різних аспектах життєдіяльності: від порушення сну та апетиту до зниження працездатності та комунікабельності [6].

Деструктивні емоційні стани суттєво впливають на психічне здоров'я жінок. Депресія, тривожність, гнів і стрес можуть призводити до розвитку таких розладів, як психосоматичні захворювання, порушення харчової поведінки, розлади сну. Крім того, тривале перебування в стані емоційної нестабільності може викликати емоційне вигорання, що у свою чергу призводить до втрати інтересу до життя, апатії та зниження мотивації до досягнення поставлених цілей [2].

Емоційна нестабільність також позначається на стосунках жінки з оточуючими. Жінки в стані хронічної тривоги або стресу можуть відчувати труднощі у спілкуванні з колегами, друзями та членами родини. Це може викликати конфлікти, що поглиблюють почуття ізоляції та незадоволення собою. Відчуття відчуженості та нерозуміння з боку оточуючих часто призводить до подальшого погіршення емоційного стану.

Жінки частіше зазнають негативних емоційних станів, ніж чоловіки, через особливості емоційної реактивності та соціальні очікування. За даними різних досліджень, жінки більш схильні до тривожних і депресивних станів через більшу емоційну чутливість та сильніший вплив гормональних коливань на настрій. Емоційна сфера жінок є тісно пов'язаною з їхньою роллю у суспільстві, що додає додаткові виклики у підтримці емоційного здоров'я [9].

Однак не всі жінки однаково переживають ці стани. Емоційні реакції залежать від низки факторів, зокрема індивідуальних психологічних особливостей, рівня соціальної підтримки та наявності стійких навичок саморегуляції. Жінки, які володіють вищим рівнем емоційної стійкості та навичками саморегуляції, менш схильні до деструктивного впливу емоційних станів, тоді як уразливі особи можуть відчувати сильніший негативний вплив [2].

Спираючись на ґрунтовний теоретичний аналіз та результати емпіричного дослідження, нами було розроблено модель корекції деструктивних емоційних станів, що заснована на концепціях саморегуляції емоцій та використанні психотерапевтичних методів для контролю та керування деструктивними емоційними станами. Основною ідеєю, яку було покладено в основу розробленої моделі є те, що конкретний подразник може викликати певний деструктивний емоційний стан, який активує процес саморегуляції (рис. 1).

Процес саморегуляції може відбуватися як усвідомлено, так і неусвідомлено. При цьому усвідомлене саморегулювання передбачає розуміння жінкою необхідності зниження негативних переживань, а неусвідомлене саморегулювання здебільшого проявляється як автоматична захисна реакція. На нашу думку,



Рис. 1. Теоретична модель саморегуляції негативних емоційних станів жінок

ефективне регулювання емоційних станів можливе завдяки застосуванню катарсичних, емоційно-вольових, мотиваційних та особистісних механізмів. Поговоримо детальніше про них.

1. Катарсичні механізми залучають творчі процеси та ритуали, які сприяють вираженню накопичених негативних емоцій через символічні або фізичні дії. Катарсис, як механізм, дозволяє «випустити пару» у безпечний спосіб, що допомагає зменшити рівень напруги.

Під час бесіди з однією з жінок у відповідь на запитання щодо того, який спосіб розслаблення та боротьби зі стресом є ефективним, вона розповіла про свій досвід боротьби зі стресом через малювання або написання щоденника. Жінка зауважила, що коли відчуває сильний гнів або тривожність, вираження цих емоцій через мистецтво допомагає їй почуватися полегшеною та спокійнішою (рис. 1).

2. Емоційно-вольові механізми базуються на застосуванні технік самонавіювання або самопереконання. Мова йде про можливість використання внутрішніх ресурсів через необхідність керування своїм станом, наприклад, шляхом позитивного мислення.

Одна із жінок в бесіді зізналась, що коли вона відчувається тривожною перед важливими життєвими подіями, то намагається через процес самонавіювання переконати себе, що все мине успішно. Ця техніка дозволяє їй подолати страх перед невідомістю та зосередитися на своїх силах.

3. Мотиваційні механізми пов'язані з активізацією мотиваційних процесів для подолання складного емоційного стану. Іншими словами, людина може мотивувати себе через постановку цілей, які дозволяють їй бачити прогрес у подоланні негативних станів.

Це підтверджується результатами наших бесід із жінками – деякі з них говорили про те, що створення списку малих цілей або дерево мети допомагає їм впоратися з тривогою та депресивними станами. Жінки говорили про те, що почувались впевненішими та сильнішими тоді, коли виконували заплановане.

4. Особистісні механізми залучають процеси самоорганізації та самоствердження, що дозволяє жінкам структурувати своє життя та емоційний простір, аби створити більш сприятливі умови для самореалізації та психоемоційної стабільності.

Прикладом може бути досвід, яким поділилась одна із наших респонденток під час бесіди. Вона поділилась досвідом, як навички самоорганізації допомогли їй впоратися зі стресом на роботі. Жінка розказала, що почала розподіляти завдання, планувати свій день та встановлювати пріоритети, що дозволило зменшити рівень стресу та покращити загальний стан.

Результати застосування механізмів саморегуляції може мати як ефективний, так і деструктивний вихід:

Ефективним виходом може бути названа ситуація, коли людина знаходить способи справитися зі своїм емоційним станом і повертається до стабільного емоційного рівня. Це може статися за допомогою свідомих стратегій, таких як техніки саморегуляції. Наприклад, жінка, яка відчуває сильний стрес на роботі, починає практикувати медитацію та використовувати техніки глибокого дихання, що допомагає їй заспокоїтися і контролювати свій стан.

Щодо деструктивного виходу, він характеризується ситуацією, коли механізми само-

регуляції не спрацьовують або діють неусвідомлено, що може призвести до поглиблення негативних наслідків. Наприклад, одна із жінок розповіла, що часто після чергового стресового дня на роботі вона починає конфліктувати з близькими, її гнів перетворюється на агресію, що тільки погіршує її стан та взаємини з оточуючими.

На основі описаної теоретичної моделі, ми розробили програму корекції деструктивних емоційних станів у жінок «Гердан життя». Основна мета програми полягла у розвитку катарсичних та емоційно-вольових механізмів саморегуляції через низку терапевтичних технік, спрямованих на розвиток творчих підходів до вирішення емоційних проблем, а також на навчання самонавіюванню і самопереконанню. З метою перевірки ефективності розробленої програми, ми залучили до участі в формувальному експерименті 22 жінки, з яких методом рандомізації було сформовано експериментальну та контрольну групи по 11 учасниць у кожній. Вибір учасниць базувався на результатах контрольного дослідження – ми залучили жінок, у яких було виявлено низький рівень емоційного інтелекту та високий рівень тривожності.

Центральними в програмі стали групи творчих завдань, до яких належать різні види творчої діяльності (малювання, музика тощо) [5], що допомагають виражати емоції у безпечний та конструктивний спосіб, а також техніки самонавіювання, зокрема, вправи з аутотренінгу, де жінки навчаються переконувати себе у здатності контролювати емоційні стани [4].

Результати формувального експерименту підтвердили ефективність програми як у контексті кількісних, так і якісних змін. Учасниці експериментальної групи відзначили покращення емоційної стабільності, підвищення рівня емоційного інтелекту та розвиток здатності до усвідомленого контролю емоцій.

На мотиваційному етапі програма забезпечила формування довіри та мотивації учасниць до участі у корекційній роботі. Завдяки вправам, таким як «Карта емоцій» та «Емоційний щоденник», учасниці вперше замислилися над структурою своїх емоційних станів і виявили проблемні зони емоційної нестабільності. Візуалізація емоцій дозволила глибше зрозуміти власні реакції на різні подразники, тоді як запис щоденних настроїв допоміг систематизувати інформацію про зміни емоційного фону. Цей етап став основою для розвитку навичок самоаналізу, який був необхідний для подальшої роботи.

Основний етап програми був найбільш інтенсивним і включав техніки, спрямовані на розпізнавання емоційних тригерів, безпечно вираження негативних емоцій, розвиток навичок самонавіювання і самомотивації. Вправи,

такі як «Колесо емоцій», допомогли учасницям визначити, які емоції домінують у їхньому житті, і зрозуміти, в яких ситуаціях вони виникають. Це сприяло розвитку здатності до передбачення власних реакцій на стресові ситуації.

Ефективним інструментом для емоційного вивільнення стала вправа «Малювання емоцій», яка дозволила учасницям безпечно виражати накопичені почуття через творчість. Учасниці зазначали, що цей метод допоміг їм знизити рівень напруги та отримати полегшення від емоційного вантажу. Такі вправи, як «Позитивні установки» і «Внутрішній діалог», сприяли формуванню позитивного мислення та зниженню тривожності.

Техніка «Список малих цілей» забезпечила розвиток самомотивації через постановку досяжних завдань, що сприяло підвищенню самооцінки та створенню відчуття власної ефективності. Візуалізація бажань у вправі «Дерево мети» допомогла учасницям структурувати свої життєві пріоритети та знизити тривогу перед невідомістю. Ці методи були корисними як у короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі, оскільки вони підтримували мотивацію до змін.

Підсумковий етап став завершальним етапом програми і забезпечив закріплення отриманих навичок. Учасниці мали змогу проаналізувати свій прогрес, використовуючи такі вправи, як «Моє емоційне зростання» та «Рефлексія». Це дозволило їм усвідомити досягнуті результати й оцінити ефективність роботи над собою. Багато з них зазначали, що ці вправи стали джерелом натхнення для подальшої роботи над власним емоційним станом.

Програма «Гердан життя» також мала значний вплив на підвищення рівня емоційного інтелекту учасниць. Кількісний аналіз показав, що після завершення програми в експериментальній групі значно підвищився рівень розуміння власних емоцій і здатності до їх контролю. Учасниці змогли краще сприймати емоційні стани інших людей, що покращило якість їхніх міжособистісних взаємодій.

Одним із ключових результатів стало усвідомлення учасницями важливості емоційної стабільності та її впливу на якість життя. Багато з них зазначали, що до програми не звертали достатньої уваги на власний емоційний стан і не володіли інструментами для його регуляції. Завдяки програмі вони змогли не лише покращити своє самопочуття, але й навчитися ефективніше справлятися з життєвими труднощами.

Щодо якісних змін, учасниці відзначали зростання впевненості у собі, зниження рівня тривожності, покращення настрою та здатність радіти простим речам. Наприклад, вправи на рефлексію дали змогу учасницям усвідомити

Показники депресії за методикою Бека у учасниць (після участі в програмі)

Показник	Контрольна група	Експериментальна група	t	p
Показник депресії	24,5	15,2	4,79	0,01
Тривога	17,8	12,4	4,38	0,01
Реактивна тривожність	41,8	30,5	4,72	0,01
Особистісна тривожність	44,6	34,7	4,49	0,01
Емоційний інтелект	69,0	81,7	-11,88	0,01

свої емоційні тригери та знайти способи їхнього подолання. Після завершення програми багато з них почали використовувати отримані навички у повсякденному житті, що стало показником стійкості досягнутих результатів.

Ефективність програми підтверджена результатами формувального експерименту. Порівняльний аналіз між експериментальною і контрольною групами виявив значні покращення в експериментальній групі за всіма показниками (табл. 1). Це свідчить про те, що використані методи були дієвими та сприяли досягненню цілей програми.

Результати дослідження показали, що модель корекції деструктивних емоційних станів у жінок передбачає цілеспрямовану роботу над розвитком навичок саморегуляції через катарсичні, емоційно-вольові, мотиваційні та особистісні механізми. Важливість цих механізмів полягає у можливості створення умов для безпечного та ефективного виходу з деструктивних емоційних станів, що дозволяє жінкам підвищити рівень життєвої задоволеності та психоемоційної стабільності (таблиця 1).

Розроблена та впроваджена нами програма «Гердан життя» продемонструвала високу ефективність у роботі з деструктивними психоемоційними станами жінок. Вона забезпечила не лише тимчасове поліпшення емоційного стану, але й заклала основу для довгострокових змін. Отримані результати підкреслюють важливість розвитку навичок саморегуляції як інструменту боротьби з негативними емоційними станами, що має велике значення для підвищення якості життя жінок.

Отже, запропонована програма стала важливим кроком у роботі з емоційним здоров'ям жінок. Вона підтвердила доцільність інтегро-

ваного підходу, що включає різні техніки саморегуляції, і показала, що розвиток цих навичок є не лише можливим, але й необхідним для підтримки психологічного добробуту.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вознюк О. Психоаналітичні методи корекції негативних психоемоційних станів. *Психолог.* 2014. № 5. С. 28–30.
2. Гавриловська К. Порівняльний аналіз емоційних станів молодих матерів із різним соціальним статусом. Прикладні аспекти психології особистісного зростання. Житомир: ЖДУ імені І. Франка, 2015. Вип. 15. С. 83–86.
3. Гречко Т.П. Загальна характеристика основних психічних станів особистості. *Вісник Національного університету оборони України.* 2015. Вип. 4. С. 122–126.
4. Ігумнова О.Б. Програма психокорекції негативних емоційних станів осіб у складних життєвих обставинах. *Молодий вчений.* 2017. № 11. С. 798–801.
5. Лапа А.Є. Арт-терапія в регуляції емоційних станів особистості *Перспективи розвитку сучасної психології: збірник наукових праць.* Переяслав, 2019. Вип. 5. С. 89–93.
6. Рибін В.П. Негативні емоційні стани як внутрішнє джерело руйнівних думок особистості соціального працівника. *Психологія і суспільство.* 2016. Спецвипуск, т. 2. С. 200–204.
7. Семиченко В.А. Психологія емоцій. К.: Магістер-8, 1998. 128 с.
8. Томчук С.М. Генеза негативних психічних станів школярів та їх корекція: автореф. дис., канд. психол. наук. Київ: Ін-т історії та філософії педагогічної освіти, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2006. 20 с.
9. Фальова О.Є. Взаємозв'язок самоактуалізації та особливостей психоемоційної сфери у жінок при різних станах сімейної кризи. *Медична психологія.* 2015. Т. 10, № 3. С. 38–42

ШКАЛА ОСОБИСТІСНОЇ ДИНАМІКИ: НАДІЙНІСТЬ ТА ЧУТЛИВІСТЬ МЕТОДИКИ

PERSONALITY DYNAMICS SCALE: RELIABILITY OF THE TEST

У статті представлені результати другого етапу дослідження, яке проведене з метою встановлення надійності розробленої методики Шкала особистісної динаміки ($n = 211$). Для встановлення надійності проведене ретестове опитування через 6 місяців з особами, які брали участь у першому етапі. Коефіцієнти кореляції між обома тестуваннями мають високу статистичну значущість ($p < 0.001$). Найвищу ретестову надійність мають шкали Невротичний ($r = 0.79$), Ізольований ($r = 0.75$) та Психотичний ($r = 0.69$). Децю меншу надійність мають шкали Конгруентний ($r = 0.56$) та Конформний ($r = 0.60$), що є прийнятним для розробки особистісних тестів. Це пов'язано з тим, що перша шкала має досить великий рівень шуму, який обумовлений найбільшою часткою відповідей учасників. У шкалі Конформний виявлена динаміка самопочуття респондентів, яка спричинена адаптацією до зовнішніх обставин. Релевантні шкали конкурентних методик демонструють аналогічні показники ретестової надійності та подібну тенденцію до змін. Це додатково підтверджує валідність отриманих результатів.

Розроблена методика має гарні показники внутрішньої узгодженості, за винятком шкали Конформний, у якій допустимий коефіцієнт α -Кронбаха. Вона також показує незначне зростання внутрішньої узгодженості після ретесту. За допомогою W -критерію Вілкоксона виявлені малі зміни у шкалі, які статистично не значимі ($p = 0.10$). Це може підтверджувати висновки про динаміку, що викликана адаптацією респондентів до зовнішніх обставин. Також незначні зміни виявлені у шкалі Психотичний, які на межі статистичної значущості ($p = 0.06$). Порівняно з іншими, зазначена шкала має найменшу частку відповідей на питання методики, яка загалом становить 9%. Це робить її більш чутливою до малих коливань середніх значень та пояснює причину виявлених змін.

Ключові слова: надійність, ретест, соціальний контекст, особистість, психодіагностика, поведінка, динаміка, адаптація, опитувальник.

The article outlines the results of establishing the reliability of the developed method named Personality Dynamics Scale in the second phase of the research ($n = 211$). To prove its reliability, a test-retest was performed after six months on individuals who took part in the first phase of the research. High statistical significance was observed between the two phases of assessment ($p < 0.001$). The highest test-retest reliability coefficient was established in the Neurotic scale ($r = 0.79$), Isolated scale ($r = 0.75$), and Psychotic scale ($r = 0.69$). Lower reliability is noted for the Congruent scale ($r = 0.56$) and Conformist scale ($r = 0.60$), which is acceptable for individual testing. This is related to Congruent scale having a higher level of data noise, caused by the largest number of answers. The dynamic of respondents' well-being was found in Conformist scale; it is caused by individuals' adaptation to changes. The relevant scales of the competing methods have the same test-retest results and dynamic of changes. This is an additional confirmation of the validity of obtained results.

The developed questionnaire shows good internal consistency, except for the Conformist scale, which has an acceptable Cronbach's α coefficient. In addition, it demonstrates a small increase in internal consistency after test-retest diagnostics. Small and statistically insignificant changes were found in this scale using the Wilcoxon signed-rank test ($p = 0.10$). It may confirm the conclusions about the nature of dynamics caused by personality adaptation to changes. Also, minor changes were identified in the Psychotic scale, which are on the threshold of statistical significance ($p = 0.06$). Compared to other scales, the indicated scale has the smallest proportion of individuals' answers, which is 9%. As a result, it makes the Psychotic scale more sensitive to small amplitudes of the fluctuations in data and explains the cause of the detected changes.

Key words: reliability, retest, psychodiagnostics, social context, personality, behavior, dynamics, adaptation, questionnaire.

УДК 159.9.072:159.9.075:159.98
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.37>

Троценко А.Л.

аспірант кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка

Вступ. У зв'язку з війною в Україні зростає попит на отримання психологічної допомоги. Наявна кількість підготовлених фахівців не здатна його забезпечити. Розробка методик допомагає адаптувати психологічну допомогу до нових обставин і зменшити навантаження на систему охорони здоров'я через діагностику та профілактику. Вітчизняна психометрія перебуває у процесі свого розвитку. Про це свідчить дефіцит валідних і надійних методик. Це одна з причин обмеженої кількості фахових клінічних досліджень з психології порівняно з іншими країнами.

Надійність є одним з основних критеріїв, який відбиває якість тесту. Вона показує стійкість отриманих результатів після повторного анкетування, яке проводиться через певний проміжок часу. Статистичні алгоритми мають високу надійність, оскільки враховують багато даних. Сьогодні контекстна реклама у популярних соціальних мережах та інших цифрових сервісах може знати про наш характер і поведінку набагато більше, ніж ми самі. Ми лишаємо величезну кількість цифрових слідів. Жоден діагностичний інструментарій не володіє таким об'ємом метаданих про осо-

бистість, як соціальні мережі. Останнім часом алгоритми, які в них задіяні, вийшли на такий рівень, що здатні аналізувати несвідоме. Тепер достатньо подумати про щось і це з'явиться в інформаційній бульбашці. Це можна вважати перспективним напрямком для розробки методик нового покоління.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Статистичні алгоритми дають точніші прогнози та краще передбачають поведінку, ніж інтуїтивна оцінка експертом. П. Міл проаналізував 20 досліджень, в яких наведено якість оцінювання спеціалістами у порівнянні зі статистичними формулами [18]. В одному із них група соціальних педагогів та статистичні алгоритми, прогнозували академічну успішність першокурсників на кінець навчального року. Спеціалісти мали значно більше даних про студентів. Додаткова інформація включала оцінки старших класів, результати тесту на професійні інтереси та особистісного опитувальника, індивідуальну анкету студента, яка містила дані про сиблінгів, хобі, книги і журнали вдома, наявність спокійного місця для навчання. Статистичним алгоритмом використано лише дві змінні: оцінки старших класів та результати тесту академічних здібностей. П. Міл встановив, що суб'єктивна оцінка експертів була гіршою. Статистичний алгоритм показав точніший прогноз, ніж в 11 із 14 соціальних педагогів. Передбачення успішності студентів чоловічої статі був на 8% точнішим, ніж у фахівців. Точність прогнозів щодо студенток була майже однаковою. Результати навіть викликали опір зі сторони клінічних експертів [19].

Назагал майже 60% різних досліджень підтверджують, що алгоритми точніші за клінічні прогнози спеціалістів [18]. Д. Канеман зазначає, що інтуїція значно поступається формулам у прогнозуванні поведінки. Він працював психологом в ізраїльській армії та відбирав кандидатів для офіцерської підготовки. Д. Канеман давав групі спеціальні завдання без командира, щоб виявити лідера. Під час виконання завдань оцінював з іншими спеціалістами поведінку та характер кандидатів. Через деякий час отримувал зворотній зв'язок від командирів про успішність відібраних осіб. Д. Канеман зазначає, що якість таких прогнозів сильно не відрізнялася від звичайного вгадування [1]. У зв'язку з цим він робить висновок про ілюзійну надійності інтуїтивного мислення й експертних оцінок.

При аналізі складної інформації людські судження можуть бути непостійними. У дослідженні П. Гоффман досвідчені рентгенологи оцінювали знімок для виявлення патологій грудної клітки. Після повторного огляду виявлено, що у 20% випадків вони суперечили самі собі [17]. Прийняті рішення та поведінка значною мірою може визначатися контекстом

зовнішнього середовища або впливом внутрішніх сигналів. Наприклад, в одному із досліджень аналіз 1100 судових справ показав, що шанси отримати умовно-дострокове звільнення збільшувалися на 60%, якщо суддя нещодавно поїв. Ця ймовірність зменшувалася майже на 0% до прийому їжі [15]. Вольові зусилля та зосереджена розумова діяльність є найбільш енерговитратними. Фронтальна кора головного мозку відповідає за такі процеси. Її діяльність погіршується при зменшенні рівня глюкози [9].

Вплив безлічі сигналів на людський мозок пояснює таку непостійність суджень. Більша частина їх не усвідомлюється, але може визначати поведінку та прийняті рішення. У науковій літературі такі непомічені впливи фахівці називають праймінгом [1]. Дж. Барг з колегами провели експеримент серед студентів. Одній групі запропонували скласти речення зі слів, які асоціювалися зі старістю, другій дали звичайні слова. Після цього студентів попросили перейти в інше приміщення для наступного завдання. Психологи зафіксували, що перша група рухалася повільніше, ніж друга. Думки про старість змінювали поведінку. Після експерименту зі студентами проводили опитування. Цікаво, що жоден із них не помітив у собі змін [14]. Кожна особа, яка проходить психологічний тест, перебуває під впливом факторів, про які вона може навіть не здогадуватися. Ці умови змінюються щохвилини. На статистичні алгоритми праймінг і самопочуття респондента не впливають.

Незбіг відповідей між першим і повторним тестуванням можна обґрунтувати впливом контексту середовища, особистісними та життєвими змінами. Деякі автори позначають таку нестійкість результатів чутливістю тесту. За даними М. Соланс та його колег у багатьох психометричних дослідженнях така інформація відсутня. Автори проаналізували 94 опитувальники. Серед них лише 10% містили дані про чутливість методики [20]. У сучасній літературі з розробки тестів відсутні рекомендації щодо визначення цього параметру. А.І. Маркін провів дослідження з адаптації української версії опитувальника *Naemo-QoL*, який призначений для оцінки якості життя дітей із гемофілією [7]. Автор також проводив ультразвукове обстеження суглобів, в яких були крововиливи. Тривалість дослідження становила від 1 до 4 місяців. Він встановив, що при крововиливах помічено погіршення показників у шкалах опитувальника. А.І. Маркін визначав амплітудні коливання середніх значень між першим і повторним анкетуванням. Таким чином, він встановив, що тест був чутливим до клінічних змін при погіршенні самопочуття у дітей із гемофілією.

А. Анастасі вважає, що дисперсія помилок (незбіг відповідей між першим і другим тес-

туванням) відбиватиме коливання результатів. Вона зазначає, що при збільшенні інтервалу між першим і другим тестуванням рівень кореляції між ними буде зменшуватися [13]. П. Клайн стверджує, що невисока кореляція може свідчити про динамічність конструктів і прояв зміни у респондентів. Він також певною мірою погоджується з Р.Б. Кеттелом щодо того, що висока надійність може навіть бути антитезою валідності у тому випадку, якщо досліджуваний психологічний конструкт охоплює широкий спектр особливостей [3; 16].

Серед вітчизняних фахівців варто відзначити вагоме дослідження М.Б. Кліманської та І.І. Галецької. Автори здійснили україномовну адаптацію короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR) і довели надійність методики [4]. Оскільки надійність методики TIPI базується на ретестових показниках, авторами проведені два повторні опитування з інтервалом 2 і 6 тижнів. Порівнюючи з останнім зрізом, середнє зниження кореляції для всіх шкал становить приблизно 12%, що свідчить про високу надійність.

Метою статті є встановлення надійності оригінальної методики Шкала особистісної динаміки та аналіз показників ретестового дослідження.

Виклад основного матеріалу. При розробці методики використано теоретичну концепцію О.В. Мазяра, який припускає існування чотирьох основних типів особистості: конгруентний, конформний, ізольований, психотичний [5]. Типологія диференційована за вираженням соціального та біологічного принципів саморегуляції. Також розроблена додаткова шкала *Невротичний*. Вона відіграє роль модератора для аналізу. Типологічна інверсія (перехід з одного типу в інший) пов'язана із рівнем невротичності. Це дозволяє визначити динаміку основних типів залежно від психологічного стану та різних обставин (втома, стрес, кризи, травматичні події, війна тощо).

Шкала особистісної динаміки складається з 60 тверджень та включає такі шкали: *Конгруентний*, *Конформний*, *Психотичний*, *Ізольований*, *Невротичний*. Кожна з них діагностує певний тип особистості. Шкала *Невротичний* включає 20 тверджень, решта – 10. Відповіді оцінювалися за дихотомічною шкалою.

Дослідження тривало з липня 2023 року по жовтень 2024 року. Впродовж цього періоду опитування проводилося у різні дні, тижні та місяці для мінімізації впливу суспільних подій на стан респондентів. Дослідження включало два етапи: 1) встановлення валідності; 2) встановлення надійності. У першому етапі взяло участь 500 осіб віком від 14 до 75 років ($M = 28$), з них 25,2% чоловіків та 74,8% жінок. У другому етапі, який полягав у проведенні ретесту, брали участь особи з первинної вибірки.

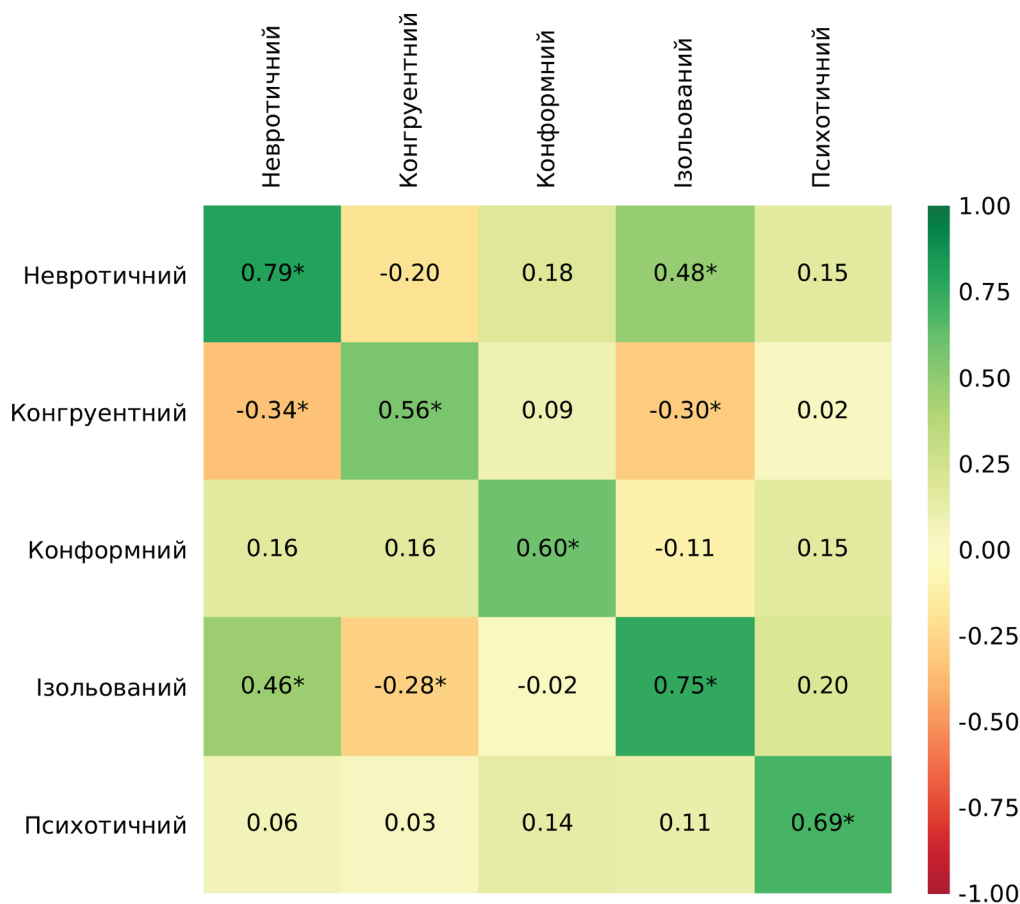
У першому етапі дослідження встановлені такі типи валідності: очевидна, конкурентна, конструктна [11]. Для доведення конкурентної валідності обрано такі методики: Фрайбурзький особистісний опитувальник (адаптація О.Л. Луценко) та Каліфорнійський психологічний опитувальник (адаптація В.І. Барко та В.В. Барко). Відібрані релевантні шкали у першому тесті: *Невротичність*; *Врівноваженість*; *Товариськість*; *Сором'язливість*; *Спонтанна агресивність*; *Реактивна агресивність*. У другому опитувальнику відібрана лише шкала *Конформний*. Коефіцієнти кореляцій r -Спірмена між шкалами розробленої методики та конкурентними коливаються у діапазоні $r = 0.21-0.62$. Між значеннями виявлені високі коефіцієнти статистичної значущості на рівні $p < 0.001$. Для доведення конструктивної валідності використаний експлораторний факторний аналіз, який підтвердив концептуальні припущення О.В. Мазяра. Виділені фактори відповідають основним типам особистостей, які окреслені у його теоретичній моделі.

Результати дослідження. Другий етап дослідження призначений для встановлення надійності розробленої методики. Для цього проведене ретестове опитування через 6 місяців з особами, які брали участь у першому етапі. Кількість респондентів становила 211 осіб віком від 14 до 76 років ($M = 29$), з них 15% чоловіків, 85% жінок. Вибірка репрезентативна: включає молодь і дорослих осіб, які відносяться до різних соціальних сфер. Майже 75% учасників пройшли онлайн-опитування, використовуючи сервіс Google Forms, інші 25% осіб заповнили паперовий варіант. Участь була добровільною.

Для встановлення надійності розробленої методики використано такі методи: ретестова надійність (test-retest reliability) та внутрішня узгодженість (internal consistency).

Згідно з критерієм Шапіро-Уїлка, розподіл даних усіх шкал методики відрізняється від нормального: показники первинного опитування та ретесту коливаються від $W = 0.90$ до 0.97 , $p < 0.001$. Шкала *Конгруентний* має значну лівосторонню асиметрію $S = -1.08$, шкали *Конформний* та *Психотичний* мають праву асиметрію $S = 0.22$; $S = 0.67$. З метою уникнення спотвореності даних для перевірки ретестової надійності прийнято рішення застосувати коефіцієнт r -Спірмена. Цей статистичний критерій не залежить від відхилень розподілу, оскільки обчислює значення у рангах та нечутливий до викидів, як критерій r -Пірсона.

На рис. 1 зображені показники кореляцій між первинним опитуваннями та ретестом. Ретестова надійність показує, наскільки повторні результати є стійкими та відтворюваними у часі. Ретестове дослідження пока-



Примітка: * p < 0.001

Рис. 1. Ретестова надійність розробленої методики

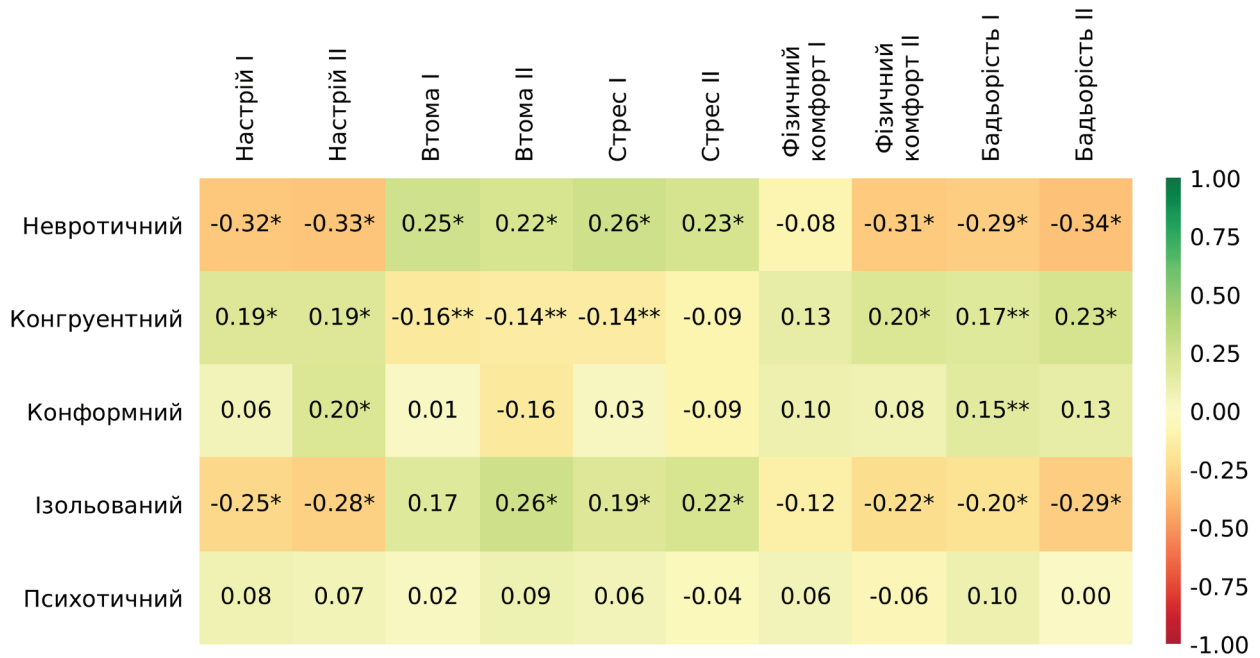
зало, що отримані кореляції мають високі коефіцієнти статистичної значущості на рівні $p < 0.001$. Сильний прямий зв'язок виявлений серед шкал *Невротичний* $r = 0.79$, *Ізольований* $r = 0.75$. Виражену прямий зв'язок мають шкали *Психотичний* $r = 0.69$, *Конформний* $r = 0.60$, *Конгруентний* $r = 0.56$.

Значимих прямих зв'язків між основними конструктами моделі не виявлено. Виключення становить додаткова шкала *Невротичний*, яка корелює з ізолюваністю. Виявлений зв'язок може: 1) відбивати процес типологічної інверсії; 2) позначати прояв захисного механізму психіки, як реакцію на життєві зміни, події або війну. Негативна кореляція шкал *Конгруентний* та *Невротичний* може вказувати на полярність цих структур. Методом лінійної регресії встановлено, що шкала *Ізольований* окремо визначає приблизно 28% варіації шкали *Невротичний*, а шкала *Конгруентний* – 15%. Ізолюваність посилює невротичність, а конгруентність знижує. У регресійній моделі обидві шкали роблять внесок у пояснення варіацій невротичності на 33%.

Для ретестової надійності задовільним коефіцієнтом кореляції прийнято вважати значення 0.70. Більшість шкал розробленого тесту

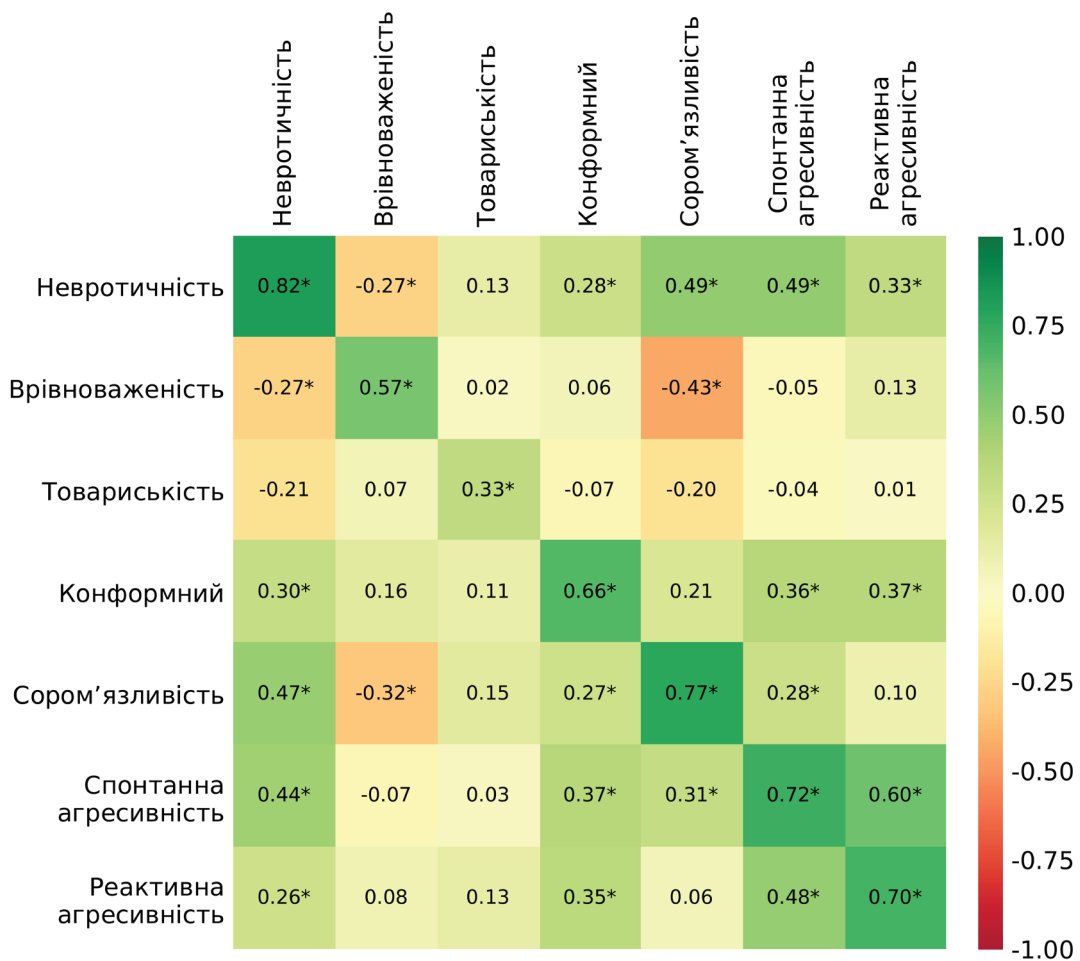
відповідають цій нормі, окрім шкал *Конгруентний* та *Конформний*. Менші значення ретестових кореляцій можуть свідчити про вплив зовнішніх умов, змін впродовж часу та специфіку психологічного конструкту. У зв'язку з цим ми проаналізували додаткові параметри про стан учасників дослідження на момент тестування. Кожен респондент оцінив суб'єктивно самопочуття за такими основними параметрами: 1) настрій; 2) втома; 3) стрес; 4) фізичний комфорт; 5) бадьорість. Градація відповідей відповідала таким рівням: низький; середній; високий. Коефіцієнти кореляцій між шкалами розробленої методики та параметрами самопочуття за обома тестуваннями представлені на рис. 2.

Шкала *Конформний* демонструє найбільшу динаміку між тестуваннями, яка може свідчити про те, що конформні особи змогли пристосуватися до норм групи. На це вказує зниження рівня стресу та фізичного дискомфорту, що вплинуло на настрій опосередковано. Менша ретестова надійність шкали *Конгруентний* зумовлена більшою кількістю відповідей учасників, частка яких становить 26%, тоді як у шкалі *Конформний* лише 14%, *Ізольований* – 17%, *Психотичний* – 9%. Це



Примітка: * $p < 0.01$, ** $p < 0.05$; I - первинне опитування; II - ретест

Рис. 2. Кореляція шкал розробленої методики із самопочуттям



Примітка: * $p < 0.001$

Рис. 3. Ретестова надійність конкурентних методик

зумовлює зростання шуму у розкіді даних, який є причиною збільшення незбігу показників між тестуваннями [2].

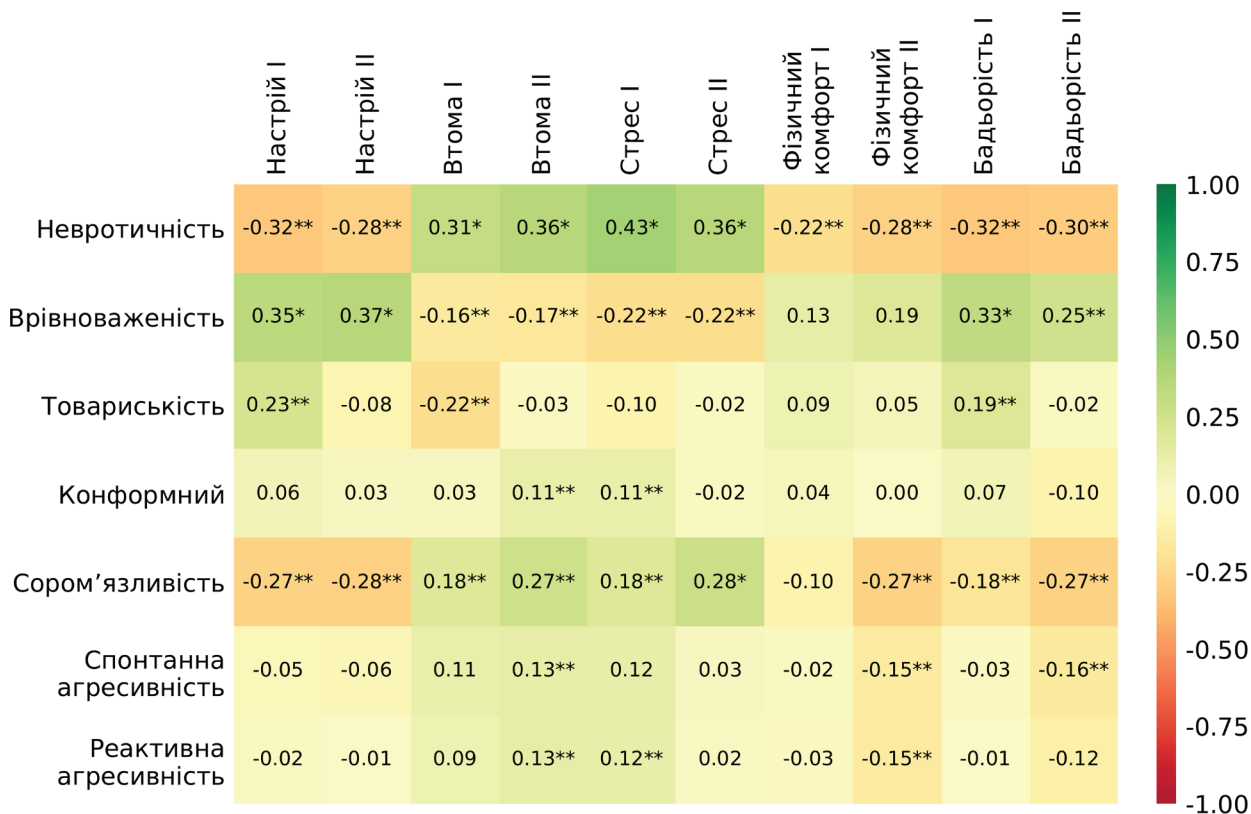
На рис. 3 представлені результати ретестової надійності конкурентних шкал. Коефіцієнти кореляції подібні до значень Шкали особистісної динаміки. Виключення має шкала лише *Товариськість*, яка демонструє помірний рівень кореляції $r = 0.33$.

Отримані результати свідчать про те, що шкали розробленої методики не лише мають подібні значення ретестової надійності, а й релевантні до еталонних. Більшість конкурентних шкал мають слабкі та помірні внутрішні зв'язки між собою, тоді як між основними шкалами особистісної динаміки (крім шкали *Невротичний*) не має прямих і значимих кореляцій. Розроблена методика більш чітко диференціює психологічні конструкти за основними типами особистостей, що відповідає її основному призначенню.

На рис. 4 представлені показники кореляцій між шкалами конкурентних методик і самопочуттям за обома тестуваннями. Наведені кореляції свідчать про схожі зв'язки, які виявлені між показниками Шкали особистісної динаміки та самопочуттям (рис. 2). Це є додатковим свідченням ретестової надійності розробленої методики. Виключення має лише шкала *Конформний*.

У розробленій методиці і конкурентних наявна тенденція: менша ретестова надійність таких шкал як *Конгруентний – Врівноваженість*, *Товариськість* та *Конформний – Конформний*. Зазначені шкали відбивають комунікативні риси особистості. Взаємодія з іншими залежить від емоційного стану та самопочуття. На рис. 2 бачимо, що шкала *Конгруентний* має прямі кореляції з настроєм, фізичним комфортом, бадьорістю й обернені з втомою і стресом. Аналогічна тенденція у релевантній шкалі *Врівноваженість* та з меншою вираженістю у шкалі *Товариськість*, які відносяться до конкурентної методики. У шкалі *Товариськість* найбільша динаміка самопочуття між первинним опитуванням і ретестом. Шкали, які визначають конформність мають неоднозначні показники. У розробленій методиці шкала *Конформний* має помітну динаміку настрою, втоми та стресу (рис. 1). Це може свідчити про її чутливість, яка помітніша, ніж у шкалі *Конгруентний*. Така властивість відбиває сутність вимрювального конструкту – адаптація до соціального контексту. Для цього потрібна психологічна гнучкість. Конкурентна шкала *Конформний* у параметрах самопочуття такої динаміки не має (рис. 4).

