ПРИЧОРНОМОРСЬКИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ЕКОНОМІКИ ТА ІННОВАЦІЙ

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 69
Том 1

Видавничий дім «Гельветика»
2025

Редакційна колегія:

Шапошникова Ірина Василівна *– доктор соціологічних наук, професор*
Лісеєнко Олена Василівна *– доктор соціологічних наук, професор*
Алісаускіене Мілда *– доктор соціальних наук, професор*
Бендаравечіне Ріта *– доктор соціальних наук та порівняльної політики, асоційований професор*
Ендріулайтіене Ауксе *– доктор психологічних наук, професор*
Тавровецька Наталія Іванівна *– кандидат психологічних наук, доцент*
Терешкінас Артурас *– доктор соціальних наук, професор*
Хижняк Лариса Михайлівна *– доктор соціологічних наук, професор*
Яковлев Денис Вікторович *– доктор політичних наук, професор*
Волошенко Марина Олександрівна *– доктор педагогічних наук, доцент*
Кузьменко Вячеслав Віталійович *– доктор філософських наук, професор*
Деркач Лідія Миколаївна *– доктор психологічних наук, професор*
Асєєва Юлія Олександрівна *– доктор психологічних наук*
Яковлева Лілія Іванівна *– доктор політичних наук, професор*

Науковий журнал «Габітус» включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б») з психологічних та соціологічних наук (спеціальності: С4. Психологія, С5. Соціологія) відповідно до Наказу МОН України від 17.03.2020 № 409 (додаток 1)

Журнал включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus International (Республіка Польща)

Електронна сторінка видання – www.habitus.od.ua

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet Вченою радою Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій (протокол № 1 від 27.01.2025 року)

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

Редакція суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 1552 від 09.05.2024 року (Ідентифікатор медіа R30-04408)
Мови розповсюдження: українська, англійська, польська, німецька, французька.

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

© ПУ «Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій», 2025

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1
СОЦІАЛЬНІ СТРУКТУРИ ТА СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ

Бровдій М.Ю.
СТЕРЕОТИПИ, ПЕРЕКОНАННЯ ТА СПРИЙНЯТТЯ ВІЙНИ:
ВИКЛИКИ ДЛЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ
ТА СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ **11**

Молотокас А.А., Проскурня А.С., Балашевич О.К.
ГОМОФОБІЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ДО ЛГБТІК+ СПІЛЬНОТИ
В УКРАЇНІ **16**

Серга Т.О., Бурштика Є.С.
КОМУНІКАЦІЙНА СТРАТЕГІЯ ВЗАЄМОДІЇ ПОЛІЦІЇ З НАСЕЛЕННЯМ
ЩОДО ВИРІШЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПРОБЛЕМ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ГРОМАДИ **22**

Штрайхер О.А.
ВОЛОНТЕРСТВО ТА АКТИВІЗМ ЯК ФОРМИ ГРОМАДЯНСЬКОЇ УЧАСТІ
В КОНТЕКСТІ УКРАЇНСЬКОГО ВОЛОНТЕРСЬКОГО РУХУ **28**

СЕКЦІЯ 2
СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ

Грищенко Н.І.
СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА В УМОВАХ КРИЗИ:
СОЦІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ **36**

Лобанов Д.О.
ЦЕНТРИ РОЗВИТКУ КАР'ЄРИ УНІВЕРСИТЕТІВ: МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД,
ВИКЛИКИ Й ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ В УКРАЇНІ **41**

Мачуліна І.І., Шеломовська О.М.
РИЗИКИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ МОЛОДІ
В ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНОМУ ПРОСТОРІ **46**

Сусська О.О.
ВІРТУАЛЬНА РЕАЛЬНІСТЬ: «НЕЗАВЕРШЕНИЙ ПРОЄКТ»
ЧИ НОВА ЕРА ЛЮДСЬКОГО БУТТЯ **52**

СЕКЦІЯ 3
ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

Akbar E.Y.
PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF DESTRUCTIVENESS **58**

Довбня С.Ю.
СТРЕСОСТІЙКІСТЬ – ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН:
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ **62**

Косьянова О.Ю., Лазоренко Т.М.
ПСИХОЛОГІЧНА ЕКСПЕРТИЗА АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ
Й САМООЦІНКИ МОТИВАЦІЇ СХВАЛЕННЯ (ЩИРОСТІ)
У ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ **68**

Ніколайчук Д.В.
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО МОНІТОРИНГУ ОЗНАК НЕГАТИВНОГО ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ТЕКСТОВОГО МЕДІАКОНТЕНТУ НА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ 77