Для оцінки внутрішньої узгодженості розроблених шкал використано коефіцієнт надійності α -Кронбаха. У зв'язку з тим, що відповіді методики дихотомічні застосовано тетракоричний



Примітка: * $p < 0.01$, ** $p < 0.05$; I - первинне опитування; II - ретест

Рис. 4. Кореляція шкал конкурентних методик із самопочуттям

метод встановлення кореляцій. Він більш точно виявляє взаємозв'язки між твердженнями та дає кращі результати. Показники внутрішньої узгодженості зазначені у табл. 1.

Коефіцієнти α -Кронбаха коливаються від задовільних значень до відмінних. Питання більшості шкал зберігають внутрішню узгодженість протягом тривалого часу. Це свідчить про надійність методики навіть при достатньо великому інтервалі. Найбільшу внутрішню узгодженість та її стабільність мають шкали *Невротичний*, *Конгруентний*, *Ізольований* та *Психотичний*. У шкалах *Конформний* та *Психотичний* є незначне зростання внутрішньої узгодженості.

Для перевірки відмінностей між первинним опитуванням та ретестом використано W-критерій Вілкоксона. Отримані дані ми перевели в узагальнені градації, які запропоновані Дж. Коеном, для інтерпретації розміру ефекту. Статично значимих зрушень не виявлено. Шкала *Психотичний* має малий ефект $r = 0.13$. Результат не є статистично значимий ($p = 0.06$), але перебуває на межі прийнятності. Шкала *Психотичний* має найменшу частку відповідей учасників на питання тесту, яка загалом становить 9%. Це робить її більш чутливою до коливань значень та пояснює тенденцію до зростання. Шкала *Конформний* також має малий ефект $r = 0.13$, який статистично не значимий. Результат підтверджують попередні висновки, які виявленні шкалами самопочуття:

конформний тип осіб адаптувався до зовнішніх обставин. Інші шкали демонструють несуттєві ефекти, що свідчить про мінімальні зміни між обом тестуваннями.

Показники внутрішньої узгодженості конкурентних шкал представлені у табл. 2. У шкалі *Товариськість* зафіксований малий ефект $r = 0.19$, який є статистично значимий $p = 0.01$. Це свідчить про зростання вказаної риси.

Шкали *Товариськість*, *Конформний* демонструють суттєве зниження коефіцієнта α -Кронбаха, яке спричинене коливанням відповідей. Загалом більшість шкал розробленої методики демонструють вищу та стабільнішу надійність у порівнянні із конкурентними. Динаміка середніх значень мінімальна, що вказує на сталість конструктів протягом часу. Конкурентна шкала *Товариськість* показує значне збільшення показника. Динаміка підтверджена W-критерієм Вілкоксона. Варіативність відповідей у шкалах розробленої методики також залишається стабільною. У конкурентній шкалі *Товариськість* помітне суттєве зменшення розкиду даних.

Висновки. Результати ретестового дослідження з інтервалом у 6 місяців показали, що розроблена методика має гарні показники надійності. Виявлені менші ретестові значення у шкалі *Конформний* можуть бути обумовлені адаптацією часників та чутливістю інструменту. Для того щоби це встановити, респонденти оцінювали свій стан за такими параметрами

Таблиця 1

Показники надійності розробленої методики

Шкали	$\alpha 1$	$\alpha 2$	M1	M2	SD1	SD2	W	
							r	p
Невротичний	0.93	0.92	9.92	9.76	6.17	6.12	0.04	0.57
Конгруентний	0.79	0.78	7.27	7.17	2.45	2.45	0.06	0.39
Конформний	0.63	0.68	3.91	3.73	2.13	2.21	0.11	0.10
Ізольований	0.85	0.84	4.80	4.75	3.19	3.15	0.01	0.85
Психотичний	0.78	0.82	2.49	2.74	2.45	2.72	0.13	0.06

Примітка: 1 – первинне опитування; 2 – ретест; α – альфа Кронбаха; M – середнє значення; SD – стандартне відхилення; W – критерій Вілкоксона; r – розмір ефекту.

Таблиця 2

Показники надійності конкурентних методик

Шкали	$\alpha 1$	$\alpha 2$	M1	M2	SD1	SD2	W	
							r	p
Невротичність	0.91	0.91	8.45	8.24	5.21	5.21	0.09	0.17
Товариськість	0.66	0.46	6.80	7.43	2.91	2.37	0.19	0.01
Врівноваженість	0.68	0.67	5.27	5.23	2.44	2.39	0.004	0.95
Конформний	0.39	0.36	6.28	6.03	1.95	1.87	0.01	0.93
Сором'язливість	0.87	0.81	4.13	4.19	3.23	2.91	0.02	0.72
Спонтанна агр.	0.81	0.84	3.20	3.19	2.98	3.16	0.03	0.65
Реактивна агр.	0.75	0.80	3.28	3.29	2.51	2.71	0.01	0.88

Примітка: 1 – первинне опитування; 2 – ретест; α – альфа Кронбаха; M – середнє значення; SD – стандартне відхилення; W – критерій Вілкоксона; r – розмір ефекту.

як настроїв, втому, стрес, фізичний комфорт та бадьорість. Виявлено, що у шкалі *Конформний* між тестуваннями найбільша динаміка самопочуття. Це свідчить про адаптацію до умов, що відбиває сутність вимірювального конструкту. Шкала *Конгруентний* має меншу ретестову стабільність внаслідок найбільшої кількості відповідей за всіма твердженнями тесту. Це може бути причиною більшої варіативності показників і шуму в розподілі значень. У конкурентних методик це виражено сильніше. Конструкти зазначених шкал відображають складніші аспекти особистості та поведінки. Учасники можуть по-різному їх розуміти.

Таким чином, отримані результати ретестового дослідження свідчать про надійність Шкали особистісної динаміки. Аналіз кількох статистичних методів виявив додаткові властивості шкал. Опитувальник має задовільні психометричні властивості. Порівняння з конкурентними методиками слугує додатковим підтвердженням зроблених висновків. Конструкти чіткіше диференціюють типи особистостей та більш стабільні у часі. Шкала особистісної динаміки потребує додаткового дослідження з метою її подальшої стандартизації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Канеман Д. Мислення швидке й повільне. Київ: Наш Формат, 2023. 473 с.
2. Канеман Д., Сібоні О., Санстейн К. Шум: хибність людських суджень. Київ: Наш Формат, 2023. 337 с.
3. Клайн П. Довідковий посібник із конструювання тестів. Введення у психометричне проектування. Київ: ПАН ЛТД, 1994. 276 с.
4. Кліманська М. Б., Галецька І. І. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR). *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5, № 9. С. 57–74. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9>
5. Мазяр О. В. Генезис і динаміка диснонсів особистості: системний підхід: дис. ... д-ра псих. наук: 19.00.01 / Інст. псих. ім. Г. С. Костюка. Київ, 2021. 475 с.
6. Мазяр О. В., Кириченко В. В. Шкала особистісної динаміки: перевірка надійності паралельних форм. *Габітус*. 2023. № 46. С. 176–180.
7. Маркін А. І. Результати дослідження чутливості української версії опитувальника *Наето-QoL*. *Здоров'я дитини*. 2018. № 3. С. 338–344. DOI: <https://doi.org/10.22141/2224-0551.13.3.2018.132909>
8. Нікітчук У. І., Костриба О. В., Павловська В. В. Вимірювання трудоголізму студентів: досвід розроблення опитувальника. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 2020. № 11. С. 197–202. DOI: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2020-11-197-202>
9. Сапольські Р. Біологія поведінки. Причини доброго і поганого в нас. Київ: Фабула, 2002. 672 с.
10. Саннікова О. П., Санніков О. І., Меленчук Н. І. Тест-опитувальник схильності до авантюристичності (АВАНТ-1): результати апробації. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 1. С. 82–88.
11. Троценко А. Л. Валідизація Шкали особистісної динаміки. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 3. С. 52–62.
12. Широн Ю. О. Тест емоційного інтелекту MSCEIT: опис, валідизація та адаптація. *Галицький економічний вісник*. 2022. № 1. С. 141–151. DOI: https://doi.org/10.33108/galicianvisnyk_tntu2022.01.141
13. Anastasi A., Urbina S. *Psychological testing*. Upper Saddle River: Prentice Hall, 1997. 736 p.
14. Bargh J. A., Chen M., Burrows L. Automaticity of social behavior: Direct effects of trait construct and stereotype activation on action. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1996. Vol. 71, No. 2. P. 230–244. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.2.230>
15. Briers B., Pandelaere M., Dewitte S., Warlop L. Hungry for Money: The Desire for Caloric Resources Increases the Desire for Financial Resources and Vice Versa. *Psychological Science*. 2006. Vol. 17, No. 11. P. 939–943. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01808.x>
16. Cattell R. B. Validity and reliability: A proposed more basic set of concepts. *Journal of Educational Psychology*. 1964. Vol. 55, No. 1. P. 1–22. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0046462>
17. Hoffman P. J., Slovic P., Rorer L. G. An analysis-of-variance model for the assessment of configural cue utilization in clinical judgment. *Psychological Bulletin*. 1968. Vol. 69, No. 3. P. 338–349. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0025665>
18. Meehl P. E. Causes and effects of my disturbing little book. *Journal of Personality Assessment*. 1986. Vol. 50, No. 3. P. 370–375. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5003_6
19. Meehl P. E., Grove W. M. Comparative efficiency of informal (subjective, impressionistic) and formal (mechanical, algorithmic) prediction procedures: The clinical-statistical controversy. *Psychology, Public Policy, and Law*. 1996. Vol. 2, No. 2. P. 293–323. DOI: <https://doi.org/10.1037/1076-8971.2.2.293>
20. Solans M., Pane S., Estrada M-D., et al. Health-related quality of life measurement in children and adolescents: a systematic review of generic and disease-specific instruments. *Value in Health*. 2008. Vol. 11, No. 4. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1524-4733.2007.00293.x>

ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ: ВЧИНКОВО-ЦИКЛІЧНИЙ ПІДХІД

READINESS OF FUTURE PSYCHOLOGISTS FOR PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION: DEED-CYCLIC DIMENSION

Стаття присвячена дослідженню професійного самовизначення майбутніх психологів в аспекті вчинково-циклічного підходу. Професійне самовизначення майбутніх психологів визначено як безперервний процес, що актуалізується на різних етапах освітньо-професійної підготовки і включає постійну рефлексію своїх професійно значущих інтересів, цілей, мотивів і цінностей. Доведено, що кожен новий етап самовизначення дає можливість переосмислити свої попередні вибори, узагальнити набуті знання та фаховий досвід і зробити свідомий вибір професії, усвідомлюючи власну відповідальність перед собою й суспільством, утвердження професійних цінностей і розкриття свого потенціалу як фахівця. Професійне самовизначення майбутніх психологів розглянуто як учинковий акт, в єдності його ситуаційного, мотиваційного, дієвого і рефлексивного компонентів. Виявлено, що ситуація професійного самовизначення передбачає певну просторово-часову конфігурацію, де особа постає перед вибором професії в умовах соціального тиску й невизначеності; подолання ситуації передбачає її перетворення, зміну чи трансформацію, що дозволяє змінити обставини та пристосувати їх до власних потреб. Показано, що мотивація самовизначення включає боротьбу мотивів, де перемагає найбільш узгоджений із власними ціннісними засадами мотив. Акт (дію) самовизначення обґрунтовано як момент практичного здійснення професійного вибору, в якому майбутній психолог зберігає статус суб'єкта, виступаючи автором власного життя і спрямовуючи свої зусилля на опанування вимогами й нормами професії. Охарактеризовано післядію (рефлексію) професійного самовизначення як осмислення й усвідомлення його правильності, дієвості та адекватності. Доведено, що професійне самовизначення майбутніх психологів має ґрунтуватися на гуманістичних цінностях, забезпечувати свободу вибору, бути осмисленим та мати творчо-перетворюючу природу.

Ключові слова: самовизначення, професійне самовизначення, вчинково-циклічний підхід, ситуація самовизначення, мотивація самовизначення, дія самовизначення, рефлексія самовизначення.

The article is devoted to the study of professional self-determination of future psychologists in the aspect of the deed-cyclic dimension. The professional self-determination of future psychologists is defined as a continuous process that is actualised at different stages of educational and professional training and includes constant reflection on their professionally significant interests, goals, motives and values. It is proved that each new stage of self-determination provides an opportunity to rethink one's previous choices, summarise the acquired knowledge and professional experience and make a conscious choice of profession, realising one's own responsibility to oneself and society, affirming professional values and unlocking one's potential as a specialist. The professional self-determination of future psychologists is considered as an act of action, in the unity of its situational, motivational, action and reflective components. It has been found that the situation of professional self-determination involves a certain spatial and temporal configuration, where a person faces the choice of profession in conditions of social pressure and uncertainty; overcoming the situation involves its transformation, change or transformation, which allows changing circumstances and adapting them to one's own needs. It is shown that the motivation for self-determination includes a struggle of motives, where the motive that is most consistent with one's own value principles wins. The act (action) of self-determination is substantiated as a moment of practical implementation of professional choice, in which the future psychologist retains the status of a subject, acting as the author of his own life and directing his efforts to master the requirements and norms of the profession. The author characterises the aftereffect (reflection) of professional self-determination as comprehension and awareness of its correctness, efficiency and adequacy. It is proved that the professional self-determination of future psychologists should be based on humanistic values, provide freedom of choice, be meaningful and have a creative and transformative nature.

Key words: self-determination, professional self-determination, deed-cyclic dimension, self-determination situation, self-determination motivation, self-determination action, self-determination reflection.

УДК 159.928.23:37.047
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.38>

Шафранський В.В.

к.пед.н., доцент,
доцент кафедри психології і
соціальної роботи
Західноукраїнський національний
університет

Лазарук А.Ф.

здобувач третього рівня вищої освіти
(PhD) за спеціальністю 053 – Психологія
Західноукраїнський національний
університет

Постановка проблеми. Проблема професійного самовизначення майбутніх психологів є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці та освітній практиці. В сучасних умовах питання свідомого вибору професійного шляху набуває особливої значущості для здобувачів вищої освіти. Для майбутніх психологів, які покликані працювати з цінностями, емоціями, переживаннями та особистісним розвитком клієнтів, професійне самовизначення постає не лише первинним етапом вибору фаху, але й фундаментом для подаль-

шого індивідуального зростання та професійної самореалізації. Також здійснене професійне самовизначення допомагає студентам не тільки усвідомити свої сенси, інтереси та життєві цілі, але й ефективно планувати майбутнє в умовах постійних змін. Особливо важливим є дослідження професійного самовизначення майбутніх психологів у процесі їх освітньо-професійної підготовки, адже сучасна освіта має сприяти не лише засвоєнню фахових знань, але й розвитку здатності до рефлексії, критичного мислення та свідомого вибору напрямку

професійної діяльності на основі власних ціннісних орієнтирів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Дослідження професійного самовизначення майбутніх психологів є важливим завданням сучасної психологічної науки. Зазначимо, що сутність професійного самовизначення людини є складною та багатогранною проблемою, яка привертала увагу багатьох дослідників. Її глибоко аналізували такі науковці, як О. Арцишевська [2], А. Лазарук [11], В. Рибалка [21] та ін. Вони зосереджували увагу на теоретичних аспектах цього феномена, досліджували взаємозв'язок між особистісним, професійним та іншими видами самовизначення людини. Особливу увагу приділено й професійному самовизначенню сучасних студентів (А. Боднар [3], Ю. Дроздова [19], Д. Закатнов [7], В. Корольчук [19], М. Корольчук [19], Є. Кучеренко [10], В. Осьодло [19], К. Рибалочка [3], А. Сипливий [19] та ін.). Роботи вказаних теоретиків і практиків спрямовані на вивчення особливостей прийняття рішень щодо вибору професії, впливу соціального середовища, освітніх умов та особистісних характеристик на професійний розвиток здобувачів вищої освіти. Специфіку професійного самовизначення майбутніх фахівців в аспекті ціннісно-екзистенційного вибору детально досліджували Т. Антоненко [1], Т. Вілюжаніна [4], Ж. Вірна [5], З. Карпенко [8], А. Маслов [27], Г. Радчук [20], К. Роджерс [28], В. Франкл [22] та ін. Вони розглядали це питання з точки зору екзистенційної та гуманістичної психології, акцентуючи увагу на значенні внутрішніх переконань, цінностей, смисложиттєвих орієнтирів і їхньої ролі у процесі професійного вибору. Вчинковий підхід до самовизначення людини розвивали такі вчені, як П. М'ясоїд [17], В. Роменець [15; 17], А. А. Фурман [23], А. В. Фурман [24] та ін. У їхніх пошукуваннях акцентувалося на тому, що процес самовизначення має включати активні дії, рефлексію та відповідальність особи за свої рішення, що дозволяє досягти гармонії між внутрішнім світом та зовнішніми обставинами. Різні аспекти самовизначення, самоактуалізації та самоздійснення особистості в рамках вітакультурної методології були розглянуті у роботах О. Морщакової [13], А. А. Фурмана [23], А. В. Фурмана [6; 12; 24], О. Є. Фурман [25] та ін., які, висвітлюючи зв'язок між культурними цінностями, життєвими смислами та особистісно-професійним розвитком суб'єкта, підкреслювали важливість гармонійного поєднання індивідуальних та суспільних інтересів. Відтак, можна констатувати, що питання професійного самовизначення у студентському віці залишається одним із ключових у сучасній психологічній науці, а його багатовимірність актуалізує подальше вивчення указаної проблематики.

Виділення невирішених раніше частин проблеми.

Незважаючи на значну кількість праць, присвячених професійному самовизначенню майбутніх фахівців, ряд значущих аспектів залишається недостатньо вивченим. По-перше, недостатньо досліджено вплив ситуативних факторів, таких як зовнішні впливи, наявність свободи вибору, усвідомленість власних професійних інтересів, здібностей та особистісних рис, які впливають на вибір і розвиток професійної траєкторії. По-друге, залишається відкритим питання, як різні мотиви впливають на здатність майбутніх психологів робити усвідомлений вибір професійного шляху. Зокрема, вимагає досліджень взаємозв'язок між внутрішньою мотивацією (бажанням реалізувати себе в професії) й зовнішніми чинниками (соціальний престиж, матеріальна винагорода) та їхнім впливом на прийняття професійних рішень. По-третє, актуальним є вивчення особливостей професійного самовизначення студентів як вольового рішення, яке стає фундаментом для їх подальшого особистісного й професійного зростання, формуючи основу для досягнення майстерності в обраній сфері діяльності. По-четверте, недостатньо уваги приділено впливу рефлексії на здатність студентів оцінювати власні професійні компетенції, усвідомлювати свої сильні й слабкі сторони та коригувати стратегії особистісного й професійного розвитку. При цьому найбільш доцільним видається вивчення професійного самовизначення здобувачів вищої освіти у контексті вчинково-циклічного підходу А. В. Фурмана [24], який визначає аналізований феномен як безперервно повторюваний учинковий акт, що здійснюється у взаємодоповненні ситуативного, мотиваційного, дійового та рефлексивного компонентів. Вважаємо, що трактування професійного самовизначення майбутніх психологів через призму вчинково-циклічного підходу є необхідним як для розуміння динаміки цього процесу, так і для забезпечення необхідних для їхнього самоздійснення, самореалізації і самоактуалізації у закладі вищої освіти психолого-педагогічних умов.

Мета статті – обґрунтувати професійне самовизначення майбутніх психологів в контексті вчинково-циклічного підходу.

Виклад основного матеріалу. Професійне самовизначення є важливим етапом життєвого самоздійснення людини, адже воно визначає її життєвий шлях, кар'єрні орієнтири та можливості самореалізації. Для майбутніх психологів цей процес набуває особливого значення, оскільки їхня професійна діяльність безпосередньо пов'язана з роботою з людьми, глибоким розумінням людської природи та здатністю надавати допомогу в складних життєвих ситуаціях.

Аналіз психологічної літератури (О. Арцишевська [2], А. Боднар [3], Ю. Дроздова [19], Д. Закатнов [7], В. Корольчук [19], Є. Кучеренко [10], В. Рибалка [21], К. Рибалочка [3] та ін.) показує, що професійне самовизначення людини – це складний та багатоетапний процес, який передбачає усвідомлення своїх інтересів, здібностей, цінностей і прагнень, а також вибір професійної діяльності, яка найбільше відповідає її індивідуальним характеристикам і вимогам сучасного соціуму. Важливо враховувати, що це не одноразовий чи одномоментний акт, а цілісна динамічна система, що супроводжує особу протягом усього життя, в ході якої вона здійснює важливі кроки, пов'язані з пошуком свого місця у світі і – в вузькому розумінні – у професійному середовищі.

Як доводять Т. Антоненко [1], Т. Вілюжаніна [4], Ж. Вірна [5], Л. Помиткіна [16], А. А. Фурман [23], В. Шафранський [26] та ін., на початковому етапі професійного самовизначення людина здійснює аналіз своїх інтересів, схильностей і внутрішніх можливостей. Це включає вивчення своїх сильних сторін, а також визначення сфер діяльності, що викликають інтерес і приносять найбільше задоволення. Важливим аспектом є здатність виявити свої здібності, що дозволяють реалізувати себе в певній професійній сфері. Другим етапом є вивчення зовнішніх умов і можливостей професійної самореалізації людини в обраній сфері діяльності, що передбачає ознайомлення з реаліями ринку праці, аналіз професійних вимог і доступних напрямків кар'єрного зростання. На етапі прийняття рішення людина здійснює обґрунтований професійний вибір, який виступає результатом синтезу внутрішніх мотивів-бажань та зовнішніх потенцій-можливостей. Професійне самовизначення на цьому етапі включає не лише вибір конкретної професії, а й розуміння того, яким чином особа зможе реалізувати свій потенціал у відповідній сфері діяльності. Професійне становлення, що відбувається у закладі вищої, професійної чи передвищої освіти, знаменує собою наступний етап професійного самовизначення й охоплює фахове навчання, здобуття необхідних знань і навичок, а також перші кроки в професійній діяльності. На цьому етапі особа усвідомлює правильність, адекватність, реалістичність здійсненого професійного вибору і намагається повноцінно оволодіти обраним фахом. Іншими варіантами розвитку подій можуть стати як розчарування в обраній професії та новий цикл професійного самовизначення, так і початок трудової діяльності чи спрямування власної активності виключно на отримання диплома.

Зазначимо, що професійне самовизначення є ключовим елементом особистісного розвитку майбутніх психологів, вимагаючи

від них гармонійного поєднання внутрішніх переконань, мотивів і здібностей з вимогами соціального довкілля. Також слід враховувати, що культурно-історичний, аксіопсихологічний, гуманістично-екзистенційний та вчинково-циклічний підходи пропонують відмінне розуміння сутності професійного самовизначення людини [11]. Так, культурно-історичний підхід, що ґрунтується на ідеях Л. Виготського [18], підкреслює важливість соціального контексту у формуванні особистості. Згідно з цим підходом, професійне самовизначення майбутніх психологів відбувається через взаємодію з культурними і соціальними нормами, що впливають на формування переконань, цінностей та уявлень про професію. Професійне самовизначення студента не є тільки його індивідуальним вибором, а є результатом соціального навчання, яке охоплює засвоєння професійно важливих знань, практик, цінностей та норм. Аксіопсихологічний підхід зосереджується на ролі цінностей у професійному самовизначенні, стверджуючи, що система цінностей особистості визначає її ставлення до професії, вибір життєвих орієнтирів і засобів досягнення професійних цілей. Для майбутніх психологів це означає, що їхнє професійне самовизначення залежить від представленості у структурі особистості відповідних моральних, етичних та професійних цінностей. Гуманістично-екзистенційний підхід підкреслює важливість самореалізації людини через професію. Згідно з цим підходом, професійне самовизначення є процесом та результатом пошуку сенсу життя і внутрішньої гармонії через здійснений професійний вибір. Майбутні психологи, відповідно до гуманістичних принципів, здійснюють такий вибір, спираючись на свої прагнення та потреби в самовираженні й самоактуалізації. Студенти при цьому спрямовані на таку професійну діяльність, яка дозволить їм реалізувати свій внутрішній потенціал і сприятиме саморозвитку і самоздійсненню. Вибір професії психолога у такому контексті часто ґрунтується на прагненні допомогти іншим, досягти внутрішньої гармонії та розвивати свої особистісні якості. Вчинково-циклічний підхід розглядає професійне самовизначення як циклічний процес, в якому важливими є не лише початковий етап вибору професії, але й постійну актуалізацію цього вибору впродовж навчання та професійної діяльності залежно від змінних обставин, досвіду та особистісно-професійного розвитку.

Відповідно до положень вчинково-циклічного підходу (А. В. Фурман [6; 12; 24]), професійне самовизначення майбутніх психологів можна розглядати як безперервний процес, що повторюється на різних етапах освітньо-професійної підготовки і включає, по мірі поглиблення знань і набуття досвіду, постійну

рефлексію й осмислення своїх професійно значущих інтересів, цілей, мотивів і цінностей. Навіть після завершення навчання в університеті професійне самовизначення не припиняється, а переходить у нову фазу. Зокрема, у процесі професійної діяльності психологи знову і знову стикаються з необхідністю оцінки й коригування своїх професійних орієнтирів, враховуючи як зміни в структурі і змісті власної ціннісно-сислової сфери, так і модифікацію фахових вимог й актуальних наукових досягнень. Кожен новий етап самовизначення дає можливість переосмислити свої попередні вибори, узагальнити набуті знання та фаховий досвід і зробити свідомий вибір своєї професійної діяльності. Тому професійне самовизначення фахівця постає циклічним процесом, який виникає й продовжується протягом усього професійного шляху та змінює його змістовну сутність і мотиваційно-ціннісну наповненість.

З позицій вчинково-циклічного підходу, професійне самовизначення майбутніх психологів слід розглядати як учинковий акт, в єдності його ситуаційного, мотиваційного, дійового і рефлексивного компонентів (В. Роменець [15; 17], А. В. Фурман [6; 12; 24]). Відповідно, проаналізуємо учинковий цикл ситуації самовизначення, мотивації самовизначення, акту самовизначення та рефлексії самовизначення в контексті професійного вибору майбутніх психологів.

Зазначимо, що початковим етапом професійного самовизначення майбутніх психологів є ситуація, яка починається з моменту усвідомлення необхідності прийняття цього важливого життєвого рішення. Загалом ситуація може бути сприятливою чи несприятливою для реалізації життєвих замислів суб'єкта, здатного творити власне життя [7; 16; 22]. Учинковий цикл ситуації самовизначення починається з суперечності, що усвідомлюється через її моральний зміст і завершується подоланням залежності від об'єктивно існуючих зовнішніх чи внутрішніх умов. Кризовість ситуації самовизначення, зумовлена культурно-історичними, соціокультурними, сімейними, етнічними та іншими чинниками, трансформується в індивідуальні ціннісні оцінки, які спрямовують власну активність особи або на подолання існуючих конфліктів, або на гармонізацію й співіснування протилежностей [15]. Ситуації самовизначення неможливо уникнути, оскільки вона відображає проєкцію людських бажань, пристрастей і мотивів. Слід також враховувати, що ускладнення обставин часто змушує людину діяти всупереч її цінностям, витрачаючи значні психологічні ресурси для збереження фізичного існування та забезпечення належного рівня життя. Соціальна відчуженість, самотність, втрата свободи та домінування прагматичних вартостей обмежують

можливості проєктування життєвого шляху як вчинку. Однак учинковий потенціал, залежно від соціальної ситуації розвитку особи, може слугувати засобом подолання залежності від ситуації. Що стосується мотиваційного простору ситуації самовизначення, то на цьому етапі домінують індивідуальні, культурні або соціально значущі цінності. Базовою умовою подолання ситуації стає здатність людини до свідомого вибору мотивів і постановки мети, що відповідає її внутрішнім бажанням і прагненням. Найбільш результативними постають вчинкові механізми цілевизначення, засновані на потребі творчої самореалізації і самодійснення. Ситуація завжди супроводжується конфліктом, подолання якого залежить від відповідної мотивації та психологічних особливостей суб'єкта. Тому дійовий етап учинкового циклу ситуації самовизначення передбачає перетворення ситуації, порушення існуючої рівноваги й актуальних адаптаційних спонукань. Важливою стає позиція індивіда, яка може бути суб'єктною чи об'єктною, активною чи пасивною. Як зазначав В. Роменець, людина повинна протиставити фаталістичному тлумаченню ситуації власну ініціативу, знаходячи можливості для її зміни і перетворення. На цьому етапі відбувається або подолання індивідом актуальної ситуації, модифікація чи трансформація її в потрібному для себе напрямку, або адаптація до неї і відмова від самовизначення [15]. Після цього настає рефлексивний етап учинкового циклу ситуації самовизначення, який характеризується осмисленням наслідків подолання ситуації. Важливими є як незалежність від ситуації, так і усвідомлення мотиву свого вчинку, рішучість, самокритичність та особиста відповідальність за результат. Лише усвідомлене й відповідальне осмислення наслідків подолання ситуації свідчить про адекватність зробленого вибору та можливість якісного перетворення свого внутрішнього світу. Отож у психологічному аспекті кожна ситуація самовизначення постає сукупністю об'єктивних і суб'єктивних обставин, які суперечать цінностям, мотивам чи інтересам людини. Водночас це процес виходу за межі існуючих обставин і їх перетворення відповідно до власних потреб.

Найважливішим компонентом вчинку професійного самовизначення майбутніх психологів є мотивація. Вона передбачає наявність внутрішніх стимулів, що спонукають людину до вибору професії. Відповідно до концепції В. Роменця, рушійні сили поведінки людини не зводяться до пасивного прийняття обставин, а реалізуються через активне утвердження себе й визначення власної долі [15]. Відповідна мотивація допомагає подолати конфліктність ситуації та прийняти рішення діяти певним чином, навіть якщо це вимагає ініціа-

тиви й боротьби з обставинами. Важливо, що розгортання вчинку самовизначення можливе лише за умов належного спонукання. При цьому мотивація самовизначення майбутнього психолога містить наступні складові: прагнення до самореалізації, потребу в професійному зростанні, бажання допомагати людям, знаходити відповіді на питання, які стосуються психічного життя особи, та ін. Мотивація також може включати зовнішні (соціальні, матеріальні чи моральні стимули), що допомагають чи перешкоджають у здійсненні професійного вибору. Принциповою умовою мотивації професійного самовизначення майбутніх психологів є наявність домінуючих внутрішніх спонук до вибору професії на основі власних ціннісних орієнтирів і професійно важливих переконань [1; 4; 8; 10; 19]. Учинковий цикл мотивації самовизначення починається з усвідомлення індивідом суперечностей між різними мотивами організації власної життєдіяльності та побудови життєвого шляху. Важливо розрізнити важливі для майбутніх психологів мотиви, які виникають у межах внутрішньої свободи, та стимули, що залежать від зовнішньої необхідності (наприклад, примусу, здобуття соціального статусу соціальних очікувань чи фінансових спонук). Труднощі професійного самовизначення часто спричиняються суперечностями між усвідомлюваними й неусвідомлюваними, альтруїстичними й егоїстичними, потребовими й ціннісними, соціальними й особистісними мотивами, що створює можливість для рефлексивної оцінки та самооцінки здійсненого вчинку [23]. Усвідомлення ж конфліктності мотивів спонукає суб'єкта до вибору найбільш відповідних сенсожиттєвим орієнтирам мотивів через боротьбу мотивів. За В. Роменцем, ця боротьба є центральним моментом вчинку, оскільки сенсожиттєві орієнтири визначають фундаментальні мотиви життєвого вибору. Часто вибір здійснюється за умов недостатніх аргументів, що посилює емоційні переживання, пов'язані з необхідністю відмови від інших значущих спонук. Автор вказує, що у боротьбі мотивів перемагає той, що найбільш відповідає моральному ідеалу. Наявність такого етичного взірця допомагає поєднати внутрішню свободу з відповідальністю за здійснений вибір [15]. Слід також ураховувати, що динамічна боротьба мотиваційних спонук охоплює раціональні, емоційні, інтуїтивні, моральні, творчі та інші аспекти. Цей процес може схилити особу як до фаталізму (залежності від обставин), так і до волюнтаризму (ігнорування вимог актуальної ситуації) [28]. Суперечності між важливими мотивами розв'язуються на користь домінантного мотиву, який актуалізується логічно, емоційно або інтуїтивно, що суттєво впливає на зміст і форму вчинку. На етапі реалізації мотивів

суб'єкт «входить в екстаз учинку», проявляючи витримку, волю й насагу, що сприяють здійсненню професійного вибору. Оцінка мотивації професійного самовизначення вимагає аналізу її моральної цінності й індивідуальної значущості для особи. У підсумку, оптимальна мотивація професійного самовизначення майбутніх психологів передбачає авторство власного життя, а також гармонійне поєднання свободи, творчості й відповідальності за наслідки здійсненого професійного вибору.

Процес професійного самовизначення майбутніх психологів передбачає розгляд дії самовизначення як ключового елементу вчинкового вибору. Дія самовизначення відображає зміст прийнятого особою рішення щодо здійснення життєвого або професійного вибору. Аналізована дія має принципову відмінність від попередніх етапів учинкової активності, коли людина діяла в межах внутрішнього простору і часу, тоді як на етапі дії активність набуває поведінкових форм, стає об'єктивованою, публічною та доступною для оцінювання іншими [4; 5; 10; 20]. Здійснений майбутнім психологом професійний вибір (дія самовизначення) є результатом подолання ситуації та наявності відповідних мотивів. На цьому етапі студент переконується в оптимальному виборі фаху і спрямовує свої зусилля на оволодіння його вимогами. Це може бути як вибір спеціалізації в психології (наприклад, клінічний психолог, психотерапевт, психолог-консультант, гештальт-психолог тощо), так і вибір стратегії подальшого професійного розвитку. На цьому етапі майбутній фахівець здійснює низку конкретних кроків і вчинків, які ведуть до досягнення професійних цілей. Важливо, щоб ці дії базувалися на внутрішньому розумінні власної життєвої мети, а також обґрунтованості й осмисленості професійно важливих цілей. Ефективність дії самовизначення майбутніх психологів залежить від наявності таких психологічних якостей, як самостійність, креативність, ініціативність, моральність, наполегливість, принциповість, готовність до ризику та ін. З огляду на когнітивний аспект, акт самовизначення постає як розумова дія, проблемна задача та етап прийняття рішення. Вона забезпечує аналіз, узагальнення й формування нових категорій свідомості, моделює життєві сенси та способи їх реалізації. У контексті діяльнісного підходу дія самовизначення реалізується через розумову активність індивіда, постаючи інструментальною основою вирішення життєвих завдань. У процесі самовизначення як проблемної задачі суб'єкт стикається з необхідністю подолання суперечностей, задіюючи відповідні розумові процеси. Це потребує усвідомлення потреби, збору інформації, аналізу альтернатив, вибору найкращого варіанта, практичної реаліза-

ції й рефлексії результатів [9]. Важливо, що акт самовизначення здійснюється на основі критеріїв вибору, орієнтованих на цінності та смисли особистості. Водночас важливим є врахування обмежень, ризиків і відповідальності за наслідки вибору. Вважаємо, що власне дія самовизначення вимагає задіяння вольових механізмів прийняття рішень, що забезпечують динаміку поведінки за умов невизначеності й дозволяють суб'єкту перетворювати актуальну ситуацію й обирати певний напрямок самореалізації.

Важливо враховувати, що продуктивність самовизначення залежить від здатності особи до рефлексії. Післядія або рефлексія, як завершальний компонент учинку самовизначення, сприяє оцінюванню результативності й значущості прийнятих рішень. Вона базується на суб'єктивному аналізі власних дій, враховуючи моральну відповідальність перед собою і суспільством, та вимагає довіри до себе, самокритичності й урахування думки оточення. В цьому аспекті професійне самовизначення передбачає критичне осмислення прийнятого вибору та його відповідності власним цінностям і життєвим орієнтирам [14]. Майбутній психолог аналізує, чи правильно він визначив свій життєвий шлях, чи відповідає здійснений професійний вибір його внутрішнім переконанням і прагненням, а також вимогам професійної перспективи. Для адекватного професійного самовизначення майбутніх психологів важливою є як інтелектуальна рефлексія, що передбачає аналіз і осмислення здійснених дій з позицій їхньої раціональності, ефективності та відповідності цілям, так і особистісна рефлексія, яка пов'язана із самоаналізом особою свого внутрішнього світу й поведінки, враховуючи необхідність гармонізації власного Я і соціальних очікувань. Необхідною є й мета-рефлексія, яка забезпечує глибоке осмислення професійних чи життєвих виборів, їхню відповідність ціннісним орієнтирам людини, сприяючи виходу за межі свого Я й утвердженню себе як автора власного життя.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Отже, сутність вчинку самовизначення полягає у визначенні особою своїх життєвих і професійних пріоритетів, подоланні конфліктів із соціальним середовищем та самою собою, прийнятті усвідомлених рішень і оцінці досягнутих результатів. Професійне самовизначення майбутніх психологів з позицій вчинково-циклічного підходу є циклічним процесом, що актуалізується на різних етапах освітньо-професійної підготовки і включає постійну рефлексію своїх професійно значущих інтересів, цілей, мотивів і цінностей. Кожен новий етап самовизначення дає можливість переосмислити свої попередні вибори, узагальнити набуті знання та фахо-

вий досвід і зробити свідомий вибір професії, усвідомлюючи власну відповідальність перед собою й суспільством, утвердження професійних цінностей і розкриття свого потенціалу як фахівця. Також професійне самовизначення майбутніх психологів постає учинковим актом, в єдності його ситуаційного, мотиваційного, дійового і рефлексивного компонентів. Відповідно, ситуація професійного самовизначення передбачає певну просторово-часову конфігурацію, де особа постає перед вибором професії в умовах соціального тиску й невизначеності; подолання ситуації передбачає її перетворення, зміну чи трансформацію, що дозволяє людині змінити обставини та пристосувати їх до власних потреб. Мотивація самовизначення включає боротьбу мотивів, де перемагає мотив, найбільш узгоджений із власними ціннісними засадами; для майбутнього психолога це означає здатність бути суб'єктом власного життєвого шляху й опанувати зовнішні обставини. Власне акт самовизначення знаменує практичне здійснення професійного вибору, в якому майбутній психолог зберігає статус суб'єкта вчинку, виступаючи автором власного життя і спрямовуючи свої зусилля на опанування вимогами й нормами професії. Післядія (рефлексія) професійного самовизначення передбачає усвідомлення правильності, дієвості та наслідків цього вчинку як для себе, так і для інших, і здійснюється з точки зору збереження моральної творчості, утвердження власних ціннісних орієнтирів та осмислення професійної діяльності як особисто й суспільно значущого блага. Для майбутніх психологів важливо, щоб здійснене професійне самовизначення ґрунтувалося на гуманістичних цінностях, забезпечувало свободу вибору, було осмисленим та мало творчо-перетворюючу природу, здатну змінити як особистість, так і її оточення. Це вимагає активної роботи над собою, переосмислення досвіду, вироблення позицій і переконань, прийняття рішень і їх подальшого корегування з урахуванням нових обставин.

Перспективами подальшого дослідження може стати емпіричне обґрунтування професійного самовизначення майбутніх психологів в аспекті вчинково-циклічного підходу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Антоненко Т.Л. Становлення ціннісно-сислової сфери особистості майбутнього фахівця: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2018. 412 с.
2. Арцишевська О. Сутнісний аналіз самовизначення людини. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Філософські науки*. 2013. № 11. С. 9–12.
3. Боднар А.Я., Рибалочка К.А. Особливості професійного самовизначення сучасних студентів. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2020. Т. 3. С. 3–10.

4. Вілюжаніна Т.А. Динаміка ціннісно-смиислової сфери особистості в процесі професійного становлення майбутніх психологів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2006. 22 с.
5. Вірна Ж.П. Мотиваційно-смилова регуляція у професіоналізації психолога: монографія. Луцьк: Вежа, 2003. 220 с.
6. Вітакультурна методологія: антологія: до 25-річчя наукової школи професора А.В. Фурмана. Тернопіль: ТНЕУ, 2019. 980 с.
7. Закатнов Д.О. Технології підготовки учнівської молоді до професійного самовизначення: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2012. 160 с.
8. Карпенко З. Аксіологічна психологія особистості: монографія. Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2018. 720 с.
9. Кауфман С. За межами піраміди потреб: новий погляд на самореалізацію. Київ: Лабораторія, 2021. 400 с.
10. Кучеренко Є.В. Розвиток професійного самовизначення майбутніх психологів: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2011. 254 с.
11. Лазарук А.Ф. Феноменологія самовизначення особи: базові теоретичні підходи у психології. *Психологія і суспільство*. 2024. № 1. С 131–149. doi: <https://doi.org/10.35774/pis2024.01.2024.01.131>.
12. Методологія і психологія гуманітарного пізнання: до 25-річчя наукової школи професора А. В. Фурмана. Тернопіль: ТНЕУ, 2019. 998 с.
13. Морщакова О. Самовизначення особистості у системі взаємовідносин «людина – світ» у рамках філософії вітакультури. *Психологія і суспільство*. 2008. № 1. С. 25–34.
14. Носко Л.А. Емпіричне дослідження рефлексивності студентів-психологів. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. 7, № 42. С. 156–164.
15. Основи психології: підручник / за ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. Київ: Либідь, 1999. 632 с.
16. Помиткіна Л.В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія. Київ: Кафедра, 2013. 381 с.
17. Психологія вчинку: шляхами творчості В.А. Роменця: зб. ст. / упоряд. П. А. М'ясоїд; відп. ред. А.В. Фурман. Київ: Либідь, 2012. 296 с.
18. Психологія людини: Л.С. Виготський та сучасна наука: збірник статей / за ред. М.В. Папучі. Вип. 2–3. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 419 с.
19. Психологія професійного самовизначення особистості: монографія / М.С. Корольчук, Ю.В. Дроздова, В.М. Корольчук, В.І. Осьодло, А.М. Сипливий. Київ: КНТЕУ, 2018. 280 с.
20. Радчук Г.К. Аксіопсихологія вищої школи: монографія. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2014. 380 с.
21. Рибалка В.В. Психологія професійного самовизначення. Київ: Деміург, 2004. 224 с.
22. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: КСД, 2017. 160 с.
23. Фурман А.А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості: монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2017. 508 с.
24. Фурман А.В. Категорійна матриця вітакультурної методології: від мислевчинення до канону. *Психологія і суспільство*. 2023. № 2. С. 6–50.
25. Фурман О. Джерела та засади осягнення позитивно-гармонійної Я-концепції як структурно-функціональної цілісності. *Психологія і суспільство*. 2023. № 2. С. 142–168.
26. Шафранський В.В. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах: дис. ... канд. пед. наук. Тернопіль, 2011. 270 с.
27. Maslow A. *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row, 1970. 370 p.
28. Rogers C.R. *On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston; New York: Robinsion, 2016. 429 p.

СЕКЦІЯ 6
ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ У ФОРМУВАННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ВИПУСКНИКІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ В УМОВАХ СТРЕСОГЕННОСТІ

THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL FACTORS IN FORMING STRESS RESILIENCE AND PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION AMONG GRADUATES OF VOCATIONAL TECHNICAL EDUCATION INSTITUTIONS IN STRESSFUL CONDITIONS

Стаття присвячена дослідженню психологічних чинників, які впливають на професійне самовизначення та стресостійкість випускників професійно-технічних навчальних закладів (ВПТНЗ) в умовах стресогенності.

Пандемія COVID-19 та воєнний стан (ВС) стали потужними факторами, які внесли глибокі зміни у соціально-економічну ситуацію, створивши нові безпрецедентні виклики для молоді, зокрема для випускників професійно-технічних навчальних закладів (ВПТНЗ). Випускники змушені адаптуватися до нестабільного ринку праці, де вимоги до професійних компетенцій зростають, а здатність справлятися з емоційним навантаженням та стресом стає критично важливою. У таких умовах процес професійного самовизначення, розвиток стресостійкості та емоційного інтелекту є важливими складовими успішної адаптації випускників до нових реалій професійного середовища.

Формування внутрішнього локусу контролю та здатність ефективно управляти емоціями є визначальними чинниками для прийняття відповідальних рішень, додання стресових ситуацій і успішного кар'єрного зростання. Психологічні детермінанти, такі як стресостійкість і емоційна стійкість, мають безпосередній вплив на професійну адаптацію молоді в умовах постійних змін. Аналіз цих чинників допомагає не лише зрозуміти механізми психологічної адаптації, але й розробити ефективні програми психологічного супроводу. Такі програми сприятимуть кращій інтеграції випускників у професійне середовище, зокрема в умовах глобальних викликів, таких як пандемія і військові конфлікти. Це дослідження має особливу значущість для підтримки соціально-економічної стабільності та підготовки кадрів, здатних ефективно функціонувати в сучасних умовах.

Ключові слова. професійне самовизначення, стресостійкість, емоційний інтелект, локус контролю, психологічна адаптація, воєнний стан, пандемія COVID-19, кар'єрне планування, емоційна стійкість.

This article focuses on the psychological factors influencing the professional self-determination and stress resilience of graduates of vocational technical education institutions (VTEIs) in stressful conditions.

The COVID-19 pandemic and the martial law situation have become powerful factors that caused deep changes in the socio-economic landscape, creating new, unprecedented challenges for youth, particularly for graduates of vocational technical education institutions. Graduates are forced to adapt to an unstable labor market, where the demands for professional competencies are increasing, and the ability to cope with emotional stress and pressure becomes critically important. In such conditions, the process of professional self-determination, the development of stress resilience, and emotional intelligence are vital components for the successful adaptation of graduates to the new realities of the professional environment.

The formation of an internal locus of control and the ability to manage emotions effectively are defining factors for making responsible decisions, overcoming stressful situations, and achieving career growth. Psychological determinants, such as stress resilience and emotional stability, have a direct impact on the professional adaptation of youth in the context of constant changes. Analyzing these factors helps not only to understand the mechanisms of psychological adaptation but also to develop effective psychological support programs. Such programs will contribute to the better integration of graduates into the professional environment, especially in the face of global challenges such as pandemics and military conflicts. This research is of particular significance for supporting socio-economic stability and preparing a workforce capable of functioning effectively in modern conditions.

Key words: professional self-determination, stress resilience, emotional intelligence, locus of control, psychological adaptation, martial law, COVID-19 pandemic, career planning, emotional stability.

УДК 159.923:378
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.39>

Ларченко І.В.
викладач кафедри психології
Національний університет
кораблебудування
імені адмірала Макарова

Постановка проблеми. У контексті сучасних наукових досліджень проблема впливу локусу контролю на професійне самовизначення та стресостійкість ВПТНЗ є особливо

актуальною. Попередні роботи вітчизняних і зарубіжних дослідників, таких як Роттер Дж. [14, 15], Кауфман С. [8], Ейзенк Х. Дж. [5], Мак-Крей Р. та Коста П. [11], зосереджуються на

вивченні загальних аспектів локусу контролю та його впливу на психологічну структуру особистості, але залишають відкритим питання про його конкретний вплив на професійне самовизначення у стресогенних умовах.

Сучасні дослідження акцентують увагу на важливості емоційного інтелекту та сили характеру у формуванні професійних траєкторій [7; 8], однак потребують детальнішого аналізу в контексті змін у психологічній структурі особистості, викликаних стресогенними умовами. Дослідження Синявського В. [17] про методики психодіагностики в контексті професійної консультації, також не охоплюють повністю ці аспекти в умовах нових соціальних викликів. Тому, актуальним стає вивчення динаміки особистісних властивостей ВПТНЗ у різних стресогенних умовах, зокрема їх зв'язку з професійними орієнтаціями та адаптаційними стратегіями.

Автор наукового посібника Бобіна О.В. у своїх дослідженнях акцентує увагу на ролі психічних станів та стресостійкості у процесі адаптації до стресових ситуацій, зокрема під час воєнного стану та інших кризових умов. Він звертає увагу на важливості розвитку емоційної стійкості як ключового чинника, що сприяє підтримці ментального здоров'я та здатності людей адаптуватися до мінливих обставин і викликів сучасного світу [3].

Комплексний аналіз Пріба Г. та співавторів наголошує на специфічних психологічних маркерах воєнного стану, таких як сприйняття війни, регресивні стани, емоційні реакції та порушення звичних меж. Ці феномени значною мірою впливають на мотиваційний профіль особистості, визначаючи пріоритет базових потреб виживання над кар'єрними прагненнями. Важливим аспектом є визнання того, що психологічно постраждалими від воєнного стану є практично всі громадяни України, що відображається на їхній здатності до професійної реалізації [13].

Дослідження Ларченко І. В. аналізує вплив локусу контролю на професійне самовизначення та стресостійкість ВПТНЗ, а також підкреслює важливість ментального здоров'я в цьому процесі. Зокрема, авторкою було виявлено, що інтернальний локус контролю сприяє підвищенню адаптивних можливостей, емоційної стійкості та здатності самостійно приймати рішення в умовах стресу. Це є критичним для успішної професійної адаптації молоді [10].

Ткалич М., спираючись на психолого-соціологічний моніторинг, виділяє психологічні маркери війни, акцентуючи на кризових ситуаціях, таких як переселення, розділення сімей та адаптація до нових умов життя. Вона також наголошує на необхідності гендерно-чутливого підходу до формування програм сприяння зайнятості, враховуючи соціально-культурні

детермінанти, які впливають на мотивацію чоловіків і жінок [18].

Важливим аспектом сучасних досліджень є вивчення взаємозв'язку між емоційним інтелектом [7], стресостійкістю та локусом контролю в контексті професійної самоідентифікації. Проте, сучасні дослідження ще не повною мірою охоплюють питання впливу цих факторів на ментальне здоров'я ВПТНЗ, що стикаються з викликами, зумовленими пандемією COVID-19 та ВС.

Таким чином, у даній статті досліджуються невирішені раніше аспекти взаємодії локусу контролю, емоційного інтелекту та ментального здоров'я як ключових детермінант професійного самовизначення та стресостійкості ВПТНЗ в умовах стресогенності. Особливу увагу приділено статевим та віковим відмінностям у впливі локусу контролю на адаптаційні стратегії та ментальне здоров'я, що є критичними для забезпечення успішної професійної адаптації у складних соціально-економічних умовах.

Мета статті – проаналізувати вплив ключових психологічних детермінант, таких як локус контролю, емоційний інтелект та стресостійкість, на професійне самовизначення ВПТНЗ в умовах стресогенності, викликаній пандемією COVID-19 та воєнним станом в Україні.

Матеріал та методи дослідження. За умови інформаційної згоди обстежено 186 ВПТНЗ в Миколаївській області, які навчались в умовах підвищеної стресогенності ДГ1 – 93 випускників навчались 2021 р. під час COVID. ДГ2 – 93 осіб навчались під час воєнного стану. Для обробки статистичних даних застосовувалися табличний процесор MS Excel v.16.0 та IBM SPSS Statistics 20. Для обробки емпіричних даних використовувалися методи описової статистики, для вимірювання ступені кореляційної залежності – кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона).

Методологія дослідження базується на комплексному підході, що включає використання кількох психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення ключових психологічних детермінант професійного самовизначення, стресостійкості та ментального здоров'я ВПТНЗ в умовах стресогенності.

Для діагностики локусу контролю застосовано методику Дж. Б. Роттера, яка дозволяє оцінити, як випускники сприймають контроль над своїм життям і професійним шляхом (інтернальний або екстернальний локус контролю). Цей аспект є важливим для розуміння їхньої здатності до адаптації, емоційної стійкості та збереження ментального здоров'я [17].

Наступним важливим елементом дослідження є методика Мільмана В., що оцінює рівень суб'єктивної контрольованості та стратегії подолання стресових ситуацій, які безпосередньо впливають на стресостійкість

і адаптивні можливості особистості в умовах підвищеної стресогенності [13, 17].

Крім того, для дослідження професійного самовизначення випускників було застосовано методику Клімова Є., яка дозволяє оцінити здатність ВПТНЗ аналізувати свої професійні інтереси, цінності та готовність до самостійного вибору професії. Результати цієї методики сприяють оцінці стресостійкості та загального психоемоційного стану випускників, що є критично важливим для підтримки ментального здоров'я [13].

Дослідження охоплює вивчення взаємозв'язків між локусом контролю, емоційним інтелектом, стресостійкістю та ментальним здоров'ям ВПТНЗ в умовах стресогенності. Особлива увага приділяється аналізу того, як ці психологічні чинники впливають на здатність випускників адаптуватися до викликів сучасного ринку праці, зокрема в умовах пандемії COVID-19 та воєнного стану. У дослідженні використано кореляційний аналіз для визначення ступеня залежності між цими змінними, що дозволяє виявити ключові фактори, які сприяють збереженню ментального здоров'я та ефективному професійному самовизначенню молодих фахівців.

Результати дослідження виявили, що ключові психологічні чинники, такі як локус контролю, емоційний інтелект і стресостійкість, мають суттєвий вплив на професійне самовизначення ВПТНЗ. Зокрема, виявлено, що випускники з високим рівнем інтернального локусу контролю краще адаптуються до стресивних умов, демонструють більшу стійкість до зовнішніх викликів і зберігають позитивний психоемоційний стан. Рівень емоційного інтелекту також виявився важливим предиктором здатності випускників управляти своїми емоціями та ефективно взаємодіяти в умовах підвищеної стресогенності, що, у свою чергу, підтримує їхнє ментальне здоров'я. Низький рівень стресостійкості асоціювався з підвищеним ризиком негативного впливу стресу на ментальне здоров'я та професійну адаптацію, що вимагає додаткових заходів психологічної підтримки для цієї групи.

Розподіл локусу контролю серед досліджених груп за статтю представлено на рис. 1

З представлених на рис. 1. даних щодо змін у локусі контролю у досліджуваних групах, можна відзначити наступне. У ДГ1 виявлено зростання екстернального локусу контролю, серед жінок 59,5 %, що зумовлено загальним відчуттям невизначеності та стресу, викликаних пандемією COVID-19, що змушувало випускників сприймати обмеження у контролі над власним життям, ментальним здоров'ям і професійними перспективами через зовнішні обставини.

У ДГ2 зафіксовано збільшення інтернального локусу контролю серед жінок 62,5 %, тоді як серед чоловіків цей показник знизився.

Такі дані можуть відображати зміну у сприйнятті власних можливостей та посилення самостійного пошуку шляхів вирішення проблем у кризових ситуаціях, особливо серед жінок.

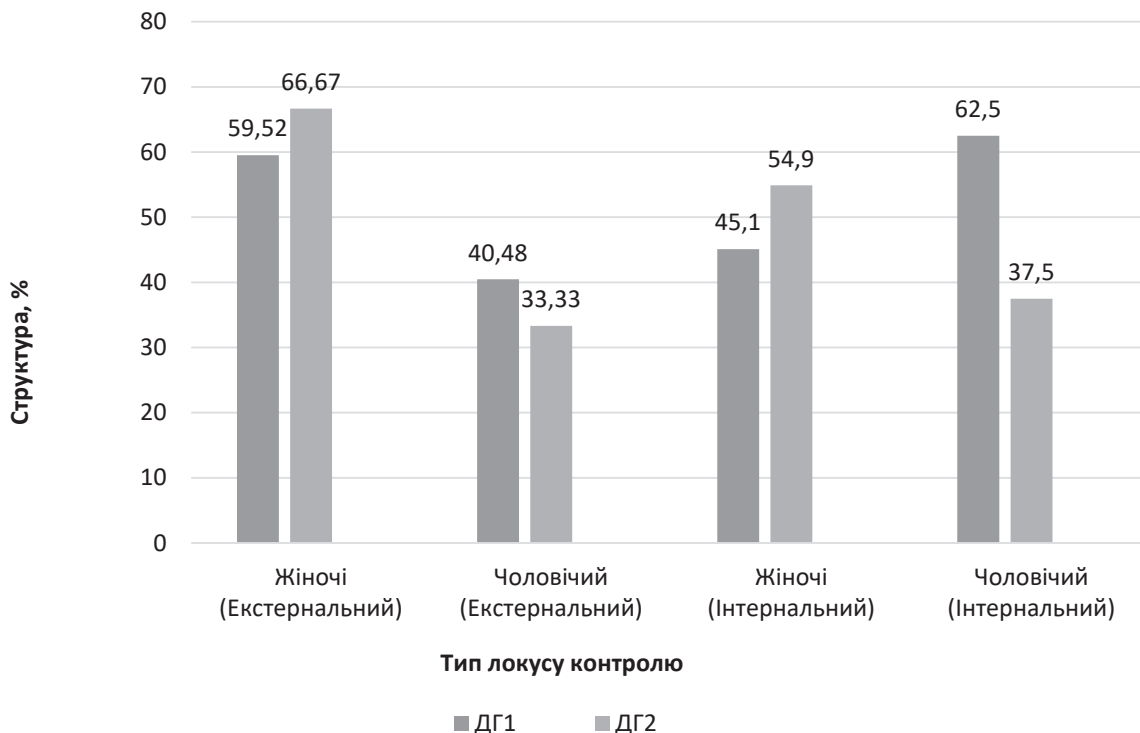


Рис. 1. Розподіл змін локусу контролю у досліджених групах за статтю

Вплив емоційного інтелекту на локус контролю виявляється в кількох аспектах. Управління емоціями допомагає контролювати та регулювати власні емоції під час стресових ситуацій, що підвищує інтернальний локус контролю. Це особливо важливо для жінок у ДГ2, де спостерігається підвищений рівень інтернального локусу контролю. Емпатія, або здатність розуміти та враховувати емоції інших людей, сприяє кращій адаптації та взаємодії в стресових умовах, зменшуючи відчуття невизначеності. Соціальні навички, такі як ефективна комунікація та взаємодія з іншими людьми, допомагають зміцнювати відчуття контролю над ситуацією, що сприяє підвищенню інтернального локусу контролю.

Для жінок під час пандемії COVID-19 високий рівень екстернального локусу контролю вказує на потребу у розвитку емоційного інтелекту для зменшення відчуття невизначеності. ВС, навпаки, сприяв підвищенню інтернального локусу контролю, що свідчить про успішне використання емоційного інтелекту для подолання кризових ситуацій. Чоловіки під час пандемії COVID-19 демонструють менший рівень екстернального та вищий рівень інтернального локусу контролю, що вказує на кращу здатність контролювати свої емоції та ефективніше взаємодіяти в складних умовах. Однак під час

ВС спостерігається зростання екстернального та зниження інтернального локусу контролю серед чоловіків, що свідчить про необхідність розвитку емоційного інтелекту для підвищення стресостійкості.

В цілому можна зазначити про значення гнучких і адаптивних підходів до професійного розвитку в умовах соціально-економічних змін, а також важливість підтримки ВПТНЗ у процесі кар'єрного самовизначення, зокрема через розвиток внутрішнього локусу контролю. Підвищення рівня емоційного інтелекту, особливо управління емоціями, емпатії та соціальних навичок, сприятиме зміцненню інтернального локусу контролю та допоможе ВПТНЗ краще адаптуватися до викликів сучасного ринку праці, забезпечуючи також ментальне здоров'я. Динаміку локусу контролю у досліджених групах за віком представлено на рис. 2.

З представлених на рис. 2. даних щодо змін у локусі контролю у досліджуваних групах за віковими категоріями, можна відзначити наступне. У ДГ1 помітно, що найбільший відсоток екстернального локусу контролю зафіксовано серед осіб віком 17 років – 40,4%. Такі показники можуть бути індикатором почуття невизначеності та залежності від зовнішніх обставин серед молодших вікових

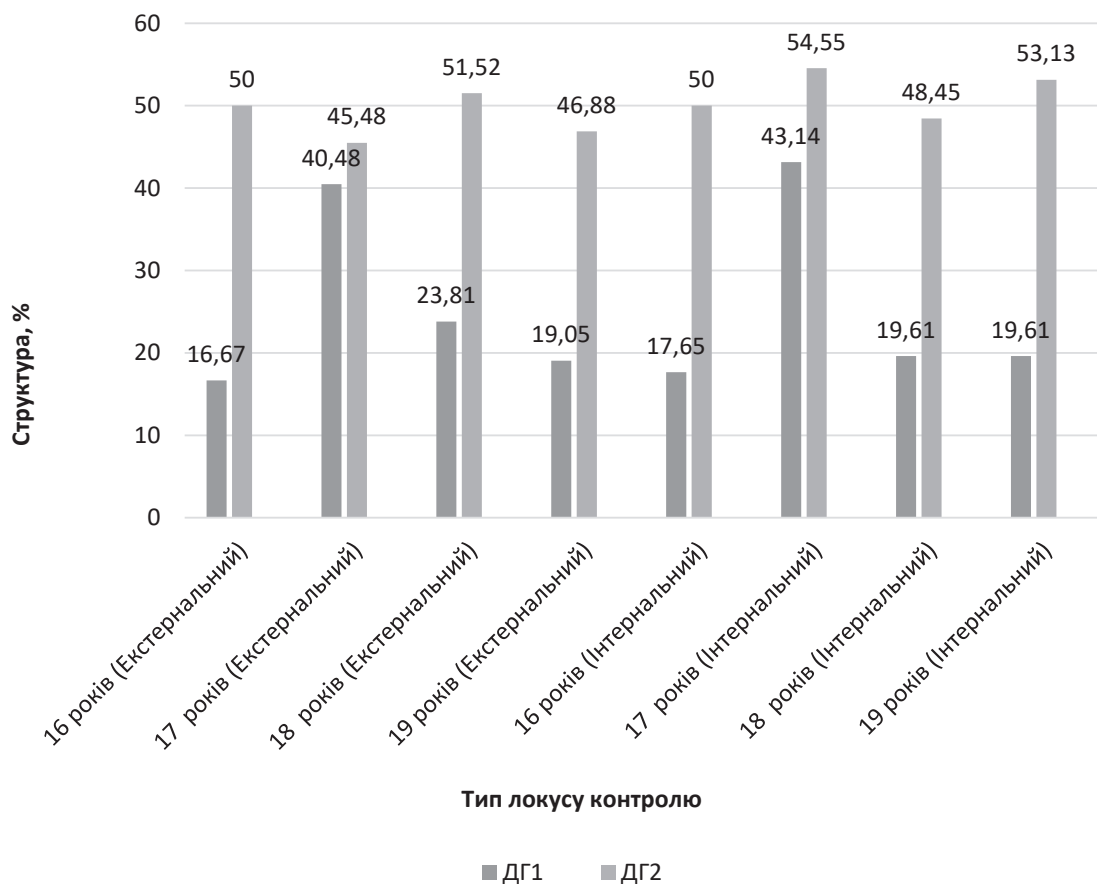


Рис. 2. Динаміка локусу контролю у досліджених групах за віком

груп у період пандемії COVID-19. На відміну від цього, у ДГ2 спостерігається підвищення інтернального локусу контролю серед вікової групи 19 років – 53,1 %. Виявлено зростання відповідальності та активізації професійного розвитку серед старших вікових груп в умовах ВС. Таким чином, аналіз локусу контролю у різних вікових групах показує, як змінюються установки щодо сприйняття власного контролю над життєвими ситуаціями залежно від зовнішніх умов і віку.

Аналіз локусу контролю у різних вікових групах показує, як змінюються установки щодо сприйняття власного контролю над життєвими ситуаціями залежно від зовнішніх умов і віку. Важливо розглянути, яким чином емоційний інтелект впливає на ці зміни та як він може бути використаний для підвищення стресостійкості, ментального здоров'я та адаптивності в умовах пандемії COVID-19 та ВС.

Управління емоціями відіграє ключову роль у підвищенні інтернального локусу контролю. Вміння контролювати та регулювати власні емоції під час стресових ситуацій особливо важливо для старших вікових груп. Ця здатність сприяє активізації професійного розвитку та подоланню кризових ситуацій та підтримці ментального здоров'я.

Емпатія, або здатність розуміти та враховувати емоції інших людей, сприяє кращій адаптації та взаємодії в стресових умовах. Це зменшує відчуття невизначеності, особливо серед молодших вікових груп, допомагаючи їм ефективніше адаптуватися до змін та викликів.

Соціальні навички, такі як ефективна комунікація та взаємодія з іншими людьми, допомагають зміцнювати відчуття контролю над ситуацією. Розвинені соціальні навички сприяють підвищенню інтернального локусу контролю, що є важливим для успішної професійної адаптації, а також підтримки ментального здоров'я.

Аналіз динаміки локусу контролю у різних вікових групах під час пандемії COVID-19 ДГ1 та ВС ДГ2 показує суттєві зміни в сприйнятті контролю над життєвими ситуаціями. Вікова група 17 років у ДГ1 виявляє високий рівень екстернального локусу контролю 40,4 %, що вказує на потребу в розвитку емоційного інтелекту для зменшення відчуття невизначеності, підвищення стійкості до зовнішніх обставин та підтримки ментального здоров'я. У ДГ2, вікова група 19 років демонструє підвищення інтернального локусу контролю 53,1 %, що свідчить про успішне використання емоційного інтелекту для подолання кризових ситуацій та активізації професійного розвитку та підтримки ментального здоров'я.

Зміни у мотиваційній структурі особистості серед досліджених за статтю представлено на рис. 3.

Аналізуючи представлені дані на рис. 3, можна відзначити ключові зміни у мотиваційній структурі особистості ВПТНЗ за методикою В.Е. Мільмана у ДГ1 та ДГ2. У ДГ1 серед жінок виявлено 52,9 % житейської мотивації, тоді як у ДГ2 цей показник збільшився до 79,1 %. Це зростання може відображати зміну пріоритетів серед жінок в напрямку більшої уваги до особи-

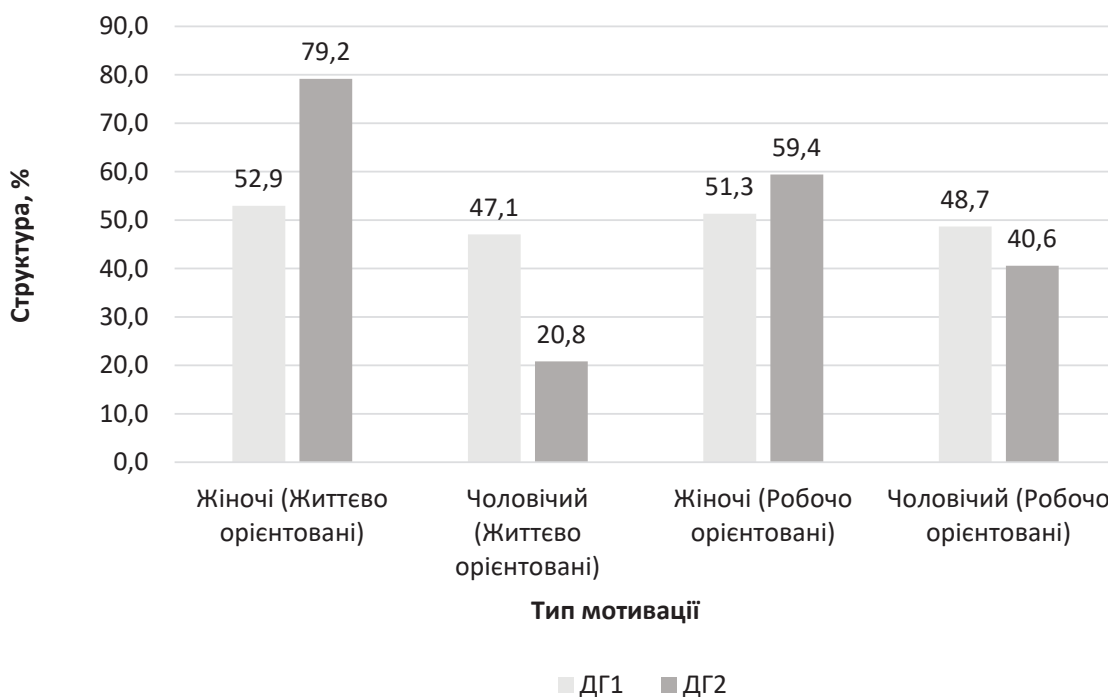


Рис. 3. Зміни мотиваційної структури особистості серед досліджених за статтю (методика В.Е. Мільмана)

стісних цінностей та сімейних зобов'язань. Водночас, серед чоловіків у ДГ1 житейська мотивація складала 47,0 %, проте в ДГ2 вона значно знизилася до 20,8 %. Таке зменшення може свідчити про зростаючу орієнтацію чоловіків на професійний розвиток та кар'єрні амбіції.

Загальний аналіз цих даних вказує на важливість врахування змін у мотиваційній структурі особистості при розробці стратегій підтримки та розвитку ВПТНЗ, а також підкреслює необхідність адаптації до різних соціальних та економічних умов, які можуть впливати на професійне самовизначення та кар'єрні вибори молоді. Ці результати також свідчать про вплив зовнішніх факторів на пріоритети життєвої мотивації, що в свою чергу може позначитися на ментальному здоров'ї випускників, їх стресостійкості та здатності адаптуватися до викликів сучасного ринку праці. Зміни у мотиваційній структурі особистості серед досліджуваних за віком представлено у табл. 1.

З представлених у табл. 1 даних, щодо змін у мотиваційній структурі особистості ВПТНЗ за віком, можна відзначити наступне. У ДГ1, серед 17-річних, відзначається зростання робочої мотивації до 76,9 %, що свідчить про активне прагнення молодих людей до професійного розвитку та кар'єрного планування в умовах невизначеності, спричиненої пандемією. Результат дослідження вказує на важливість формування стійких кар'єрних орієнтацій у молоді як ключового аспекту їхнього ментального здоров'я та здатності до адаптації в умовах кризових ситуацій.

У ДГ2, серед тієї ж вікової групи, спостерігається ще більше зростання робочої мотивації, яке досягає 90,9 %. Цей аспект демонструє підсилену увагу до професійних аспектів та здібність ефективно адаптуватися до викликів, які постають у контексті ВС. Отримані дані

вказують на підвищення важливості адаптивності та стресостійкості як факторів, що підтримують ментальне здоров'я та професійний розвиток у стресогенних умовах. Зокрема, дані свідчать про зміну у сприйнятті особистих можливостей та необхідності швидкої адаптації до змінюваних умов.

В цілому, зміни у мотиваційній структурі особистості серед ВПТНЗ за віком відображають не тільки їх реакцію на зовнішні соціально-економічні зміни, але й важливість підтримки та розвитку внутрішнього потенціалу в умовах невизначеності та стресу. Це підкреслює необхідність гнучких та адаптивних підходів у підготовці випускників, зокрема у ПТНЗ, для ефективного кар'єрного самовизначення, що сприяє збереженню ментального здоров'я та стресостійкості. Зміни в професійних інтересах серед досліджуваних за статтю представлено у табл. 2.

На основі даних, представлених у табл. 2, щодо змін у професійних інтересах серед ВПТНЗ за статтю, можна спостерігати важливі тенденції. В ДГ1, зокрема серед жінок, відзначається збільшення інтересів у категорії «Л – ЗС» 18,0 % та «Не сформований» 31,2 %, що може свідчити про пошук стабільності та різноманітних професійних можливостей в умовах пандемії. Однак, в ДГ2 помітно значне зростання інтересу до категорії «Л – Л» серед жінок 36,7 %, що може вказувати на зміну професійних пріоритетів з більшою увагою до спеціалізованих сфер діяльності. Ця тенденція може бути зумовлена необхідністю адаптації до нових викликів, які створює ВС, що також впливає на ментальне здоров'я, змушуючи жінок переорієнтовувати свої кар'єрні пріоритети.

Також варто зазначити зниження відсотка випускників з «Не сформованим» типом інтересів 20,0 % у ДГ2 проти 31,2 % у ДГ1, що може

Таблиця 1

Зміни у мотиваційній структурі особистості у досліджуваних групах за віком

Показник	Вік, у роках																Всього			
	16				17				18				19				ДГ1		ДГ2	
	ДГ1		ДГ2		ДГ1		ДГ2		ДГ1		ДГ2		ДГ1		ДГ2		ДГ1		ДГ2	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Житейський	3	18	2	33,4	9	23,1	2	9,1	3	15	15	45,5	2	11	5	15,6	17	100	24	100
Робочий	13	81	4	66,6	30	76,9	20	90,9	17	85	18	54,5	16	89	27	84,3	76	100	69	100
Всього	16	100	6	100	39	100	22	100	20	100	33	100	18	100	32	100	93	100	93	100

Зміни в професійних інтересах у досліджуваних групах за статтю

Показник	Стать								Всього			
	Ж				Ч				ДГ1		ДГ2	
	ДГ1		ДГ2		ДГ1		ДГ2		ДГ1		ДГ2	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Л – ЗС	9	18	5	8,3	8	17,7	5	15,1	17	100	10	100
Л – Л	6	12	22	36,7	8	17,7	4	15,3	14	100	26	100
Л – П	7	14	11	18,3	6	13,3	2	12,1	13	100	13	100
Л – Т	1	2	0	0	10	22,2	10	30,3	11	100	10	100
Л – Х	10	20,8	10	16,7	2	44,4	2	6,1	12	100	12	100
Не сформований	15	31,2	12	20	11	24,4	10	30,3	26	100	22	100
Всього	48	100	60	100	45	100	33	100	93	100	93	100

вказувати на зростання їх професійної визначеності та адаптації до нових умов. В цілому такі зміни у професійних інтересах ВПТНЗ підкреслюють важливість гнучкої адаптації освітніх програм до мінливих соціальних та економічних умов, а також підтримки ментального здоров'я випускників у процесі їхнього професійного самовизначення. Вони відображають вплив зовнішніх обставин на професійне самовизначення молодих фахівців та необхідність підтримки та розвитку їх професійних інтересів з урахуванням цих викликів.

На підставі аналізу даних, представлених у табл. 2, щодо динаміки професійних інтересів ВПТНЗ за віковими групами, можна виділити ключові тенденції. У дослідній групі ДГ1,

серед 16-річних, інтерес до категорії «Л – ЗС» склав 31,2 %, тоді як серед 19-річних цей показник становив 16,7 %. Це свідчить про варіабельність професійних інтересів залежно від віку, що впливає також на ментальне здоров'я молоді в умовах нестабільності.

Особливо помітною є зміна у віковій групі 17 років у дослідній групі ДГ2, де інтерес до категорії «Л – Л» зріс до 27,3 %. Це свідчить про зміщення акцентів на лідерські якості та аналітичні навички у цій віковій групі, що стає важливим фактором для підтримки ментального здоров'я та професійного розвитку особливо в контексті пандемії COVID-19. Динаміка професійних інтересів у досліджених групах за віком представлена в табл. 3.

Таблиця 3

Динаміка професійних інтересів у досліджених групах за віком

Показник	Вік																Всього			
	16				17				18				19				ДГ1		ДГ2	
	ДГ1		ДГ2		ДГ1		ДГ2		ДГ1		ДГ2		ДГ1		ДГ2		ДГ1		ДГ2	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Л-ЗС	5	31,2	1	16,7	5	12,	3	4,5	4	20	1	3	3	16,7	5	15,6	17	100	10	100
Л-Л	2	12,5	3	50	8	20,5	6	27,3	2	10	11	33,3	2	11,1	6	18,8	14	100	26	100
Л-П	1	6,2	0	0	3	7,7	4	18,2	6	30	6	18,2	3	16,7	3	9,4	13	100	13	100
Л-Т	3	18,8	1	16,7	5	12,8	3	13,6	2	10	4	12,1	1	5,6	2	6,3	11	100	10	100
Л-Х	1	6,2	0	0	4	10,3	0	0	3	15	4	12,1	4	22,2	8	25	12	100	12	100
Не сформований	4	25	1	16,7	14	35,9	6	27,3	3	15	7	21,2	5	27,8	8	25	26	100	22	100
Всього	16	100	6	100	39	100	22	100	20	100	33	100	18	100	32	100	93	100	93	100

Загалом, зміни у професійних інтересах випускників ПТНЗ відображають їх реакцію на зовнішні виклики, такі як пандемія COVID-19 та війна. Дані табл. 3. підкреслюють необхідність адаптації освітніх програм та кар'єрного планування до швидкозмінних соціальних та економічних умов, а також важливість забезпечення підтримки ментального здоров'я розвитку відповідних навичок та компетенцій серед молоді для ефективної відповіді на ці виклики.

Висновки. Отримані результати дослідження підтверджують важливість психологічних чинників, таких як локус контролю, емоційний інтелект і стресостійкість, для професійного самовизначення випускників професійно-технічних навчальних закладів ВПТНЗ в умовах стресогенності. Визначено, що внутрішній локус контролю сприяє підвищенню стресостійкості та адаптивних можливостей випускників, що дозволяє їм успішно справлятися з кризовими ситуаціями та приймати професійно значущі рішення.

Аналіз за допомогою методики Дж. Б. Роттера підтвердив, що випускники з високим рівнем інтернального локусу контролю краще адаптуються до професійного середовища і зберігають емоційну стабільність у стресових умовах. За методикою Мільмана було виявлено, що суб'єктивний контроль має вагомезначення для формування ефективних стратегій управління стресом і розвитку професійної кар'єри, що позитивно позначається на професійному самовизначенні випускників.

Щодо методики Клімова, дослідження показало, що випускники з високим рівнем професійного самовизначення та чітким уявленням про свою кар'єрну траєкторію краще справляються з професійними викликами. Вони активно шукають можливості для самореалізації, що позитивно впливає на їхні адаптаційні стратегії в умовах стресогенності. Водночас, випускники з недостатньо розвиненим професійним самовизначенням часто стикаються з труднощами у прийнятті рішень та адаптації до вимог професійного середовища.

Загалом, результати дослідження підкреслюють важливість інтеграції внутрішнього локусу контролю, розвитку емоційного інтелекту та підвищення професійного самовизначення у програми підготовки випускників ВПТНЗ. Це дозволяє не лише покращити їхню стресостійкість, але й сприяє успішній адаптації на ринку праці в умовах постійних соціально-економічних змін.

Перспективи подальших розробок у цьому напрямі. Результати дослідження можуть стати основою для розроблення цілеспрямованих програм психологічного супроводу, орієнтованих на розвиток емоційного інтелекту, стресостійкості та збереження ментального здоров'я випускників. Такі програми сприятимуть їхній адаптації до

швидкозмінних соціально-економічних умов та ефективному інтегруванню на сучасний ринок праці, враховуючи їхні психологічні особливості та виклики, з якими вони стикаються.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гілберт Е. Емоційний інтелект і мотивація: нові перспективи. Одеса : Астропринт, 2022. 312 с.
2. Батсон Д. С. «Альтруїзм у людських відносинах: докази та загадки». Вінниця : Нова Книга, 2021. 336 с.
3. Бобіна О. В. Основи психології у питаннях і відповідях : навчальний посібник. Миколаїв : НУК, 2023. 152 с.
4. Дакворт А. Сила характеру і grit: Секрет успіху в житті. Київ : Український інститут практичної психології, 2019. 320 с.
5. Ейзенк Х. Дж. Біологічна основа особистості. Львів : Аверс, 2020. 310 с.
6. Гілберт Е. Емоційний інтелект і мотивація: нові перспективи. Одеса : Астропринт, 2022. 312 с.
7. Гоулман Д. Емоційний інтелект: Чому він може значити більше, ніж IQ. Дніпро : Ліра, 2020. 408 с.
8. Кауфман С. Б. Творчість і трансценденція: Шляхи до нового розуміння. Київ : Наукова думка, 2018. 320 с.
9. Кові С. Р. 7 звичок високоєфективних людей. Львів : Видавництво Старий Лев, 2020. 384 с.
10. Ларченко І. В. Вплив локусу контролю на професійне самовизначення та стресостійкість випускників професійно-технічних навчальних закладів. Ментальне здоров'я особистості та організації : монографія / за заг. ред.: Пріб Г. А., Бебези Л. Є. Академія праці, соціальних відносин і туризму. Київ : ТОВ «Типографія АМГ», 2024. С. 61–69.
11. МакКрей Р. Р., Коста П. Т. Особистість в дорослому віці: Психологічна інтерпретація. Одеса : Астропринт, 2021. 344 с.
12. Мільман В. Е. Стресостійкість і професійний розвиток: психологічні аспекти. Київ : Наукова думка, 2021. 274 с.
13. Пріб Г. А., Бебези Л. Є., Раєвська Я. М. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. *Вчені записки ТНУ імені Вернадського В.І. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72) № 2. С. 104–109. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/17>
14. Роттер Дж. Б. (1990). Внутрішній проти зовнішнього контролю підкріплення: історія змінної. *Американський психолог*, 45(4), 489–493. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.45.4.489>
15. Роттер Ю. Б. Локус контролю в психології. Житомир : Полісся, 2021. 352 с.
16. Саловой П., Майер Дж. Емоційний інтелект. Харків: Фактор, 2022. 276 с.
17. Синявський В. В. Методи психодіагностики в системі професійної консультації безробітних. Київ : Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості, 2012. 192 с.
18. Ткалич М. Г. Життєстійкість та психологічне виснаження під час війни: показники адаптації. *Журнал сучасної психології: науковий журнал*. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 4 (27). С. 71–76. (Фахове видання).

Сімейний бізнес є унікальним соціально-економічним явищем, що поєднує підприємницьку діяльність з родинними цінностями. У статті «Психологічні особливості сімейного бізнесу» досліджено ключові аспекти, які визначають ефективність цієї форми бізнесу, зокрема гармонійний розподіл ролей між членами родини, формування позитивного психологічного клімату, уникнення конфліктів і підвищення комунікативної компетентності.

Особливу увагу приділено питанням взаємодії між професійними й особистими стосунками, які є основою успішності сімейного бізнесу, а також викликам, пов'язаним із динамікою зміни поколінь, спадкоємністю та управлінням конфліктами. У роботі розглянуто теоретико-методологічні підходи до вивчення сімейного бізнесу, такі як теорія балансу, модель «трьох кіл» та психоаналітичні методи аналізу міжособистісних відносин.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 51 учасника, які займаються сімейним бізнесом. Використано методики оцінки ролей у команді (тест Белбіна), когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3) та аналізу комунікаційного клімату. Основні результати показали, що гармонійний розподіл функцій і позитивний психологічний клімат сприяють підвищенню ефективності бізнесу, знижуючи рівень конфліктності та забезпечуючи стабільність організації. Виявлено, що родинні конфлікти, викликані неправильним розподілом ролей, негативно впливають на продуктивність підприємства.

На основі отриманих даних розроблено рекомендації для покращення роботи сімейних підприємств. Серед них – впровадження тренінгових програм для членів родини, спрямованих на вдосконалення комунікативних навичок, планування наступності та оптимізацію розподілу обов'язків. Запропоновано концепцію сімейної конституції як інструменту зниження ризиків конфліктів і підвищення ефективності бізнесу.

Результати дослідження можуть бути корисними для власників сімейних бізнесів, консультантів і тренерів, а також для подальших наукових пошуків у сфері психології сімейних підприємств.

Ключові слова: сімейний бізнес, рольові конфлікти, психологічний клімат, ефективність бізнесу, розподіл ролей.

Family business is a unique socio-economic phenomenon that combines entrepreneurial activities with family values. The article «Psychological Characteristics of Family Business» examines key factors influencing the effectiveness of this type of business, including the harmonious distribution of roles among family members, the formation of a positive psychological climate, conflict avoidance, and the enhancement of communication competence.

Particular attention is paid to the interplay between professional and personal relationships, which form the foundation of a successful family business, as well as challenges associated with generational dynamics, succession planning, and conflict management. The study considers theoretical and methodological approaches to understanding family business, such as the balance theory, the «three-circle» model, and psychoanalytic methods for analyzing interpersonal relations.

The empirical study was conducted on a sample of 51 participants involved in family businesses. The research employed methods such as the Belbin Team Role Test, the Cognitive Features of Subjective Well-Being Questionnaire (COSB-3), and communication climate analysis. The main findings demonstrated that the harmonious distribution of functions and a positive psychological climate contribute to increased business efficiency, reducing conflict levels and ensuring organizational stability. It was found that family conflicts caused by improper role distribution negatively affect business productivity.

Based on the results, recommendations for improving family business operations were developed. These include the implementation of training programs for family members aimed at enhancing communication skills, succession planning, and optimizing the distribution of responsibilities. The concept of a family constitution was proposed as a tool to mitigate conflict risks and enhance business efficiency.

The findings of the study may be beneficial for family business owners, consultants, and trainers, as well as for further scientific exploration in the field of family business psychology.

Key words: family business, role conflicts, psychological climate, business efficiency, role distribution.

УДК 159.937:94:246.3:159.91
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.40>

Плахотнюк Н.П.

магістрантка
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Трофімов А.Ю.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології розвитку
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Вступ. Сімейний бізнес є унікальним феноменом, який поєднує економічну діяльність із родинними цінностями та традиціями. У багатьох країнах, включаючи Україну, сімейний бізнес становить значну частку економіки, сприяючи створенню робочих місць, розвитку місцевих громад та забезпеченню спадковості бізнесу. Водночас його діяльність супроводжується низкою специфічних викликів, серед яких гармонізація ролей і обов'язків між членами родини, уникнення конфлік-

тів, формування позитивного психологічного клімату та забезпечення стабільного розвитку бізнесу.

Сімейний бізнес зіштовхується із проблемами, що пов'язані з особливостями психологічних взаємодій, такими як рольові конфлікти, недостатня комунікація, незбалансований розподіл обов'язків та вплив емоційного клімату на ефективність бізнесу.

Дослідження сімейного бізнесу в Україні має особливе значення, оскільки цей сегмент

становить вагому частку національної економіки. В умовах нестабільного економічного середовища, сімейний бізнес демонструє високу стійкість, гнучкість і довгострокову орієнтацію. Водночас, унікальне поєднання бізнесових і родинних взаємин створює як можливість, так і ризики. Вивчення психологічних особливостей цих підприємств дозволяє зрозуміти специфіку їхньої організації та забезпечити належну підтримку.

В Україні дослідження сімейного бізнесу зосереджуються на питаннях гармонізації взаємин у сімейних підприємствах, проблемах наступності поколінь, управлінських викликах і розвитку корпоративної культури.

Попит на консультування та інформування серед учасників сімейного бізнесу в Україні зростає. Сімейні підприємці стикаються з труднощами, пов'язаними з управлінням, розподілом ролей, конфліктами та питаннями спадкоємності. Багато з них прагнуть отримати рекомендації щодо покращення комунікації, зниження ризиків конфліктів і ефективного планування передачі управління наступному поколінню.

Крім того, консультування з психологічних питань сімейного бізнесу поступово стає затребуваним напрямом у роботі бізнес-шкіл і тренінгових центрів. Це підтверджується результатами досліджень, які свідчать, що ефективне управління сімейними підприємствами залежить не лише від фінансових чи стратегічних факторів, але й від якості міжособистісних стосунків у родині.

Мета дослідження: виявлення психологічних особливостей функціонування сімейного бізнесу, зокрема впливу гармонійного розподілу ролей і навичок між членами родини на загальну ефективність організації.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз літератури щодо психологічних аспектів сімейного бізнесу.

2. Провести емпіричне дослідження для оцінки гармонійності розподілу ролей і його впливу на ефективність сімейного бізнесу.

Методи та організація дослідження. Для розв'язання поставлених завдань у роботі були використані методи теоретичного й емпіричного дослідження:

а) *теоретичні методи* (аналіз, порівняння, узагальнення) дали можливість науково-теоретичного обґрунтування отриманих нами даних;

б) *емпіричні методи дослідження*, що проводилося за використання чотирьох методик: «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко), Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні (М. Снайдер), Опитувальник «Визначення психологічних типів залежності від ступеня опти-

мізму та активності (енергійності) особистості», Тест ролі в команді (Тест Белбіна).

Вибіркою нашого дослідження були люди, які займаються сімейним бізнесом, віком від 19–71 років в кількості 51 учасник. Учасникам було запропоновано анонімно та конфіденційно пройти опитування в Google-формі.

Аналіз літературних джерел та наукових досліджень. Феномен сімейного бізнесу є багатограним явищем, яке включає в себе соціальні, економічні, психологічні та культурні аспекти. Сімейний бізнес – це форма підприємництва, у якому ключові функції управління та володіння зосереджені в руках однієї або кількох сімей.

Сімейний бізнес дійшов беззаперечної згоди, у тому що характеризується системою поглядів у вигляді Моделі 3-х кругів, як головна репрезентація сімейного бізнесу. Він складається з трьох з'єднаних підсистем: сім'я, власність та бізнес, які діють як єдина підсистема [1, с. 167–180]

Якщо розглядати інститут сім'ї у порівнянні із різними суспільствами, то у більшості він є основою спадкоємності поколінь, переймання цінностей та забезпечення комфортного фізичного і психоемоційного розвитку покоління, що підростає. Сім'ями керує турбота про благополуччя їх членів. У бізнес-родині, сімейні цінності та цілі можуть вступати в протиріччя з економічними цілями та завданнями бізнесу наприклад тому, що у сім'ї як системі є задоволення людських і психологічних потреб її учасників, а не отримання фінансово-економічної віддачі [2].

Довгий період в нашій країні малий і середній бізнес є сталим і на даний час являє собою 10% ВВП, на відміну від прогресивних країн де більш вільний економічний вибір в діяльності людини, тому малий і середній бізнес робить вклад до 30–40% ВВП, навіть країни, які досить недавно мали подібну ситуацію, як і в Україні, а це Польща, Угорщина Чехія, на даний момент становлять вже майже 50% ВВП [3].

В сімейну компанію емоційно легше інвестувати ніж на загал. До нагнітання емоцій між учасниками з приводу різних ситуацій ведуть індивідуальні уявлення про сумісну справу, що переходять в міжособистісні конфлікти. Досягнути стабільного функціонування та розвитку бізнесу на довго тривалість доволі складно навіть для великих компаній. Якщо порівняти статистику із закордонних компаній в різні періоди, то більше 80% за пів століття не вижили, або були продані [4].

Спадкоємність у сімейній справі, ми інтерпретуємо як динамічну незворотну послідовність, що дає можливість забезпечити незмінність її здійснення. Підтримує в тонусі пристосування та прогресуючий потенціал бізнесу, прогнозує його розгляд. Формує вза-

емодію мети, змісту, коаліційні види та вимоги до ступеня здатності власника делегувати, а також можливих спадкоємців взяти першість [5, с. 417–423].

Головним сенсом у сімейному бізнесі є сумісне бажання створювати не економічні кроки, а саме прагнення берегти соціально-емоційне надбання, в здобутку економічних цілей [6, с. 106–137].

Виділяють дві групи концептуальних моделей балансу роботи та особистого або сімейного життя:

1. Атрибутивний підхід що зосереджений на окремих особливостях роботи та сім'ї. Вони є незалежні один від одного.

2. Реляційний підхід це взаємозв'язок між роботою та сім'єю. Ці напрямки розглядаються як складові єдиної системи, що можуть взаємодіяти і впливати одна на одну [7, с. 20–28]

Дослідження Крістофера Стівена Кларка (Clark S.C.) [8, с. 747–770] підтвердили, що баланс між роботою та особистим життям має вагу для психічного благополуччя, наявність нормальної самооцінки, почуття задоволення та дружелюбність імовірно вказують на збалансованість між цими напрямками.