СЕКЦІЯ 4
ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

Богдан Ж.Б., Махоніна А.П., Афанасьєва О.М.
ВПЛИВ РІВНЯ ІНТЕЛЕКТУ НА СПОЖИВАЦЬКУ ПОВЕДІНКУ МОЛОДІ 85

Борець Ю.В., Гірченко О.Л.
ПРАВОСВІДОМІСТЬ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ В КОНТЕКСТІ ГРОМАДЯНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ 90

Борисенко В.Є.
ОСНОВНІ АСПЕКТИ КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ 95

Вдовіченко О.В., Куявець Д.М.
ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ У БОРОТЬБІ ІЗ ЗАЛЕЖНІСТЮ: ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ТА ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ 100

Водолазська О.О., Спаський І.Д.
РОЗВИТОК СУБ'ЄКТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЧЕРЕЗ ПСИХОЛОГІЧНІ ТРАНСФОРМАЦІЙНІ ІГРИ ЯК ІНСТРУМЕНТ САМОПІЗНАННЯ ТА ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ 105

Галацан Г.Ю.
КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ КРЕАТИВНОСТІ В УМОВАХ СПЕЦІАЛЬНИХ ОСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ 111

Губа Н.О.
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У ВОЛОНТЕРСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ 116

Денисенко А.О., Джелілова М.А.
ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ЧОЛОВІКІВ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД БОЙОВИХ ДІЙ 120

Єрмакова С.С., Москальова А.С., Москальов М.В.
РОЛЬ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ ДОРОСЛИХ 126

Єсін Р.В.
ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ ОФІЦЕРІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В КОНТЕКСТІ ВІЙСЬКОВОГО ЛІДЕРСТВА 131

Кліманська М.Б., Галецька І.І., Климанська Л.Д.
ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВІД ВІЙНИ: РОЗРОБЛЕННЯ ТА ПСИХОМЕТРИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОПИТУВАЛЬНИКА 136

Козира П.В., Шаталова А.О.
СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ НАРКОТИЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ 146

Козира П.В.
РОЗЛАДИ, ПОВ'ЯЗАНІ З УЖИВАННЯМ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ 151

Корнієвська А.О.
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕІНТЕГРАЦІЇ ТА РЕАДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ЗВІЛЬНЕННЯ З ПОЛОНУ **156**

Кресан О.Д.
КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ ПОНЯТТЯ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО СТРЕСУ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТЕЗАУРУС **160**

Купчишина В.Ч., Грубі Т.В.
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ ПРОФЕСІЙ **165**

Литовченко Н.Ф., Кабанець Б.О.
ОСОБЛИВОСТІ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В СТРЕСОГЕННИХ УМОВАХ **171**

Мамедова О.Б.
АКТИВАЦІЯ БАТЬКІВСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ – ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ **176**

Мілютіна К.Л., Мамедова О.Б.
ВПЛИВ ДИТЯЧОГО ДОСВІДУ НА ОСОБИСТІСНУ ЗРІЛІСТЬ ДОРОСЛИХ **182**

Мостова Т.Д., Вдовіченко О.В., Куявець Д.М.
ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ І ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ БОРОТЬБИ ІЗ ЗАЛЕЖНІСТЮ **187**

Носова О.В.
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ **191**

Омельченко І.М., Кондратюк Ж.В., Кобильченко В.В.
ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНА ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ФАХІВЦІВ (КОНСУЛЬТАНТІВ) ІНКЛЮЗИВНО-РЕСУРСНИХ ЦЕНТРІВ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ **197**

Онищук О.В.
ІДЕНТИЧНІСТЬ ТА КІБЕРІДЕНТИЧНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНІ КАТЕГОРІЇ: ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЇ ТА СПІВВІДНОШЕННЯ **203**

Онуфрієва Л.А., Чайковська О.М.
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК АГРЕСИВНОСТІ ІЗ ПРОЯВАМИ КІБЕРБУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ **208**

Пагава О.В.
ОСОБЛИВОСТІ ЕКОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНИХ ВЗАЄМИН У ГЛОБАЛІЗАЦІЙНОМУ СВІТІ **214**

Пагава О.В.
САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ОСОБИСТІСНІЙ ПОТЕНЦІАЛ ЛЮДИНИ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СВІТУ АБО ВМІННЯ «БУТИ» **219**

Пелех Г.Я.
МУЛЬТИАСПЕКТНИЙ АНАЛІЗ БІОЛОГІЧНИХ ОСНОВ ТРИВОЖНОСТІ У ЖІНОК **226**

Пуліч О.А.
СОЦІАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЛІКАРІВ АКУШЕРІВ-ГІНЕКОЛОГІВ ПРИ ВЗАЄМОДІЇ З ПАЦІЄНТАМИ ЯК СКЛАДНИЙ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН **231**