Розподіл ролей і навичок є ключовим чинником забезпечення ефективної командної роботи, особливо в контексті сімейного бізнесу, де особистісні зв'язки можуть як сприяти, так і перешкоджати досягненню спільних цілей. Дослідження, проведені Р. Белбіним [9], виявили вісім командних ролей, які забез-

печують успішне функціонування команд. Ці ролі охоплюють як інноваційні, так і виконавчі функції, а також включають аспекти координації, дослідження ресурсів, оцінки рішень і підтримки дисципліни.

Таким чином, баланс у сім'ї є не лише умовою стабільності, але й інструментом для розвитку кожного її члена, забезпечуючи гармонійне співіснування та можливість подолання кризових ситуацій. У цьому контексті роль психологічної допомоги полягає в навчанні членів сім'ї методам саморегуляції та ефективного вирішення конфліктів, що сприяє формуванню здорового сімейного клімату [10].

Результати дослідження та їх обговорення. В дослідженні брали участь респонденти від 19 до 73 років (Рис.1), гендерний склад становив майже 50/50 (Рис. 3), до уваги брали також покоління бізнесу та термін його існування (Рис. 2)

Теоретичний аналіз психологічних особливостей функціонування сімейного бізнесу підтвердив актуальність, практичну значущість та важливість дослідження цієї проблеми. Метою емпіричного дослідження було обрано оцінку впливу розподілу ролей і навичок між членами сімейного бізнесу на загальну ефективність його функціонування.

В якості задач дослідження ми визначили перевірку кореляційних зв'язків між змінними, порівняння груп покоління, гендерних груп, а також побудову регресійної моделі.

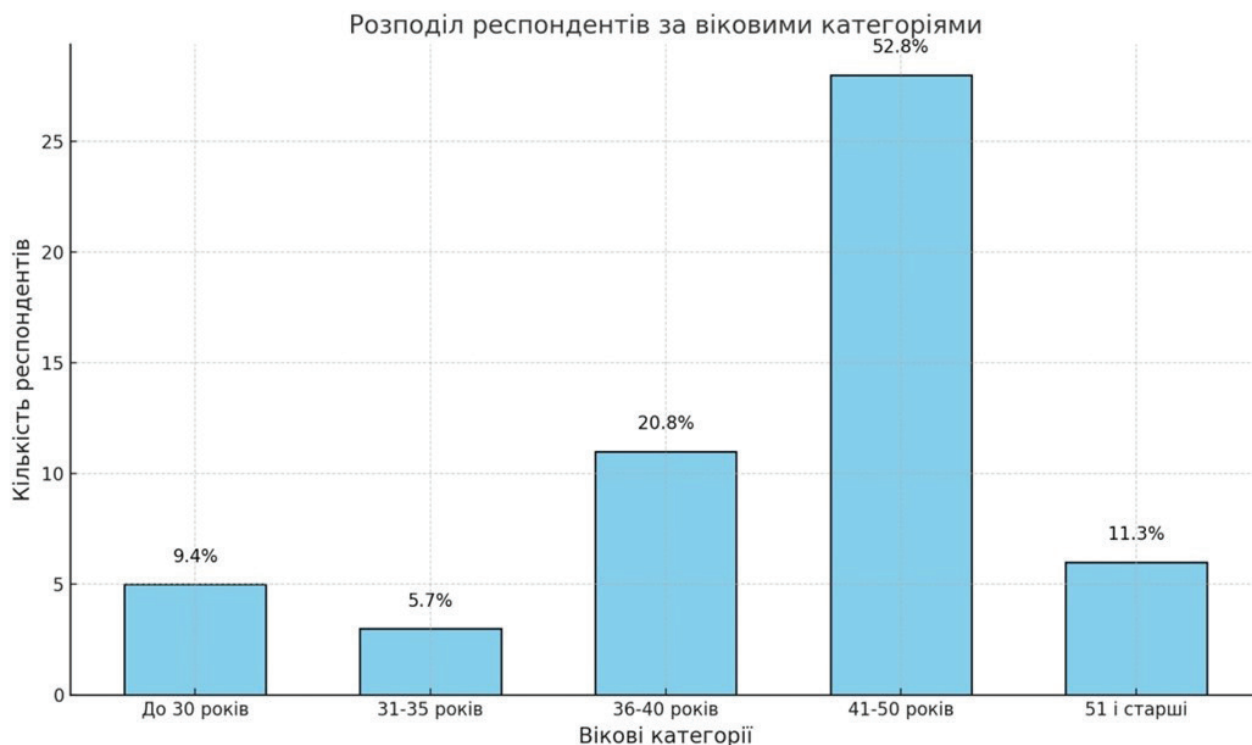


Рис. 1. Розподіл респондентів за віковими категоріями

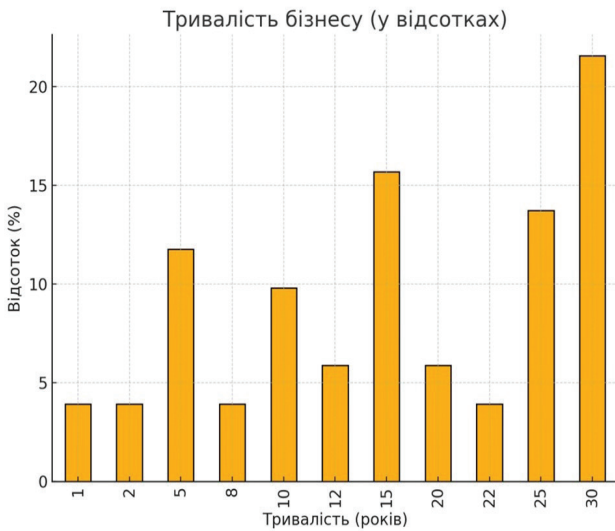


Рис. 2. Термін існування бізнесу

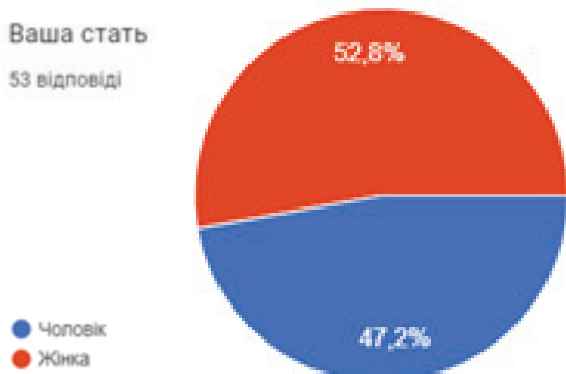


Рис. 3. Гендерний склад респондентів

Для початку ми перевірили нормальний розподіл змінних за допомогою критерію Шапіро-Уїлка.

За отриманими результатами нормальний розподіл наявний за всіма змінними, окрім: «Задоволеність стосунками з іншими», «Самоконтроль», «Оптимізм», «Реалізатор», «Творець», «Генератор ідей» та «Експерт». Такий висновок можна зробити виходячи з того, що отримані значення p за вказаними шкалами складає менше ніж 0,05. Отже подальший аналіз за участі цих шкал має відбуватись за допомогою непараметричних критеріїв, зокрема кореляційний аналіз має проводитись з використанням критерію Спірмена.

Аналіз результатів (Таблиця 2) отриманих за допомогою дослідження з використанням методик «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) та «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості» [11, с. 76] дає можливість описати наступні результати:

Виявили позитивну кореляцію (Таблиця 1) низької статистичної значимості та слабого зв'язку між суб'єктивним благополуччям особистості та активністю, тобто життєрадісністю, безпечністю, безтурботністю та схильністю до ризику. Таким чином зі зростанням активності зростає і рівень суб'єктивного благополуччя. Також більш значущий прямий зв'язок наявний між активністю та задоволеністю життям. Отримані результати свідчать про те, що суб'єктивне благополуччя особистості частково залежить від її активності, однак сила цього зв'язку є незначною, що може бути пояснено тим, що активність як риса особистості включає різноманітні аспекти, такі як життєрадісність, безпечність, безтурботність і схильність до ризику, які не завжди однозначно корелюють із відчуттям благополуччя. Наприклад, надмірна безтурботність або схильність до ризику в окремих випадках можуть призводити до ситуацій, що викликають стрес або загрозу, що своєю чергою, може знижувати суб'єктивне благополуччя. Більш значущий зв'язок між активністю та задоволеністю життям свідчить про те, що активні особистості, які характеризуються енергійністю та оптимізмом, можуть частіше досягати поставлених цілей, формувати більш позитивний погляд на життя та ефективніше долати стресові ситуації, що позитивно впливає на їхнє загальне задоволення життям.

Дані таблиці (Таблиця 2), в якій представлено кореляційний аналіз за допомогою методик «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко), «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості» (Л. Карамушка) та «Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні» (М. Снайдер), дають інформацію про наявну обернену кореляцію слабкої сили та середньої статистичної значимості

Таблиця 1

Взаємозв'язок суб'єктивного благополуччя та активності

Correlation Matrix	Суб'єктивне благополуччя	Задоволеність життям	Невдоволеність собою та розчарування в житті	Активність
Суб'єктивне благополуччя	–	–	–	–
Задоволеність життям	0.604***	–	–	–
Невдоволеність собою та розчарування в житті	-0.431**	0.308*	–	–
Активність	0.287*	0.401**	0.039	–

Взаємозв'язок суб'єктивного благополуччя, самоконтролю та оптимізму

Correlation Matrix	Суб'єктивне благополуччя	Задоволеність життям	Невдоволеність собою та розчарування в житті	Самоконтроль	Оптимізм
Суб'єктивне благополуччя	–	–	–	–	–
Задоволеність життям	0.598***	–	–	–	–
Невдоволеність собою та розчарування в житті	-0.509***	0.202	–	–	–
Самоконтроль	0.097	0.074	-0.094	–	–
Оптимізм	-0.418**	-0.363**	0.227	-0.099	–

Таблиця 3

Взаємозв'язок тривалості ведення бізнесу а ролями в команді

Correlation Matrix	Тривалість бізнесу	Творець	Дослідник
Тривалість бізнесу	–	–	–
Творець	-0.424**	–	–
Дослідник	0.346*	-0.271	–

між оптимізмом, суб'єктивним благополуччям та таким її компонентом, як задоволеність життям. Тобто зі зростанням оптимізму знижується суб'єктивне благополуччя та задоволеність життям. Отримані результати мають дещо несподіваний характер взаємозв'язків, що може бути пояснено наступним чином: високий рівень оптимізму в деяких випадках може призводити до заниження сприйняття проблем і надмірного очікування позитивних результатів, що у разі невідповідності реальності може спричинити розчарування або невдоволення життям. Оптимізм у цьому контексті може виступати не як ресурс, а як когнітивне упередження, що знижує здатність адекватно оцінювати життєві обставини.

Самоконтроль не має статистично значущих зв'язків з суб'єктивним благополуччям.

Кореляційний зв'язок між самоконтролем та оптимізмом ($r \approx 0.3-0.4$) є статистично значущим, але менш вираженим, порівняно з попередніми взаємозв'язками. Це свідчить про те, що оптимізм частково сприяє ефективнішому контролю над власними комунікативними реакціями, однак він не є визначальним фактором самоконтролю.

За допомогою проведеного кореляційного аналізу (Таблиця 3) зв'язку між тривалістю ведення сімейного бізнесу та виконанням ролей в команді, виявлено цікаву закономірність, що чим тривалішим є бізнес, тим меншою є схильність до виконання ролі «Творця» в команді. Про це свідчить віднайдена середньої статистичної значимості обернена кореляція слабого зв'язку. Також між роллю «Дослідника» та три-

валістю бізнесу є пряма кореляція слабкої сили та низької статистичної значущості. Це можна пояснити тим, що із збільшенням тривалості ведення сімейного бізнесу потреба у творчій діяльності (яку виконує «Творець») може зменшуватися, оскільки ключові процеси та стратегії вже усталені, а бізнес переходить у фазу стабільного функціонування. У таких умовах акцент робиться на підтримці існуючих систем, а не на розробці нових ідей чи рішень, що характерно для ролі «Творця». Молодий же бізнес потребує іноваційних, неординарних творчих рішень задля успішного запуску на ринку, підвищення своєї впізнаваності та якісного виділення на фоні конкурентів.

Водночас, пряма кореляція між тривалістю бізнесу та роллю «Дослідника» може свідчити про те, що для успішного ведення бізнесу протягом тривалого часу важливим стає пошук нових можливостей, розширення ринків або дослідження іноваційних підходів. Роль «Дослідника», яка зосереджена на встановленні зовнішніх контактів, виявленні перспектив та адаптації до змін середовища, стає більш актуальною для довготривалих сімейних підприємств.

Слабка сила обох кореляцій може вказувати на те, що тривалість бізнесу є лише одним із багатьох факторів, які впливають на розподіл командних ролей. Інші важливі чинники можуть включати особливості сімейного управління, культурні традиції, рівень іноваційності бізнесу та характеристики учасників команди. Таким чином, отримані результати свідчать про зміну функціонального акценту в команді

залежно від етапу життєвого циклу бізнесу, що підкреслює важливість динамічного підходу до формування ролей у команді та стратегій управління сімейним підприємством.

Порівнюючи різницю кореляцій в першого та другого покоління ведення сімейного бізнесу (Таблиця 4; Таблиця 5), виявлено, що більш значущу обернену кореляцію між задоволеністю життям та оптимізмом мають ті, хто веде перше покоління бізнесу. Це можна пояснити тим, що першому поколінню часто доводиться зосереджуватись на подоланні значних викликів, пов'язаних із заснуванням та становленням бізнесу. Високий оптимізм у таких умовах може стати фактором, що породжує завищені очікування від результатів діяльності. Коли реальність не відповідає цим очікуванням, це може спричинити фрустрацію та зниження задоволеності життям.

Крім того, представники першого покоління зазвичай несуть більшу відповідальність за успіх чи невдачу бізнесу, що може посилювати стрес і підвищувати їхню вразливість до впливу негативних подій. У таких умовах навіть високий рівень оптимізму може виявитися недостатнім ресурсом для підтримання задоволеності життям.

На противагу цьому, друге покоління бізнесменів частіше працює в умовах усталених процесів і напрацьованої бази, що знижує рівень стресу та невизначеності. Відповідно, оптимізм у їхньому випадку може не вступати в суперечність із задоволеністю життям, оскільки вони, як правило, більше орієнтовані на підтримку та розвиток вже існуючого бізнесу, а не на подолання кризових ситуацій.

Також нас цікавить чи наявна різниця у схильності до виконання певних ролей в команді між поколіннями сімейного бізнесу. Отже для того щоб провести такий порівняльний аналіз груп: перше покоління сімейного бізнесу та друге покоління, – спочатку необхідно провести аналіз нормального розподілу змінних в зазначених групах за допомогою критерію Шапіро-Уїлка (Таблиця 6).

Наступним етапом нашого дослідження стала розробка регресійної моделі (Таблиця 7). В ході якої ми виявили вплив групових ролей в колективі за опитувальником Белбіна на тривалість сімейного бізнесу.

Роль «Творця» має негативний вплив на тривалість бізнесу (-0,312), а роль дослідника чинить позитивний вплив на тривалість бізнесу (0,319).

На основі регресійного аналізу впливу ролей «Творець» і «Дослідник» на тривалість бізнесу.

Зі збільшенням оцінки ролі «Творець» тривалість бізнесу зменшується, кожен додатковий бал за шкалою «Творець» зменшує тривалість бізнесу в середньому на 0.783 року. Зі збільшенням оцінки ролі «Дослідник» тривалість бізнесу зростає. Близько 25.8% варіації тривалості бізнесу пояснюється впливом ролей «Творець» і «Дослідник».

Негативний вплив ролі «Творець», його роль асоціюється з проблемами делегування, надмірною емоційністю та зосередженістю на короткострокових цілях, що може уповільнювати розвиток бізнесу.

Позитивний вплив ролі «Дослідник», його роль пов'язана зі здатністю аналізувати, адап-

Таблиця 4

Взаємозв'язок суб'єктивного благополуччя, задоволеності життям та оптимізму у першому поколінні бізнесу

Correlation Matrix	Суб'єктивне благополуччя	Задоволеність життям	Оптимізм
Суб'єктивне благополуччя	-	-	-
Задоволеність життям	0.704***	-	-
Оптимізм	-0.590***	-0.497**	-

Таблиця 5

Взаємозв'язок суб'єктивного благополуччя, задоволеності життям та оптимізму у другому поколінні бізнесу

	Суб'єктивне благополуччя	Задоволеність життям	Оптимізм
Суб'єктивне благополуччя	-	-	-
Задоволеність життям	0.435	-	-
Оптимізм	-0.048	-0.057	-

	Spearman's rho	df	p-value
Суб'єктивне благополуччя	-	-	-
Задоволеність життям	0.435	18	0.055
Оптимізм	-0.048	18	0.841

Перевірка нормальності розподілу змінних за групами поколінь ведення бізнесу

	Покоління	Реалізатор	Координатор	Творець	Генератор ідей	Дослідник	Експерт	Дипломат	Фахівець
N	1	31	31	31	31	31	31	31	31
N	2	19	19	19	19	19	19	19	19
Shapiro-Wilk W	1	0.805	0.968	0.956	0.918	0.941	0.900	0.943	0.967
Shapiro-Wilk W	2	0.799	0.957	0.929	0.891	0.944	0.952	0.968	0.956
Shapiro-Wilk p	1	< .001	0.456	0.234	0.021	0.088	0.007	0.098	0.453
Shapiro-Wilk p	2	0.001	0.510	0.167	0.034	0.315	0.423	0.744	0.502

Таблиця 7

Регресійна Model Coefficients – Тривалість бізнесу

Predictor	Estimate	SE	T	P	Stand. Estimate
Intercept	15.903	3.855	4.12	< .001	
Творець	-0.783	0.326	-2.40	0.020	-0.312
Дослідник	0.720	0.294	2.45	0.018	0.319

туватися до змін і впроваджувати інновації, що сприяє стабільності та довгостроковій перспективі бізнесу.

Різний вплив ролей «Творець» і «Дослідник» на тривалість бізнесу може бути обумовлений особливостями функцій цих ролей у команді та їхньою відповідністю до потреб довгострокового розвитку бізнесу.

«Творець» орієнтований на генерацію нових ідей, креативність, інновації; може більше зосереджуватися на старті проєктів або нових ініціативах, але може не приділяти достатньо уваги стійкості чи довготривалості бізнесу; надмірна креативність інколи може призводити до недооцінки ризиків, невваженого прийняття рішень або частих змін стратегії, що шкодить стабільності бізнесу.

«Дослідник» займається пошуком можливостей, аналізом ринку, зв'язками та інформацією; його здатність до аналітики, критичного мислення та створення партнерств може сприяти стабільності та довготривалому розвитку бізнесу; він часто зосереджений на адаптації до зовнішніх змін, що важливо для тривалого успіху.

Таким чином роль «Творця» може бути корисною на старті бізнесу для створення оригінальних та інноваційних рішень, однак, на етапі зрілості чи стабільного розвитку, роль «дослідника» може виявитися більш корисною, оскільки підтримує ефективність, адаптацію та пошук нових ринків. Особливо якщо бізнес стосується таких сфер як фінанси, логістика тощо. Однак якщо бізнес знаходиться в творчій сфері, то роль творця також, ймовірно, буде допоміжною на більш пізніх етапах існування бізнесу.

Негативний вплив ролі «Творця». Роль «Творця» (засновника) пов'язана з початковими етапами розвитку бізнесу, які вимагають постійної генерації ідей та рішень. Однак така роль може мати кілька обмежень. Засновники часто мають емоційний зв'язок із бізнесом і можуть уникати делегування завдань, що уповільнює адаптацію до змін.

Нездатність передати контроль іншим членам родини або професійним менеджерам може обмежувати стратегічний розвиток бізнесу. Орієнтація на власний стиль управління, без врахування сучасних ринкових викликів, може створювати ризики для довготривалості бізнесу.

Позитивний вплив ролі «Дослідника», в тому, передбачає здатність аналізувати, адаптуватися до нових умов і інтегрувати інновації в діяльність компанії. Це сприяє здатності до адаптації в умовах мінливого ринку. Розвитку стратегічного мислення і пошуку нових можливостей. Зміцненню позицій бізнесу завдяки вивченню тенденцій, які можуть забезпечити конкурентні переваги.

Мають різний вплив тому, що «Творець» має основний фокус на створенні, що може зменшити гнучкість на пізніших етапах. Його стиль часто базується на ідеях та емоціях, які не завжди враховують реальні умови ринку. Дослідник: акцент на аналізі, плануванні та інноваціях сприяє стабільності, розвитку і стратегічному управлінню.

Ці висновки можна пов'язати з дослідженнями впливу гнучкості, емоційного інтелекту та стратегічного мислення на довгостроковість бізнесу, представленими у роботі

Результати нашої регресійної моделі свідчать, що збалансованість ролей у команді може мати суттєве значення для довгострокового успіху бізнесу. А саме ключовим є поєднання креативності та аналітичності.

Проведений регресійний аналіз підтвердив ключові гіпотези дослідження. Було виявлено, що гармонійний розподіл ролей у сімейному бізнесі позитивно впливає на ефективність бізнесу (коефіцієнт множинної кореляції $R = 0,58$). Внесок гармонійності ролей пояснює 25,8% варіації ефективності бізнесу ($R^2 = 0,258$, $p < 0,05$), що свідчить про статистичну значущість цього зв'язку.

Встановлено, що позитивний психологічний клімат значно знижує рівень конфліктності та сприяє підвищенню командної згуртованості ($\beta = 0,42$, $p < 0,05$). Це свідчить про важливість створення сприятливого середовища у сімейному бізнесі для досягнення його стійкості та ефективності.

Також результати показали, що вікові фактори впливають на тривалість бізнесу та розподіл ролей більшою мірою, ніж гендерні ($\beta = 0,31$, $VIF < 5$, $p < 0,05$), що може бути обумовлено особливостями управлінського досвіду учасників.

Результати регресійного аналізу продемонстрували статистично значущий вплив віку на ефективність сімейного бізнесу ($\beta = 0,95$, $p < 0,001$), що підтверджує висунуту гіпотезу №3 про вплив вікових особливостей на розподіл ролей та ефективність роботи. Водночас гендерні особливості ($\beta = -1,75$, $p > 0,05$) та рольові позиції («Реалізатор», «Координатор» тощо) не мали значущого впливу, що дозволяє зробити висновок про їхню мінімальну роль у поточній моделі. Це вказує на те, що управлінський досвід і вік членів родини є більш вагомими чинниками для ефективного функціонування сімейного бізнесу, ніж гендерні чи рольові особливості.

Регресійний аналіз підтвердив більшість висунутих гіпотез, що дає змогу рекомендувати використання отриманих результатів для розробки тренінгів і стратегій розвитку сімейного бізнесу.

На основі цього дослідження було розроблено та проведено психологічний тренінг «Баланс ролей у команді сімейного бізнесу для довготривалого успіху» для учасників сімейного бізнесу, які проходили опитування.

Для перевірки ефективності тренінгу нами було розроблено анкетування, спрямоване на оцінку керівниками своєї задоволеності ефективністю командної роботи, швидкістю виконання задач, ефективністю продажів та оцінку кількості конфліктів в команді, які можуть перешкоджати ефективному веденню бізнесу.

Учасники тренінгу пройшли опитування безпосередньо перед початком тренінгу та через 2 місяці після його завершення. За результа-

тами порівняння отриманих результатів за допомогою критерію Т. Ст'юдента для парних вибірок, наш тренінг можна вважати ефективним, оскільки учасники загалом відмітили покращення ефективності командної роботи, продажів, швидкості виконання задач, а також зменшення кількості конфліктів.

Проведене дослідження дозволило виявити ключові аспекти, що впливають на ефективність функціонування сімейного бізнесу, а також окреслити можливі шляхи їх оптимізації. На основі отриманих результатів сформульовано наступні практичні рекомендації, які допоможуть учасникам сімейного бізнесу покращити внутрішню організацію, комунікацію та стабільність підприємства.

1. Оптимізація гармонійного розподілу ролей і функцій

- Провести оцінку сильних і слабких сторін членів команди за допомогою методик особистісного тестування (наприклад, тест Белбіна на командні ролі або аналогічні інструменти). Це дозволить визначити, які ролі найкраще підходять кожному члену родини.

- Чітко розподілити обов'язки відповідно до індивідуальних навичок та компетенцій кожного учасника. Зокрема:

- Лідерські функції та стратегічне управління можуть бути доручені старшим членам родини з більшою компетентністю та досвідом.

- Молодші учасники можуть брати на себе інноваційні завдання, дослідження ринку та технологічні впровадження.

- Підтримуючі ролі (організація процесів, комунікація, фінансовий контроль) варто делегувати тим, хто має відповідні навички.

- Регулярно переглядати розподіл ролей, особливо у періоди змін (розширення бізнесу, зміна керівництва або впровадження нових стратегій).

2. Розвиток психологічного клімату та управління конфліктами

Психологічний клімат є важливим опосередковуючим фактором між ефективністю бізнесу та міжособистісними стосунками у родині. Для покращення психологічного клімату рекомендується:

- Впровадити регулярні зустрічі для обговорення поточних питань та можливих конфліктів. Формат відкритого діалогу дозволить учасникам вільно висловлювати думки, уникати накопичення невдоволень та знаходити компроміси.

- Використовувати методи медіації у випадках гострих конфліктів. Залучення незалежного психолога або консультанта допоможе об'єктивно оцінити ситуацію та знайти рішення, що задовольняє всі сторони.

- Розвивати емоційний інтелект членів родини. Це передбачає навчання навичкам розпізнавання та управління власними емоці-

ями, а також розуміння почуттів інших. Підвищений рівень емоційного інтелекту дозволить уникати ескалації конфліктів і сприяти конструктивній взаємодії.

- Запровадити спільні неформальні заходи (сімейні свята, корпоративи), які сприятимуть зміцненню довіри та згуртованості членів команди.

3. Підвищення комунікативної компетентності

Ефективна комунікація є основою успішного управління сімейним бізнесом. Для вдосконалення комунікативної компетентності рекомендується:

- Організувати тренінги з ефективної комунікації для всіх учасників бізнесу. Це допоможе розвинути навички слухання, аргументування та ведення конструктивного діалогу.

- Запровадити механізми прозорого інформування щодо стратегічних планів, розподілу ресурсів та обов'язків. Це дозволить уникнути непорозумінь і сприяти довірливій атмосфері.

- Використовувати сучасні технології для управління інформацією, такі як спільні робочі платформи (Trello, Asana), що допоможуть оптимізувати комунікацію та розподіл завдань.

4. Залучення зовнішніх консультантів і розвиток професіоналізму

Сімейний бізнес іноді страждає від непотизму (призначення родичів на посади без належної кваліфікації), що може знижувати ефективність. Для уникнення цієї проблеми рекомендується:

- Залучати зовнішніх консультантів та експертів для оцінки процесів управління, розробки стратегій розвитку та навчання учасників бізнесу.

- Проводити регулярне навчання та підвищення кваліфікації членів родини. Участь у семінарах, бізнес-курсах або тренінгах допоможе покращити управлінські та професійні навички.

- Запровадити чіткі критерії для призначення на посади, які враховують досвід, освіту та компетентність, а не лише родинні зв'язки.

5. Розвиток стратегічного планування та наступності поколінь

Планування розвитку бізнесу та передачі його наступним поколінням є важливим завданням для довгострокового успіху. Для цього слід:

- Розробити стратегію наступності поколінь, що включає поетапну передачу повноважень молодшим членам родини та їхнє навчання управлінським навичкам.

- Створити сімейну конституцію – документ, що регламентує принципи управління бізнесом, права та обов'язки кожного члена родини, а також правила вирішення конфліктів.

- Планувати розвиток бізнесу на довгострокову перспективу, залучаючи нові технології, інноваційні підходи та стратегії управління.

6. Збалансування роботи та сімейного життя

Для уникнення емоційного вигорання та підтримання здорових сімейних стосунків рекомендується:

- Впроваджувати чіткі кордони між робочим і особистим часом. Це передбачає виділення часу для сім'ї та відпочинку.

- Підтримувати культуру поваги до особистого простору кожного члена родини, що працює у спільному бізнесі.

- Підтримувати психологічний добробут учасників бізнесу шляхом організації відпочинку, відпусток та заходів для зниження стресу.

Запропоновані рекомендації спрямовані на підвищення ефективності сімейного бізнесу шляхом оптимізації внутрішньої взаємодії, покращення психологічного клімату та розвитку стратегій довгострокового планування. Застосування цих порад допоможе учасникам бізнесу знайти баланс між особистими та професійними інтересами, сприятиме зниженню рівня конфліктності та підвищить стабільність та конкурентоспроможність підприємства у сучасних умовах.

Висновки з проведеного дослідження.

У бізнесах, де кожен член родини виконує відповідну до своїх компетенцій роль, продуктивність зростає на 20%. Позитивна атмосфера в команді знижує рівень конфліктності та забезпечує стабільність. Негативний клімат знижує ефективність на 15%. Різні ролі в команді мають неоднаковий вплив на тривалість бізнесу. Роль «Дослідника» позитивно впливає на довготривалість бізнесу, тоді як «Творець» корисний на початкових етапах, але може бути менш ефективним у зрілій фазі. Перше покоління стикається з більшими викликами у гармонізації особистих та професійних цілей, у той час як друге покоління краще адаптується до стабільних умов.

Практичні рекомендації, розроблені на основі дослідження, зосереджуються на підвищенні комунікації, навчанні членів бізнесу стратегічному мисленню та делегуванню, впровадженні сімейної конституції, а також організації тренінгів з розвитку ролей у команді.

Перспектива подальших досліджень. Вивчення динаміки зміни ролей залежно від життєвого циклу бізнесу та змін поколінь. Оцінка впливу гендерних відмінностей на управління, комунікацію та розподіл обов'язків у сімейних компаніях. Розробка та апробація нових форматів тренінгів, зокрема для підтримки наступності поколінь і підвищення емоційного інтелекту. Порівняння ефектив-

ності сімейних бізнесів у різних країнах для виявлення універсальних і специфічних факторів успіху.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Солоненко Ю. Сімейний бізнес як наукова дисципліна: інтелектуальна траєкторія становлення та розвитку. *Економіка і організація управління*. 2020. № 1 (37). С. 126–138.
2. Kets de Vries M. F. R. Are you feeling mad, sad, bad, or glad? INSEAD Working Paper. Fontainebleau, France, 2007.
3. Филлюк Г. Рівень добробуту населення України в контексті світових стандартів. *Україна: аспекти праці*. 2006. № 7.
4. Carlock R. S., Ward J. L. Strategic Planning for the Family Business: Parallel Planning to Unify the Family and Business. London: Palgrave/Macmillan, 2001. 288 p.
5. Солоненко Ю. Управління сімейним бізнесом в умовах ринкової економіки. *Економіка і організація управління: зб. наук. пр. Донецький нац. ун-т*. 2016. Вип. 3(23). С. 417–423.
6. Gómez-Mejía L. R., Haynes K. T., Núñez-Nickel M., Jacobson K. J. L., Moyano-Fuentes J. Socioemotional wealth and business risks in family-controlled firms: Evidence from Spanish olive oil mills. *Administrative Science Quarterly*. 2007. Vol. 52(1). P. 106–137.
7. Бондар І. О., Ковальчук О. В. Баланс роботи та життя: концептуальне поле інтерпретацій. *Вісник Національного технічного університету України «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. 2023. № 1. С. 20–28.
8. Clark S. C. Work-Family Border Theory: A New Theory of Work/Life Balance. *Human Relations*. 2000. Vol. 53(6). P. 747–770.
9. Євдокімова О. О., Бойко-Бузиль Ю. Ю., Барко В. В. Адаптований українськомовний опитувальник групових ролей Р. М. Белбіна та результати його використання в роботі з персоналом Національної поліції України. 2021.
10. Яблонська Т. М. Сімейне консультування як засіб психологічної корекції дитяче-батьківських взаємин. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр.* 2010. № 7.
11. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

СЕКЦІЯ 7

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ: ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ІНТЕГРАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У СОЦІУМ

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL REHABILITATION: FOREIGN EXPERIENCE IN INTEGRATING SERVICEMEN INTO SOCIETY

Стаття присвячена соціально-психологічній реабілітації військовослужбовців як важливої й першочергової процедури підтримки цієї категорії населення, що передбачає реалізацію системи заходів, спрямованих на оптимізацію, корекцію або компенсацію порушень психічних функцій, станів, зокрема емоційних станів, відновлення особистісного і соціального трудового статусу інвалідів та осіб, котрі перенесли захворювання та отримали психічну травму у наслідок військових дій.

Зазначається, що найважливішим та кінцевим етапом в соціально-психологічній реабілітації є соціальна інтеграція колишніх військовослужбовців.

В змісті статті також представлено результати аналізу та підкреслено, що у вітчизняній психології розроблена достатня кількість наукових підходів до реалізації таких складових і форм психологічної реабілітації, як адаптація, корекція відновлення, формування. Проте мало дослідженим реабілітаційним підходом до цього часу залишається гармонійна інтеграція у простір соціуму.

Презентовано результати порівняльного аналізу психологічних аспектів всіх зарубіжних програм, що дало змогу довести: соціальна інтеграція військових є складним процесом та потребує комплексного підходу. Реалізація програм США і Канади демонструє ефективність поєднання психологічної підтримки з кар'єрним консультуванням.

Підсумовано і здійснено висновки, що створення і впровадження зазначених психологічних методик та технік в Україні може значно покращити процес соціальної інтеграції військових ветеранів, сприяючи їхньому психологічному благополуччю та успішній адаптації до цивільного життя. Комбінування терапевтичних підходів з професійним консультуванням створюватиме цілісний підхід, який відповідатиме унікальним потребам ветеранів та допоможе їм досягати своїх особистих і фахових цілей у соціумі.

Ключові слова: програми і методи реабілітації, емоційні стани, інтеграція у соціум, військовослужбовці, соціально-психологічна реабілітація.

The article is devoted to the socio-psychological rehabilitation of military personnel as an important and primary procedure for supporting this category of the population, which involves the implementation of a system of measures aimed at optimizing, correcting or compensating for violations of mental functions, conditions, in particular emotional states, and restoring the personal and social labor status of disabled people and those people who have suffered illnesses and received mental trauma as a result of military actions.

It is noted that the most important and final stage in the socio-psychological rehabilitation is the social integration of former military personnel.

The content of the article also shows the results of the analysis and emphasises that a sufficient number of scientific approaches to the implementation of such components and forms of psychological rehabilitation as adaptation, correction of the recovery, and formation have been developed in domestic psychology. However, the harmonious integration into the space of society remains a poorly studied rehabilitation approach.

The article presents the results of a comparative analysis of the psychological aspects of all foreign programmes, which proved that the social integration of the military men is a complex process and requires a comprehensive approach. The implementation of US and Canadian programmes demonstrates the effectiveness of combining psychological support with career counselling.

It is summarized and concluded that the creation and implementation of the specified psychological methods and techniques in Ukraine can significantly improve the process of social integration of military veterans, contributing to their psychological well-being and successful adaptation to civilian life. Combination of therapeutic approaches with professional counseling will create a holistic approach that will meet the unique needs of veterans and help them to achieve their personal and professional goals in society.

Key words: rehabilitation programmes and methods, emotional states, integration into society, military personnel, social and psychological rehabilitation.

УДК 316.62:364.62-786-057.36

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.41>

Калмиків Г.В.

д.психол.н., професор,
професор кафедри психології
і педагогіки дошкільної освіти
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Леженко С.О.

аспірант
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Вступ. Соціально-психологічна реабілітація військових у цивільне життя є важливим соціально-психологічним завданням для нашої країни. В період військового стану в Україні ця проблематика ще більше актуалізувалася, що потребує особливої уваги

з боку науковців і практикуючих психологів щодо розробки і впровадження відповідних програм реабілітації військовослужбовців та їхнього працевлаштування, розробки релевантних психотехнік, методів консультування і психотерапії.

Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців як важлива й першочергова процедура підтримки цієї категорії населення передбачає реалізацію системи заходів, спрямованих на відновлення, корекцію або компенсацію порушень психічних функцій, станів, зокрема емоційних станів, особистісного і соціального трудового статусу інвалідів та осіб, котрі перенесли захворювання та отримали психічну травму у наслідок військових дій.

Соціально-психологічна реабілітація, будучи комплексом психологічних заходів і послуг, завжди спрямована на формування (відновлення) психологічних здібностей, навичок і компетенцій, що забезпечують реалізацію життєдіяльності в побутовому, міжособистісному, соціально-середовищному і культурному просторі.

Серед методів психологічної реабілітації широко використовуються такі, як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, групова терапія, тренінги, індивідуальна робота зі спеціалістами центрів, додаткові заняття, релаксаційні техніки та багато інших психотерапевтичних і психоконсультаційних технік.

Психологічна реабілітація передбачає такі організаційні форми і напрями, як: 1) відновлення або формування здатності особи до адаптації; 2) формування активної життєвої позиції; 3) корекцію настановлень і допомогу у створенні нових цілей, стратегій поведінки; 4) відновлення особистісного і соціального статусу з гармонійною інтеграцією у соціум.

Несвоєчасна і недостатня психологічна реабілітація або взагалі її відсутність може мати тяжкі наслідки як для військових, ветеранів війни, так і для їхніх родин і суспільства. Глибокі психологічні травми тоді стають причиною конфліктів не тільки між військовими, а й між найближчим оточенням і соціумом в цілому.

Найважливішим та кінцевим етапом в соціально-психологічній реабілітації є соціальна інтеграція колишніх військовослужбовців і учасників бойових дій.

Аналіз останніх досліджень засвідчив, що проблема соціально-психологічної реабілітації, психологічної реабілітації та соціальної інтеграції військовослужбовців досліджувалися як вітчизняними (Л. Березовська, В. Богайчук [1], О. Блінов [2], О. Дубчак, Л. Караульчук [3], В.Л. Зликов, с. О. Лукомська [4], Л. Левицька [5], М. Матяш [6], І. Романяк, О. Шпортун [8], А. Терещук, [9]), так і зарубіжними науковцями (Браун М.К., Вільямс Е.Р. [10], Шепард, К.С. Картер, Д.П. [12], Тейлор С. та Френсіс М. [13] та інші.

У вітчизняній психології розроблена достатня кількість наукових підходів до реалізації таких складових і форм психологічної реабілітації, як адаптація, корекція відновлення, формування. Проте мало дослідженим реабілітаційним під-

ходом до цього часу залишається така форма, як гармонійна інтеграція у простір соціуму. З огляду на це важливо проаналізувати зміст психологічно-орієнтованих програм соціальної інтеграції колишніх військових.

Отже, **мета статті:** описати результати аналізу зарубіжних програм соціальної інтеграції колишніх військовослужбовців, що враховують психологічні аспекти їхньої адаптації та підтримки.

Виклад основного матеріалу. Нами проаналізовано три програми інтеграції військовослужбовців у соціум: 1. Transition Assistance Program (TAP) [14]; 2. Програма послуг з працевлаштування Міністерства справ ветеранів Канади (VAC Employment Services) [7]; 3. Міжнародна Програма Transition to Civilian Life Programs – Програма (Перехід до цивільного життя) Міністерства Оборони Великої Британії (UK Ministry of Defence, MOD) [11].

Основною метою програми допомоги у перехідний період (TAP) є сприяння успішній інтеграції військовослужбовців у цивільне життя шляхом надання всебічної підтримки, яка включає кар'єрне консультування, освітні можливості, пошук роботи та психологічну допомогу. Програма спрямована на забезпечення ветеранів необхідними інструментами для досягнення фінансової незалежності, особистісного зростання та покращення якості життя.

Програма (Transition assistance program – TAP) була запропонована та розроблена Міністерством Оборони Сполучених Штатів Америки (Department of Defense, DoD) у співпраці з Міністерством справ ветеранів (Department of Veterans Affairs, VA). Її реалізація здійснюється через спільні зусилля цих двох відомств, що забезпечує комплексний підхід до підтримки ветеранів. Дана програма діє по всій території Сполучених Штатів Америки, охоплюючи військові бази, рекрутингові центри та онлайн-платформи. Ветерани можуть отримати доступ до послуг програми як у місцевих офісах Міністерства Оборони та Міністерства Справ Ветеранів, так і через онлайн-ресурси, що забезпечує широку доступність та зручність використання.

Цілі програми багатоаспектні, це:

1) підтримка плавного переходу, покликаною забезпечити військовослужбовцям необхідну інформацію та ресурси для успішного переходу до цивільного життя;

2) сприяння підвищенню зайнятості, щоб допомогти ветеранам знайти стабільну та відповідну роботу, використовуючи їхні навички та досвід;

3) освітній розвиток для надання можливості подальшої освіти та перекваліфікації, що відповідають потребам сучасного ринку праці;

4) психологічна підтримка для забезпечення доступу до психологічних послуг при

подоланні стресу та адаптації до нових умов життя;

5) інформування про права та пільги через ознайомлення з правами, пільгами та доступними ресурсами інтеграції.

В програмі також передбачена реалізація кількох завдань, пов'язаних з різними напрямками соціально-психологічної підтримки військових, а саме:

- здійснення кар'єрного консультування – надання індивідуальних консультацій щодо вибору кар'єрного шляху, складання резюме та підготовка до співбесід;

- надання освітніх послуг – організація освітніх семінарів, тренінгів та навчання за програмами перекваліфікації для підвищення кваліфікації ветеранів;

- допомога у пошуку роботи – знаходження вакансій, налагодження контактів з роботодавцями та участь у ярмарках вакансій;

- реалізація психологічної підтримки – забезпечення доступу до психологів та терапевтів для підтримки психічного здоров'я;

- проведення інформаційної підтримки – поширення інформації про доступні ресурси, пільги та програми підтримки через онлайн-платформи та інформаційні сесії.

Психологічні компоненти ТАР пов'язані з наданням соціально-психологічної підтримки через семінари та індивідуальні консультації, спрямовані на полегшення переходу військовослужбовців від військової служби до цивільного життя. Тому особлива увага приділяється розвитку навичок саморегуляції та адаптації до нових умов. Провідні організаційні форми в цій програмі це – освітні сесії, психологічні оцінки, групові обговорення та наставництво.

Психологічні методики та техніки в програмі ТАР ґрунтуються на наступних терапевтичних напрямках:

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), що спрямована на ідентифікацію та зміну негативних мисленневих патернів і поведінкових реакцій колишніх військовослужбовців. КПТ використовується задля подолання їхніх посттравматичних стресових розладів (ПТСР), тривожності та депресій, що часто спостерігається у тих, хто брав участь у військових діях.

Переваги цієї психотехніки полягають у допомозі цим особам розвинути стратегії подолання стресу та покращити емоційне благополуччя завдяки специфіці її впливу;

2. Техніки управління стресом, що включають методи релаксації, глибоке дихання, медитацію та майндфулнес. Застосування цієї техніки сприяє зниженню рівня стресу та покращенню здатності справлятися зі стресовими ситуаціями. До переваг цієї техніки слід віднести її спроможність підвищувати здатність до саморегуляції та зменшувати фізичні та емоційні симптоми стресу;

3. Групова терапія та підтримка однолітків, що забезпечує безпечне середовище для обміну досвідом, емоціями та стратегіями подолання труднощів між ветеранами. Її застосування сприяє соціальній адаптації, зниженню відчуття ізоляваності та розвитку почуття спільності. Її переваги полягають у покращенні соціальних навичок та створенні мережі підтримки серед ветеранів;

4. Психосвіта, як надання інформації про психічне здоров'я, методи самопомоги та доступні ресурси підтримки – важлива складова інтеграційних процесів у військових. Її застосування підвищує їхню обізнаність щодо власного психічного стану та доступних способів його покращення та оптимізації. Переваги психосвіти – у більшій самосвідомості та активному пошуку допомоги при виниклій потребі;

5. Терапія прийняття та відданості (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ) фокусується на не прийнятті негативних думок та емоцій, одночасно сприяючи визначенню та досягненню особистісних цілей. Застосування цієї програми допомагає ветеранам розвивати гнучкість у мисленні та тактиці поведінки, що сприяє кращій адаптації до змін й оптимізації життя. Її переваги пов'язані з підвищенням здатності до адаптації та сприянням досягненню особистісних та фахово-орієнтованих цілей;

6. Методи кар'єрного консультування з психологічною підтримкою дозволяють гармонійно інтегрувати психологічне консультування з реальною підтримкою психологів для забезпечення професійного розвитку, допомагаючи військовослужбовцям усвідомлено і навмисно визначити кар'єрні цілі та розробити плани їх досягнення. Застосування цієї методики забезпечує цілісний підхід до професійної інтеграції з урахуванням їхніх психологічних потреб. Ця інтегрована методика сприяє більш ефективному плануванню кар'єри та покращенню загальної задоволеності життям. Саме в цьому полягає перевага означеної методики.

Іншим прикладом подібних зарубіжних програм є Програма Канади.

Програма послуг з працевлаштування Міністерства справ ветеранів Канади (VAC Employment Services) була ініційована Міністерством справ ветеранів Канади (Veterans Affairs Canada) у співпраці з іншими державними та неурядовими організаціями. Програма реалізується командою фахівців з працевлаштування, психологів та консультантів, які спеціалізуються на підтримці колишніх військових. Програма послуг з працевлаштування Міністерства справ ветеранів Канади діє по всій території Канади, забезпечуючи доступ до послуг через місцеві офіси Міністерства справ ветеранів, онлайн-платформи та партнерські

організації. Це дозволяє колишнім військовим з різних регіонів країни отримувати необхідну підтримку та ресурси для інтеграції.

Основною – кінцевою – метою Програми послуг з працевлаштування Міністерства справ ветеранів Канади є забезпечення їх необхідними інструментами та підтримкою для успішної інтеграції у соціум, зокрема цивільне робоче середовище, що сприяє їхній фінансовій незалежності, особистісному зростанню та покращенню якості життя.