Sazonova I.V., Moroz R.A.
PSYCHOLOGICAL FEATURES OF MENTAL HEALTH RECOVERY USING THE “TRAUMA METAMORPHOSIS” PROGRAM 236

Скворчевська Є.Л.
ЧИННИКИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ 242

Смокова Л.С., Тишко Д.І.
ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТРАВМУВАЛЬНИХ ПОДІЙ НА СЕНСОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ ТА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ ОСОБИСТОСТІ 247

Фролова Н.В.
СТРУКТУРНА МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЦИВІЛЬНОМУ НАСЕЛЕННЮ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ 253

Чайка Р.М.
ЕВОЛЮЦІЯ МЕТОДІВ АНАЛІЗУ ОСОБИСТІСНИХ РИС З ТЕКСТОВИХ ДАНИХ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У КОГНІТИВНІЙ ЛІНГВІСТИЦІ: ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ ЗА ОСТАННІ ДВА ДЕСЯТИЛІТТЯ 258

Чечель В.А.
КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ 265

Шарапова Ю.В.
КОНЦЕПТУАЛЬНА МОДЕЛЬ СТВОРЕННЯ ЦЕНТРУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В УКРАЇНІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ 270

Даценко О.А.
РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК РЕСУРС ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ 276

CONTENTS

SECTION 1
SOCIAL STRUCTURES AND SOCIAL RELATIONS

Brovdii M.Yu.
STEREOTYPES, BELIEFS, AND WAR PERCEPTION:
CHALLENGES FOR INTERNALLY DISPLACED PERSONS
AND STRATEGIES FOR OVERCOMING 11

Molotokas A.A., Proskurnia A.S., Balashevych O.K.
HOMOPHOBIA AND ATTITUDE TOWARDS THE LGBTQI+ COMMUNITY
IN UKRAINE 16

Serha T.O., Burshtyka Ye.S.
COMMUNICATION STRATEGY FOR POLICE-PUBLIC INTERACTION
IN RESPECT OF SOLVING SOCIAL PROBLEMS
OF THE TERRITORIAL COMMUNITY 22

Shtraikher O.A.
VOLUNTEERING AND ACTIVISM AS FORMS OF CIVIC PARTICIPATION
IN THE CONTEXT OF THE UKRAINIAN VOLUNTEER MOVEMENT 28

SECTION 2
SPECIAL AND BRANCH SOCIOLOGIES

Hryshchenko N.I.
SOCIAL SUPPORT IN CRISIS CONDITIONS:
SOCIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS 36

Lobanov D.O.
UNIVERSITY CAREER DEVELOPMENT CENTERS:
INTERNATIONAL EXPERIENCE, CHALLENGES AND PROSPECTS
FOR DEVELOPMENT IN UKRAINE 41

Machulina I.I., Shelomovska O.M.
RISKS OF YOUTH SOCIALIZATION IN THE INFORMATION
AND COMMUNICATION SPACE 46

Susska O.O.
VIRTUAL REALITY: “UNFINISHED PROJECT” OR A NEW ERA
OF HUMAN BEING 52

SECTION 3
GENERAL PSYCHOLOGY. HISTORY OF PSYCHOLOGY

Akbar E.Y.
PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF DESTRUCTIVENESS 58

Dovbnia S.Yu.
STRESS RESISTANCE – A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON:
THEORETICAL ANALYSIS 62

Kosianova O.Yu., Lazorenko T.M.
PSYCHOLOGICAL ASSESSMENT OF CHARACTER ACCENTUATIONS
AND SELF–EVALUATION OF APPROVAL MOTIVATION (SINCERITY)
IN ADOLESCENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF STRESS RESILIENCE 68

Nikolaichuk D.V.
THEORETICAL ANALYSIS OF APPROACHES TO MONITORING SIGNS OF NEGATIVE INFORMATIONAL AND PSYCHOLOGICAL INFLUENCE OF TEXTUAL MEDIA CONTENT ON SERVICEMEN OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE 77

SECTION 4
PERSONALITY PSYCHOLOGY

Bohdan Zh.B., Makhonina A.P., Afanasieva O.M.
THE INFLUENCE OF INTELLIGENCE ON THE CONSUMER BEHAVIOUR OF YOUNG PEOPLE 85

Borets Yu.V., Hirchenko O.L.
LEGAL AWARENESS OF FUTURE SOCIO-ECONOMIC PROFESSIONALS IN THE CONTEXT OF CIVIC COMPETENCE 90