Цілі програми передбачають такі організаційно-психологічні заходи:

1) сприяння успішній інтеграції: допомога ефективно переходити від військової служби до цивільного життя через надання необхідних ресурсів та підтримки;

2) підвищення зайнятості: зменшення рівня безробіття шляхом надання цілеспрямованих послуг з працевлаштування та професійного розвитку;

3) розвиток навичок та компетенцій: забезпечення можливостями для навчання та перекваліфікації, що відповідають потребам сучасного ринку праці;

4) підтримка ментального здоров'я: інтеграція психологічної підтримки з послугами працевлаштування для забезпечення комплексного підходу до адаптації у соціумі.

Завдання програми пов'язані з реалізацією таких напрямів соціально-психологічної допомоги військовослужбовцям:

– кар'єрне консультування – надання індивідуальних консультацій щодо вибору кар'єрного шляху, складання резюме, підготовки до співбесід та розвитку професійних навичок;

– пошук роботи – допомога у пошуку вакансій, встановленні контактів з роботодавцями та участі у ярмарках вакансій;

– реалізація освітніх програм та перекваліфікація – організація навчальних курсів перекваліфікації та інших освітніх ініціатив для підвищення кваліфікації;

– психологічна підтримка – забезпечення доступу до психологів та терапевтів для підтримки психічного здоров'я під час процесу працевлаштування і входження у соціум;

– використання мережевих можливостей – створення можливостей для нетворкінгу (програмовий спосіб побудови ділових зв'язків) та встановлення професійних зв'язків між ветеранами та роботодавцями.

Психологічні методики та техніки, що використовуються в межах програми VAC Employment Services, побудовані на наступних психотерапевтичних напрямках:

1) когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) допомагає ветеранам ідентифікувати та змінювати негативні мисленеві патерни та поведінкові реакції, що можуть перешкоджати успішній адаптації та працевлаштуванню.

Цей вид терапії використовується для подолання посттравматичних стресових розладів (ПТСР), тривожності та депресії, що часто зустрічаються серед ветеранів. Її перевагами є те що, КПТ покращує здатність управляти виниклим стресом, підвищує їхню самооцінку та сприяє появі позитивних змін у поведінці;

2) техніки управління стресом – це методи релаксації, глибокого дихання, медитації та майндфулнеса для зменшення рівня стресу та покращення емоційного стану й емоційного благополуччя. Її перевагою є спроможність знижувати фізичні та емоційні симптоми стресу, покращувати здатність до саморегуляції. Ці техніки допомагають справлятися зі стресовими ситуаціями на роботі та в повсякденному житті;

3) групова терапія та підтримка однолітків – це забезпечення безпечного середовища для обміну досвідом, емоціями та стратегіями подолання труднощів між колишніми військовими. Означена методика сприяє соціальній адаптації, зниженню відчуття ізольованості та розвитку почуття спільності, необхідних для успішної соціальної інтеграції. Важливою перевагою цієї техніки є покращення соціальних навичок, створення мереж підтримки, сприяння відчуттю приналежності до тієї чи тієї фахової спільноти;

4) психоосвіта передбачає надання інформації про психічне здоров'я, оволодіння методами самодопомоги та використання доступних ресурсів підтримки. При застосуванні психоосвіти підвищується обізнаність військових щодо психічного стану та доступних способів його покращення. Перевагою цієї техніки є сприяння більшій самосвідомості, активному пошуку допомоги за потребою;

5) терапія прийняття та відданості (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ) фокусується на неприйнятті негативних думок та емоцій, одночасно сприяючи визначенню та досягненню особистих цілей. Цей різновид терапії допомагає розвивати гнучкість у мисленні та поведінці; сприяє кращій адаптації до особистісних і соціальних змін. Її перевагою є підвищення здатності до адаптації, сприяння досягненню особистісних та професійних цілей;

6) кар'єрне консультування з психологічною підтримкою дає змогу інтегрувати різні методики для забезпечення професійного розвитку, допомагає колишнім військовим визначити кар'єрні цілі та розробити плани їх реалізації й досягнення, забезпечуючи цілісний підхід до соціальної інтеграції й оптимально враховуючи їхні психологічні потреби. Переваги цієї техніки – сприяння більш ефективному плануванню кар'єри, покращення загальної задоволеності життям.

Отже, аналізована програма послуг з працевлаштування Міністерства справ ветеранів Канади є важливим інструментом підтримки ветеранів у їхньому переході до цивільного життя. Завдяки комплексному підходу, що включає кар'єрне консультування, освітні можливості та психологічну підтримку, програма сприяє успішній інтеграції ветеранів у робоче середовище, покращуючи їхню якість життя та сприяючи розвитку громад.

Порівняння психологічних аспектів всіх аналізованих програм дало змогу довести, що соціальна інтеграція військових є складним процесом та потребує комплексного підходу з урахуванням багатьох психологічних аспектів. Реалізація програм США і Канади демонструє ефективність поєднання психологічної підтримки з кар'єрним консультуванням та навчанням. Подальший розвиток означених програм може бути пов'язаний з їх удосконаленням, що передбачає такі заходи:

- розширення можливостей індивідуального підходу для забезпечення гнучкіших та персоналізованих психологічних послуг;
- інтеграція з іншими службами з метою покращення координації між психологічними, медичними та професійними службами;
- підвищення кваліфікації фахівців для забезпечення високого рівня підготовки психологів та консультантів, які працюють з колишніми військовими;
- розвиток технологій з метою використання цифрових платформ для надання психологічної підтримки та дистанційного консультування;
- моніторинг ефективності через постійне оцінювання ефективності програм для виявлення та впровадження найкращих практик.

Висновки. Успішна соціальна інтеграція військових у цивільне життя неможлива без комплексної психологічної підтримки, яка враховує як індивідуальні потреби, так і виклики, з якими вони стикаються в перехідний період їхнього життя, сповненого переживань, тривоги, стану невизначеності та інших психологічних і зокрема емоційних станів, які утруднюють адаптацію та інтеграцію у соціум.

Створення аналогічних програм і впровадження зазначених психологічних методик та технік в Україні може значно покращити процес професійної інтеграції колишніх військових, сприяючи їхньому психологічному благополуччю та успішній адаптації до цивільного життя. Комбінування терапевтичних підходів з професійним консультуванням створює цілісний підхід, який відповідає унікальним потребам військових та допомагає їм досягати своїх особистих і професійних цілей.

Перспективами подальших досліджень є моніторинг програм підтримки та інтеграції

військових у соціум в Україні та інших країнах світу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Березовська, Л., Богайчук, В. Емоційна стійкість військовослужбовців-офіцерів: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 67(3). 19–25. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-67-3-19-25>
2. Блінов, О.А. Формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ під час повітряно-десантної підготовки : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 1999. 275 с
3. Дубчак, О., Караульчук, Л. Особливості емоційних станів військовослужбовців нового призову у період адаптації. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2019. Випуск № 2(15). С. 118–123
4. Зливков, В. Л., Лукомська, с. О. Психологічні аспекти організації системи реабілітації військових, що повернулися із зони АТО. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 2(37). 180–188.
5. Левицька, Л.В. Засоби саморегуляції психоемоційної напруженості у військовослужбовців. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 4. С. 5–8. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.4.1>
6. Матяш, М.М. Медико-психологічна реабілітація військовослужбовців в умовах російсько-української війни: етнопсихологічний дискурс, національні перспективи громадського здоров'я. *Український Медичний Часопис*. 2023. № 1 (153) Т. 2 СПЕЦВИПУСК-І/ІІ. DOI: 10.32471/umj.1680-3051.153.239628
7. Програма послуг з працевлаштування Міністерства справ Ветеранів Канади (Veterans Affairs Canada, VAC). URL: <https://www.veterans.gc.ca/en>
8. Романяк, І.В., Шпортун, О.М. Психологічні особливості емоційних станів у військовослужбовців в умовах війни. Матеріали міжнар. наук.-практ. конф: «Психологічні засади збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу», (8–9 жовт. 2024 р. С. 434–441) м. Вінниця.
9. Терещук, А.Д. Психоемоційний стан і поведінка військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. *Актуальні проблеми психології*. 2017. № 11(15). 526–534.
10. Brown, S. K., Williams, E. R. Psychological Resilience and Employment Outcomes among Veterans. *Journal of Applied Psychology*. 2022. № 107(3). 450–467.
11. Ministry of Defence UK (MOD). Transition to Civilian Life Programs: Support and Resources. London: MOD. 2023. URL: <http://surl.li/zvjfr>
12. Shepherd, K.S., Carter, D.P. Integrating Career Counseling with Psychological Support for Veteran Employment. *Career Development Quarterly*. 2023. № 71(1). 56–3.
13. Taylor, S., Francis, M. Career Transition Support for Veterans: A Comparative Analysis. *International Journal of Career Development*. 2021. № 25(4). 345–360.
14. Transition Assistance Program (TAP). URL: <https://www.dodtap.mil/dodtap/app/home>

ЕКОНОМІЧНА ІДЕНТИЧНІСТЬ У СТРУКТУРІ ЕКОНОМІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МОЛОДІ: ЦІННІСНІ ТА СОЦІОКУЛЬТУРНІ РЕГУЛЯТОРИ ПРИЙНЯТТЯ ЕКОНОМІЧНИХ РІШЕНЬ

ECONOMIC IDENTITY IN THE STRUCTURE OF YOUTH ECONOMIC COMPETENCE: VALUE AND SOCIO-CULTURAL REGULATOR OF ECONOMIC DECISION-MAKING

Статтю присвячено дослідженню проблеми економічної ідентичності як ціннісного та соціокультурного регулятора економічної поведінки і основи економічної компетентності молоді. Запропонований автором міжпредметний концептуальний підхід до економічної ідентичності, що ґрунтується на теорії економіки ідентичності, визначає соціальну ідентичність суб'єкта важливим регулятором його економічної поведінки і надає пріоритетну роль ціннісному самовизначенню по відношенню до зовнішніх стимулів у конструюванні його економічної компетентності. Ціннісне самовизначення особистості стосується її економічних домагань і способів їх досягнення, економічних об'єктів і явищ, норм і практик ділової взаємодії. Здійснений автором огляд моделей економічної компетентності як очікуваного результату освітніх впливів, вказує на неартикульованість економічної ідентичності суб'єкта як базової складової економічної компетентності. Ціннісне навантаження конструкта або не артикулюється, або підпорядковано настановленням на підприємництво та успішну адаптацію до економічних змін. Натомість модель економічної ідентичності молоді, побудована на основі факторизації даних емпіричного дослідження економічних орієнтацій студентства та учнівства різних регіонів, структурована смислами соціальної цінності економічної діяльності, а значення, пов'язані з підприємництвом виявилися на периферії семантичного простору уявлень досліджуваних. Наведені результати вивчення регіональних особливостей економічних орієнтацій молоді підтверджують концептуальне положення про ціннісне соціокультурне значення економічних переваг і наголошують на важливості поглиблення уявлень про роль регіональних соціокультурних чинників розвитку економічної компетентності молоді та їх урахування в теорії та практиці економічної освіти.

Ключові слова: економічна ідентичність, економічна компетентність, ціннісний регулятор, економічне самовизначення, молодь.

The article deals with the investigation of economic identity as a value and sociocultural regulator of economic behavior and a key component of youth economic competence. The conceptual approach to economic identity proposed by the author builds up on the theory of identity economics. It defines subject's social identity as an important regulator of their economic behavior and prioritizes the role of value self-identification to external motivation in the construction of their economic competence. Value self-identification of an individual refers to their economic aspirations and means of achieving them, economic objects and phenomena, norms and practices of business interaction. The author's overview of economic competence models in terms of the expected results of education shows that economic identity as a key component of economic competence is not articulated. The value content of the construct is either not articulated or deals with entrepreneurship attitudes and successful adaptation to economic changes. However, the youth economic identity model constructed by the factor analysis of the empirical data of the school and university students' economic orientations survey is semantically determined by the social value of economic activity. The values related to entrepreneurship appeared on the periphery of the respondents' representations. The results of the study on the regional peculiarities of the youth economic orientations support the conceptual provision on the value and socio-cultural significance of economic preferences. It also emphasizes the importance of deepening the understanding of the role of regional socio-cultural factors in the development of the youth economic competence as well as enhancing its consideration in the theory and practice of economic education.

Key words: economic identity, economic competence, value regulator, economic self-identification, youth.

УДК 316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.42>

Позняк С.І.

к.психол.н.,
с.н.с. відділу психології політичної поведінки молоді
Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України

Проблема формування економічної компетентності є актуальним предметом як наукових досліджень, так і завданням освітньої політики, якому присвячено нині велика кількість досліджень і публікацій у наукових, освітніх та галузевих виданнях і порталах. Економічна компетентність вивчається в контексті розвитку професійної майстерності майбутнього педагога, представника торговельного підприємства, економічної освіти учнів ЗЗСО тощо. Ми б хотіли

дослідити ті соціально-психологічні аспекти економічної компетентності, які не залежать від професійного вибору молоді людини, а скоріше, навпаки впливають на нього – це ціннісно-сміслові та соціокультурні основи економічної компетентності молоді, які представлені конструктом економічної ідентичності.

Видається, що проблема ідентичності здебільшого актуалізується в дослідженнях у сфері громадянської, національної, політичної ком-

петентності, а от в уявленнях про економічну компетентність, які детерміновані раціональністю, підприємництвом, конкурентоспроможністю, адаптивністю та мобільністю, йдеться скоріше про сукупність знань та умінь, що забезпечує можливість прийняття ефективних рішень в економічній сфері діяльності, і не акцентується питання ідентичності. Наведемо декілька визначень економічної компетентності в підтвердження висловленої думки.

Так, наприклад, основою економічної компетентності представника торгового підприємства називається глибоке розуміння принципів та методів економічного аналізу та здатність їх практичного застосування [1].

В контексті дослідження економічної компетентності майбутнього педагога це поняття визначається «як особливий тип організації знань, умінь, спрямованих на економічну діяльність, які дозволяють особистості вирішувати проблеми та виконувати типові економічні завдання, що виникають у реальних життєвих ситуаціях» [2, с. 112]. Змістом конструкта є здатність до аналізу та синтезу та економічної інформації та її практичного застосування, здатність адаптуватися економічних змін, інноваційні здібності, модерація та креативна економічна поведінка.

Що стосується економічної компетентності майбутнього педагога художньо-мистецького напрямку, то її трактують як здатність до соціальної адаптації, розуміння соціально-економічних процесів, конкурентоспроможності, раціональної економічної поведінки в ринкових умовах. Від майбутнього педагога очікується активність, відповідальність, готовність до самовдосконалення, мотивація навчатися впродовж життя [3].

Економічна компетентність майбутніх фахівців хімічної промисловості – це інтегрована система особистісних характеристик, які забезпечують потенційну готовність вирішувати життєві завдання в економічно розвинутому суспільстві «зі знанням справи, зиском для себе та користю для інших людей» [4, с. 1]. Ціннісно-мотиваційна складова такого метафоричного визначення економічної компетентності розкривається в термінах конкурентоспроможності та адаптивності до постійних соціально-економічних змін.

Економічну компетентність учнівської молоді визначають як сукупність економічних знань, практичних умінь, досвіду, економічної культури та економічного мислення, стійкої потреби та інтересу до професійної компетентності. Компонентами економічної компетентності називають сукупність економічних знань, економічної свідомості, економічного мислення та економічних якостей [5], де економічна свідомість розглядається в категоріях економічної грамотності, господарської

та громадянської відповідальності; економічне мислення визначається оптимальними та раціональними економічними рішеннями, а економічні якості – критичним мисленням, економічною активністю, інтересом і підприємництвом.

Подібного трактування економічної компетентності дотримуються і автори Концепції економічної освіти в гімназії та ліцеї України [6]. В документі наголошується на компетентнісному та особистісному підходах до економічної освіти, завданням якої, серед іншого, є розвиток у учнів економічного та критичного мислення, економічної та громадянської культури, мотивації підприємницької діяльності, підприємницького хисту, лідерських якостей, позитивного ставлення до праці. Основною цінністю тут називається готовність до змін (підприємницький дух). В цілому ціннісні орієнтири здобувачів освіти пов'язуються з їхньою здатністю «орієнтуватися в економічному просторі і ... приймати оптимальні рішення в конкретних життєвих обставинах» [6, с. 27].

Підсумовуючи представлений огляд публікацій, що репрезентують концептуальні уявлення науковців та освітян про економічну компетентність молоді людини, відзначимо їх підпорядкування підготовці активного, критичного, раціонального та ефективного суб'єкта економічної діяльності – споживача/виробника, покупця/підприємця, власника/працівника, здатного приймати економічно вигідні рішення. Мотиваційно-ціннісне значення економічної компетентності якщо і артикулюється, то переважно в контексті підприємництва, а ціннісні орієнтири пов'язуються з умінням орієнтуватися в економічному просторі та адаптуватися до його змін.

У зв'язку з цим, доречно навести застереження Равена про те, що оцінювати компетентність людини можна тільки в контексті її особистісних цінностей або намірів: важливо оцінювати цінності перш, ніж намагатися виміряти вміння [7].

Також хотілося б наголосити на тому, що економічний вибір людини лише певною мірою залежить від існуючих соціально-економічних умов [8], а в ситуаціях економічного вибору, як і в інших життєвих ситуаціях, особистість переслідує не миттєві економічні інтереси, а захищає свої життєві смисли, цінності, норми та ідеали [9; 10], а отже свою ідентичність, що, як видається, необхідно враховувати як на концептуальному, так і на практичному рівні формування економічної компетентності молоді.

Метою статті є концептуалізація економічної ідентичності як репрезентації ціннісно-сміслового та соціокультурного значення економічної компетентності, а також обговорення результатів емпіричного дослідження економічних орієнтацій студентства і учнівства

та їх регіональних особливостей в контексті розвитку економічної компетентності молоді.

Трактування економічної ідентичності як психологічного феномена пов'язується зі ставленням особистості до себе як суб'єкта економічної діяльності, яке визначає її економічний вибір як у сфері споживання та прибутку, так і у виборі професії та місця проживання. Економічна поведінка, як стверджують автори теорії економіки ідентичності (*identity economics*) Акерлоф і Кретон, прямо корелює з її ідентичністю [8; 9]. Дослідники наголошують, що люди роблять економічний вибір не стільки у відповідь на зовнішні економічні стимули, скільки під впливом власної ідентичності, уникаючи дій, які суперечать їхньому уявленню про себе. Дії мають для людини соціальне та культурне значення і, відповідно, в своєму економічному виборі вона керується тим, що і як потрібно робити, що добре, а що погано, що доречно, а що ні [8; 9; 10]. Відтак ідентичність може мати як позитивний, так і негативний вплив на економічні рішення людини з точки зору її економічної вигоди та добробуту.

Як мотиви і домагання суб'єкта, так і принципи, стратегії та правила його економічної діяльності мають ціннісну природу: цілі та способи виробництва, розподілу, обміну та споживання, рівні доходу та добробуту сприймаються ним як прийнятні або неприйнятні, допустимі або неприпустимі. Так само він оцінює й економічні об'єкти та явища, як-то гроші, власність, бідність/багатство, безробіття, а також форми та норми взаємодії між людьми в економічній сфері такі, як партнерство, конкуренція, конфлікти, фінансові зобов'язання [10; 11].

Таким чином, ціннісні аспекти економічної компетентності, представлені конструктом економічної ідентичності, можна вважати одним з ключових регуляторів економічних рішень людини, а дослідити економічну ідентичність і скласти уявлення про мотиви, цілі та спрямування її економічної діяльності можна через аналіз ціннісно-сміслових основ її економічної самоідентифікації [11; 12].

Економічна самоідентифікація трактується як пошук та визначення особистістю способу залучення в систему економічних відносин (трудових, споживчих, майнових) згідно її уявлень про соціально-економічній реальності, з одного боку, та власні домагання, очікування і можливості, з іншого, що віддзеркалюють її життєві цілі та ідеали [12]. Складовими самоідентифікації є самовизначення суб'єкта щодо власних стандартів та цінностей в економічних відносинах та засобів їх досягнення; економічних об'єктів і явищ (власності, грошей, бідності/багатства, податків, споживання, бізнесу, заощадження тощо); норм та практик ділової взаємодії.

Такі основні положення концептуалізації економічної ідентичності було покладено в основу емпіричного дослідження економічних орієнтацій учнівської та студентської молоді, з теоретичними основами, програмою та результатами якого можна докладніше ознайомитися в попередній публікації автора [12]. Тут матеріал представлено оглядово і обговорюються лише результати, релевантні зазначеній у статті меті.

Емпіричне дослідження економічних орієнтацій молоді проводилося он-лайн за допомогою опитувальника у гугл-формі, сконструйованого за методом семантичного диференціалу. Вибірка складала 795 осіб – представників учнівства і студентства заходу, півдня, півночі, сходу та центру країни.

Завданням респондентів було визначити (за шкалою Лікерта), якою мірою твердження на кшталт «толерантність і повага до різних думок необхідні для успішної професійної діяльності», «законослухняність не завжди сприяє економічному успіху», «будь-яка економічна діяльність має підпорядковуватися суспільним інтересам та цілям», «мені подобається працювати в колективі однодумців, націлених на виконання спільного завдання» та інші відображають їхні уявлення, ставлення та переживання. Отримані масиви даних опитування було опрацьовано за допомогою програми статистичної обробки даних IBM SPSS версія 23 і факторизовано з метою визначення семантичної структури економічних орієнтацій респондентів загалом і окремо за регіонами.

За результатами факторизації загального масиву даних опитування було встановлено, що семантичний простір економічних орієнтацій учнівської та студентської молоді структурується значеннями соціальної цінності економічної діяльності (F_1), економічної активності і незалежності (F_2), регулювання економічної діяльності (F_3). Менш інформативна та периферійна позиція виявилася у значень, що репрезентують ставлення до економічних об'єктів і явищ, як-то оцінка матеріального становища (F_4), фінансова поведінка і підприємництво (F_5) та фінансова поведінка і матеріальні ресурси (F_6).

Аналізуючи результати дослідження в контексті підходів до концептуалізації економічної компетентності, наведених на початку статті, видається за можливе відзначити таку тенденцію: емпірично побудована модель економічних орієнтацій молоді і представлені теоретичні моделі економічної компетентності мають різні ціннісно-сміслові детермінанти. Якщо економічні уявлення молоді структуруються смислами соціальної цінності економічної діяльності, а значення, пов'язані із ставленнями до економічних об'єктів і явищ, є периферійними, то концептуальні уявлення про економічну компетент-

ність, навпаки визначаються підприємництвом як цінністю економічної діяльності, а отже і центральним місцем смислів, що репрезентують ставлення до економічних об'єктів і явищ. Що стосується значення соціальної цінності економічної діяльності, то тільки одне з наведених визначень економічної компетентності містить пряме посилання на нього, сформульоване як готовність вирішувати життєві завдання в економічно розвиненому суспільстві з «...користю для інших людей» [4, с. 1]. Поряд з зазначеними відмінностями спостерігається також і спільна тенденція – це надання важливої ролі економічному інтересу. Звичайно, можна поставити під сумнів коректність подібного порівняння, однак його мета не встановити відмінності як такі, а дослідити наскільки смислові тенденції в економічній ідентифікації молоді узгоджуються з концептуальним уявленням про її економічну компетентність, на розвиток якої спрямовані зусилля зокрема економічної освіти.

Важливим чинником економічної ідентифікації урахування якого могло б сприяти формуванню економічної компетентності особистості в освітньому процесі, є соціальне середовище, пов'язане з місцем її проживання – регіоном, який зазвичай має унікальну соціальну та культурну структуру, що склалася під впливом специфіки його економічного роз-

витку. Цим пояснюється інтерес до регіональних особливостей економічної ідентичності молоді, вивчення яких було завданням одного з етапів згаданого вище емпіричного дослідження. Здійснювалося воно шляхом факторизації регіональних масивів даних опитування респондентів заходу, півдня, півночі, сходу та центру та порівняння побудованих факторних моделей. Результати факторизації представлено нижче в таблиці 1.¹

Не аналізуючи докладно результати психосемантичного аналізу регіональних масивів даних, окреслимо лише виявлені тенденції у смисловій детермінації економічних орієнтацій молоді різних регіонів: економічні уявлення молоді півночі, сходу та центру структуруються смислами соціальної цінності економічної діяльності, які також вагомо представлені в уявленнях респондентів південного регіону; молодь заходу та центру демонструє першочергову налаштованість на економічну свободу та незалежність, а от в орієнтаціях молоді півдня цей семантичний компонент є найменш значущим; натомість молодь півдня пріоритизує настановлення на регулювання економічної діяльності, що є також значущою складовою орієнтацій респондентів на заході та сході, однак периферійною в орієнтаціях досліджуваних півночі та центру.

Таблиця 1

Факторні моделі економічних орієнтацій молоді різних регіонів

	Захід (61.81 %)	Південь (73.42 %)	Північ (69.73 %)	Схід (54.88 %)	Центр (62.93 %)
F_1	Економічна активність і незалежність (16.40%)	Регулювання економічної діяльності (правила гри) (15.92%)	Соціальна цінність економічної діяльності (17.68%)	Соціальна цінність економічної діяльності (16.65%)	Соціальна цінність економічної діяльності (15.01%)
F_2	Регулювання економічної діяльності (правила гри) (11.56%)	Соціальна цінність економічної діяльності (12,92 %)	Економічна активність і незалежність (12.03%)	Регулювання економічної діяльності (правила гри) (12.43%)	Незалежність і свобода вибору (11.07%)
F_3	Соціальна цінність економічної діяльності (10.23%)	Оцінка матеріального становища (12.0%)	Фінансова поведінка та підприємництво (11.53%)	Економічна активність і незалежність (10.34%)	Оцінка матеріального становища (10.09%)
F_4	Оцінка матеріального становища (9.15 %)	Фінансова поведінка і підприємництво (11.80%)	Соціальна відповідальність (10.34%)	Оцінка матеріального становища (10.17%)	Фінансова поведінка (9.520%)
F_5	Фінансова поведінка і підприємництво (7.66%)	Економічна активність і незалежність (11.60%)	Оцінка матеріального становища (10.17%)	Фінансова поведінка та підприємництво (9.51%)	Економічна активність і незалежність (8.68%)
F_6	Соціальні зобов'язання (6.81%)	Соціальні зобов'язання (9.74%)	Регулювання економічної діяльності (правила гри) (9.98%)		Регулювання економічної діяльності (правила гри) (8.56%)

¹ В дужках полаються відсоткові значенню сумарної дисперсії моделі та внеску в сумарну дисперсію окремого фактору

Отже, аналіз регіональних масивів даних показує відмінні смислові детермінанти економічних орієнтацій молоді різних регіонів, які варіюють від соціальної цінності економічної діяльності на півночі, сході та центрі до економічної свободи та незалежності на заході і регулювання економічної діяльності на півдні.

Висновки. Запропонований концептуальний підхід до вивчення феномену економічної ідентичності в контексті розвитку економічної компетентності особистості визначає соціальну ідентичність суб'єкта важливим регулятором його економічної поведінки, надає ключову роль ціннісно-смислового компоненту економічної самоідентифікації у цілепокладанні суб'єкта та виборі видів і способів його економічної діяльності, а також пріоритетну роль самовизначенню суб'єкта по відношенню до зовнішніх стимулів у конструюванні його економічної компетентності. Результати емпіричного дослідження підтверджують висунуте концептуальне положення про соціокультурне значення економічних преференцій та рішень і актуалізують важливість поглиблення уявлень про роль регіональних соціокультурних чинників прийняття молодими людьми економічних рішень та їх уразування в теорії та практиці економічної освіти, що сприяло б підвищенню рівня адаптації та конкурентоспроможності молоді як на ринку праці, так і в інших сферах суспільного життя. Подальше вивчення економічної ідентичності та її регіональних особливостей як соціально-психологічного чинника розвитку економічної компетентності учнівської та студентської молоді могло б бути перспективним напрямом майбутніх наукових досліджень.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Лой А. В. Поняття економічної компетентності торговельного підприємства. *Economic synergy*. 2023. № 3. С. 128–142. DOI: <https://doi.org/10.53920/es-2023-3-9>.
2. Проскура В., Товканець Г., Білак Г. Економічна компетентність у розвитку професійної майстерності майбутнього педагога. *Економічний простір*. 2024. № 190. С. 122–127. DOI: <https://doi.org/10.32782/2224-6282/190-23>.
3. Ву Мінлі. Економічна компетентність сучасного педагога: сутність і чинники формування в умовах вищої художньо-педагогічної освіти. *Теорія і методика професійної освіти*. 2023. № 61(1). С. 129–132.
4. Хохлова О. А. Аналіз процесу формування економічної компетентності у майбутніх фахівців хімічної промисловості. *Вісник університету банківської справи*. 2016. № 1–2 (25–26). С. 151–155.
5. Ковтун Г. І. До питання формування економічної компетентності учнів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2013. № 4. С. 139–145.
6. Концепція економічної освіти в гімназії та лицейі України. К.: ТОВ «КОНВІ ПРИНТ», 2018. 48 с.
7. Raven J. *Competence in Modern Society: Its Identification, Development and Release*. Oxford, England: Oxford Psychologists Press, 1984. 251 p.
8. Akerlof, G. A., Kranton, R. E. Economics and Identity. *The Quarterly Journal of Economics*. 2020. Vol. 115. № 3. P. 715–753.
9. Akerlof, G. A., Kranton, R. E. *Identity Economics: How Our Identities Shape Our Work, Wages, and Well-Being*. Princeton University Press. 2011. 200 p.
10. Frank R. H. *What Price the Moral High Ground?: How to succeed without selling your Soul*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 2010. 224 p.
11. Зубіашвілі І. Особливості економічного самовизначення сучасних старшокласників. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2021. 2 (51). С. 18–25.
12. Позняк, С. І. Семантичні координати економічних орієнтацій молоді. *Проблеми політичної психології*. 2023. 14(28). 135–146. DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol14-Year2023>.

ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ І МЕДІА: ЯК ЗОБРАЖЕННЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ ВПЛИВАЮТЬ НА МАСОВУ СВІДОМІСТЬ

EXTREME PSYCHOLOGY AND MEDIA: HOW IMAGES OF EXTREME SITUATIONS AFFECT MASS CONSCIOUSNESS

Екстремальні ситуації, які висвітлюються в медіа, формують сприйняття світу і соціальні уявлення через призму катастроф і криз. Зображення цих ситуацій часто викликає у масовій свідомості гострі емоційні реакції, підсилюючи інтерес до тем, пов'язаних з ризиком, смертю та боротьбою за виживання. Водночас медіа, як потужний інструмент комунікації, має здатність маніпулювати емоціями аудиторії, створюючи певний образ реальності, який може призводити до спотвореного розуміння небезпек. Однією з основних психологічних реакцій на екстремальні ситуації, представлені у медіа, є зміна емоційного стану індивідуума. Важливо зазначити, що вплив медіа на сприйняття екстремальних ситуацій не є одномірним, а складається з багатьох складових. Це не лише пряме інформування про події, а й психологічний ефект, який ці події мають на аудиторію. Сприйняття екстремальних ситуацій залежить від того, як ці події подаються медіа, яким чином відбираються слова, образи та звукові ефекти, які використовуються для формування емоційної реакції у глядачів. Через інтенсивне висвітлення катастроф, природних катастроф або терористичних актів, людина може відчувати занепокоєння та страх навіть за відсутності безпосередньої загрози для себе. Це явище виникає не лише через саму природу трагедії, а також через спосіб її подачі. Медійний контент часто маніпулює емоціями глядачів, що спричиняє сильні емоційні переживання. Медіа також мають здатність стати інструментом соціального контролю через використання страху як методу маніпуляції. В умовах постійного інформування про глобальні загрози і катастрофи, індивіди починають сприймати ці загрози як неминучі, що дозволяє політичним або економічним силам легше здійснювати маніпуляції. Страх перед невідомим або великою катастрофою часто ставить суспільство у стан пасивності, коли люди готові підкорятися вимогам, що забезпечують їх тимчасову безпеку, навіть за рахунок обмеження особистих свобод.

Extreme situations that are highlighted in the media shape the perception of the world and social ideas through the prism of disasters and crises. The depiction of these situations often evokes strong emotional reactions in the mass consciousness, increasing interest in topics related to risk, death, and the struggle for survival. At the same time, the media, as a powerful communication tool, has the ability to manipulate the emotions of the audience, creating a certain image of reality that can lead to a distorted understanding of dangers. One of the main psychological reactions to extreme situations presented in the media is a change in the individual's emotional state. It is important to note that the influence of the media on the perception of extreme situations is not one-dimensional, but consists of many components. It is not only the direct information about the events, but also the psychological effect that these events have on the audience. The perception of extreme situations depends on how these events are presented by the media, how words, images and sound effects are selected, which are used to create an emotional response in the audience. Due to intense coverage of disasters, natural disasters or acts of terrorism, a person can feel anxiety and fear even in the absence of an immediate threat to himself. This phenomenon arises not only because of the very nature of the tragedy, but also because of the way it is presented. Media content often manipulates the emotions of viewers, causing strong emotional experiences. The media also has the ability to become a tool of social control through the use of fear as a method of manipulation. In the conditions of constant information about global threats and disasters, individuals begin to perceive these threats as inevitable, which allows political or economic forces to carry out manipulations more easily. Fear of the unknown or a major catastrophe often puts society in a state of passivity, where people are ready to submit to demands that ensure their temporary security, even at the cost of restricting personal freedoms.

The article examines how the media use extreme situations to attract attention and change social norms, as well as how it affects the psyche and behavior of citizens. Special attention is paid to the study of the influence of such images on individual and collective consciousness, as well as the possible psychological consequences of such influence.

Key words: extreme psychology, media, mass consciousness, manipulation, emotional impact, social norms, psychological consequences, media imagery.

УДК 159.9.07-022.326.5
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.43>

Ташматов В.А.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Кравцова М.О.
здобувач вищої освіти
факультету психології,
політології та соціології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

У статті розглянуто, як медіа використовують екстремальні ситуації для залучення уваги та зміни соціальних норм, а також як це впливає на психіку та поведінку громадян. Спеціальну увагу приділено вивченню впливу таких образів на індивідуальну і колективну свідомість, а також на можливі психологічні наслідки такого впливу.
Ключові слова: екстремальна психологія, медіа, масова свідомість, маніпуляція, емоційний вплив, соціальні норми, психологічні наслідки, медіаобрази.

Актуальність. Проблематику впливу медіа на масову свідомість через зображення екстремальних ситуацій досліджували такі науковці, як Едвард Бернайс, Герхард Штайнберг,

Маршалл Маклюен, Жан Бодріяр і Джеймс Фаулкер. Медіа в сучасному світі виконують не лише інформативну, а й формуючу функцію, визначаючи, як суспільство сприймає реаль-

ність. У контексті екстремальних ситуацій, що отримують висвітлення через новини, документальні програми та розважальні шоу, медіа створюють образи, які значно впливають на емоційний стан і психологічну готовність громадян до викликів, які може принести життя. Природні катастрофи, війни, техногенні катастрофи, терористичні акти – усі ці події через призму медіа не тільки об'єктивно інформують про нещастя, а й активно змінюють соціальні уявлення та реакції людей на ці загрози.

Вступ. Психологія сприйняття екстремальних ситуацій – це складний і багатогранний процес, в якому значну роль відіграють медіа. Сучасне медіа-середовище, яке постійно транслює новини про катастрофи, війни, природні та техногенні лиха, терористичні акти та інші екстремальні події, є потужним інструментом, що формує соціальні уявлення про небезпеку та ризик. Медіа не лише передають інформацію про ці події, але й активно впливають на емоційний стан глядачів, створюючи певні емоційні реакції та переконання. Це є важливою частиною соціальної психології, оскільки медіа можуть змінювати колективну свідомість і стратегії поведінки на індивідуальному та колективному рівнях.

Важливо зазначити, що вплив медіа на сприйняття екстремальних ситуацій не є однорідним, а складається з багатьох складових. Це не лише пряме інформування про події, а й психологічний ефект, який ці події мають на аудиторію. Сприйняття екстремальних ситуацій залежить від того, як ці події подаються медіа, яким чином відбираються слова, образи та звукові ефекти, які використовуються для формування емоційної реакції у глядачів. Отже, психологічний вплив медіа на суспільство є предметом глибоких досліджень в галузі психології та соціології, оскільки він безпосередньо впливає на соціальні стосунки, колективну поведінку та здоров'я суспільства в цілому.

Відчуття тривоги, страху, паніки чи навіть відчуття безсилля часто стають результатом постійного контакту з такими зображеннями у мас-медіа. Важливо зрозуміти, як саме ці явища взаємодіють з психікою людини та які механізми стоять за цими реакціями.

Однією з основних психологічних реакцій на екстремальні ситуації, представлені у медіа, є зміна емоційного стану індивідуума. Через інтенсивне висвітлення катастроф, природних катастроф або терористичних актів, людина може відчувати занепокоєння та страх навіть за відсутності безпосередньої загрози для себе. Це явище виникає не лише через саму природу трагедії, а й через спосіб її подачі. Медійний контент часто маніпулює емоціями глядачів, що спричиняє сильні емоційні переживання. Страх і тривога виникають через візуальні та аудіо стимули, що супроводжують

повідомлення – різкі кадри, акценти на страшних моментах подій, музичний супровід, що підсилює відчуття загрози [1, с. 30].

Механізм цього впливу корениться у когнітивних процесах, які намагаються адаптуватися до нової інформації. При частому перегляді катастрофічних новин людина може почати сприймати події, які насправді не є безпосередньою загрозою, як можливі для себе. Такий процес викликає стійке відчуття невизначеності та загрози, що сприяє розвитку тривожних розладів.

Дослідження підтверджують, що це явище не є безневинним. Постійне перебування під впливом медійного стресу може призвести до серйозних психологічних наслідків. Проблеми, як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія та підвищена тривожність – це лише деякі з розладів, які можуть виникати у відповідь на постійний стрес. Людина може втратити здатність адекватно оцінювати реальність і почати сприймати себе як частину ситуації, що транслюється, навіть якщо це не відповідає її реальному життю.

Цей вплив може мати наслідки і на фізичне здоров'я людини. Психосоматичні захворювання, такі як головні болі, безсоння, серцеві проблеми, можуть виникати через постійну напругу і переживання. Оскільки стрес впливає на фізіологічні процеси в організмі, він може спричинити порушення в роботі серцево-судинної, нервової та імунної системи. Більше того, люди, що піддаються частому медійному стресу, можуть стати менш здатними до ефективного вирішення реальних проблем, оскільки постійно знаходяться у стані емоційної напруги.

З огляду на ці механізми, важливо розуміти, що медіа не лише відображають реальність, але й активно формують сприйняття цієї реальності індивідом. Стратегії висвітлення, що ґрунтуються на драматизації, здатні змінювати світогляд і емоційний стан людей, часто ведучи до небажаних психологічних наслідків. Роль медіа в сучасному світі є складною і багатогранною, і, безумовно, потребує відповідальної та етичної роботи, аби уникнути негативних ефектів на психіку аудиторії.

Від початку існування медіа і до сьогодні, їхня роль у формуванні суспільної свідомості і психології неодноразово ставала предметом досліджень та дискусій. Медіа здатні впливати не лише на індивідуальні емоційні реакції, а й формувати колективну психологію суспільства, зокрема через зображення різноманітних подій – від катастроф до терористичних актів [2, с. 23]. Цей вплив набуває особливого значення у контексті сучасного інформаційного середовища, де постійне висвітлення глобальних загроз стає невід'ємною частиною медійного контенту. Статті, новини, телевізійні репортажі та соціальні

мережі формують специфічне сприйняття реальності, яке, в свою чергу, може змінювати психологічний стан суспільства в цілому.

Коллективна психологія – це особливий стан психічної реальності, що характеризується спільним сприйняттям подій та явищ усією групою чи суспільством [2, с. 29]. Важливим чинником у цьому процесі є саме медіа, яке виступає як основний канал трансляції інформації. Сучасні медіа збудовані таким чином, що вони регулярно представляють світ як небезпечне і непередбачуване місце, де катастрофи, війни, терористичні акти та інші загрози можуть виникнути в будь-який момент. Така частота висвітлення негативних подій формує у суспільства відчуття постійної загрози, породжуючи так звану «страхову параною».

Це явище особливо активно розвивається у медійному середовищі, де візуалізація страшних подій і катастроф на фоні страшних звуків і драматичної музики супроводжує новинні сюжети. Така тактика впливає на свідомість громадян, формуючи у них відчуття безпеки, яке постійно піддається сумніву. Таким чином, навіть якщо особа перебуває у відносній безпеці в звичному середовищі, медіа можуть стимулювати відчуття невизначеності й постійного очікування небезпеки. Це створює психоемоційний дисонанс і напругу, оскільки люди починають переживати за свою безпеку, навіть не маючи реальних підстав для цього.

Концепція «страхової параної» є прямим результатом постійного висвітлення екстремальних ситуацій у медіа [3, с. 1]. Люди починають переконуватися в тому, що катастрофи можуть трапитися з ними в будь-який момент, навіть якщо в їхньому особистому житті немає видимих загроз. Це, в свою чергу, породжує атмосферу загальної тривоги та депресії в суспільстві, що впливає на соціальні відносини та психічний стан громадян.

Цей феномен можна також охарактеризувати як соціальну ізоляцію, коли люди відчують себе надто вразливими перед потужними глобальними загрозами. Таке сприйняття реальності веде до того, що індивіди втрачають віру у свою здатність впливати на ситуацію, а тому починають віддалятися від соціуму, що підсилює відчуття безпорадності. Труднощі в міжособистісних стосунках та зменшення взаємодії між людьми призводять до падіння рівня соціальної згуртованості.

Поширення страху перед зовнішніми загрозами також стимулює недовіру до інших людей, зокрема до тих, хто є незнайомим або належить до іншої соціальної групи. Цей процес посилює соціальну напругу, розширюючи межі між «своїми» та «чужими». У такій атмосфері зростає ворожнеча і недовіра, що є серйозним викликом для розвитку здорових соціальних відносин.

Медіа також мають здатність стати інструментом соціального контролю через використання страху як метод маніпуляції. В умовах постійного інформування про глобальні загрози і катастрофи, індивіди починають сприймати ці загрози як немінучі, що дозволяє політичним або економічним силам легше здійснювати маніпуляції. Страх перед невідомим або великою катастрофою часто ставить суспільство у стан пасивності, коли люди готові підкорятися вимогам, що забезпечують їх тимчасову безпеку, навіть за рахунок обмеження особистих свобод.

Відчуття безпорадності може спонукати громадян приймати рішення під впливом емоцій, а не раціонального аналізу ситуації. Це є важливим аспектом у розумінні того, як медіа можуть бути використані як інструмент для формування громадської думки, що може призвести до підвищення рівня соціального контролю.

Сучасні медіа – це не лише засіб передачі інформації, але й потужний інструмент впливу на соціальні цінності, поведінкові моделі та норми, якими керуються члени суспільства [3, с. 10]. Вплив медіа на суспільство настільки великий, що вони фактично виконують роль медіатора між реальністю та сприйняттям цієї реальності людьми. З огляду на це, варто розглянути, як саме медіа впливають на формування соціальних норм, а також які можливі наслідки такого впливу для громадянського суспільства.

Медіа виконують подвійне завдання: вони не лише інформують суспільство про події, але й формують стандарти, за якими ми оцінюємо ці події. Через постійну трансляцію інформації про події, які включають насильство, катастрофи, конфлікти та інші форми соціальної напруги, медіа часто формують у громадян сприйняття того, що ці події є частиною повсякденного життя. Медіа мають здатність надавати особливого значення окремим темам, що посилює увагу суспільства до цих тем і формує певне бачення того, що є «нормальним» або «неприпустимим» у суспільстві.

Прикладом цього є висвітлення насильства або терористичних актів. Якщо такі події регулярно висвітлюються, громадяни можуть почати вважати насильство невід'ємною частиною їхнього повсякденного життя. Це явище в соціології відоме як «культиваційний ефект», коли тривалий вплив певного контенту змінює світогляд людини, формує її стереотипи і навіть змінює поведінку. Постійна демонстрація агресивної поведінки або катастрофічних подій може викликати тривожність, страх та настороженість, які проникають у всі сфери життя і впливають на повсякденну взаємодію між людьми.

Завдяки медіа, соціальні норми можуть поступово змінюватися, адаптуючись до нових

реалій. Наприклад, у країнах, де медіа акцентують увагу на актах насильства, конфліктах між різними соціальними групами або терористичних атаках, громадяни можуть почати сприймати насильство та агресію як прийнятну реакцію на реальні або уявні загрози. Це призводить до появи нових моделей поведінки, таких як недовіра, ворожнеча та ізоляція між різними соціальними та етнічними групами.

Наслідки таких змін є серйозними. По-перше, зростання недовіри між громадянами може знизити рівень соціальної згуртованості, яка є критично важливою для підтримання стабільного суспільства. Люди, які вважають, що інші є потенційними загрозами, схильні уникали контакту та взаємодії, що посилює соціальну ізоляцію та відчуженість. По-друге, медіа можуть стати джерелом поширення упереджень та стереотипів, коли певні соціальні або етнічні групи зображаються як потенційна загроза. Цей процес має тривалі наслідки для соціальної інтеграції та справедливості, адже формує суспільну думку щодо цілих груп населення.

Соціальна ізоляція, спричинена медіа-впливом, є важливим аспектом сучасного суспільного життя. Коли медіа постійно представляють події, пов'язані з насильством або небезпекою, люди поступово формують так звану «страхову параню». Цей термін описує стан, коли люди втрачають довіру до інших і починають бачити в кожному потенційну загрозу. Страхова параню може значно знизити якість соціальної взаємодії, адже люди, які бояться одне одного, схильні уникали відкритих контактів і комунікації, що веде до ще більшої ізоляції. Крім того, страхова параню сприяє укріпленню соціальних бар'єрів і розповсюдженню стереотипів, особливо у відношенні до груп, які часто зображуються в медіа у негативному світлі.