Borysenko V.Ye.
MAIN ASPECTS OF CONCEPTUALIZATION OF THE SYSTEM OF PSYCHOLOGICAL ENDURANCE OF A PERSONALITY 95

Vdovichenko O.V., Kuiavets D.M.
PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF THE INDIVIDUAL IN THE FIGHT AGAINST ADDICTION: RESILIENCE AND VALUE ORIENTATIONS 100

Vodolazska O.O., Spaskyi I.D.
DEVELOPMENT OF PERSONALITY SUBJECTIVITY THROUGH PSYCHOLOGICAL TRANSFORMATION GAMES AS A TOOL FOR SELF-KNOWLEDGEMENT AND PERSONAL GROWTH 105

Halatsan H.Yu.
CORRECTIVE AND DEVELOPMENTAL PROGRAM FOR THE FORMATION OF PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF CREATIVITY IN THE CONDITIONS OF SPECIAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS 111

Huba N.O.
PECULIARITIES OF THE FORMATION OF VALUE ORIENTATIONS IN VOLUNTEER ACTIVITIES 116

Denysenko A.O., Dzhelilova M.A.
VALUE ORIENTATIONS OF MEN AFFECTED BY COMBAT 120

Yermakova S.S., Moskalova A.S., Moskalov M.V.
THE ROLE OF LIFE EVENTS IN THE FORMATION OF ADULT PERSONALITY 126

Yesin R.V.
FEATURES OF PROFESSIONAL MOTIVATION OF OFFICERS IN THE LAND FORCES OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE IN THE CONTEXT OF MILITARY LEADERSHIP 131

Klimanska M.B., Haletska I.I., Klymanska L.D.
EMOTIONAL BURNOUT FROM WAR: DEVELOPMENT AND PSYCHOMETRIC CHARACTERISTICS OF THE QUESTIONNAIRE 136

Kozyra P.V., Shatalova A.O.
SOCIAL ASPECTS OF DRUG ADDICTION 146

Kozyra P.V.
SUBSTANCE USE DISORDERS IN MILITARY PERSONNEL **151**

Korniievska A.O.
PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF REINTEGRATION AND READAPTATION
OF MILITARY PERSONNEL AFTER RELEASE FROM CAPTIVITY **156**

Kresan O.D.
CONCEPTUALIZATION OF THE CONCEPT OF STRESS RESISTANCE:
A PSYCHOLOGICAL THESAURUS..... **160**

Kupchyshyna V.Ch., Hrubi T.V.
THEORETICAL ANALYSIS OF RESEARCH OF PROFESSIONAL DEFORMATION
OF REPRESENTATIVES OF DIFFERENT PROFESSIONS **165**

Lytovchenko N.F., Kabanets B.O.
FEATURES OF PERSONALITY SELF-DETERMINATION
UNDER STRESSFUL CONDITIONS **171**

Mamedova O.B.
ACTIVATION OF PARENTAL POTENTIAL – PRACTICAL RECOMMENDATIONS
FOR EMOTIONAL DEVELOPMENT..... **176**

Miliutina K.L., Mamedova O.B.
INFLUENCE OF CHILDHOOD EXPERIENCE ON PERSONAL MATURITY
OF ADULTS..... **182**

Mostova T.D., Vdovichenko O.V., Kuiavets D.M.
RESILIENCE AND PERSONAL VALUE ORIENTATIONS AS PSYCHOLOGICAL
RESOURCES IN FIGHTING ADDICTION **187**

Nosova O.V.
PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PERSONAL STRESS RESILIENCE..... **191**

Omelchenko I.M., Kondratiuk Zh.V., Kobylchenko V.V.
THE PERSONALITY-ORIENTED TECHNOLOGY DEVELOPING PROFESSIONAL
IDENTITY IN SPECIALISTS (CONSULTANTS) WORKING
AT INCLUSIVE RESOURCE CENTERS: THE THEORETICAL
AND METHODOLOGICAL SUBSTANTIATION **197**

Onyshchuk O.V.
IDENTITY AND CYBER IDENTITY AS PSYCHOLOGICAL CATEGORIES:
SOME FEATURES OF CONCEPTUALISATION AND CORRELATION **203**

Onufriieva L.A., Chaikovska O.M.
THE RELATIONSHIP BETWEEN AGGRESSIVENESS AND MANIFESTATIONS
OF CYBERBULLYING AMONG TEENAGERS **208**

Pahava O.V.
FEATURES OF THE ECOLOGY OF SOCIAL RELATIONS
IN A GLOBALIZED WORLD..... **214**

Pahava O.V.
SELF-REGULATION AS THE PERSONAL POTENTIAL OF A PERSON
IN THE CONDITIONS OF THE MODERN WORLD OR THE SKILLS OF “BEING” **219**

Pelekh H.Ya.
MULTIDIMENSIONAL ANALYSIS OF THE BIOLOGICAL BASIS OF ANXIETY IN WOMEN 226

Pulich O.A.
SOCIAL COMPETENCE OF OBSTETRICIAN-GYNECOLOGISTS IN INTERACTION WITH PATIENTS AS A COMPLEX PERSONAL-PROFESSIONAL PSYCHOLOGICAL PHENOMENON 231

Sazonova I.V., Moroz R.A.
PSYCHOLOGICAL FEATURES OF MENTAL HEALTH RECOVERY USING THE “TRAUMA METAMORPHOSIS” PROGRAM 236

Skvorchevska Ye.L.
FACTORS OF DEVIANT BEHAVIOR OF ADOLESCENTS 242

Smokova L.S., Tyshko D.I.
PECULIARITIES OF THE IMPACT OF TRAUMATIC EVENTS ON LIFE-MEANING ORIENTATIONS AND LIFE SATISFACTION OF AN INDIVIDUAL 247

Frolova N.V.
STRUCTURAL MODEL OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO CIVILIANS DURING THE WAR IN UKRAINE 253

Chaika R.M.
THE EVOLUTION OF METHODS FOR ANALYZING PERSONALITY TRAITS FROM SOCIAL MEDIA TEXTS IN COGNITIVE LINGUISTICS: A LITERATURE REVIEW OF THE LAST TWO DECADES 258

Chechel V.A.
CONCEPTUAL FRAMEWORK FOR STUDYING THE PHENOMENON OF PROCRASTINATION 265

Sharapova Yu.V.
CONCEPTUAL MODEL FOR CREATING A RESILIENCE CENTER IN UKRAINE DURING MARTIAL LAW FOR STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS 270

Datsenko O.A.
RESILIENCE AS A RESOURCE FOR PSYCHOLOGICAL CARE OF SPECIALTY IN THE MINDS OF VINEY 276

СЕКЦІЯ 1
СОЦІАЛЬНІ СТРУКТУРИ ТА СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ

СТЕРЕОТИПИ, ПЕРЕКОНАННЯ ТА СПРИЙНЯТТЯ ВІЙНИ: ВИКЛИКИ ДЛЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ТА СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ

STEREOTYPES, BELIEFS, AND WAR PERCEPTION: CHALLENGES FOR INTERNALLY DISPLACED PERSONS AND STRATEGIES FOR OVERCOMING

УДК 316.4:314.7
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.1

Бровдій М.Ю.
викладачка психології, аспірантка кафедри соціології та соціальної роботи Державний вищий навчальний заклад «Ужгородський національний університет»

Статтю присвячено дослідженню стереотипів, переконань і сприйняття війни, зокрема їх впливу на внутрішньо переміщених осіб (ВПО). У сучасних теоретико-емпіричних дослідженнях українських та зарубіжних науковців цій тематиці приділяється значна увага. Аналізуючи соціальні та психологічні аспекти цієї проблеми, дослідники відзначають, що війна не лише змінює соціальну структуру суспільства, а й формує нові уявлення про переселенців, що впливає на їх інтеграцію та соціальну взаємодію. Війна спричиняє не лише фізичне переміщення людей, а й глибокі соціально-психологічні зміни, що позначаються на адаптації переселенців у нових громадах. Одним із головних викликів для ВПО є подолання негативних суспільних уявлень і стереотипів, які можуть ускладнювати інтеграцію, доступ до ресурсів і соціальної підтримки. У статті розглянуто основні види стереотипів щодо внутрішньо переміщених осіб, а також проаналізовано переконання, що формуються в суспільстві внаслідок воєнних конфліктів. Суспільні переконання впливають на процес інтеграції ВПО, їх самоідентифікацію та ставлення до них з боку приймаючих громад. Окрему увагу приділено питанням дискримінації ВПО, бар'єрам у працевлаштуванні, соціальній взаємодії та психологічному стану переселенців. Стратегічний аспект роботи зосереджений на механізмах подолання викликів, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи. Запропоновано комплексні підходи до зниження впливу стереотипів, зокрема через просвітницькі кампанії, соціальні ініціативи, підтримку психологічної стійкості та зміцнення соціальних зв'язків між ВПО та місцевими жителями. Окреслено роль державних і громадських організацій у формуванні толерантного ставлення до переселенців та сприянні їх адаптації. Результати дослідження можуть бути використані у сфері соціальної політики, психологічної допомоги та програм інтеграції внутрішньо переміщених осіб, спрямованих на подолання викликів, пов'язаних зі стереотипами та суспільними переконаннями в умовах війни.