У цьому контексті важливо згадати, що медіа можуть також стимулювати розвиток ксенофобії та расизму, коли певні етнічні або релігійні групи зображуються як небезпечні або такі, що несуть загрозу суспільству. Часто у висвітленні подій журналісти можуть несвідомо чи свідомо акцентувати увагу на національності або релігії злочинця, що формує у глядачів стійке переконання у зв'язку між певними соціальними групами та насильством.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це серйозне психічне захворювання, яке зазвичай асоціюється з досвідом прямої участі в травматичних подіях, таких як військові дії, катастрофи, напади або нещасні випадки. Проте сучасні дослідження показують, що ПТСР може розвинути у тих, хто спостерігає травматичні події через медіа. Постійне сприйняття насильства, трагедій і катастроф через екрани може залишити тривалі негативні пси-

хологічні сліди, особливо у вразливих людей. Таким чином, сучасні медіа стають потенційним каталізатором ПТСР, спричиняючи страх, тривожність, депресію та інші симптоми навіть у тих, хто не зазнав прямого фізичного впливу травматичних подій [4, с. 20].

Медіа стали невід'ємною частиною нашого життя, дозволяючи нам швидко отримувати інформацію про події по всьому світу. Проте частота та інтенсивність висвітлення катастроф і насильства мають негативний вплив на психіку людей, навіть якщо вони фізично не перебувають в епіцентрі подій. Під час перегляду новин про катастрофи, терористичні акти, війни та інші кризи глядачі часто бачать жертв, що спонукає до емпатії, але водночас викликає тривожні стани.

Дослідники виявили, що тривалий вплив негативного контенту через медіа може спричинити розвиток посттравматичного стресу, який традиційно асоціюється з безпосередньою присутністю в кризовій ситуації. У статті про вплив медіа на психічне здоров'я зауважено, що вразливі особи часто проєктують побачене на себе, відчуваючи загрозу власному життю або безпеці близьких. Таким чином, частий перегляд новин про катастрофи може спровокувати когнітивні та емоційні реакції, схожі на симптоми ПТСР.

Існує ряд факторів, які збільшують ймовірність розвитку ПТСР через вплив медіа. Одним з головних є особиста вразливість глядача. Люди з тривожно-депресивними розладами або ті, хто пережив подібні події раніше, частіше стикаються з повторною травматизацією.

Ще один важливий фактор – частота та тривалість перегляду новин про катастрофи. Якщо людина регулярно слідкує за такими новинами, підвищується ймовірність того, що її психіка почне сприймати такі події як реальну загрозу. Крім того, молодь та діти особливо вразливі до впливу медіа, оскільки їхня психіка ще формується, і вони можуть недостатньо розрізняти реальність і медійне зображення [4, с. 28].

Симптоми ПТСР, спричинені переглядом медіа-контенту, включають тривогу, страх, розлади сну, дратівливість та емоційну відстороненість. Тривожність є типовою реакцією на повторне сприйняття травматичних подій: людина боїться за себе та близьких, навіть якщо вона не є безпосереднім учасником подій. Іншим розповсюдженим симптомом є нав'язливі думки та спогади, які можуть переслідувати глядача після перегляду новин.

Дослідження також підтверджують, що люди, які регулярно дивляться новини про катастрофи, схильні до безсоння, оскільки страх і тривога порушують природні ритми організму. ПТСР може також проявлятися

в депресивних станах, коли людина починає відчувати безпорадність перед світовими проблемами, втрачає інтерес до соціальної активності та ізолюється від суспільства. У деяких випадках медіа-контент може викликати навіть панічні атаки.

Існує кілька способів зменшити негативний вплив медіа на психіку та попередити розвиток ПТСР. По-перше, важливо обмежити час, який витрачається на перегляд новин про катастрофи та насильство. Достатньо бути інформованим, не заглиблюючись у деталі. Крім того, варто обирати надійні джерела, які надають об'єктивну інформацію, без надмірного акценту на емоційних деталях.

По-друге, корисно звертатися до технік релаксації, медитації або займатися спортом. Це дозволяє знизити рівень стресу, спричиненого переглядом негативних новин. Варто також розуміти, що не всі події є загрозою для власного життя. Важливо підтримувати баланс між емпатією та збереженням емоційної дистанції, що допоможе уникнути занурення у травматичний досвід.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це важке психічне захворювання, яке виникає після пережиття або спостереження травматичних подій, таких як військові дії, катастрофи, напади чи нещасні випадки. Цей розлад супроводжується різними симптомами, такими як підвищена тривожність, емоційне оніміння, флешбеки та порушення сну. Найчастіше він асоціюється з тими, хто був безпосередньо залучений до травматичних подій. Однак сучасні дослідження свідчать, що ПТСР може розвинути не лише у свідків або жертв реальних подій, але й у тих, хто часто спостерігає ці події через засоби масової інформації.

Завдяки доступності інформації та розвитку медіа кожен має можливість у реальному часі слідкувати за подіями з будь-якого куточка світу. Однак ці медіа також постійно транслюють насильство, трагедії, катастрофи та інші травматичні події. Це може мати серйозний психологічний вплив на глядачів, особливо якщо інформація подається у вигляді яскравих, емоційно насичених кадрів, що змушують глядача відчувати себе свідком або учасником події.

Психологи зазначають, що постійне спостереження насильства та катастрофічних подій через екран викликає занепокоєння і страх, особливо у вразливих груп населення, таких як підлітки або люди з високим рівнем емпатії. Часте споглядання трагедій може спричинити надмірну тривожність, безпідставний страх і навіть депресію. Деякі люди настільки проникаються чужими стражданнями, що починають відчувати симптоми, подібні до ПТСР: нав'язливі думки, тривога, панічні атаки або розлади сну.

Таким чином, сучасні медіа, хоч і не спрямовані на травмування аудиторії, можуть виступати своєрідним «триггером» для розвитку ПТСР у тих, хто піддається впливу негативного контенту. Така форма ПТСР, пов'язана з медіа, підкреслює важливість усвідомленого підходу до споживання інформації. Деякі психологи навіть рекомендують обмежити перегляд новин або уникати вмісту, що може негативно вплинути на психічний стан, особливо у кризові періоди.

Отже, ПТСР – це не лише наслідок прямого досвіду травми, але і реакція на постійне перебування у інформаційному полі насильства та трагедій. Підхід до інформаційної гігієни стає важливим аспектом турботи про психічне здоров'я в сучасному суспільстві, де медіа безперервно транслюють події, що можуть мати тривалійний вплив на емоційний стан глядачів.

Завдяки глобалізації, новітнім технологіям та швидкості поширення інформації, медіа стали провідниками новин, які миттєво охоплюють світову аудиторію. Проте така доступність інформації тягне за собою відповідальність за її подачу, особливо враховуючи емоційний вплив на громадськість. Відповідальна журналістика, як інструмент соціального впливу, покликана не лише передавати факти, але й зберігати емоційну рівновагу серед своїх споживачів. Саме емоційний компонент має значний вплив на інтерпретацію подій та подальші дії суспільства, і журналісти повинні відповідально підходити до висвітлення інформації, зберігаючи баланс між об'єктивністю та емоційною чутливістю.

Інформаційне поле сьогодні переповнене новинами про катастрофи, конфлікти, економічні кризи, що часто призводить до надмірного негативного впливу на психіку споживачів медіа-контенту. Кожна картинка, кожне слово здатні викликати хвилю емоцій, починаючи від співчуття та емпатії і завершуючи тривогою та панікою. Психологи вже давно підтвердили, що постійний вплив негативної інформації може знижувати відчуття безпеки та спричиняти стресові стани у великій кількості людей. Це підтверджується дослідженнями, які свідчать про те, що більшість людей реагують на екстремальні новини негативно, навіть якщо події відбуваються далеко від їхнього місця проживання. У світлі цих фактів, журналістам слід замислитися над тим, як мінімізувати можливий негативний вплив своїх повідомлень на аудиторію, забезпечуючи водночас належне інформування.

Відповідальна журналістика передбачає, що подача новин повинна бути не лише точною та об'єктивною, а й етичною. Журналісти мають на меті не викликати зайвого занепокоєння серед населення, а виважено та об'єктивно висвітлювати події, особливо ті, що стосуються трагедій чи екстремальних ситуацій. Відповідальність

медіа полягає в тому, щоб обирати такий стиль подачі, який сприятиме збереженню емоційної стабільності в суспільстві.

Одним із ключових аспектів етичної журналістики є усвідомлення впливу інформації на аудиторію, а також розуміння наслідків тієї чи іншої подачі матеріалів. Висвітлення трагедій або конфліктів не повинно створювати у глядачів враження, що катастрофи є частиною повсякденного життя, що може знижувати відчуття безпеки та породжувати необґрунтовану тривогу. Журналісти мають працювати так, щоб не лише інформувати про негативні події, але й демонструвати аспекти людської витривалості, здатність суспільства долати труднощі, що особливо важливо в кризових ситуаціях.

Медіа відіграють значну роль у формуванні світогляду суспільства, і саме вони мають сприяти розвитку критичного мислення у своїх споживачів. Відповідальні медіа повинні намагатися подавати інформацію так, щоб глядачі мали можливість аналізувати та оцінювати події самостійно, а не піддаватися негайним емоційним реакціям. Це сприяє формуванню у громадськості більш виваженого та аналітичного підходу до новин, що допомагає уникати поширення паніки та зберігати психологічну стійкість у кризових ситуаціях.

Одним із шляхів розвитку критичного мислення є зосередження на позитивних аспектах новин та висвітленні історій про досягнення людей, подолання труднощів і відновлення

після криз. Це не означає ігнорування негативу, але дозволяє розширити бачення аудиторії, допомагаючи уникати одностороннього сприйняття реальності.

Відповідальна журналістика, яка враховує емоційний вплив на громадськість, є важливим компонентом сучасного інформаційного суспільства. Журналісти мають обов'язок не лише інформувати, але й дбати про психоемоційний стан своїх глядачів, уникати перебільшення негативу, стимулювати критичне мислення та демонструвати можливості подолання криз. Тільки такий підхід допоможе медіа залишатися надійним джерелом інформації, що працює на користь суспільства, а не на шкоду йому.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Екстремальна психологія : підручник / За заг. Ред. проф. О.В.Тімченка. Київ : ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
2. Екстремальна та кризова психологія: [методичні вказівки до виконання контрольної роботи для слухачів заочної форми навчання за другим (магістерським) рівнем вищої освіти, спеціальності 053 «Психологія»] / М.В. Фомич. Черкаси : ЧІПБ імені Героїв Чорнобиля, 2017. 34 с.
3. Екстремальна психологія : підручник / за заг. ред. О.В. Тімченка. К. : ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
4. Клінічна психодіагностика : практикум / Ред.-упор. М.В. Миколайський. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2006. 228 с.

ВПЛИВ СІМ'Ї ТА СОЦІАЛЬНОГО ОТОЧЕННЯ НА ФОРМУВАННЯ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

THE INFLUENCE OF THE FAMILY AND SOCIAL ENVIRONMENT ON THE FORMATION OF DEVIANT BEHAVIOR OF ADOLESCENTS

У статті було розглянуто ряд наукових праць з психології девіантної поведінки та досліджена концепція поняття «девіантна поведінка», як психосоціального явища, що безпосередньо пов'язане зі соціумом та законами суспільства, а також із функціонуванням людської психіки. Взагалі девіантну поведінку досліджує психологія девіантної поведінки, міждисциплінарна галузь наукового знання, що вивчає механізми виникнення, формування динаміки і відхилень від норм поведінки, а також способи і методи їх корекції і терапії. У дослідженні акцентується увага на зв'язках між різними типами сімейних дисфункцій та типами девіантної поведінки, а також на взаємодії цих факторів із соціальним середовищем підлітка. У статті було досліджено вплив сім'ї та соціального оточення на формування девіантної поведінки підлітків. Проаналізовано роль сімейного середовища, зокрема, вплив батьківського стилю виховання, емоційної підтримки, а також дисфункцій, що сприяють розвитку поведінкових відхилень. Розглянуто вплив соціального оточення, включаючи роль однолітків, шкільного середовища та засобів масової інформації, які можуть формувати схильність підлітків до девіантних дій. З'ясовано, що поєднання негативних чинників з боку сім'ї та оточення підвищує ризик девіантної поведінки у підлітків. Окреслено профілактичні та корекційні методи, які можуть бути ефективними для запобігання девіаціям, зокрема, надання психологічної підтримки, розробка програм соціальної адаптації та залучення освітніх та соціальних інститутів. Девіантна поведінка – це стійке порушення суспільних норм та правил, яке суперечить очікуванням і цінностям соціуму та негативно впливає на індивіда і його оточення. Така поведінка характеризується відхиленням від загальноприйнятих соціальних норм, проявляється в різних формах, які відображають ступінь невідповідності поведінки людини очікуванням суспільства. Девіантна поведінка підлітків є важливою соціальною проблемою суспільства, оскільки саме в підлітковому віці відбувається активне формування особистості, становлення соціальних норм та цінностей. Складність підліткового періоду полягає у швидких психологічних, фізіологічних та соціальних змінах, які здатні підвищувати ризик виникнення поведінкових відхилень. Розвиток девіантної поведінки, зокрема, пов'язаний із взаємодією внутрішніх і зовнішніх чинників, серед яких визначальну роль відіграють сімейне середовище та соціальні контакти підлітка. Сім'я є першою соціальною групою, з якою стикається індивід, і вона виконує важливі функції у процесі його соціалізації. Відносини з батьками, стиль виховання, рівень емоційної підтримки та загальний психологічний клімат у сім'ї суттєво впливають на розвиток підлітка та можуть як сприяти, так і перешкоджати формуванню поведінкових девіацій. Дисфункційні сімейні умови, такі як емоційна

The article reviewed a number of scientific works on the psychology of deviant behavior and explored the concept of «deviant behavior» as a psychosocial phenomenon that is directly related to society and the laws of society, as well as to the functioning of the human psyche. In general, deviant behavior is studied by the psychology of deviant behavior, an interdisciplinary branch of scientific knowledge that studies the mechanisms of emergence, formation of dynamics and deviations from behavioral norms, as well as methods and methods of their correction and therapy. The research focuses on the relationship between different types of family dysfunctions and types of deviant behavior, as well as on the interaction of these factors with the adolescent's social environment. The article investigated the influence of the family and social environment on the formation of deviant behavior in adolescents. The role of the family environment is analyzed, in particular, the influence of parental parenting style, emotional support, as well as dysfunctions contributing to the development of behavioral abnormalities. The influence of the social environment, including the role of peers, the school environment and mass media, which can shape the tendency of adolescents to deviant actions, is considered. It was found that a combination of negative factors from the family and environment increases the risk of deviant behavior in teenagers. Preventive and corrective methods that can be effective in preventing deviations are outlined, in particular, providing psychological support, developing social adaptation programs, and involving educational and social institutions. Deviant behavior is a persistent violation of social norms and rules, which contradicts the expectations and values of society and negatively affects the individual and his environment. Such behavior is characterized by a deviation from generally accepted social norms, manifests itself in various forms, which reflect the degree of inconsistency of human behavior with society's expectations. The deviant behavior of teenagers is an important social problem of society, since it is during adolescence that the active formation of personality, formation of social norms and values takes place. The complexity of the adolescent period consists in rapid psychological, physiological and social changes that can increase the risk of behavioral abnormalities. The development of deviant behavior, in particular, is related to the interaction of internal and external factors, among which the family environment and social contacts of the teenager play a decisive role. The family is the first social group that an individual encounters, and it performs important functions in the process of his socialization. Relationships with parents, parenting style, level of emotional support and general psychological climate in the family significantly influence the development of a teenager and can both contribute to and hinder the formation of behavioral deviations. Dysfunctional family conditions, such as emotional alienation,

УДК 159.9.07-022.326.5
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.44>

Ташматов В.А.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Ліпська Ю.В.

здобувач вищої освіти
факультету психології,
політології та соціології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

відчуженість, насильство, гіперконтроль або недостатня увага, схильні створювати передумови для формування агресії, асоціальності або деструктивної поведінки. Не менш важливий вплив на підлітка має його соціальне оточення, включаючи однолітків, шкільне середовище та соціальні медіа. В підлітковому віці соціальна взаємодія з однолітками набуває особливого значення, через період формування потреби у визнанні та належності до групи. Потрапляючи в маргіналізовані або агресивні соціальні групи, підліток зазвичай переймає деструктивні моделі поведінки, які призводять до виникнення девіацій.

Ключові слова: *девіантна поведінка, підлітки, сімейне середовище, соціальне оточення, профілактика девіацій.*

violence, hypercontrol or insufficient attention, tend to create conditions for the formation of aggression, antisociality or destructive behavior. An equally important influence on a teenager is his social environment, including peers, the school environment and social media. In adolescence, social interaction with peers acquires special importance, due to the period of formation of the need for recognition and belonging to a group. Getting into marginalized or aggressive social groups, a teenager usually adopts destructive behavior patterns that lead to deviations.

Key words: *deviant behavior, teenagers, family environment, social environment, prevention of deviations.*

Аналізуючи наукові праці провідних фахівців у сфері психології та соціології, які досліджували питання девіантної поведінки підлітків, ми стикаємося з багатогранністю підходів та відсутністю однозначної концепції цього явища. Значний внесок у вивчення факторів, що впливають на девіантну поведінку, зробили такі науковці, як: Е. Дюркгейм, Д. Менделевич, Р. Мертон, Т. Парсонс, Р. Дубін, Ч. Кулі, Дж. Мід, А. Коен, М. Міллер, Е. Сатерленд, М. Селлін, О. І. Бондарчук, І. О. Данченко, О. В. Іваницький, М. І. Буянов, С. Г. Когут та інші. Незважаючи на загальну схожість у їхніх поглядах на причини та чинники, що впливають на поведінкові відхилення, різні дослідники все ж надають особливого значення певним аспектам, таким як роль сім'ї, соціального оточення, а також культурного середовища. У цій статті ми прагнемо узагальнити наявні знання і представити власні висновки.

Визначення терміна «девіантна поведінка» вимагає аналізу сутності та функції соціальних норм у поведінці людини. Поведінка є активністю живих організмів, спрямованою на адаптацію до навколишнього середовища і задоволення їхніх потреб. Зовнішньо поведінка проявляється у формі послідовних дій, які забезпечують безпосередній практичний контакт організму з предметами навколишнього середовища. Основою конкретної поведінки живих істот є їхні актуальні потреби.

Поняття «девіантність» та «девіація» пов'язують з ім'ям французького соціолога Е. Дюркгейма. Поведінка девіантна (лат. *deviatio* – відхилення) – дії людини (девіанта), які порушують офіційно встановлені в суспільстві чи неофіційні в певній соціальній групі моральні та правові норми, що призводять до її покарання, ізоляції, виправлення або лікування [1].

Виділяють кілька категорій девіантної поведінки, серед яких агресивна, делінквентна, залежна та суїцидальна.

У кримінології агресія трактується як умисні протиправні дії, що спрямовані на завдання фізичної або психічної шкоди іншим живим істо-

там. Джерела агресивної поведінки не обмежуються лише біологічною природою людини; прояви біологічно зумовленого імпульсу до захисної агресії також залежать від особистісних характеристик та психічного стану особи, зокрема, взаємодії з соціальними факторами. До таких факторів належать: стрес, фрустрація, психологічний або фізичний дискомфорт, а також вербальні та фізичні напади. Найбільш складною формою агресивного афекту є ненависть, яка може проявлятися у вигляді суворих моральних заборон та агресивного утвердження власних ідеалів, а також у прагненні до влади, підкорення чи приниження інших.

Делінквентна поведінка (злочинна) охоплює антисупільні протиправні дії, що завдають шкоди як окремим особам, так і суспільству в цілому. Основним критерієм, що дозволяє відмежувати делінквентну поведінку від загальної девіантної, є порушення чинних правових норм, що тягне за собою адміністративну, кримінальну або інші види юридичної відповідальності. Делінквентна поведінка може включати в себе дії, пов'язані з кримінальною агресією, яка може бути індивідуальною, колективною або масовою. Прикладом делінквентної поведінки є адміністративні правопорушення (проступки), які чітко визначені в Кодексі України про адміністративні правопорушення і тягнуть за собою адміністративну відповідальність. Найбільшу загрозу для суспільства становлять кримінальні правопорушення, які регулюються Кримінальним кодексом України. Серед них виділяють: крадіжки, вбивства, тероризм, шахрайство, незаконний обіг наркотичних засобів та психотропних речовин [2].

Залежна (адиктивна) поведінка є формою деструктивної поведінки, внаслідок якої індивід виявляє безпорадність перед власними пристрастями. Вона може проявлятися в різних формах, включаючи хімічну залежність (куріння, токсикоманія, наркозалежність, алкогольна залежність), релігійний фанатизм, ігрову залежність (азартні ігри) та сексуальні адикції (зоофілія, фетишизм, садомазохізм).

Суїцидальна поведінка характеризується усвідомленим прагненням до самогубства. Для суїцидента характерні такі риси, як нестерпність страждань, безуспішний пошук розв'язання проблем, відчуття безнадійності та безпорадності, а також аутоагресія, що врешті-решт може призвести до суїциду.

Сучасні показники девіантних форм поведінки залишаються надзвичайно високими, що сприяє поширенню аномії. Аномія визначається як дезінтеграція моральних цінностей суспільства, змішання ціннісних орієнтацій і виникнення ціннісного вакууму. Вона також відображає стан дезорганізації особистості, що виникає через соціальну ситуацію з конфліктом або в умовах відсутності норм. Це призводить до випадку певних сфер суспільного життя з кола нормативного регулювання, внаслідок чого значна частина населення не вважає за обов'язкове дотримуватись чинних правових норм, або ж вони фактично відсутні. Аномія проявляється в істотному збільшенні девіантної поведінки, зростанні рівня злочинності та жорстокості, а також у підвищенні числа самогубств, пануванні групового егоїзму, лицемірства, байдужості та маргіналізації населення.

Юридичні наслідки девіантної поведінки залежать від її характеру та соціальної значущості. Негативна девіантна поведінка дієздатних осіб є підставою для застосування юридичних заходів відповідальності. У той же час, позитивна девіантна поведінка може стати основою для юридичних заходів заохочення, а негативна поведінка недієздатних суб'єктів та невинна поведінка дієздатних осіб є підставою для звільнення від юридичної відповідальності.

Причин виникнення і розвитку девіантної поведінки може бути доволі багато, але найпоширеніші з них – соціально-економічні, медико-біологічні та психолого-педагогічні фактори. Є можливість розвитку девіації внаслідок: незавершеного процесу формування особистості, негативного впливу родинного та іншого соціального середовища, негативного впливу засобів масової інформації, соціальних мереж. На формування девіантної поведінки підлітків особливо яскраво впливають проблеми, пов'язані з порушенням сімейної структури та недоліками у вихованні батьками. Не менш вагомими чинниками, що сприяють девіантній поведінці, є вікові особливості психіки підлітків.

Серед сімейних факторів, що впливають на формування девіантної поведінки, важливу роль відіграє батьківське виховання та особистий вплив батька і матері на дитину. Сім'я, на відміну від інших соціальних інститутів, має особливі риси, що впливають на процес соціалізації дитини. Вона включає всі форми життєдіяльності, які реалізуються через сімейні

функції і фактично є мініатюрним суспільством, з якого формується вся подальша соціальна взаємодія. Дитина з моменту народження занурюється в сімейне середовище, де отримує перші уявлення про добро і зло, про правильне і неправильне. Сім'я стає першим і найсильнішим посередником між дитиною і суспільством, передаючи генетичний код, а також соціальні цінності, які виявляються у формі ціннісних орієнтацій членів сім'ї.

Соціалізація в сім'ї є безперервною і тривалою. Це дозволяє дитині засвоювати норми поведінки, зокрема, спершу від батьків, а вже потім – від інших людей, завдяки постійному контакті з дорослими різної статі, віку і досвіду. Саме емоційні зв'язки, на основі любові і симпатії між членами сім'ї створюють сприятливе середовище для соціально-психологічних механізмів впливу, таких як наслідування, навіювання, психічне зараження. Емоційне забарвлення цих зв'язків визначає ставлення дитини до себе і до світу: формує почуття задоволення чи незадоволення.

У дослідженнях О. Суєтіної, І. Парфанович та М. Фіцули зазначено, що найпоширенішими помилками виховання підлітків у дисфункційних сім'ях, які призводять до девіантної поведінки, є: недостатня позитивна комунікація між батьками та підлітками; відсутність у дорослих стійких моральних принципів; організація сімейного життя, що не сприяє формуванню моральних звичок у дитини; невміння батьків зрозуміти внутрішній світ своєї дитини; а також негативне та грубе ставлення дорослих до підлітків [3; 4; 5].

Дослідник В.П. Лютий виділяє основні чинники сімейного виховання, які впливають на формування девіантної поведінки, серед яких: виховання в аморальному і конфліктному середовищі, недостатня та некоректна педагогічна дія, емоційна відчуженість дитини і жорстоке ставлення до неї. Він також ідентифікує чотири типи сімей, у яких виховання сприяє формуванню девіантної поведінки підлітків:

1. Кримінальні та аморальні сім'ї (сім'ї, де батьки схильні до кримінальної та аморальної поведінки).

2. Конфліктні сім'ї (сім'ї, в яких взаємини між подружжям і родичами характеризуються постійними конфліктами).

3. Сім'ї з недостатніми виховними ресурсами (неповні сім'ї, багатодітні сім'ї).

4. Педагогічно некомпетентні сім'ї (батьки, які займають неправильну педагогічну позицію або застосовують неприйнятні методи виховання) [6].

Тепер зацентруємо увагу на тому, як саме різні типи сімейних дисфункцій пов'язані з можливим проявом відповідних типів девіантної поведінки, а також на взаємодії цих факторів із соціальним середовищем підлітка:

1. Емоційна відчуженість у сім'ї (відсутність любові, підтримки та уваги) часто призводить до *адиктивної та/або суїцидальної поведінки*, оскільки підліток шукає способи зняти внутрішнє напруження. Це може включати залежності від алкоголю, наркотиків або суїцидальні нахили.

2. Насильство в сім'ї (фізичне або психологічне) є значущим фактором формування *агресивної поведінки*. Підліток може застосувати силу у відповідь на негативний приклад, сприймаючи агресію як прийнятний спосіб розв'язання конфліктів.

3. Гіперконтроль або гіпоопіка – у випадках надмірного контролю або недостатнього батьківського нагляду у підлітків схильна розвиватися асоціальна поведінка. Гіперконтроль може спричинити бунтівну поведінку, тоді як гіпоопіка сприяє відсутності навичок соціальної адаптації.

4. Матеріальні труднощі в сім'ї (нестабільне фінансове становище) можуть формувати правопорушення як засіб досягнення матеріальних благ, яких підліток не може отримати від сім'ї. У таких випадках делінквентна поведінка може проявлятися у вигляді крадіжок, шахрайства.

Відомо, що соціальне оточення виступає важливим фактором у разі формуванні девіантної поведінки. Але варто зазначити, що одним із найбільш значущих компонентів соціального середовища є група однолітків підлітка. У підлітковому віці саме однолітки часто виступають головними агентами соціалізації, адже для осіб такого віку є характерним мати потребу належати до певної групи, відчувати себе її частиною та відповідати її нормам і цінностям. Потрапляючи в компанію, схильну до девіантних моделей поведінки, підліток може поступово засвоювати негативні установки та поведінкові патерни, які підтримує група. Бажання відповідати очікуванням своїх однолітків та потреба у схваленні можуть підштовхувати підлітка до прийняття девіантних проявів як норми.

Освітнє середовище, особливо школа, є наступним важливим чинником, що впливає на поведінку підлітків. Атмосфера у закладі освіти, взаємовідносини між учителями та учнями, методи виховання і навчання – усе це має значення у формуванні особистості та її ціннісних орієнтацій. Дослідження показують, що в школах із несприятливим психологічним кліматом, де домінують конфліктні відносини або байдужість з боку педагогів, підлітки частіше демонструють девіантну поведінку. Відсутність підтримки або належного уваги з боку освітян може призводити до відчуження учня від шкільного середовища та посилення його взаємодії з соціальними групами поза школою, у тому числі з тими, що мають девіантну орієнтацію.

Соціально-культурне середовище також відіграє важливу роль у формуванні поведінкових орієнтацій підлітків. Засоби масової інформації, соціальні мережі та широкий доступ до інформації формують уявлення підлітків про норми поведінки, суспільні цінності та прийнятні способи вирішення конфліктів. У сучасному суспільстві, де медіа здатні значною мірою впливати на світогляд молоді, надмірний доступ до інформації, що містить насильство, антисоціальні прояви або девіантні зразки поведінки, може підштовхувати підлітків до наслідування негативних моделей. Це особливо важливо враховувати, оскільки саме в підлітковому віці особистість є вразливою до зовнішніх впливів, і соціальні та культурні установки можуть стати основою для майбутніх поведінкових виборів.

Існують різні ситуації, коли соціальне оточення може як компенсувати, так і поглиблювати вплив сім'ї на поведінку підлітка, зокрема на формування девіантних або соціально прийнятних моделей поведінки. Зазначимо основні з них:

1. Компенсація впливу сім'ї соціальним оточенням: Якщо дитина зростає в дисфункціональній сім'ї, де брак підтримки, негативні моделі поведінки або емоційна відчуженість стають нормою, соціальне оточення (однолітки, педагоги, ментори) може виконувати компенсаторну функцію. Наприклад, підтримка з боку вчителя або дружній класний колектив можуть допомогти дитині сформувати позитивну самооцінку і спрямувати її на соціально прийнятні поведінкові моделі. У таких випадках дружнє оточення здатне стати джерелом емоційної стабільності та позитивного впливу, якого бракує вдома. Підліток, маючи можливість спостерігати й наслідувати конструктивні поведінкові патерни, зменшує ризик розвитку девіантних тенденцій;

2. Поглиблення негативного впливу сім'ї через соціальне оточення: У ситуаціях, коли сім'я вже чинить негативний вплив на підлітка, а його соціальне оточення також складається з однолітків або дорослих з антисоціальними схильностями, цей ефект може значно посилюватися. Якщо підліток входить до групи з девіантною поведінкою (наприклад, агресивною або схильною до зловживання психоактивними речовинами), він піддається сильному впливу подвійного негативного впливу – як із сімейного середовища, так і з боку друзів. Це створює замкнуте коло, де підліток, не маючи альтернативних джерел впливу, значно поглиблює свої девіантні схильності;

3. Роль позитивного соціального середовища у вихованні підлітка з проблемної сім'ї: Навіть якщо дитина зростає в несприятливій сімейній атмосфері, наявність підтримуючого соціального оточення – наприклад, позитивно

налаштованих однолітків, активного вчителя чи соціального працівника – може надати їй нові перспективи. Взаємодія з людьми, які виявляють повагу, розуміння та емоційну підтримку, може надати підлітку відчуття власної цінності й сприяти розвитку адекватних соціальних навичок, що допоможе подолати внутрішні конфлікти і компенсувати недостатність позитивного впливу з боку сім'ї;

4. Залежність ефекту від типу соціального середовища: Якщо соціальне оточення підлітка є неоднорідним – наприклад, частина друзів демонструє девіантну поведінку, а інша частина підтримує здоровий спосіб життя, – вплив може бути різноспрямованим і, відповідно, його наслідки залежать від того, який із цих двох видів впливу стане для підлітка домінуючим. У цьому випадку підліток може обирати між різними поведінковими моделями, які відповідають соціальним очікуванням його найближчого оточення, і таким чином нейтралізувати або посилити ефект від негативних впливів у родині.

Таким чином, вплив соціального оточення на девіантну поведінку підлітків є багатограним і обумовлений цілою низкою чинників, що діють як індивідуально, так і в комплексі.

Розглянемо комплекс соціально-психологічних та педагогічних заходів, спрямованих на профілактику девіантної поведінки особистості. Психолого-педагогічна допомога особам, схильним до девіантної поведінки, визначається як комплекс соціально-психологічних та педагогічних заходів, спрямованих на виявлення та корекцію факторів, що сприяють формуванню таких проявів. Її метою є створення умов для попередження поведінкових відхилень шляхом популяризації здорового способу життя, забезпечення сприятливого соціально-психологічного клімату та підтримки самореалізації особистості.

Виділяють первинну та вторинну профілактику девіантної поведінки. Первинна профілактика охоплює комплекс дій, спрямованих на запобігання девіантним проявам до їх виникнення. Вона має на меті запобігти формуванню поведінкових відхилень на ранніх етапах розвитку особистості, тобто тоді, коли ще не спостерігається схильність до девіантних дій. Основні завдання первинної профілактики полягають у зміцненні позитивних соціальних цінностей, формуванні адаптивних моделей поведінки, розвитку навичок самоконтролю та соціально прийнятних способів вираження емоцій. Щодо вторинної профілактики, то вона передбачає корекційну роботу фахівців (психологів, педагогів, соціальних працівників) з метою зменшення проявів девіантної поведінки, що вже сформувалася [1].

Вторинна профілактика включає:

- корекцію девіантних настанов і формування позитивних моделей поведінки;
- розвиток соціальної активності, зацікавленості до оточення та формування позитивного соціального статусу;
- навчання навичок саморегуляції та соціальної взаємодії;
- розвиток творчих здібностей та закріплення позитивних поведінкових моделей.

Профілактично-корекційна робота психолога виконує кілька функцій: виховну (відновлення позитивних якостей особистості), компенсаторну (розвиток прагнення компенсувати соціальні недоліки), стимулюючу (залучення до суспільно корисної діяльності), коригувальну (виправлення негативних рис) та регулятивну (підтримка саморегуляції і самоконтролю).

В українській психолого-педагогічній науці склалися традиції профілактики девіантної поведінки через створення спеціальних виховних середовищ, орієнтованих на соціалізацію особистості. Ефективність профілактики залежить від комплексності заходів (соціально-психологічних, економічних, правових), індивідуального підходу, своєчасності допомоги та акценту на превентивність.

Підсумовуючи весь вищезазначений матеріал, можемо ще раз наголосити: Аналіз досліджень показав, що сім'я відіграє ключову роль у соціалізації підлітків, проте різні форми сімейної дисфункції, як-от: насильство, відсутність емоційної підтримки, гіперопека і тд. можуть суттєво підвищити ризик виникнення девіацій у підлітковому віці. Крім сімейного середовища, суттєвий вплив на формування девіантної поведінки має соціальне оточення: однолітки, шкільне середовище та культурно-інформаційний простір. Підлітки схильні до підвищеної сприйнятливості щодо норм і цінностей свого кола спілкування, а також до впливу соціальних медіа та доступної інформації. Водночас соціальне оточення може як посилювати, так і пом'якшувати негативний вплив дисфункціональної сім'ї.

У статті наголошено на важливості профілактики та корекційних програм для зниження рівня девіантної поведінки серед підлітків. Психологічна підтримка сімей, соціальні програми реабілітації та адаптації, а також участь держави й освітніх установ є важливими елементами превентивної діяльності. Отже, комплексний підхід до розуміння впливу сім'ї та соціального оточення, а також ефективна профілактика й корекція можуть сприяти гармонійному розвитку підлітків і зменшити поширеність девіантної поведінки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кікалішвілі М. В. Девіантна поведінка: поняття та ознаки. *Вісник Академії адвокатури України*. 2011. № 3 (22). С. 109–122.
2. Кримінальний кодекс України. *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*, 2001, № 25–26, ст. 131. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14#Text>
3. Парфонович І. І. Наукові підходи до профілактики поведінкових девіацій як сфери соціальної роботи. *Соціальна робота та освіта*. 2016. Т. 3, № 2. С. 42–49.
4. Суєтіна О. Є. Виховання підлітків з асоціальною поведінкою в умовах обмеження або позбавлення волі : навчально-методичний посібник. Миколаїв : АТОЛ, 2006. 438 с.
5. Фіцула М. М., Парфонович І. І. Відхилення у поведінці неповнолітніх: шляхи їх попередження та подолання : навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга, 2008. 432 с.
6. Лютий В. П. Соціальна робота з групами девіантної поведінки : навчальний посібник. Київ : Академія праці і соціальних відносин, 2000. 50 с.

ФЕНДОМ ЯК СОЦІАЛЬНА СТРУКТУРА КОРЕЙСЬКОЇ ПОПКУЛЬТУРИ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ

FANDOM AS A SOCIAL STRUCTURE OF KOREAN POP CULTURE: A PSYCHOLOGICAL ANALYSIS

Стаття присвячена дослідженню фендому корейської популярної культури в сучасному українському просторі. Фендом розглядається як важлива соціальна структура в житті шанувальників, яка має свої особливості. Фендом корейської попкультури є багатограним соціальним феноменом, що об'єднує людей на основі захоплення корейською музикою, дорамами, айдолами та іншими аспектами корейської попкультури. У статті виокремлено ключові характеристики фендому, такі як наявність спільного об'єкту захоплення, цінностей, норм та правил поведінки, спільна творча діяльність, наявність віртуальних спільнот та динамічність. Особлива увага приділяється впливу глобалізації та соціальних мереж в поширенні фендому корейської попкультури в Україні. Фендом є складною соціальною структурою, що впливає на формування ідентичності, розвиває соціальні навички та знижує рівень стресу в його учасників.

Також у статті виокремлено типи фендомів корейської попкультури в Україні: фендоми окремих гуртів/виконавців; фендоми, що орієнтовані на певні аспекти корейської попкультури; мультифендоми. Проаналізовано психологічні причини формування фендому та внутрішня його трансформація за останні два роки. Охарактеризовано особливості психологічного впливу фендому на особистість її шанувальників. Наведено позитивні та негативні впливи фендому корейської популярної культури на особистість, її роль у соціалізації та самореалізації її учасників.

Робота підкреслює важливість вивчення фендому як соціальної структури корейської попкультури для кращого розуміння сучасних соціально-психологічних процесів в Україні.

Ключові слова: фендом, корейська попкультура, соціальні взаємини, ідентичність, соціалізація.

This article is devoted to the study of Korean popular culture fandom within the contemporary Ukrainian context. Fandom is examined as a significant social structure in the lives of fans, possessing distinct characteristics. Korean pop culture fandom is a multifaceted social phenomenon that unites individuals based on their shared passion for Korean music, dramas, idols, and other aspects of Korean pop culture.

The article emphasizes the core features of fandom, including a common focus of interest, shared values, behavioral norms and rules, joint creative work, the presence of online communities, and its dynamic nature. Special attention is given to the impact of globalization and social media on the spread of Korean pop culture fandom in Ukraine. Fandom is a complex social structure that affects identity formation, enhances social skills, and may reduce stress levels among its members.

The article also identifies types of Korean pop culture fandoms in Ukraine: fandoms of individual bands/artists; fandoms focused on specific aspects of Korean pop culture; and multi-fandoms. The psychological motivations behind fandom formation and its internal transformations over the past two years are analyzed. The characteristics of the psychological impact of fandom on the individual fan are explored. Both the positive and negative effects of Korean popular culture fandom on personality, as well as its role in the socialization and self-realization of its members, are presented.

This work underscores the importance of studying fandom as a social structure within Korean pop culture to better understand contemporary socio-psychological processes in Ukraine.

Key words: fandom, Korean pop culture, social relationships, identity, socialization.

УДК 316.353

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.45>

Хорошун К.Ю.

аспірантка кафедри психології особистості та соціальних практик Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Постановка проблеми. Об'єднання людей за спільним інтересами і цінностями є давньою соціальною традицією, що допомагає відчутти власну приналежність до чогось важливого. Такими об'єднаннями є соціальна спільність (як об'єднаних певними соціальними зв'язками і причетністю один до одного за певною ознакою, що створює феномен «ми» – «вони») та соціальна група (як відносно стійка сукупність людей, що об'єднана спільними цінностями, цілями, системою взаємин і взаємовпливів). Бути частиною групи надає відчуття безпеки та захищеності та забезпечує емоційну підтримку, розуміння та співчуття. В сучасному світі таке об'єднання може мати свої особливості, зокрема відбуватись у віртуальному просторі, а не в реальному. За останні десятиліття широкої популярності набула корейська

попкультурна течія, халлю, яка сприяла формуванню фендому корейської попкультури як нової соціальної групи. Цей фендом формує соціальний контекст в якому відбувається формування особистості її учасника. І особливістю є її переважаюча присутність в соціальних мережах.

Аналіз попередніх досліджень. Варто відзначити, що феномен фендомів корейської попкультури в Україні в науковій літературі висвітлений недостатньо. Тому актуальним залишається вивчення та опис цього феномену спираючись на його актуальне вираження в сучасних умовах. Український дослідник Сергій Легеза розглядає особливості функціонування та вираження українського фендому в сучасних реаліях. Дослідник описує стадії існування українського фендому виокремивши

«старий» і «новий» фендом [6, с. 161–162]. Праця автора стосується питань трансформації розуміння українського фендому, зокрема, що пов'язаний з фантастикою, зважаючи на сучасні умови. Важливим є подальше дослідження феномену фендому в українському контексті. Зарубіжні дослідники Derek Alan Laffan та Yuqi Chen вивчали соціальну структуру корейської попкультури та її вплив на поведінку шанувальників. Вони зазначали, що фендом здійснює вплив на формування ідентичності та розвиває почуття приналежності. Особливості соціальних медіа у взаємодії шанувальників фендому корейської популярної культури вивчали Hae Joo Kim та Atiqah Abd-Rahim. Американські дослідники Priscilla Kim, Ethan Hutt вивчали фендом корейської популярної культури як соціальний рух, що надає можливість шанувальникам кинути виклик суспільним нормам та виступати за соціальні зміни.

Мета дослідження. Метою публікації стало узагальнення теоретичних положень щодо сутності фендому як соціальної структури корейської попкультури в Україні та визначення особливостей психологічного впливу на його шанувальників.

Виклад основного матеріалу. Варто визначитись з розумінням терміну «фендом корейської попкультури» і окреслити його основні характеристики. Під терміном «фендом» ми розуміємо неформальне об'єднання шанувальників, учасники якого об'єднані спільним інтересом до певного об'єкта. Фендом є феноменом сучасної культури, який переростає рамки простого захоплення. Це складне соціально-психологічне утворення, що об'єднує людей, які відчувають глибокий емоційний зв'язок з певним об'єктом культури. Таким елементом культури може бути фільм, книга, музичний гурт, ігровий всесвіт тощо. Фендоми відіграють важливу роль у житті сучасної людини, надаючи їй можливість для самовираження, соціальної взаємодії та особистісного зростання.

Отже, фендом корейської попкультури – це складний та багатогранний соціальний феномен, що об'єднує групи людей з усього світу на основі їхнього захоплення корейською музикою, дорамами, айдолами, мовою та іншими аспектами корейської попкультури.

Як соціальна структура фендом сприяє задоволенню соціальних потреб в спілкуванні, прийнятті та самореалізації. В рамках цієї структури особистість навчається певним соціальним нормам і ролям, вчиться взаємодіяти з іншими людьми, що впливатиме на процес її соціалізації в суспільстві.

До основних характеристик фендомів ми можемо віднести:

- Спільний об'єкт захоплення – що є основою формування фендому. Саме цей об'єкт

стає центром для взаємодії його шанувальників.

- Спільна ідентичність – учасники фендому формують спільну ідентичність, що пов'язана з об'єктом захоплення. Цей процес створює в учасників відчуття приналежності до певної групи, яка є важливою та значимою і сприяє розвитку почуття «ми».

- Соціальна підтримка – фендом як соціальна структура надає учасникам емоційну підтримку і розуміння. Учасники мають безпечний простір, де можуть ділитися своїми емоціями, думками та переживаннями, відчуваючи прийняття та розуміння.

- Спільна творчість – більшість фендомів створюють можливості для проявлення творчості (зокрема такими творчими проявами можуть бути написання фанфіків (від англ. fan fiction – фанатська творчість), створення фанартів (англ. fan art), організація і участь в косплей заходах). Це дозволяє розвивати таланти та відчувати себе частинкою чогось більшого, розвиває креативність та формує унікальність кожного фендому.

- Соціальні норми та цінності – кожен фендом має власні неписані правила та цінності, які регулюють поведінку його учасників. Дотримання цих норм сприяє згуртованості групи. Також ці норми сприяють появі певних ритуалів.

- Віртуальні спільноти – невід'ємна частина фендому є його присутність в мережі Інтернет, використовуючи соціальні мережі як платформу для комунікації.

- Емоційна залученість – учасники фендому відчувають глибоку емоційну прихильність до об'єкта обожнювання та інших членів фендому.

- Динамічність – фендоми є досить динамічним утворенням, що постійно розвивається та змінюється. Нові тренди та події можуть вплинути на структуру та цінності фендому.

Взаємодія цих компонентів створює складну та динамічну соціальну структуру, яку ми називаємо фендом. Але, не зважаючи на це, кожен фендом є унікальним та має свої особливості, тому набір цих характеристик може змінюватись.

Психологічними причинами формування фендомів корейської попкультури в Україні є:

- Потреба в ідентифікації та приналежності. Фендом надає можливість відчувати себе частиною спільноти, що особливо важливо для підлітків та молодих людей, які знаходяться в процесі формування власної ідентичності;

- Пошук емоційного зв'язку. Глибокий емоційний зв'язок, що виникає як між об'єктом захоплення і шанувальником викликає сильні емоції. Здебільшого це є радість та захоплення;

- Компенсація соціальних проблем. Для тих, хто переживає труднощі в соціальній адап-

тації фендом може стати важливим джерелом соціальної взаємодії та покращення навичок спілкування;

- Можливість самовираження та творчості.

Творчість є способом вираження власних емоцій та креативності, отримання визнання та підтримки від інших шанувальників;

- Втеча від реальності та стресу. Тут ми можемо говорити про ескапізм як різновид психологічного захисту, що допомагає втекти від безрадісних фізичних і психічних аспектів реального життя. Фізичною основою того, що ескапізм приносить задоволення є виділення нейромедіатора дофаміну коли людина переглядає продукти корейської попкультури, або бере участь в діяльності фендому.

Фендом корейської популярної культури в Україні здобував свою популярність починаючи з 2012 року. На сьогодні він є великим об'єднанням українських шанувальників музики, кіно, моди та інших аспектів корейської попкультури. Загальними характеристиками цього фендому є його активна онлайн присутність, зростання офлайн активності як можливості самовираження та отримання підтримки, вплив на формування ідентичності шанувальників та створення ним норм і правил поведінки. Узагальнюючи, ми можемо сказати, що фендом корейської попкультури включає в себе всі перераховані вище основні характеристики фендомів, а також має власні унікальні характеристики, які проаналізовано нижче.

Ключовою характеристикою фендому корейської попкультури є глобальність спільноти. Фендом об'єднує людей по всьому світу, а мережа Інтернет та соціальні мережі відіграють ключову роль у створенні та підтримці цих глобальних спільнот. Такий прояв фендому створює культуру фансервісу (з розрахунку отримати позитивну реакцію основної цільової аудиторії), створюючи контент, що орієнтований на задоволення потреб шанувальників. Такий зв'язок ще більш зміцнює контакт між шанувальниками та фендомом.

Важливою частиною фендому корейської попкультури, на нашу думку, є наявність підструктур або роздробленість фендому на менші частинки. Ми в цій публікації здебільшого говоримо про загальний фендом корейської попкультури, але всередині нього існують менші об'єднання, в які входять шанувальники певного гурту або навіть конкретного виконавця. Така роздробленість є цікавою для аналізу. Різноманітність фендомів відображає широкий спектр потреб та мотивації людей, їхні пошуки ідентичності, приналежності та емоційного задоволення.

В Україні є такі типи фендомів корейської попкультури:

- Фендами окремих гуртів/виконавців. Це найбільш поширений тип, де шанувальники

зосереджені на творчості конкретного гурту чи виконавця. Об'єднуючим фактором є те, що у кожного гурту і виконавця є своя специфічна назва для їх шанувальників, що посилює відчуття єдності. Так, шанувальників найбільш популярного чоловічого гурту BTS називають A.R.M.Y (армі) [4, с. 9], шанувальників жіночого гурту BLACKPINK – BLINK (блінк), гурту Seventeen – Carat (карат), а гурту TWICE – ONCE. І кожна назва шанувальників має свій сенс, наприклад корейська співачка Chungha має назву фендому Vyulharang, що означає «зірки, що летять разом» («byul» (зірка) та «harang» (бути разом, летіти разом)).

- Фендами, що орієнтовані на певні аспекти корейської попкультури. Такі фендоми фокусуються на окремих елементах корейської попкультури, наприклад танці (cover dance), вокал, дорами (k-drama), мода та ін. Відмінною рисою цих фендомів є в тому, що тут акцент робиться не на конкретних артистах (або гуртах), а на явищі в цілому (наприклад, дорамах або моді).

- Мультифендами. Це групи людей, які цікавляться творчістю кількох гуртів або виконавців одночасно. Вони можуть брати участь у різних фендомних активностях.

Такий поділ може бути умовним, але він нам демонструє особливості організації фендомів корейської попкультури. І вже вони в свою чергу суттєво впливають на поведінку шанувальників, формуючи ідентичність та особливості взаємодії між шанувальниками. Отже, бути шанувальником – це не лише захоплюватися кумирами або об'єктами культури, але також процес побудови власної ідентичності в спільноті шанувальників [3, с. 212]. Дослідник Derek A. Laffan зазначав, що прагнення до кумирів відображає глибші соціальні потреби та культурні вираження. Також дослідник зазначав, що існує кореляція між залученістю в фендом корейської попкультури та посиленням відчуття щастя [5, с. 2280].

Соціальна ідентичність і автентичність є актуальними концепціями, за допомогою яких можна проаналізувати природу поведінки шанувальників, яка створює соціальну ієрархію всередині спільнот фендому. Дослідниця Atiqah Abd-Rahim виділила три типи шанувальників: справжні шанувальники, мультифанати та успішні шанувальники [1, с. 71].

Варто також зазначити, що шанувальники фендому можуть брати участь у конкурентній поведінці, щоб ствердитись, підтвердити свої знання у спільноті, що може призвести до соціальних ієрархій та конфліктів. Також деяка поведінка шанувальників може бути токсичною по відношенню до інших учасників.

Отже, ми можемо говорити про складність взаємодії фанатів, де емоційна відданість може призвести як до позитивної, так і до негативної динаміки спільноти.

Зважаючи на динамічний характер фендому як соціальної структури варто відзначити зміни, які відбулись в умовах війни після повномасштабного російського вторгнення в лютому 2022 року. Досить довгий час корейська попкультура поширювалась в Україні через її русифікацію і фендами також перебували під цим впливом. Останні два роки спостерігається тенденція до відходу від цього впливу та формування власного, україноцентричного контексту. Українська мова почала переважати серед фанатської творчості, збільшився україномовний контент, що пов'язаний з корейською попкультурою. Український фендом почав активно використовувати власні сили для поширенні інформації про війну в міжнародній спільноті та збирати кошти на підтримку України. Таким чином, ми можемо побачити посилення національної свідомості та патріотизму серед українців, які є учасниками фендому. Український фендом став місцем для підтримки, а спільна діяльність на благо країни (зокрема боротьба з дезінформацією) стала важливим фактором єднання. Фендом продемонстрував свою здатність не лише об'єднувати людей за інтересами, але й ставати потужною силою в боротьбі за свободу та незалежність.

Отже, феномен фендому, на нашу думку, є важливою соціальною структурою в житті шанувальників та здійснює позитивний вплив, а саме:

- Вплив на самооцінку та формування ідентичності з позитивною установкою на себе. Відчуття приналежності до успішної та популярної спільноти може позитивно впливати на самооцінку та впевненість в собі. Ця тема є актуальною для більш ґрунтовного дослідження й перевірки достовірності впливу корейської попкультури в Україні на самооцінку українців.

- Розвиток соціальних навичок та соціалізація. Активна участь в житті фендому сприяє розвитку комунікативних навичок, вмінню працювати в команді та вирішувати конфлікти. Також формується відчуття приналежності. Участь у фендомі корейської попкультури також сприяє розвитку міжкультурної комунікації та розширює світогляд.

- Розвиток творчих здібностей. Творча діяльність шанувальників розвиває креативність, уяву та художні здібності. Вона є засобом самовираження.

- Зниження рівня стресу та отримання позитивних емоцій. Позитивні емоції, які шанувальники отримують від споживання контенту корейської попкультури, допомагає зни-

зити рівень стресу та тривоги. Спілкування з людьми, що поділяють спільні цінності допомагає відволіктися від негативних думок та переживань.

- Формування громадянської позиції. В сучасних умовах фендом став платформою для висловлення громадянської позиції, фактором національного об'єднання та надання підтримки.

Звісно, не варто ігнорувати негативні аспекти впливу, що можуть проявлятися в:

- Формуванні залежності від фендому та втрати зв'язку з реальністю. Надмірна залученість у фендом може призвести до залежності, коли людина починає ігнорувати свої обов'язки, соціальні контакти та реальне життя.

- Конфлікти всередині фендому. Конкуренція між різними фендомами може призвести до конфліктів та переживання негативних емоцій. Агресивна поведінка в мережі Інтернет, кібербулінг та поширення негативної інформації можуть завдати психологічної травми.

- Ідеалізація артистів. Надмірна ідеалізація співаків, акторів та інших артистів корейської попкультури може призвести до розчарування та негативних переживань у разі невідповідності цим очікуванням. Також може призвести до зміни ставлення до власного тіла та краси [2, с. 98].

- Фінансові витрати. Активна участь у фендомі та пов'язані з цим фінансові витрати можуть суттєво вплинути на фінансовий стан, особливо молодих шанувальників.

- Відчуття тиску та необхідності відповідати стандартам.

Щоб мінімізувати негативний вплив фендому варто дотримуватися балансу між участю у фендомі та реальним життям, критично мислити та не ідеалізувати артистів. Усвідомлена та збалансована діяльність у фендомі дозволить отримати від нього максимум позитивних емоцій та користі для психологічного благополуччя.

Висновки та перспективи подальших наукових пошуків. Соціальна структура корейської попкультури суттєво впливає на поведінку шанувальників та залучення спільноти, формуючи ідентичність та взаємодію всередині фандомів. Шанувальники корейської попкультури часто шукають приналежності та ідентичності через свою взаємодію, яка характеризується емоційною інтенсивністю та соціокультурними зв'язками. Це явище проявляється різними способами, включаючи участь у віртуальних спільнотах. Хоча соціальна структура фандомів корейської попкультури сприяє формуванню міцним зв'язкам із спільнотою та формуванню ідентичності, вона також може породжувати конкурентну та токсичну поведінку, яка ускладнює взаємодію шанувальни-

ків. Ця подвійність відображає складну природу впливу корейської попкультури.

Отже, фендом корейської попкультури – це не просто групи шанувальників, а складна соціальна структура, які значно впливають на життя своїх учасників. Фендом демонструє силу спільноти, формує нові форми спілкування, ідентичності та соціальних взаємодій. Вивчення фендомів корейської попкультури дозволяє краще зрозуміти сучасну молодь та процеси, що відбуваються в суспільстві. Ця робота спрямована на дослідження того, як фендоми корейської попкультури впливають на особистість та соціальну поведінку своїх учасників в українському контексті. Подальші наукові дослідження фендомів корейської попкультури в Україні є дуже актуальними та зумовлені зростаючим інтересом до корейської попкультури серед української молоді. Ці дослідження допоможуть краще зрозуміти сучасні соціокультурні процеси в українському суспільстві та їх впливи на особистість українців.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Abd-Rahim A. Online Fandom: Social Identity and Social Hierarchy of Hallyu Fans. *Journal for Undergraduate Ethnography*. 2019. Vol. 9, no. 1. P. 65–81.
2. Azka B., Maryum F., Kainaat E. A. K-Pop Fanship and Fandom: Relationship with Self-Esteem and Social Connectedness as Psychosocial Benefits. *ASIAN-EUROPEAN MUSIC RESEARCH JOURNAL*. 2023. Vol. 12. P. 93–100.
3. Chen Y. Why Spend Time Chasing Stars?: Identity Construction in K-Pop Fan Communities. *Scientific and Social Research*. 2024. Vol. 6, no. 6. P. 210–214.
4. Kim P., Hutt E. K-pop as a Social Movement: Case Study of BTS and Their Fandom ARMY. *Journal of Student Research*. 2021. Vol. 10, no. 3.
5. Laffan D. A. Positive Psychosocial Outcomes and Fanship in K-Pop Fans: A Social Identity Theory Perspective. *Psychological Reports*. 2020. P. 003329412096152.
6. LEGEZA S. THE LANGUAGE OF PEACE AND WAR: UKRAINIAN FANDOM ON THE WAY TO SELF-IDENTIFICATION. *Epistemological Studies in Philosophy Social and Political Sciences*. 2024. Vol. 7, no. 1. P. 157–171.

СЕКЦІЯ 8 ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АУТИСТИЧНОГО МАСКІНГУ У ДОРΟΣЛИХ ОСІБ ІЗ РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF AUTISTIC MASKING IN ADULTS WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER

У статті досліджується актуальна проблема сучасної психології – феномен аутистичного маскінгу у дорослих осіб із розладами аутистичного спектра (РАС). Підкреслено, що маскінг є адаптивною поведінкою, яка дозволяє особам з аутизмом приховувати свої аутистичні риси у соціальних ситуаціях, проте часто призводить до виснаження, емоційного дискомфорту та погіршення психічного здоров'я. Особливу увагу приділено впливу аутистичного маскінгу на формування самооцінки, тривожності, депресії та соціальної ізоляції у дорослих з РАС. Проаналізовано фактори, що впливають на розвиток маскінгу, зокрема, соціальний тиск, стигматизація аутистичних проявів, а також відсутність підтримки.

Метою статті є висвітлення теоретичних аспектів аутистичного маскінгу у дорослих з РАС, аналіз його психологічних наслідків та підходів до психологічного супроводу цієї категорії осіб.

Методи, які були використані, – аналіз, синтез, порівняння та узагальнення психологічної літератури, а також огляд емпіричних досліджень із зазначеної проблематики. Спираючись на аналіз сучасних наукових досліджень, було висвітлено психологічні особливості аутистичного маскінгу у дорослих осіб із РАС. Було підкреслено, що маскінг є поширеним явищем, яке виконує функцію адаптації до соціального середовища, але водночас може завдавати значної шкоди психологічному благополуччю. Зазначено, що осіб, які активно використовують маскінг, часто супроводжують такі проблеми, як емоційне виснаження, тривога, депресія та низька самооцінка.

Аналіз літератури показав, що ефективним методом психологічної підтримки осіб із аутистичним маскінгом є терапія прийняття та відповідальності (АСТ), яка спрямована на зниження рівня соціального тиску, роботу з самооцінкою та розвиток навичок самоусвідомлення. Відзначено необхідність подальших досліджень для створення адаптованих психодіагностичних інструментів, які дозволять оцінювати рівень аутистичного маскінгу та його вплив на психічне здоров'я. У статті підкреслено важливість підвищення обізнаності суспільства щодо аутистичного маскінгу та створення безпечного середовища для осіб із РАС, де вони зможуть бути собою без страху стигматизації.

Ключові слова: аутистичний маскінг, аутистичний камуфляж, аутистична компенсація, аутизм, РАС, дорослі з аутизмом, соціальний тиск, терапія прийняття та відповідальності, АСТ, психологічна підтримка, стигматизація.

The article explores a relevant issue in modern psychology – the phenomenon of autistic masking in adults with autism spectrum disorders (ASD). It is emphasized that masking is an adaptive behavior allowing individuals with autism to conceal their autistic traits in social situations. However, this often leads to exhaustion, emotional discomfort, and a decline in mental health. Special attention is given to the impact of autistic masking on self-esteem, anxiety, depression, and social isolation in adults with ASD. The article analyzes the factors contributing to the development of masking, including social pressure, stigmatization of autistic traits, and the lack of support. The purpose of the article is to highlight the theoretical aspects of research on psychological interventions for individuals with autism who experience anxiety and depression in the context of cognitive-behavioral therapy, acceptance and responsibility therapy, and guided self-help. The methods that were used are general theoretical analysis, synthesis, comparison and generalization of psychological literature on the mentioned issues. Based on the analysis of modern scientific research, the psychological features of autistic masking in adults with ASD were highlighted. It was emphasized that masking is a common phenomenon that performs the function of adaptation to the social environment, but at the same time can cause significant harm to psychological well-being. It was noted that individuals who actively use masking often experience problems such as emotional exhaustion, anxiety, depression, and low self-esteem. The analysis of the literature showed that an effective method of psychological support for individuals with autistic masking is acceptance and responsibility therapy (ACT), which is aimed at reducing the level of social pressure, working with self-esteem, and developing self-awareness skills. The need for further research to create adapted psychodiagnostic tools that would allow assessing the level of autistic masking and its impact on mental health was noted. The article emphasizes the importance of raising public awareness about autism masking and creating a safe environment for individuals with ASD where they can be themselves without fear of stigmatization.

Key words: autistic masking, autistic camouflage, autistic compensation, autism, ASD, adults with autism, social pressure, acceptance and responsibility therapy, ACT, psychological support, stigmatization.

УДК 159.97

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.46>

Вакуленко Ю.В.

доктор філософії у галузі психології,
асистент кафедри психодіагностики
та клінічної психології
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Вступ. Останніми роками значно зріс інтерес до забезпечення психологічного благополуччя дорослих осіб із розладами аутистичного спектра (РАС). Поряд із цим відбувається активний пошук ефективних психологічних підходів для підтримки їхнього психічного здоров'я. Проте значна частина існуючих досліджень зосереджується на роботі з дітьми та підлітками, залишаючи дорослу категорію осіб із РАС менш вивченою.

У минулому основна увага у втручаннях приділялася спробам зменшення або приховування аутистичних проявів, проте такі підходи нині вважаються стресогенними, малоефективними та навіть шкідливими для цієї групи людей.

Рух нейрорізноманіття, який розглядає аутизм не як розлад, а як варіант нормального неврологічного розвитку, вплинув на зміну акцентів у дослідженнях і практиці. Цей підхід сприяє формуванню нових пріоритетів, орієнтованих на потреби й інтереси самих осіб із РАС. Зокрема, сучасні дослідження вказують на те, що для осіб із аутизмом особливо важливими є результати, спрямовані на підвищення якості життя, зменшення тривоги й депресії, покращення соціального благополуччя, міжособистісних взаємодій, а також на збільшення залученості до суспільного життя, праці та повсякденної активності [2; 9].

РАС характеризується постійними труднощами в соціальній комунікації та взаємодії, які виявляються в різноманітних життєвих ситуаціях. Одним із характерних проявів адаптації серед людей із аутизмом є соціальне маскування. Ця стратегія передбачає свідомі чи несвідомі спроби приховати або компенсувати аутистичні особливості задля кращої адаптації до суспільного середовища.

Попри зростаючу кількість досліджень, феномен маскування залишається недостатньо вивченим. Потребують подальшого розгляду такі аспекти, як психологічні та етіологічні основи цієї поведінки, а також її довгострокові наслідки для психічного здоров'я [3].

У сучасному контексті важливість вивчення психологічних аспектів РАС є ще більш очевидною. Виклики, спричинені соціальною нестабільністю, тривалим відчуттям тривоги та невизначеності, а також вимушеними змінами умов життя, роблять особливо актуальним глибше розуміння потреб осіб із порушеннями розвитку. Зважаючи на зростання кількості діагностованих випадків РАС і потребу у відповідних терапевтичних втручаннях, дослідження цієї тематики стає пріоритетним завданням у сучасній психологічній науці [2].

Виклад основного матеріалу. Термін «аутизм» використовується як узагальнене позначення для понять «загальні розлади розвитку» (МКХ-10), «розлад аутистичного спек-

тра» (РАС) (DSM-V, МКХ-11) та терміну «первазивні розлади розвитку», який застосовується у клінічній практиці [1].

Розлад аутистичного спектра (РАС) є нейророзвитковим станом, який характеризується стійкими труднощами у соціальній комунікації та взаємодії. Ці труднощі проявляються через порушення соціальної взаємності, невербальної комунікації, здатності формувати й підтримувати стосунки, а також через обмежені й повторювані моделі поведінки, інтересів або діяльності [1; 2].

Самоприйняття є важливим аспектом підтримки психічного здоров'я у дорослих із РАС. Зокрема, дослідження показують, що безумовне самоприйняття у неклінічних вибірках демонструє негативний кореляційний зв'язок із проявами тривожності та депресії. Багато дорослих із РАС прагнуть, щоб їх приймали такими, якими вони є, і в багатьох випадках пишаються своєю нейродивергентністю. У низці досліджень підкреслено значущість особистого прийняття власного аутизму: було встановлено, що ідентифікація із концепцією нейрорізноманіття пов'язана із позитивнішим сприйняттям власного діагнозу.

Сучасні наукові праці також підтверджують, що позитивна ідентифікація з аутистичною ідентичністю виступає посередником у взаємозв'язку між рівнем самооцінки та показниками психічного здоров'я. Це дозволяє припустити, що інтеграція аутизму в особистісну ідентичність може виконувати захисну функцію щодо розвитку депресії та тривожних розладів. Попри це, значна частина осіб із РАС повідомляє про використання стратегій маскування або камуфляжу, які спрямовані на приховування аутистичних рис для адаптації до неаутичного соціального середовища [5].

Аутистичне маскування – це свідоме або несвідоме використання стратегій, спрямованих на приховування або модифікацію аутистичних характеристик. Маскування дозволяє людям із аутизмом адаптуватися до соціальних контекстів, підтримувати позитивне сприйняття себе іншими та уникати стигматизації. Водночас це явище все частіше розглядається як двосічний меч: попри його здатність полегшувати соціальну інтеграцію, маскування має значні негативні наслідки для психічного здоров'я [10].

Маскування часто розглядається як інструмент управління враженнями. Воно передбачає свідоме або несвідоме зусилля приховати аутистичні характеристики або пристосуватися до соціальних норм. До поширених стратегій маскування належать: пригнічення стереотипних рухів, коригування виразу обличчя, уникнення обговорення спеціалізованих інтересів, використання соціальних сценаріїв та імітація нейротипових моделей поведінки.

Ці стратегії можна розділити на дві основні категорії: маскуванню (з метою приховування аутистичних особливостей) і компенсація (для подолання соціальних бар'єрів, зумовлених аутизмом) [7; 11].

Аспекти маскуванню тісно переплітаються з існуючими психологічними концепціями, такими як самоконтроль або соціальна тривожність. Зокрема, елементи когнітивної концептуалізації соціальної тривожності, такі як зосередження уваги на собі, уявна чи реальна соціальна загроза, а також використання захисної поведінки, можуть бути релевантними для розуміння деяких аспектів маскуванню. Крім того, маскуванню тісно пов'язане з концепцією «управління враженнями», запропонованою у контексті роботи з «зіпсованою ідентичністю», що використовується для уникнення стигматизації або реагування на неї. У рамках соціальної концептуалізації маскуванню підкреслюється, що стигма, соціальні норми та суспільні очікування часто змушують людей із РАС приховувати аспекти своєї ідентичності через їхню належність до стигматизованої меншини.

Іншим важливим теоретичним підходом є припущення, що маскуванню на свідомому рівні передбачає здатність до самоспостереження та прогнозування психічних станів нейротипових людей. Це ставить феномен маскуванню в певну суперечність із теорією «сліпоти до розуму» (mind-blindness), а також із гіпотезою дефіциту власного мислення. Водночас маскуванню може бути ключовим елементом у розумінні нейродивергентної самоорганізації та гетерогенності поведінкових проявів, що спостерігається серед осіб із РАС [6].

Маскуванню також може ускладнювати діагностику РАС, особливо у жінок, оскільки воно приховує явні прояви аутизму. Жінки з аутизмом часто демонструють високий рівень соціальної адаптації через здатність до маскуванню, що призводить до затримки або відсутності діагностики [4]. Натомість гендерні стереотипи можуть обмежувати діагностику у чоловіків і небінарних осіб, якщо їх поведінка не відповідає традиційному «жіночому фенотипу» аутизму [8].

З метою вимірювання рівня маскуванню було розроблено низку інструментів. Одним із найбільш визнаних є опитувальник Camouflaging Autistic Traits Questionnaire (CAT-Q), який оцінює ступінь маскуванню за трьома аспектами: компенсація, приховування аутистичних характеристик та асиміляція [8]. Ці інструменти дозволяють фахівцям оцінювати маскувальну поведінку та визначати її вплив на психічне здоров'я пацієнта [11]. В Україні даний опитувальник не є адаптованим і немає даних про його використання. Існує необхідність адаптації цього опитувальника або ство-

рення нових психодіагностичних інструментів, які дозволять оцінювати рівень аутистичного маскінгу та його вплив на психічне здоров'я.

Попри певну адаптивну функцію, маскуванню має численні негативні наслідки. Воно часто асоціюється з відчуттям неавтентичності, коли людина відчуває розрив між своєю справжньою поведінкою та маскованою. Це може спричинити емоційний дискомфорт, соціальну ізоляцію, тривожність, депресію та емоційне виснаження. Досвід маскуванню нерідко описується як виконання ролі або акторство, що з часом може посилити внутрішній конфлікт і призвести до порушень психічного здоров'я [10].

Люди з РАС також відзначають, що маскуванню зменшує рівень близькості в соціальних відносинах. Натомість взаємодії без необхідності маскуватися (наприклад, з іншими аутистами або з прийнятливими соціальними партнерами) сприяють почуттю автентичності, знижують рівень стресу та підвищують задоволення від спілкування [4; 8].

Гендерні аспекти маскуванню є важливою темою досліджень. Жінки частіше демонструють високу здатність до маскуванню, що може пояснити, чому у них діагностика РАС є менш поширеною. Однак асоціювання маскуванню з «жіночим фенотипом» аутизму може сприяти упередженням у діагностиці небінарних осіб і чоловіків [4].

Маскуванню також має зв'язок із психічним здоров'ям. Згідно з дослідженнями, посилення маскуванню часто супроводжується підвищенням рівнів депресії, тривожності та виснаження. Крім того, маскуванню може посилювати внутрішній конфлікт і викликати відчуття нещирості чи обману, що негативно впливає на самооцінку та емоційний стан. Однак проблема подвійної емпатії, яка передбачає взаємне нерозуміння між аутичними та неаутичними людьми через різницю в соціальних очікуваннях, може ускладнювати ситуацію ще більше [4; 7].

Соціальні втручання відіграють важливу роль у вирішенні проблеми маскуванню. Офіційні програми, які навчають соціальній поведінці, часто посилюють уявлення про необхідність відповідати неаутичним нормам, що може підвищувати тиск на маскуванню [11]. Натомість підходи, спрямовані на прийняття соціальних відмінностей та розвиток розуміння між аутичними й неаутичними людьми, можуть сприяти більшій автентичності у соціальних взаємодіях і покращувати емоційний добробут осіб із РАС [10].

Зменшення тиску на маскуванню та сприяння автентичній соціалізації є ключовими факторами для підвищення емоційного благополуччя. Зусилля з інформування суспільства про особливості РАС, підвищення толерантно-

сті та підтримка позитивної аутистичної ідентичності можуть значно знизити рівень тривожності та депресії серед аутичних людей [7].

Терапія прийняття та відповідальності (АСТ) є підходом, який застосовується як у груповому, так і в індивідуальному форматі, і є спрямованим на розвиток психологічної гнучкості – здатності адаптувати поведінку відповідно до життєвих обставин, орієнтуючись на цінності та довгострокові цілі. На відміну від традиційних терапевтичних методів, основною метою АСТ є не усунення симптомів, а визнання та подолання негативних наслідків уникнення у житті людини. Цей підхід пропонує інструменти для визначення власних цінностей та розробки стратегії, що допомагає жити відповідно до них, незважаючи на існування труднощів. Дослідження ефективності АСТ для осіб із РАС, хоча поки й обмежені, демонструють перспективні результати. У рамках одного дослідження шеститижневий курс АСТ для підлітків і молодих людей з аутизмом показав зниження рівнів стресу, емоційного напруження та гіперактивності, а також покращення соціальної поведінки. Результати були стабільними навіть через два місяці після завершення терапії. Крім того, 93% учасників відзначили високу або дуже високу задоволеність цією терапією, що свідчить про її прийнятність для осіб із аутизмом. З огляду на це, можна припустити, що АСТ має значний потенціал у підтримці самоприйняття серед людей із аутизмом. Використовуючи інструменти АСТ, особи з РАС можуть навчитися краще розуміти та приймати свої унікальні особливості, що є важливим для зменшення залежності від маскуванню як стратегії адаптації [2; 12; 13]. Таким чином, терапія прийняття та відповідальності може сприяти зниженню емоційного стресу, пов'язаного з маскуванню, і допомогти людям із РАС будувати більш автентичне й гармонійне життя.

Узагальнюючи вищезазначене, можна стверджувати, що аутистичне маскуванню є складним і багатограним явищем, яке має як адаптивний, так і деструктивний характер. Воно дозволяє людям із РАС зменшити соціальну стигматизацію та пристосуватися до неаутичних норм, однак водночас створює значний емоційний тягар, що проявляється у виснаженні, депресії та тривожності. Гендерні аспекти маскуванню, складнощі в діагностиці та необхідність соціальної адаптації вказують на потребу комплексного підходу до розуміння і підтримки людей із РАС. Зменшення суспільного тиску, розробка адаптивних втручань і розвиток толерантності до аутичної ідентичності можуть значно покращити емоційний стан і соціальне функціонування цієї групи, сприяючи більш автентичному та прийнятному соціальному досвіду.

Висновки. Дослідження феномену аутистичного маскуванню у дорослих осіб із розладами аутистичного спектра (РАС) є надзвичайно важливим, оскільки воно дозволяє краще зрозуміти механізми адаптації та їхній вплив на психічне здоров'я цієї групи населення. Маскуванню розглядається як складна й багатогранна поведінкова стратегія, яка може мати як позитивні, так і негативні наслідки. З одного боку, воно сприяє соціальній інтеграції, дозволяючи людям із РАС уникати стигматизації, але, з іншого боку, часто викликає емоційне виснаження, тривогу, депресію та відчуття неавтентичності.

Важливим є те, що сучасні підходи до втручань поступово відходять від застарілих методів, спрямованих на зменшення або приховування аутистичних характеристик. Натомість усе більше уваги приділяється підтримці якості життя осіб із РАС, покращенню їхньої участі у суспільному житті, зниженню рівня тривожності та депресії, а також формуванню соціального благополуччя. Рух нейрорізноманіття відіграє ключову роль у переосмисленні аутизму як варіації неврологічного розвитку, а не розладу. Такий підхід сприяє формуванню дослідницьких і практичних пріоритетів, орієнтованих на інтереси самих осіб із РАС, зокрема, на підтримку їхньої автентичності та прийняття.

Таким чином, подальші дослідження феномену аутистичного маскуванню мають бути спрямовані на розширення знань про його вплив на психічне здоров'я, розробку дієвих методів підтримки й адаптації, а також створення умов для зниження суспільного тиску на маскуванню. Інтеграція цих підходів у соціальну практику сприятиме покращенню якості життя осіб із РАС та підвищенню їхньої участі в суспільному житті.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вакуленко Ю. В. Особливості прояву ПТСР у осіб із розладами аутистичного спектра. *Габітус*. 2022. Вип. 44. С. 270–275. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.46>
2. Вакуленко Ю. В., Лебець Н. В. Психологічний супровід дорослих осіб із розладами аутистичного спектра, які переживають тривогу та депресію. *Габітус*. 2023. Вип. 56. С. 258–261. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.48>
3. Alaghband-Rad J., Hajikarim-Hamedani A., Motamed M. Camouflage and masking behavior in adult autism. *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Vol. 14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1108110>.
4. Bradley L., Shaw R., Baron-Cohen S., Cassidy S. Autistic Adults' Experiences of Camouflaging and Its Perceived Impact on Mental Health. *Autism in Adulthood*. 2021. Vol. 3(4), pp. 320–329. <https://doi.org/10.1089/aut.2020.0071>.
5. Cage Eilidh, Di Monaco Jessica, Newell Victoria. Experiences of Autism Acceptance and

Mental Health in Autistic Adults. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 2017. <https://doi.org/10.1007/s10803-017-3342-7>.

6. Chapman L. Don't treat autistic people like they're a problem, because we're not! : An exploration of what underpins the relationship between masking and mental health for autistic teenagers (Doctoral thesis, UCL [University College London]). UCL: Discovery. 2020. <https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/10114301/>.

7. Cook J. M., Crane L., Mandy W. Dropping the mask: It takes two. *Autism: The International Journal of Research and Practice*. 2024. Vol. 28(4), pp. 831–842. <https://doi.org/10.1177/13623613231183059>.

8. Cook J., Crane L., Bourne L., Hull L., Mandy W. Camouflaging in an everyday social context: An interpersonal recall study. *Autism: The International Journal of Research and Practice*. 2021. Vol. 25(5), pp. 1444–1456. <https://doi.org/10.1177/1362361321992641>.

9. Curnow E., Rutherford M., Maciver D., Johnston L., Prior S., Boilson M., Shah P., Jenkins N., Meff T. Mental health in autistic adults: A rapid review of prevalence of psychiatric disorders and umbrella review of the effectiveness of interventions within a neurodiversity

informed perspective. *PLOS ONE*. 2023. Vol. 18(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288275>.

10. Evans J. A., Krumrei-Mancuso E. J., Rouse S. V. What You Are Hiding Could Be Hurting You: Autistic Masking in Relation to Mental Health, Interpersonal Trauma, Authenticity, and Self-Esteem. *Autism in Adulthood*. 2024. Vol. 6(2), pp. 229–240. <https://doi.org/10.1089/aut.2022.0115>.

11. Leaf J. B., Creem A. N., Bukszpan A., Hickey J., Hillhouse B. On the status and knowledge of camouflaging, masking, and compensatory behaviors in autism spectrum disorder. *Education and Training in Autism and Developmental Disabilities*. 2023. Vol. 58(3), pp. 283–298.

12. Maisel Max E., Stephenson Kevin G., Cox Jonathan C., South Mikle. Cognitive defusion for reducing distressing thoughts in adults with autism. *Research in Autism Spectrum Disorders*. 2019. Vol. 59. P. 34–45. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2018.12.005>

13. Pahnke Johan, Hirvikoski Tatja, Bjureberg Johan, Bölte Sven, Jokinen Jussi, Bohman Benjamin, Lundgren Tobias. Acceptance and commitment therapy for autistic adults: An open pilot study in a psychiatric outpatient context. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2019. doi:10.1016/j.jcbs.2019.04.002.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПАЦІЄНТІВ З ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ В УМОВАХ ХІРУРГІЧНОГО СТАЦІОНАРУ

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR PATIENTS WITH DIABETES IN A SURGICAL HOSPITAL

У статті розглянуто сутність і структуру психологічного супроводу хворих на цукровий діабет у процесі їх лікування в умовах хірургічного стаціонару, що є важливим аспектом сучасної медицини. Цукровий діабет – це хронічне захворювання, яке вимагає комплексного підходу до лікування, що передбачає не лише медикаментозну терапію, але й психологічну підтримку, що сприяє успішному відновленню пацієнтів після операцій та полегшує процес адаптації до змін у життєвому стилі та фізичному стані. Особлива увага в статті приділена ролі психологічної підтримки на різних етапах лікування пацієнтів із цукровим діабетом. Одним з важливих аспектів є адаптація пацієнта до хронічного захворювання, яке, як правило, супроводжується значним стресом і тривогою. Такі емоційні стани суттєво впливають на загальний процес лікування, тому психологічна підтримка є необхідною для зниження рівня стресу та тривоги, що дозволяє пацієнту краще сприймати медичні рекомендації, дотримуватися режиму лікування та коригувати свій спосіб життя відповідно до нових умов. Процес адаптації до хронічного захворювання є надзвичайно важливим, оскільки від нього залежить не тільки фізичний стан хворого, але й його психологічний комфорт. Психологічна підтримка сприяє розвитку у пацієнта більш позитивного ставлення до лікування, знижує рівень депресії та допомагає сформувати більш адаптивні стратегії поведінки. Чим вищий рівень емоційної підтримки, тим швидше пацієнти відновлюються після операцій та повертаються до нормального способу життя. Зокрема, психотерапевтичні методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, медитація, релаксація та інші, ефективно використовуються для покращення емоційного стану пацієнтів, що сприяє їх загальному відновленню. Підкреслено важливість інтервенцій психологічної допомоги для покращення якості життя пацієнтів. Хронічне захворювання, таке як цукровий діабет, змінює спосіб життя людини, і адаптація до нових умов вимагає не тільки фізичної, але й психологічної підтримки. Тому роль психолога у допомозі пацієнтам в адаптації до цього захворювання є надзвичайно важливою. Таким чином, психологічний супровід є важливою складовою лікувального процесу для хворих на цукровий діабет в умовах хірургічного стаціонару. Він сприяє полегшенню процесу адаптації до хронічного захворювання, допомагає подолати стрес та тривогу, підтримує психологічну стійкість під час хірургічних втручань, а також значно покращує емоційний стан пацієнтів, їх мотивацію до лікування та загальний процес відновлення.

The article examines the essence and structure of psychological support for patients with diabetes mellitus during their treatment in a surgical hospital, which is an important aspect of modern medicine. Diabetes mellitus is a chronic disease that requires a comprehensive approach to treatment, which includes not only drug therapy, but also psychological support, which contributes to the successful recovery of patients after operations and facilitates the process of adaptation to changes in lifestyle and physical condition. The article pays special attention to the role of psychological support at different stages of treatment of patients with diabetes mellitus. One of the important aspects is the patient's adaptation to a chronic disease, which is usually accompanied by significant stress and anxiety. Such emotional states significantly affect the overall treatment process, therefore psychological support is necessary to reduce the level of stress and anxiety, which allows the patient to better perceive medical recommendations, adhere to the treatment regimen and adjust their lifestyle in accordance with the new conditions. The process of adaptation to a chronic disease is extremely important, since not only the patient's physical condition, but also his psychological comfort depends on it. Psychological support helps the patient develop a more positive attitude towards treatment, reduces the level of depression and helps to form more adaptive behavioral strategies. The higher the level of emotional support, the faster patients recover after operations and return to a normal lifestyle. In particular, psychotherapeutic methods, such as cognitive-behavioral therapy, meditation, relaxation and others, are effectively used to improve the emotional state of patients, which contributes to their overall recovery. The importance of psychological care interventions for improving the quality of life of patients is emphasized. A chronic disease, such as diabetes mellitus, changes a person's lifestyle, and adaptation to new conditions requires not only physical, but also psychological support. Therefore, the role of a psychologist in helping patients adapt to this disease is extremely important. Thus, psychological support is an important component of the treatment process for patients with diabetes mellitus in a surgical hospital. It helps to facilitate the process of adaptation to a chronic disease, helps to overcome stress and anxiety, maintains psychological stability during surgical interventions, and also significantly improves the emotional state of patients, their motivation for treatment and the overall recovery process.

Key words: psychological support, diabetes, surgical hospital, psychological support, emotional state of patients, psychological stability, postoperative recovery.

УДК 616.379-008.64-07/-08
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.47>

Іванцев Н.І.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри клінічної та
реабілітаційної психології
Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника

Щучак Р.І.

аспірант
Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника

Ключові слова: психологічний супровід, цукровий діабет, хірургічний стаціонар, психологічна підтримка, емоційний стан пацієнтів, психологічна стійкість, післяопераційне відновлення.

Цукровий діабет належить до найбільш поширених хронічних захворювань у світі, що потребує комплексного підходу до лікування та реабілітації пацієнтів. Дана патологія впливає не лише на фізичний стан хворих, але й спричиняє значні психологічні наслідки, які можуть проявлятися у формі тривожності, депресії, стресу та інших емоційних розладів. У цьому контексті важливим компонентом терапевтичного процесу є психологічний супровід, який сприяє зниженню емоційного напруження, адаптації пацієнта до нових умов життя та підтриманню його мотивації щодо дотримання медичних рекомендацій.

Сучасні наукові підходи до психологічного супроводу зосереджуються на визначенні його компонентів, аналізі різноманітних напрямів і фокусів, а також на вивченні типології, показників та критеріїв ефективності. На сьогодні психологічний супровід трактується як процес підтримки психічно здорових індивідів, які стикаються з труднощами особистісного характеру на певних етапах свого життєвого шляху. Він розглядається як цілісна інтегративна система технологій соціально-психологічної підтримки, а також як складова соціально-психологічного патронажу [3; 7].

Зокрема, у монографії «Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження» Ю. Бойчук визначає психологічний супровід як важливий елемент загальної системи збереження здоров'я, спрямований на покращення та підтримку психічного стану особистості в процесі її соціалізації та адаптації до умов зовнішнього середовища. Автор підкреслює, що психологічний супровід є комплексним соціально-психологічним процесом, який виходить за межі виключно медичної допомоги, враховуючи індивідуальні особливості людини, її емоційний стан та соціальний контекст. На думку дослідника, головною метою психологічного супроводу є не лише лікування психічних розладів, але й зміцнення психологічної стійкості, що дозволяє людині адаптуватися до змін у житті та підтримувати баланс між фізичним і психічним здоров'ям. Важливим аспектом цього підходу є інтеграція психологічної допомоги у загальний процес здоров'язбереження, який охоплює не лише лікування, але й профілактичні заходи та підтримку психоемоційного благополуччя [3, с. 87].

Дослідники І. Толкунова, О. Гринь, І. Смоляр та О. Голець у своєму посібнику з психології здоров'я людини наголошують на важливості психологічного супроводу в контексті формування здоров'я, розглядаючи його як багатовимірний процес, що охоплює фізичні, психічні та соціальні аспекти. Автори визначають психологічний супровід як комплексну та багатогранну діяльність, спрямовану не лише на вирішення конкретних психологічних проблем,

але й на забезпечення підтримки та зміцнення загального психічного здоров'я особистості, акцентуючи на ключовій ролі мотивації до здорового способу життя, яка включає емоційну та психологічну підтримку, як невід'ємного компонента психологічного супроводу. Особливу увагу приділено необхідності врахування індивідуальних особливостей особистості, таких як вікові, соціальні та культурні аспекти. Також підкреслюється значущість профілактичних заходів, спрямованих на збереження психічного здоров'я та запобігання розвитку психічних і соматичних захворювань [7, с. 55].

У свою чергу, А. Артюхова фокусує свій науковий погляд на стресові ситуації, що виникають у контексті надзвичайних подій, зокрема пандемій, та на ролі психологічного супроводу у сприянні адаптації до змін, подоланні стресу та збереженні психічного здоров'я. Дослідниця визначає психологічний супровід як основний компонент адаптаційного процесу, який сприяє мінімізації наслідків стресових факторів та відновленню психологічної стійкості в умовах нових викликів, зауважуючи на значенні своєчасної психологічної допомоги, яка сприяє зниженню рівня тривожності та страху, пов'язаних із невизначеністю та загрозою для життя [1, с. 20].

Вітчизняний науковець С. Максименко розглядає мотивацію як один із основних чинників у процесі збереження психологічного здоров'я. На думку автора, психологічний супровід виступає важливим інструментом для зміцнення внутрішніх ресурсів особистості, активізації її мотивації до підтримки психічного благополуччя та формування стійкості до стресових впливів. У своїй науковій праці, С. Максименко підкреслює роль мотиваційних механізмів, що дозволяють індивіду мобілізувати власні сили для подолання психологічних труднощів, які виникають у стресових ситуаціях. За авторським підходом вченого, ефективний психологічний супровід має на меті не тільки вирішення конкретних психоемоційних проблем, але й стимулювання внутрішніх ресурсів для подолання труднощів, що сприяє збереженню психологічного здоров'я [4, с. 29].

Психологічний супровід як важливий процес, що передбачає надання допомоги у періоди емоційного напруження та стресових ситуацій розглядають у своїх наукових доробках Л. Карамушка та Ю. Снігур. У ході аналізу впливу копінг-стратегій на психологічне здоров'я особистості та організацію соціально-психологічної підтримки, дослідники наголошують, що копінг-стратегії є ефективними механізмами підтримки психічного здоров'я, оскільки сприяють подоланню внутрішніх конфліктів, стресових впливів і психологічних труднощів. Автори підкреслюють, що психологічний супровід включає навчання та підтримку

у застосуванні адаптивних копінг-стратегій, що дозволяє особистості успішно адаптуватися до соціальних і психологічних викликів, зберігаючи при цьому емоційну стабільність і психічне благополуччя [4, с. 31].

Психологічний супровід має важливе значення не лише в загальному контексті психічного здоров'я, але й у специфічних ситуаціях, таких як хронічні захворювання, що вимагають тривалої медичної підтримки. Одним з таких захворювань є цукровий діабет – хронічне порушення обміну речовин, яке впливає на фізичне та психічне здоров'я людини. Важливість психологічного супроводу пацієнтів з цим захворюванням не можна недооцінювати, оскільки діабет вимагає не лише медичних втручань, а й постійної психологічної підтримки для ефективної адаптації пацієнта до змін у його способі життя.

Дослідники Л. Глушко, с. Федоров та І. Скрипник підкреслюють значення комплексного підходу до лікування пацієнтів із цукровим діабетом, в рамках якого, психологічний аспект має таку ж важливість, як і фізичне лікування. Вони зазначають, що психологічний стан пацієнта безпосередньо впливає на ефективність терапії, оскільки емоційні розлади, стрес і депресія можуть погіршити контроль за рівнем цукру в крові та знизити загальний рівень самопочуття. Психологічна підтримка є важливим елементом адаптації пацієнтів до хронічного захворювання, допомагаючи знизити рівень тривожності та підтримати позитивну мотивацію для регулярного моніторингу стану здоров'я [2, с. 134].

Науковець В. Паньків, досліджуючи взаємозв'язок між цукровим діабетом, переддіабетом та серцево-судинними захворюваннями, вказує, що діабет є значущим фактором ризику розвитку серцево-судинних патологій, оскільки підвищений рівень глюкози в крові сприяє розвитку атеросклерозу, що збільшує ймовірність виникнення інфарктів, інсультів та інших серйозних захворювань серця і судин. На переконання автора, психологічний супровід у таких випадках виступає не лише як засіб контролю рівня цукру, але й як важливий інструмент підтримки психологічної стійкості пацієнтів до стресових факторів, що виникають на тлі додаткових ризиків для здоров'я [6, с. 8].

На думку М. Тронько чоловіки та жінки можуть по-різному реагувати на хворобу та переживати її. Наприклад, у жінок діабет може супроводжуватися більш вираженими емоційними порушеннями, такими як депресія та тривожні розлади, а у чоловіків – проблемами з самоконтролем та мотивацією до лікування. М. Тронько підкреслює необхідність індивідуального підходу до психологічного супроводу пацієнтів залежно від статі, оскільки психологічні реакції на хворобу можуть значно відрізня-

тися у жінок і чоловіків, що потребує відповідних коригувальних заходів у лікуванні [8, с. 94].

Вчені С. Кові, К. Раст, Д. Бірд Хоулт у своєму дослідженні поширеності діабету серед дорослої популяції США виявили, що захворюваність на цукровий діабет зростає, особливо серед людей старшого віку та осіб з надмірною вагою. Дослідження підкреслює важливість своєчасної діагностики та профілактики діабету, а також необхідність психологічної підтримки для людей, у яких виявлено високий рівень глюкози в крові, але діабет ще не діагностовано. Така психологічна допомога передбачає тренування навичок самоконтролю та адаптацію до нових звичок здорового способу життя, що сприяють запобіганню розвитку діабету [9, с. 1264].