Ключові слова: *внутрішньо переміщені особи, ВПО, війна, стереотипи, сприйняття війни ВПО, виклики для внутрішньо переміщених осіб, виклики війни.*

The article is dedicated to the study of stereotypes, beliefs, and perceptions of war, particularly their impact on internally displaced persons (IDPs). In contemporary theoretical and empirical research by Ukrainian and international scholars, significant attention is given to the study of stereotypes, beliefs, and perceptions of war, as well as their influence on internally displaced persons. Analyzing the social and psychological aspects of this issue, researchers note that war not only changes the social structure of society but also shapes new ideas about displaced people, affecting their integration and social interaction. War causes not only physical displacement but also profound socio-psychological changes that impact the adaptation of displaced persons in new communities. One of the main challenges for IDPs is overcoming negative societal perceptions and stereotypes that may complicate their integration, access to resources, and social support. The article discusses the main types of stereotypes about internally displaced persons and analyzes the beliefs that form in society as a result of armed conflicts. Special attention is paid to issues of discrimination against IDPs, barriers to employment, social interaction, and the psychological state of displaced persons. Social beliefs influence the integration process of IDPs, their self-identification, and the attitude of host communities toward them. The strategic aspect of the work focuses on mechanisms for overcoming the challenges faced by internally displaced persons. Comprehensive approaches to reducing the impact of stereotypes are proposed, including through educational campaigns, social initiatives, supporting psychological resilience, and strengthening social ties between IDPs and local residents. The role of state and non-governmental organizations in fostering a tolerant attitude toward displaced persons and facilitating their adaptation is outlined. The research results can be used in the field of social policy, psychological assistance, and integration programs for internally displaced persons aimed at overcoming challenges related to stereotypes and societal beliefs in times of war.

Key words: *internally displaced persons, IDPs, war, stereotypes, IDPs' war perception, challenges for internally displaced persons, war challenges.*

Війна не лише фізично переміщує людей, але й формує нові соціальні стереотипи, переконання та уявлення, які впливають на сприйняття переселенців у місцевих громадах. Ці соціально-психологічні бар'єри значно ускладнюють процес адаптації внутрішньо переміщених осіб, їх доступ до ресур-

сів і можливості для економічної та соціальної інтеграції [11, с. 321]. З огляду на це важливим є розуміння механізмів формування таких стереотипів та розроблення ефективних стратегій подолання цих викликів, щоб забезпечити успішну адаптацію переселенців і знизити соціальну напругу в приймаючих громадах.

Внутрішньо переміщені особи (далі – ВПО) часто перебувають у стані постійної невизначеності та стресу через утрату домівки, руйнування звичних соціальних зв'язків та необхідність адаптації до нових умов життя. Ці переживання можуть супроводжуватись відчуттям ізоляції, тривоги, а іноді й відчаю, спричиненого нерозв'язністю багатьох проблем. Водночас негативне сприйняття переселенців з боку місцевих жителів, соціальна дискримінація та стереотипи можуть поглиблювати відчуття безпорадності та фрустрації. Усі ці чинники часто призводять до психологічного виснаження та емоційного вигорання, що утруднює процес адаптації і подальшої інтеграції ВПО в суспільстві [2; 3; 7; 8; 9; 12].

Дослідницькі пошуки Ю. Гундертайло [4] показали, що проблеми стигматизації і самостигматизації внутрішньо переміщених осіб мають вагоме значення в процесі відновлення життєвої неперервності після переживання травматичних подій. У дослідженні акцентовано на соціально-психологічних проблемах, що виникають у внутрішньо переміщених осіб в Україні, зокрема розглядаються механізми формування негативних стереотипів та їх вплив на процес адаптації ВПО.

Зокрема, С. Кошова та О. Макаренко [6] виокремлюють основні виклики для ВПО в процесі інтеграції в українське суспільство, що включають такі питання:

1. ВПО стикаються з проблемами працевлаштування, доступу до житла, медичних послуг та освіти. Багато з них перебувають у скрутному фінансовому становищі, що погіршує їх благополуччя. Обмежений доступ до якісної освіти та медичних послуг для дітей створює соціальну напругу;

2. Дискримінація та упередження з боку місцевих жителів обмежують соціальну інтеграцію переселенців, що веде до напруженості та ускладнює процес адаптації;

3. Чинні державні програми та ресурси не завжди відповідають реальним потребам ВПО. Відсутність координації між різними інституціями та проблеми з доступом до допомоги ускладнюють розв'язання цих питань;

4. Руйнування житлової інфраструктури внаслідок бойових дій створює гостру потребу в забезпеченні житлом для переселенців. Відсутність чіткої стратегії залучення інвестицій у відбудову затримує розв'язання цього питання;

5. Інтеграція ВПО в нові громади потребує не лише гуманітарної допомоги, але й стратегічного підходу на державному рівні. Розроблення комплексних програм для соціальної адаптації, включаючи освітні ініціативи та інформаційні кампанії, є необхідним елементом цієї стратегії.