Науковці Е. Грег, У. Ченг вивчали тренди поширеності діабету в США та співвідношення діагностованих і недиагностованих випадків залежно від рівня ожиріння. Вони показали, що збільшення ожиріння в популяції призводить до зростання числа людей з недиагностованим діабетом, що ускладнює своєчасне лікування і профілактику ускладнень. Психологічний супровід таких пацієнтів допомагає у збереженні мотивації до лікування, правильного харчування та фізичної активності, що є важливим компонентом управління захворюванням [11, с. 2807].

Вчені С. Вілд, Дж. Рогліс, А. Грін оцінювали глобальне поширення діабету і прогнозували його зростання до 2030 року, зокрема в контексті зростання факторів ризику, таких як ожиріння, недостатня фізична активність та старіння населення. Вони відзначають, що саме ці фактори сприятимуть збільшенню кількості пацієнтів з цукровим діабетом по всьому світу, що підкреслює необхідність розробки психологічних програм для людей з високим ризиком розвитку діабету, щоб попередити або мінімізувати вплив цього захворювання на їхнє здоров'я та якість життя. Таким чином, цукровий діабет є складним і багатофакторним захворюванням, яке потребує не лише фізичного, але й психологічного супроводу. Дослідження показують, що психологічна допомога є важливою складовою в лікуванні діабету, оскільки вона підтримує пацієнтів в адаптації до хронічної хвороби, покращує мотивацію до самоконтролю і знижує стресові фактори, що сприяють кращому результату лікування та запобіганню ускладнень [12, с. 1049].

Психологічний супровід хворих на цукровий діабет в умовах хірургічного стаціонару передбачає систему заходів, спрямованих на зменшення психологічного навантаження, полегшення адаптації пацієнтів до захворювання, підтримку психоемоційного стану, а також на покращення взаємодії між медичним персоналом та пацієнтами. Основними цілями психологічного супроводу таких пацієнтів є:

1. Зменшення психологічного навантаження – полегшення емоційного стресу та тривожності, що виникають у процесі лікування та адаптації до хвороби.

2. Покращення адаптації пацієнтів до захворювання – сприяння прийняттю діагнозу та змін у способі життя, що супроводжують хронічну хворобу.

3. Підтримка психоемоційного стану пацієнтів – збереження психологічної стійкості, мотивації до лікування та дотримання медичних рекомендацій.

4. Поліпшення взаємодії між медичним персоналом і пацієнтами – створення умов для ефективного комунікаційного процесу, що сприяє кращому розумінню потреб пацієнтів і покращенню результатів лікування.

Правильно організований психологічний супровід сприяє не лише поліпшенню фізичного стану пацієнтів, а й наданню емоційної підтримки, що є важливим компонентом ефективного лікування та адаптації до змін у життєвих умовах. До структури психологічного супроводу входять кілька етапів і напрямків, орієнтованих на всебічну допомогу пацієнтам та їхнім родинам. Відповідно, психологічний супровід як процес охоплює діагностику психологічного стану, індивідуальну та групову терапію, навчання методам самопомоги та підтримку в періоди стресу, що дозволяє забезпечити комплексний підхід до лікування і адаптації.

Діагностика психологічного стану є першим і важливим етапом психологічного супроводу, який передбачає оцінку емоційного, психічного й соціального стану пацієнта для визначення потреб у допомозі та розробки індивідуального плану корекції. На цьому етапі відбувається збір інформації про поточний стан пацієнта з метою виявлення можливих психологічних проблем (тривожність, депресія, стрес), а також оцінка ресурсів, які пацієнт може використовувати для подолання труднощів. Таким чином, основні завдання діагностики на цьому етапі полягають у наступному: оцінка психоемоційного стану, ідентифікація ресурсів та копінг-стратегій, аналіз соціально-психологічного контексту та визначення рівня готовності до змін. Для діагностики можуть використовуватися різні методи: анкетування, бесіди, психодіагностичні тести, проєктивні методи, спостереження. Підсумки діагностики дозволяють створити індивідуальну стратегію психологічного супроводу, яка відповідатиме специфічним потребам пацієнта.

У свою чергу, індивідуальна та групові терапія, а також навчання методам самопомоги та підтримка в періоди стресу як відповідні етапи психологічного супроводу, мають на меті забезпечити пацієнту комплексну допомогу для ефективною адаптації та збереження психічного здоров'я.

Зокрема, індивідуальна терапія орієнтована на вивчення специфічних потреб пацієнта, його психоемоційного стану та розв'язання особистісних проблем. На даному етапі відбуваються психологічні консультації, де психолог працює безпосередньо з пацієнтом для зниження рівня тривоги, стресу, депресії або інших емоційних розладів. Психологічна підтримка на цьому етапі сприяє глибшому розумінню пацієнтом своїх переживань, що дозволяє розвивати копінг-стратегії для боротьби зі стресами та труднощами. Також індивідуальна терапія містить методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), психоаналізу або гуманістичні підходи, що відповідають потребам конкретного пацієнта.

Групові терапії забезпечує пацієнтів можливістю взаємодії з іншими людьми, які мають подібні проблеми та переживання, створюючи середовище для обміну досвідом, емоційної підтримки та розвитку соціальних навичок. Такий вид терапії дозволяє пацієнтам відчувати себе менш ізольованими, знижує рівень стресу і тривоги, сприяє розвитку відчуття спільноти та підтримки, що важливо для подолання хронічних захворювань.

Навчання методам самопомоги слугує засвоєнню пацієнтом навички для самостійного контролю за своїм психоемоційним станом. Оволодіння такими методами як техніки релаксації, медитації, дихальні вправи, методи управління стресом, когнітивні стратегії для зміни негативних переконань, дозволяє пацієнтам не тільки адаптуватися до умов хвороби, але й покращити якість життя, знижуючи рівень тривожності та депресії.

У випадках, коли пацієнт переживає сильний емоційний стрес через загострення хвороби, складні діагнози чи інші зовнішні чинники, необхідною виступає підтримка пацієнтів у періоди стресу. А саме надання негайної психологічної допомоги під час кризових моментів, допомоги в зниженні рівня тривоги та стресу, а також застосування технік, які дозволяють пацієнтам відновити емоційну рівновагу та зберегти мотивацію до лікування. Важливим є також навчання пацієнтів адаптації до стресових ситуацій, що можуть виникнути в майбутньому, завдяки використанню набутих психологічних інструментів.

Окреслені вище етапи створюють цілісну структуру психологічного супроводу, що орієнтована на підтримку пацієнта на всіх етапах лікування та адаптації до життя з хронічним захворюванням. Проте, психологічний супровід пацієнта, особливо при хронічних захворюваннях, не обмежується лише роботою з самим хворим. Він також передбачає важливу складову підтримки його родини, яка виступає основним джерелом емоційної підтримки пацієнта. Тому важливо враховувати потреби та допомагати

такій родині адаптуватися до нових умов, пов'язаних із захворюванням близької людини.

Психологічний супровід родини сприяє зниженню стресу, покращенню міжособистісної взаємодії та збереженню психологічного здоров'я всіх членів родини, так як передбачає консультації для членів родини, роботу з емоційними переживаннями через стрес, пов'язаний із хворобою близької людини, навчання здоровим стратегіям подолання стресу та адаптації до хронічних захворювань, підтримку у важливі періоди.

Отже, психологічний супровід хворих на цукровий діабет у хірургічному стаціонарі є необхідною складовою лікувального процесу, яка сприяє покращенню якості життя пацієнтів, їхній емоційній стабільності та здатності до адаптації в умовах хвороби. Структурований і комплексний підхід до психологічної допомоги дозволяє знижувати стрес та тривожність, мотивувати до дотримання режиму лікування, а також підтримувати психоемоційний стан хворих і їх родин. Розвиток нових методів психологічної підтримки є важливим елементом в оптимізації процесу лікування хворих на цукровий діабет.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Артюхова А.В. Особливості психологічного здоров'я людей в період пандемії COVID-19. *Психологічний часопис: науковий журнал*. Київ, 2020. Т. 6, вип. 6(38). С. 19–28
2. Глушко Л.В. Внутрішня медицина: у 2 ч. Ч. 1. Розділи 1–8 : підручник / за ред. Л.В. Глушко, С.В. Федоров, І.М. Скрипник. Київ, 2019. 680 с.
3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : кол. монографія / за заг. ред. Ю.Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С.Г., 2017. 488 с.
4. Карамушка, Л.М. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць* / за ред. С.Д. Максименка. Київ: Логос, 2020. Т. 1: Вип. 55. С. 23–30.
5. Омельченко, Ю.О. Мотивація як чинник збереження психологічного здоров'я. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць* / за ред. С. Д. Мак. Київ : ТОВ «Талком», 2017. Т. 11. Вип. 15. С. 389–395.
6. Паньків В.І. Цукровий діабет, переддіабет і серцевосудинні захворювання. *Практична ангіологія*. 2007. № 1(6). С. 4–10.
7. Психологія здоров'я людини: навч. посіб. / І.В. Толкунова, О.Р. Гринь, І.І. Смоляр, О.В. Голець; за ред. І.В. Толкунової. Київ, 2018. 156 с.
8. Тронько М.Д. Гендерні та статеві особливості цукрового діабету. Київ : Тріумф, 2018. 208 с.
9. Cowie C.C. Prevalence of diabetes and impaired fasting glucose in adults in the U.S. population: National Health And Nutrition Examination Survey. *Diabetes Care*. 2016. Vol. 29. P. 1263–1268.
10. Dall T.M., Zhang Y., Chen Y.J. et al. The economic burden of diabetes. *Health Aff.* 2020. Vol. 29, № 2. P. 297–303
11. Gregg E.W. Trends in the prevalence and ratio of diagnosed to undiagnosed diabetes according to obesity levels in the U.S. *Diabetes Care*. 2014. Vol. 27. P. 2806–2815
12. Wild S., Roglis G., Green A. et al. Global prevalence of diabetes: estimates for the year 2000 and projection for 2030. *Diabetes Care*. 2022. Vol. 27, № 5. P. 1047–1053.

ВИНИКНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ У СТАВЛЕННІ ДО ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД ДІВЧАТ СТАРШОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

THE EMERGENCE OF PSYCHOLOGICAL INSTABILITY IN EATING BEHAVIOR AMONG GIRLS IN LATE ADOLESCENCE

У статті здійснено аналіз виникнення психологічної нестабільності у ставленні до харчової поведінки серед дівчат старшого юнацького віку. Окреслено основні психологічні та соціокультурні фактори, що сприяють розвитку порушень харчової поведінки, зокрема анорексії та булімії, серед цієї вікової групи. Визначено, що основним тригером таких порушень є невідповідність між ідеалами краси, нав'язаними соціальними мережами та культурними стандартами, і реальними фізичними характеристиками індивіда. Зазначено, що ці фактори можуть призвести до спотворення уявлень про власне тіло та сприяти розвитку патологічних харчових звичок. Окремо розглянуто роль когнітивних спотворень, таких як надмірна самокритичність та перфекціонізм, у формуванні цих порушень. Визначено, що емоційна дисрегуляція, тривожність, низьке самоприйняття та високий соціальний тиск також є важливими чинниками, які сприяють виникненню психологічної нестабільності та патологічних харчових поведінок серед дівчат старшого юнацького віку. Окреслено, що деякі вікові категорії є критичними періодами для формування харчових порушень, оскільки саме в ті періоди відбувається завершення важливих етапів розвитку особистісної ідентичності та формуються основи самосприйняття. Резюмовано, що для ефективної корекції цих порушень необхідно враховувати не лише психологічні аспекти, а й соціокультурні чинники, що формують уявлення про ідеальний образ тіла. Зазначено, що важливим є комплексний підхід до діагностики та стабілізації харчової поведінки серед молоді, який включає психодіагностичні методи, психологічну підтримку та розробку нових профілактичних стратегій. Стаття підтверджує необхідність удосконалення психотерапевтичних методів та профілактики харчових порушень з огляду на взаємодію психологічних та соціокультурних чинників.

Ключові слова: психологічна нестабільність, харчова поведінка, дівчата старшого юнацького віку, анорексія, булімія, когнітивні спотворення, самокритичність, соціальний тиск, перфекціонізм, емоційна дисрегуляція.

The article analyzes the emergence of psychological instability in relation to eating behavior among older adolescent girls. It outlines the main psychological and sociocultural factors contributing to the development of eating disorders, including anorexia and bulimia, in this age group. It is determined that the primary trigger for such disorders is the mismatch between beauty ideals imposed by social media and cultural standards and an individual's actual physical characteristics. These factors can lead to a distorted self-image and contribute to the development of pathological eating habits. The role of cognitive distortions, such as excessive self-criticism and perfectionism, in the formation of these disorders is also discussed. The article emphasizes that emotional dysregulation, anxiety, low self-acceptance, and high social pressure are important factors that contribute to psychological instability and pathological eating behaviors among older adolescent girls. It is highlighted that certain age categories are critical periods for the development of eating disorders, as these are times when important stages in the formation of personal identity and self-perception are completed. The article concludes that effective correction of these disorders must consider not only psychological aspects but also sociocultural factors shaping ideas about the ideal body image. It stresses the importance of a comprehensive approach to the diagnosis and stabilization of eating behavior among youth, which includes psychodiagnostic methods, psychological support, and the development of new preventive strategies. The article confirms the need to improve psychotherapeutic methods and the prevention of eating disorders, considering the interaction of psychological and sociocultural factors.

Key words: psychological instability, eating behavior, late adolescence girls, anorexia, bulimia, cognitive distortions, self-criticism, social pressure, perfectionism, emotional dysregulation.

УДК 155.25

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.48>

Саврасов М.В.

д.психол.н., доцент,
професор кафедри
загальної психології
ДВНЗ «Донбаський державний
педагогічний університет»

Касрашвілі Т.Г.

аспірант кафедри з
агальної психології
ДВНЗ «Донбаський державний
педагогічний університет»

Вступ. Нервова анорексія є однією з найважливіших та складних психічних порушень, яка вражає людей різного віку, статі та соціального статусу, хоча найчастіше спостерігається серед підлітків і молодих жінок. Вона характеризується втратою апетиту, надмірним страхом перед ожирінням, що часто супроводжується перекрученим сприйняттям власного тіла та відмовою від прийому їжі. Психологічні аспекти нервової анорексії виявляються через порушення емоційного контролю, відсутність самоприязні та надмірну увагу до свого

зовнішнього вигляду. Це порушення не лише завдає фізичної шкоди організму, але й має глибокий вплив на емоційний та психічний стан клієнтів.

Актуальність. Порушення харчової поведінки, зокрема такі серйозні психічні порушення, як анорексія та булімія, є важливими проблемами в сучасній психології, які мають широкий спектр негативних наслідків для фізичного і психічного здоров'я людини. Вони супроводжуються порушенням зв'язку між сприйняттям свого тіла і реальними фізичними

параметрами, що часто призводить до крайнощів у харчуванні. Ідеали краси, нав'язані засобами масової інформації, соціальними мережами та культурними стандартами, здатні стати основними детермінантами формування патогенних уявлень про харчову поведінку, особливо серед молодих жінок. Ці фактори можуть призводити до розвитку порушень харчової поведінки в періоди особистісної кризи та психічної нестабільності.

Дівчата старшого юнацького віку, є однією з найбільш вразливих груп до таких порушень, оскільки в цей період завершуються важливі етапи розвитку особистісної ідентичності. Низький рівень самоприйняття, вплив соціокультурних стандартів краси, підвищена тривожність та соціальний тиск з боку оточення є факторами, які можуть сприяти формуванню патологічних харчових звичок. Враховуючи це, питання вивчення психоемоційних аспектів, що впливають на харчову поведінку, набуває особливої актуальності для сучасної психологічної науки.

Постановка проблеми. Розвиток порушень харчової поведінки, таких як анорексія та булімія, зумовлений поєднанням різних факторів, що охоплюють біологічні, психологічні та соціокультурні аспекти. Одним із важливих аспектів є невідповідність між ідеалами краси, що нав'язуються соціумом, і реальними фізичними характеристиками індивіда. Це, в свою чергу, призводить до спотворення уявлень про власне тіло, що може стати основою для розвитку порушень харчової поведінки. Психологічні фактори, такі як тривожність, низьке самоприйняття, емоційна дисрегуляція та когнітивні спотворення, також є важливими у формуванні цих порушень. Загалом, дівчата старшого юнацького віку мають високий ризик розвитку порушень харчової поведінки, що підвищує необхідність діагностики, вивчення факторів ризику та розробки ефективних профілактичних і корекційних заходів. Враховуючи це, дане дослідження спрямоване на вивчення психоемоційних факторів, що сприяють формуванню таких порушень, а також на застосування психодіагностичних методів для оцінки схильності до анорексії та булімії серед дівчат старшого юнацького віку.

Значення дослідження. Дослідження є важливим для розуміння взаємозв'язку між соціокультурними і психологічними чинниками, які впливають на розвиток порушень харчової поведінки серед молоді. Воно також підтверджує необхідність комплексного підходу до діагностики та стабілізації анорексії та булімії, з урахуванням не лише психологічних, а й соціокультурних аспектів, таких як стандарти краси та соціальний тиск. Розробка нових психотерапевтичних стратегій та профілактичних заходів, які враховують ці фактори,

є важливою складовою для боротьби з порушеннями харчової поведінки серед молодих жінок.

Метою дослідження було визначення специфічних характеристик формування психопатологічних порушень харчової поведінки серед дівчат юнацького віку. У рамках цієї роботи акцент зроблено на аналізі факторів, що впливають на розвиток таких порушень, а також на розробці ефективних підходів до їх профілактики та корекції. Завдання дослідження включали аналіз стану наукової розробленості проблеми, проведення детального аналізу сучасної літератури з тематики психічних порушень харчової поведінки, зокрема, теоретичних концепцій та емпіричних даних, розробку методологічного інструментарію, вибір і адаптацію валідних і надійних психодіагностичних методів, таких як анкети, опитувальники, психометричні тести та клінічні інтерв'ю, дослідження особливостей формування порушень, визначення специфічних чинників, включно з біологічними, психологічними та соціальними, що обумовлюють виникнення таких порушень, зокрема, вивчення ролі міжособистісних відносин, культурних стандартів краси, рівня самокритичності та особистісних особливостей, а також розробку рекомендацій щодо корекції, формулювання психологічних і поведінкових стратегій, спрямованих на нормалізацію харчової поведінки, відновлення позитивного ставлення до тіла та профілактику повторних епізодів. Для досягнення поставлених завдань застосовано комплексний підхід, що включав теоретичний аналіз, використання методів контент-аналізу наукових джерел для оцінки ступеня вивченості проблеми та виявлення прогалин у дослідженні, емпіричні методи, проведення психодіагностичних обстежень із залученням юнацької вибірки для аналізу індивідуально-психологічних характеристик і психосоціальних чинників, статистичні методи обробки даних, застосування методів кореляційного, регресійного та факторного аналізу для виявлення закономірностей і побудови моделей взаємозв'язку між виявленими факторами ризику. Комплексність підходу дозволила провести всебічне дослідження механізмів формування психічних порушень харчової поведінки серед дівчат юнацького віку та запропонувати ефективні корекційні заходи. У процесі проведення емпіричного дослідження було використано широкий спектр наукових методів, що забезпечили глибоке і всебічне дослідження психічних порушень харчової поведінки у дівчат старшого юнацького віку. Зокрема, одним із перших етапів було проведення теоретичного аналізу проблеми, що полягає у формуванні психічних порушень харчової поведінки у зазначеній віковій групі. Цей етап включав вивчення сучасних науко-

вих підходів до розуміння механізмів розвитку порушень харчової поведінки, визначення факторів ризику та аналізу існуючих теоретичних моделей, що описують розвиток таких порушень у підлітків та молодих дорослих. Враховувалися психоаналітичні, когнітивно-поведінкові та соціокультурні теорії, що дозволяють глибше зрозуміти природу таких порушень. Наступним етапом дослідження було застосування психодіагностичного інструменту EAT-26 (Eating Attitudes Test), що є стандартизованим тестом для виявлення схильностей до порушень харчової поведінки, зокрема анорексії та булімії. Цей метод дозволяє не тільки оцінити ставлення до їжі, але й виявити глибинні психологічні фактори, які можуть бути причиною виникнення або посилення порушень харчової поведінки. Тест EAT-26 широко використовується в психології та психіатрії для діагностики та оцінки ризиків, пов'язаних з розвитком психічних порушень, пов'язаних з прийомом їжі, таких як дисморфія тіла або патологічне обмеження харчування. Для забезпечення достовірності результатів та їх наукової обґрунтованості в дослідженні були застосовані також методи математичної статистики, що дозволили обробити та проаналізувати отримані дані. Методи статистичного аналізу включали описову статистику для визначення середніх значень та стандартних відхилень, а також кореляційний та регресійний аналіз для виявлення взаємозв'язків між різними факторами, що впливають на харчову поведінку дівчат старшого юнацького віку. Використання статистичних методів забезпечило високу точність та надійність результатів, що дозволило зробити обґрунтовані висновки щодо характеру та причин психічних порушень у харчовій поведінці в цій віковій категорії. Вибірка для дослідження була сформована з 40 дівчат віком від 18 до 25 років, що є типовим для ранньої дорослості, коли особистісне становлення і формування самосвідомості часто відбувається під впливом соціокультурних, психологічних і фізіологічних чинників. Усі учасниці дослідження дали добровільну згоду на участь у дослідженні, при цьому була врахована етична складова, зокрема конфіденційність та анонімність наданих даних.

Згідно з результатами досліджень Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), близько 70% тривалості життя та стану здоров'я індивідів визначаються їхнім способом життя, при цьому основним детермінантом є харчування. Спадкові фактори та стан навколишнього середовища впливають на здоров'я лише в межах 15% кожен. Таким чином, вивчення харчової поведінки як психологічного аспекту якості життя людини є надзвичайно актуальним у контексті сучасних наукових потреб. Термін «харчова поведінка» охоплює широкий спектр

аспектів, що пов'язані з прийомом їжі, включаючи пошук та вибір продуктів, фізіологічні процеси травлення, а також психологічні аспекти, такі як ставлення до їжі, емоційні реакції та формування харчових звичок. Важливою складовою є взаємозв'язок між харчовими звичками та життєвими цілями особистості, зокрема їхній вплив на фізіологічні потреби та психологічний досвід індивіда. Особливо вагомий вплив на формування харчових звичок, зокрема в стресових ситуаціях, мають соціокультурні та етнічні чинники. Залежно від культурних традицій, релігійних переконань, соціальних норм та індивідуальних обставин, харчова поведінка може набувати певних характеристик, що відображають соціальну адаптацію та індивідуальні переконання. Тому питання формування харчових звичок є багатограним і не обмежується лише фізіологічними потребами, оскільки на цей процес суттєво впливають емоційні стани, такі як стрес, радість або тривога. У цей період молоді жінки стикаються з високим тиском зі сторони медіа, що нав'язують стандарти краси, часто не відповідні реаліям фізіології тіла. Статистика свідчить, що смертність від нервової анорексії та інших подібних порушень досягає надзвичайно високих рівнів, що серйозно погіршує якість життя людей, які страждають від цих захворювань. У зв'язку з цим дослідження психологічних аспектів харчових порушень серед молодих жінок стає однією з найбільш важливих тем сучасної психології та медицини. Таким чином, вивчення механізмів виникнення та розвитку порушень харчової поведінки є багатомірним процесом, що включає в себе як біологічні, так і психологічні аспекти. Одним із основних факторів, який потребує глибокого дослідження, є вплив соціокультурних умов на харчові звички індивідів. Психологічні фактори, такі як низька самооцінка, прагнення до досягнення ідеалів або страх перед оцінкою з боку оточення, можуть сприяти порушенню нормального харчування. Соціальні норми та очікування можуть формувати у індивіда певне ставлення до їжі, що стає автоматизованою реакцією на зовнішні стимули. Застосування когнітивно-поведінкової терапії, методів емоційної регуляції та розв'язання внутрішніх конфліктів дозволяє значно знизити ризик розвитку харчових порушень. Паралельно важливо впроваджувати заходи, спрямовані на зміну соціальних уявлень щодо тіла та харчової поведінки, що дозволить зменшити тиск на індивіда з боку медіа та соціальних норм. Наявність різних підходів у дослідженні та лікуванні харчових порушень дозволяє комплексно оцінити проблему та розробити ефективні стратегії для зменшення ризику розвитку таких порушень серед молодих людей. Тому глибоке розуміння механізмів формування харчових порушень є основою для створення ефективних профі-

лактинних програм і терапевтичних підходів, спрямованих на підтримку психічного здоров'я та благополуччя молоді. Важливою складовою цих програм є вивчення причинно-наслідкових зв'язків між харчовими звичками, соціокультурними умовами та психологічними станами, що дозволяє визначити ключові фактори ризику та розробити інтервенції, які мінімізують їх вплив. Профілактика порушень харчової поведінки повинна включати комплексний підхід, що охоплює не тільки індивідуальні, а й соціальні та культурні аспекти життя молоді людини. Інтервенції на рівні індивіда мають на меті змінити ставлення до їжі, допомогти навчити здоровому способу харчування, зміцнити самосприйняття та самооцінку, а також покращити навички емоційної регуляції. Психологічні методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, можуть ефективно знижувати схильність до компульсивного переїдання або обмеження їжі, шляхом корекції переконань і патернів поведінки, що ведуть до цих порушень. Важливу роль у підтримці психічного здоров'я відіграє також розвінчування соціальних стереотипів щодо ідеального тіла, зниження впливу медіа та реклами, що нав'язують нереалістичні стандарти краси. З іншого боку, терапевтичні підходи, орієнтовані на подолання харчових порушень, повинні бути індивідуалізованими та враховувати специфіку кожного випадку. У випадках важких форм порушень харчової поведінки, таких як нервова анорексія або булімія, лікування може включати як психотерапевтичні методи, так і медичні втручання, зокрема медикаментозне лікування для корекції супутніх психічних порушень, таких як депресія чи тривожність. У такому контексті важливою є координація між психологами, психіатрами, дієтологами та іншими фахівцями, що дозволяє забезпечити комплексний підхід до лікування. Звісно, у процесі розробки профілактичних і терапевтичних програм важливо враховувати етапи розвитку молоді людини, адже психіка та фізіологія в юнацькому віці особливо вразливі до змін. Тому особлива увага повинна приділятися ранньому виявленню порушень харчової поведінки, що дозволить своєчасно коригувати проблеми до того, як вони стануть серйозною перешкодою для нормального розвитку особистості. Підсумовуючи, можна стверджувати, що для ефективної боротьби з порушеннями харчової поведінки в молодіжній групі необхідно розробити багатоаспектні підходи, які враховують не лише індивідуальні психологічні особливості, але й соціальні та культурні контексти, що формують звички харчування. Чим раніше буде розпочато втручання, тим більше шансів на успішне відновлення психічного здоров'я та поліпшення якості життя молодих людей.

Основна частина. Порушення харчової поведінки поділяються на зовнішні, емоційні

та обмежувальні типи, кожен з яких має свою специфіку і характер впливу на індивідуум. Зовнішні порушення харчової поведінки обумовлені впливом соціальних, культурних та економічних факторів, що змінюють природні механізми регуляції харчової поведінки. Вони включають в себе зовнішні подразники, такі як доступність їжі, реклама, соціальні норми та вимоги оточення, що можуть призводити до порушення адекватного сприйняття сигналів голоду та насичення. У випадку емоційних порушень харчової поведінки основним фактором стає використання їжі як способу управління емоціями, такими як стрес, тривога, депресія чи низька самооцінка. Цей механізм може призвести до розвитку емоційної залежності від їжі, де харчові звички служать засобом регуляції емоційного стану, що, в свою чергу, порушує баланс між фізіологічними потребами та емоційною саморегуляцією. Обмежувальні порушення харчової поведінки виникають через свідоме обмеження споживання їжі з метою контролю за масою тіла або досягнення соціально схвалених стандартів зовнішнього вигляду. Вони часто проявляються в патологічних формах, таких як анорексія чи булімія, де порушення в харчовому режимі базуються на психологічних механізмах, що пов'язані з прагненням до ідеалів фізичної форми або контролю над вагою. Усі ці порушення потребують індивідуалізованого підходу у діагностиці та терапії, оскільки їх розвиток включає взаємодію біологічних, психологічних і соціокультурних факторів, що вимагають комплексного аналізу та корекції. Зовнішня харчова поведінка є важливим компонентом психофізіологічної регуляції споживання їжі, який залежить від впливу зовнішніх факторів, а не від природних внутрішніх механізмів голоду та насичення. Вона виникає як результат підвищеної чутливості до стимулів зовнішнього середовища, таких як наявність їжі, реклама харчових продуктів, соціальні норми і культурні очікування. Тому цей тип харчової поведінки не підкоряється внутрішнім гомеостатичним механізмам, які відстежують фізіологічну потребу в їжі, а скоріше реагує на зовнішні фактори, які сигналізують про доступність їжі. Зокрема, при зовнішніх порушеннях харчової поведінки людина може вживати їжу навіть за відсутності фізіологічного голоду, і це може стати звичкою або патерном, який утворюється в результаті повторних зовнішніх стимулів. Порушення цього гомеостатичного механізму може бути викликане не тільки фізіологічними факторами, такими як гормональні зміни або порушення в роботі системи апетиту, а й психологічними аспектами, як-то стрес, депресія або емоційна напруга, що часто супроводжують ожиріння. Психологічна складова зовнішньої харчової поведінки також

включає поведінкові тригери, пов'язані з соціально-культурними стимулами, що підсилюють споживання їжі, наприклад, на святкових заходах, у компаніях або в ситуаціях, де їжа виступає як символ соціальної взаємодії чи нагорода. Емоційна харчова поведінка є ще одним складним психологічним феноменом, при якому їжа використовується як механізм регуляції емоційного стану, замість того, щоб задовольняти фізіологічні потреби організму. Це явище можна трактувати як відреагування на емоційний стрес через споживання їжі, коли людина їсть не через фізіологічний голод, а як відповідь на емоційний дискомфорт або тривогу. Емоційна харчова поведінка може бути інтерпретована через концепції емоційної саморегуляції, згідно з якими їжа виступає як засіб для зниження негативних емоцій, таких як стрес, депресія, тривога або роздратування. Людина починає їсти, щоб уникнути або зменшити інтенсивність негативних емоційних станів, таких як смуток, самотність, незадоволення або навіть фізична втома. Цей механізм має спільні риси з залежністю, адже їжа стає засобом для тимчасового зниження емоційної напруги, що надає швидкий, але короткостроковий емоційний комфорт. Подібно до алкогольної або наркотичної залежності, емоційне харчування може перетворитися на руйнівний патерн, де людина шукає полегшення від емоційних труднощів через їжу, навіть якщо вона не відчуває голоду. Крім того, емоційна харчова поведінка може посилюватися під час важких життєвих подій, таких як смерть близької людини, важкі розлучення, професійні невдачі, фінансові проблеми або інші форми соціального та емоційного стресу. У таких випадках, коли індивід відчуває непереборну потребу в емоційному зціленні, харчова поведінка стає способом «заглушити» негативні почуття і забезпечити собі тимчасовий емоційний комфорт. Водночас зловживання їжею може призвести до розвитку фізичних та психологічних проблем, таких як порушення метаболізму, надмірна вага або навіть порушення харчової поведінки, такі як булімія чи анорексія. Емоційне харчування може також проявлятися в компульсивному переїданні, що є ще однією формою порушення харчової поведінки, при якій людина продовжує їсти навіть після того, як досягла фізіологічної ситості, що призводить до переїдання і подальших фізичних наслідків. Крім того, ці порушення можуть виникати через неструктурованість харчових звичок, де індивід споживає їжу в нерегулярний час, часто у нічний час, що спричиняє порушення нормального ритму харчування і погіршення загального стану здоров'я. Психологічно цей процес можна розглядати як форму дезадаптивної стратегії, яка виникає у відповідь на емоційний стрес, коли людині

не вистачає здорових способів регулювання свого емоційного стану, що призводить до хронічного емоційного дискомфорту та порушень у харчуванні. Тривале застосування цієї стратегії може призвести до емоційної і фізичної залежності від їжі, що робить її механізмом уникнення негативних емоцій, замість того, щоб надавати стабільну підтримку організму. Порушення зовнішньої харчової поведінки також мають великий вплив на соціальну взаємодію та споживання їжі в колективних ситуаціях, таких як спільні обіди чи вечірки. В умовах соціальних контактів і взаємодії з іншими людьми, зовнішні стимули можуть посилювати споживання їжі незалежно від реальних потреб організму. Людина може споживати їжу через соціальний тиск, звички або під впливом колективної поведінки, навіть якщо вона не відчуває фізіологічного голоду. Це часто спостерігається під час спільних прийомів їжі, де індивіди, зокрема в умовах свята чи візиту до гостей, можуть споживати значно більше їжі, ніж потрібно їх організму, через бажання відповідати соціальним очікуванням чи через те, що їжа стає частиною соціального ритуалу. Така поведінка може також призвести до розвитку звички до бездумного харчування, коли їжа стає не лише елементом фізіологічного задоволення, а й інструментом для соціалізації та комунікації, що відволікає від усвідомленої регуляції харчових потреб [1].

У популяціях з надмірною вагою було виявлено, що 8% осіб страждають від компульсивної харчової поведінки, в той час як серед пацієнтів з ожирінням цей показник досягає до 30%. Компульсивна харчова поведінка характеризується інтенсивними епізодами переїдання, що зазвичай тривають не більше двох годин. В ході цих нападів індивіди споживають значно більше їжі, ніж зазвичай, та роблять це в більш швидкому темпі. Ці епізоди часто супроводжуються відчуттям втрати контролю над своїми харчовими звичками, що є ключовим діагностичним критерієм цього порушення. Подібні поведінкові патерни, зокрема підвищене споживання їжі, що не відповідає фізіологічним потребам організму, можуть мати психологічне підґрунтя, пов'язане з емоційним порушенням, стресом або депресією. Особливо характерною є поведінка, коли ці напади виникають в умовах емоційного стресу, що є механізмом саморегуляції в відповідь на негативні емоції. Втрата контролю над їжею під час нападів дозволяє здійснювати тимчасове зниження емоційної напруги, хоча цей ефект зазвичай має короткотривалий характер. Це порушення також часто супроводжується додатковими емоційними та фізіологічними наслідками, такими як відчуття провини після переїдання або проблеми зі здоров'ям, що пов'язані з надмірною вагою та ожирін-

ням. Важливою особливістю є те, що епізоди переїдання, як правило, автоматично перериваються, коли людина відчуває фізичне переповнення шлунка або коли вона знаходиться у присутності інших осіб, оскільки люди, що страждають від компульсивної харчової поведінки, намагаються приховувати такі напади через відчуття сорому чи страху бути осудженими. Це також може бути наслідком соціального тиску та страху перед негативною оцінкою з боку оточуючих, що створює додаткове емоційне навантаження і ще більше посилює патологічну поведінку. Тому соціальні фактори, як-то середовище та культурні очікування, можуть сприяти розвитку або поглибленню компульсивного харчування, оскільки людина починає споживати їжу не через фізіологічну потребу, а через емоційне чи соціальне збудження. Такі порушення можуть бути частиною складної системи психологічних і біологічних факторів, які впливають на формування харчової поведінки. Втрата контролю над їжею може бути результатом комбінації психічних факторів, таких як стрес, депресія, тривожні порушення, а також біологічних аспектів, зокрема порушень гормональної регуляції апетиту. Більш того, підвищена чутливість до емоційних та соціальних стимулів сприяє розвитку звички до емоційного харчування, де їжа виступає як механізм саморегуляції в умовах психологічного дискомфорту. Це є ще однією рисою компульсивної харчової поведінки, яка стає способом реагування на емоційну напругу замість більш здорових стратегій адаптації до стресових ситуацій. Ключовим аспектом є те, що з часом ці порушення можуть призвести до формування стійкої залежності від їжі як способу боротьби з емоційними труднощами, що в свою чергу погіршує фізичне і психологічне самопочуття [2].

Діагностичні критерії для опису компульсивного харчового патерну, окреслені в DSM-IV, передбачають повторювані епізоди неконтрольованого переїдання, що мають низку специфічних характеристик. Зокрема, такі епізоди характеризуються споживанням значно більшої кількості їжі, ніж зазвичай, протягом обмеженого періоду часу (не більше двох годин). Основною ознакою є втрата здатності керувати обсягом споживання їжі, що вказує на порушення механізмів регуляції харчової поведінки. Ці епізоди супроводжуються низкою додаткових ознак, серед яких: прискорене споживання їжі; прийом їжі до стану фізичного дискомфорту або перенасичення; прийом їжі без фізіологічного відчуття голоду; уникнення соціального середовища через сором перед іншими людьми; виражені негативні афективні стани, такі як самокритика, пригнічення або почуття провини після завершення епізоду. Систематична поява таких епізодів двічі на

тиждень протягом шести місяців слугує ключовим критерієм у визначенні цього патерну. Компульсивна харчова активність має тісний зв'язок із емоційною сферою, виступаючи механізмом тимчасового зниження фізіологічних потреб. Замість базування на фізіологічних потребах, харчова поведінка набуває компенсаторної ролі, допомагаючи людині справлятися з тривогою, стресом або іншими негативними емоційними станами. Це призводить до формування стійких поведінкових моделей, які поглиблюють складність емоційного стану, створюючи цикл, де харчова активність стає відповіддю на внутрішній дисбаланс. Значна частота та інтенсивність таких епізодів, а також відсутність адаптивних механізмів саморегуляції, вказує на дезадаптивний характер поведінки, який потребує комплексного психолого-поведінкового підходу для нормалізації [3].

Обмежувальний тип харчової поведінки виступає однією з форм дезадаптивних моделей, що характеризується систематичним і цілеспрямованим зменшенням обсягу споживаної їжі або свідомим вибором дієт із суворими обмеженнями. Основною метою такого контролю є зниження маси тіла або утримання її на бажаному рівні, що часто супроводжується фіксацією на ідеалах фізичної естетики та прагненням досягнення суспільно прийнятних стандартів зовнішності. Індивіди з подібними харчовими патернами зосереджуються на обмеженні калорійності раціону, виключенні певних груп продуктів (наприклад, жирів або вуглеводів) або використанні монодієт. Часто спостерігається надмірна увага до підрахунку калорій, фіксація на розмірах порцій та використання інструментів самоконтролю, таких як регулярне зважування чи уникання «заборонених» продуктів. Мотиваційна складова обмежувальної харчової поведінки часто включає не лише прагнення до зниження ваги, але й більш глибокі психологічні чинники. Серед них – відчуття контролю над власним тілом як прояв внутрішнього порядку, зростання самооцінки через досягнення заданих цілей або уникнення соціального осуду. Іноді ця поведінка пов'язана з потребою у відчутті влади над власним життям, особливо в ситуаціях емоційного хаосу чи зовнішнього стресу. Хронічне обмеження харчування може призводити до значних фізіологічних та психологічних ускладнень. Зокрема, дефіцит важливих макро- та мікроелементів здатен викликати дисфункції в роботі ендокринної, імунної та серцево-судинної систем. Вивчення цієї поведінки є важливим для розробки профілактичних стратегій, спрямованих на формування здорових харчових звичок і психосоціальної адаптації. Застосування мультидисциплінарного підходу з урахуванням біопсихосоціальної моделі доз-

воляє не лише зрозуміти механізми розвитку такого типу харчової поведінки, але й сприяти підвищенню загальної якості життя індивідів, які демонструють ці патерни [4] (див. табл.).

У статті розглядається ключова роль емоційної дисфункції у розвитку нервової анорексії. Порушення у здатності розпізнавати та регулювати емоції, підвищений рівень тривожності та нестабільність рефлексивної діяльності значно ускладнюють процес адаптації та впливають на психологічний стан індивіда. Автори наголошують на важливості комплексного підходу в дослідженні цих процесів, що передбачає інтеграцію психотерапевтичних методів для покращення емоційної регуляції та загального психологічного самопочуття [5].

Математична обробка за допомогою непараметричного критерію Пірсона.

У дослідженні взяли участь 40 учасниць, середній бал яких за тестом EAT-26 становив 19.3, що свідчить про помірний рівень схильності до порушень харчової поведінки. За результатами тестування було отримано середні значення для кількох ключових параметрів. Ризик анорексії, який оцінювався за допомогою шкали EAT-26, становив 4.5, що вказує на відносно низький, але помірний ризик розвитку анорексії серед учасниць. Ризик булімії був вищим і складав 5.1, що вказує на підвищену ймовірність розвитку булімії серед учасниць дослідження. Середній показник підвищеної тривожності становив 16.2, що свідчить про наявність значного рівня тривожності серед опитаних. Високий рівень самокритичності був також зафіксований, його середнє значення становило 13.7. Для аналізу статистичних взаємозв'язків між показниками тривожності, самокритичності та схильності до порушень харчової поведінки був використаний непараметричний критерій Пірсона, що дозволяє виявити кореляцію між змінними, коли дані не підпорядковуються нормальному розподілу. За результатами математичної обробки даних за допомогою цього критерію було виявлено помітні взаємозв'язки між рівнями тривожності, самокритичності і схильністю до порушень харчової поведінки. Зокрема, статистична обробка показала значущу позитивну коре-

ляцію між високими рівнями тривожності та схильністю до булімії. За результатами проведеного дослідження можна зробити низку важливих висновків, які мають значення для подальшої наукової роботи в цьому напрямі. Застосування психодіагностичного інструменту EAT-26, який є стандартизованим методом для оцінки схильностей до порушень харчової поведінки, дозволило виявити важливі тенденції серед дівчат старшого юнацького віку. Тест показав свою високу валідність та ефективність для діагностики анорексії та булімії, надаючи точні дані про рівень схильності до цих порушень серед досліджуваних. Математичний аналіз, зокрема описова статистика та кореляційний аналіз, дозволив визначити взаємозв'язки між основними факторами, що впливають на розвиток таких змін у харчовій поведінці, зокрема низький рівень самоприйняття, високий соціальний тиск і підвищена тривожність, що є критичними чинниками ризику. Регресійний аналіз виявив значущу взаємозалежність між соціокультурними та психологічними характеристиками, такими як схильність до ідеалізації та вплив стандартів краси, що підтвердило важливість комплексного підходу до розуміння механізмів формування цих порушень. Факторний аналіз дозволив визначити основні категорії факторів, які сприяють виникненню психічних змін у харчовій поведінці, розподіливши їх на біологічні, психологічні та соціальні аспекти, що ще раз підтвердило значущість багатофакторного підходу до вивчення цих змін. Отже, проведене дослідження продемонструвало важливість всебічного та інтегративного підходу для вивчення механізмів порушень харчової поведінки у дівчат старшого юнацького віку. Подальші наукові пошуки повинні зосереджуватися на розробці нових психотерапевтичних та профілактичних стратегій, що враховують не лише індивідуальні психічні характеристики, а й соціокультурні фактори. Це дозволить забезпечити ефективніший підхід до попередження та корекції порушень харчової поведінки в даній віковій категорії.

Висновки. Психологічна нестабільність у ставленні до харчової поведінки серед дівчат

Результати визначення психічних порушень харчової поведінки у дівчат старшого юнацького віку за тестом EAT-26

Кількість учасниць	Середній бал за тестом EAT-26	Інтерпретація	Ризик анорексії (середнє значення)	Ризик булімії (середнє значення)	Підвищена тривожність (середнє значення)	Самокритичність (середнє значення)
40	19.3	Помірний рівень схильності до порушень харчової поведінки	4.5	5.1	16.2	13.7

18–25 років є наслідком взаємодії когнітивних, емоційних та соціокультурних чинників. Соціальний тиск, ідеалізація стандартів краси та низьке самоприйняття сприяють формуванню патологічних харчових звичок, таких як анорексія та булімія. Вплив емоційної дисрегуляції та когнітивних спотворень підсилює розвиток цих порушень, створюючи замкнуте коло негативних стратегій поведінки. Перспективи подальших досліджень зосереджуються на розробці підходів, які сприятимуть зниженню соціального тиску, що виникає через стандарти краси та уявлення про фізичну привабливість, особливо в контексті медіа та соціальних мереж. Також важливо працювати над підвищенням рівня самоприйняття у молодих жінок, адже позитивне ставлення до себе та власного тіла допомагає запобігти розвитку харчових порушень. Дослідження, спрямовані на покращення емоційної регуляції, можуть сприяти кращому контролю за емоціями без використання їжі як засобу самозаспокоєння. Впровадження психотерапевтичних технік та підтримка емоційної стабільності є важливими для профілактики та

корекції порушень харчової поведінки серед молодих жінок.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гаврилюк Н.С., Чернишова І.Ю. Психологічні аспекти розвитку порушень харчової поведінки у дівчат юнацького віку. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2017. Вип. 25. С. 125–131.
2. Григор'єва Ю.С., Кузьміна А.В. Психологічні особливості формування порушень харчової поведінки у дівчат юнацького віку. *Науковий вісник Полтавського університету економіки і торгівлі. Серія «Гуманітарні науки»*. 2020. 3 (106). С. 185–191.
3. Гриньова Л.С., Гончар О.В. Психологічні аспекти розвитку порушень харчової поведінки у дівчат юнацького віку. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. 2018. Вип. 33. С. 42–47.
4. Касьян М.І., Гончарова О.В. Особливості формування харчової поведінки у дівчат підліткового віку. *Психологія і суспільство*. 2019. Вип. 1 (81). С. 103–106.
5. Саврасов М.В., Касрашвілі Т.Г., Теоретичні основи порушення емоційного контролю у людей, що страждають на нервову анорексію. *Розділ 4, Психологія*, 2024. Вип. № 3. С. 93–100.

НОТАТКИ

Наукове видання

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 68

Коректура • Я. Вишнякова

Комп'ютерна верстка • А. Василенко

Формат 60x84/8. Гарнітура Pragmatica.

Папір офсетний. Цифровий друк. Обл.-вид. арк. 32,34. Ум. друк. арк. 34,64.

Підписано до друку 31.12.2024. Замов. № 0325/192. 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.