Окремі проблеми підкреслюють важливість усебічного підходу до політики, яка поєднує як гуманітарну допомогу, так і стратегію довгострокової інтеграції ВПО в соціально-економічну структуру країни. Приймаючі громади стикаються з обмеженими ресурсами для підтримки адаптації переміщених осіб, що ускладнює їх соціальну та економічну інтеграцію. Релокація підприємств, їх адаптація до нових умов та створення робочих місць потребують спеціального врегулювання з боку держави. Нерівність у доступі до фінансових ресурсів між ВПО та місцевими громадами створює соціальну напругу, яка часто призводить до дискримінації та негативного ставлення до переселенців. Рівень зайнятості серед ВПО значно знизився через економічний спад, спричинений війною. Більшість тих, хто раніше мав роботу, втратили її, що призвело до економічної нестабільності в сім'ях переселенців. Тривалий конфлікт і руйнування інфраструктури додають невизначеності в майбутнє, що сприяє зміні настроїв серед переселенців: частина прагне повернутись додому, а інші налаштовані на інтеграцію в нові громади [6].

Під час розроблення стратегій щодо подолання викликів для внутрішньо переміщених осіб потрібно враховувати, що переважна більшість людей часто не усвідомлює, яким значущим є вплив подій, що є загрозливими для особистості людини, адже ці виклики змінюють усталений спосіб життя або ж особистісну цілісність людини [1, с. 9]. Аналіз наукової літератури показує, що ВПО переважно отримують подвійну психологічну травматизацію через сприйняття війни посередництвом усталених стереотипів [5, с. 189].

Отже, метою дослідження є вивчення впливу стереотипів, переконань і сприйняття війни на внутрішньо переміщених осіб шляхом аналізу їх соціально-психологічних характеристик та ставлення до процесу адаптації в суспільстві. Завданням дослідження є оцінювання особливостей соціальної інтеграції ВПО, виявлення основних стереотипів і переконань, що впливають на їх сприйняття війни та адаптацію, а також визначення факторів, які сприяють чи перешкоджають цьому процесу. Вибірку дослідження становили 150 осіб (внутрішньо переміщені особи): 72 чоловіки та 78 жінок віком 22–55 років. Відповідно, вибіркову сукупність було сформовано рандомно за принципом добровільної згоди респондентів брати участь у дослідженні. Емпіричні дані були отримані шляхом індивідуального опитування респондентів (38 осіб) та за допомогою Google-форми (112 осіб). Анкета включала 100 питань, розподілених за такими розділами: загальна інформація про респондента; загальне ставлення до війни та ВПО; стереотипи та переконання щодо війни та ВПО; вплив стереотипів на сприйняття війни; стратегії подолання стереотипів і проблем ВПО; особисте сприйняття і участь у процесах подолання проблем; вплив на

сприйняття війни; медіа та сприйняття війни; політика і ставлення до ВПО; міжнародний контекст і війна; психологічний аспект сприйняття війни та ВПО.

Дослідження стереотипів, переконань і сприйняття війни серед внутрішньо переміщених осіб виявило такі результати:

– Авторитаризм і вимогливість. 34% респондентів схильні до авторитарного підходу у взаєминах з іншими, що може проявлятися у високих вимогах та контролі. Це свідчить про прагнення до встановлення чітких правил та очікування їх неухильного дотримання. Такі особи можуть виявляти нетерпимість до відхилень від встановлених норм, а це може ускладнювати процес адаптації в нових соціальних умовах. Високий рівень контролю може призводити до конфліктів у спілкуванні з оточенням.

– Прийняття і підтримка. 27% досліджуваних демонструють прийняття та підтримку, об'єктивно оцінюючи можливості інших, щиро цікавляться їхніми потребами та активно долучаються до спільних дій. Ці респонденти схильні до емпатії та розуміння, що сприяє встановленню довірливих стосунків. Вони готові надавати допомогу та підтримку іншим, що сприяє створенню згуртованих спільнот. Такий підхід полегшує процес інтеграції та адаптації в новому середовищі, адже прийняття і підтримка сприяють зниженню рівня стресу та покращенню психологічного стану як самих ВПО, так і їх оточення.

– Нетерпимість і приниження. 18% респондентів сприймають інших як соціально незрілих або неуспішних, що може проявлятися в нетерпимості, роздратуванні та приниженні гідності. Таке ставлення може бути наслідком власних негативних переживань та стресу, пов'язаного з переміщенням. Нетерпимість може призводити до ізоляції і конфліктів у новому середовищі. Приниження гідності інших може погіршувати соціальні зв'язки та ускладнювати процес адаптації, що підкреслює необхідність психологічної підтримки для таких осіб.

– Кооперація і партнерство. Лише 7% респондентів віддають перевагу кооперативному підходу, що зумовлює позитивне сприйняття інших, партнерські довірливі стосунки та заохочення самостійності та ініціативи. Низький відсоток таких осіб може свідчити про недостатній рівень довіри та взаємодії серед ВПО. Кооперація сприяє ефективному розв'язанню спільних проблем і покращенню якості життя. Партнерські стосунки допомагають створювати підтримувальне середовище для всіх членів спільноти. Заохочення самостійності та ініціативи сприяє розвитку особистісного потенціалу та підвищенню впевненості в собі.

Ці результати свідчать про необхідність розвитку кооперативних стратегій та зменшення авторитарних тенденцій у взаєминах серед ВПО для покращення соціальної інтеграції та адаптації. Розвиток емпатії та підтримки може сприяти створенню більш згуртованих та стійких спільнот. Зменшення нетерпимості та приниження допоможе уникнути конфліктів і покращити психологічний клімат. Заохочення кооперації та партнерства сприятиме ефективному подоланню спільних проблем. Таким чином, робота в цьому напрямку є ключовою для успішної інтеграції ВПО в нові громади.

Зокрема, адаптація до нового етносередовища та сприйняття цінностей місцевого населення відбуваються по-різному і даються взнаки тривале зомбування російськими засобами масової інформації та місцевими ЗМІ.

Дослідження показало, що ВПО стикаються з численними викликами, серед яких психологічні труднощі (посттравматичний стрес, депресія та тривожні розлади є поширеними серед ВПО (34%)), економічні проблеми (втрата роботи, нестабільність доходів та обмежений доступ до ресурсів ускладнюють економічну адаптацію (78%)), соціальна ізоляція (відсутність соціальних зв'язків та підтримки може призводити до почуття самотності та відчуження (56%)).

Отримані дані дослідження показують, що жінки внутрішньо переміщених осіб стикаються з особливими труднощами, як-от мовний бар'єр, культурні відмінності та обмежений доступ до ринку праці. Ці фактори ускладнюють їх інтеграцію в місцеві громади. Мовний бар'єр не лише обмежує можливості спілкування, але й створює перешкоди в доступі до послуг, зокрема у сфері психічного здоров'я. Культурні відмінності можуть призводити до відчуття ізоляції та нерозуміння з боку місцевого населення, що посилює соціальну ізоляцію. Обмежений доступ до ринку праці, зумовлений як економічними факторами, так і гендерною дискримінацією, змушує внутрішньо переміщених жінок погоджуватися на низькооплачувані роботи або залишатися безробітними. Ці обставини негативно впливають на їх психологічне благополуччя та перешкоджають успішній адаптації в нових умовах. Для подолання цих викликів необхідно розробити комплексні програми підтримки, які враховують специфічні потреби жінок-переселенок та сприяють їх інтеграції в суспільство.

Так, розуміння стереотипів та переконань щодо війни, а також викликів, з якими стикаються ВПО, є важливим кроком до розроблення ефективних стратегій їх підтримки та інтеграції в нові громади. Спільні зусилля держави, громадських організацій та місцевих громад можуть значно полегшити процес адаптації та відновлення ВПО, сприяючи їх повноцінному включенню в соціальне та економічне життя країни.

Для подолання стереотипів та підтримки адаптації ВПО необхідні:

– Освітні програми – проведення тренінгів та семінарів для місцевих громад про права та потреби ВПО;

– Медіакампанії – запуск інформаційних кампаній, спрямованих на зменшення стигматизації ВПО;

– Підтримка організацій громадянського суспільства, що працюють із ВПО, може сприяти їх інтеграції та зменшенню соціальної напруги;

– Психологічна підтримка, тобто надання психологічної допомоги ВПО для подолання стресу та адаптації до нових умов.

Стереотипи щодо внутрішньо переміщених осіб в Україні створюють значні перешкоди для їх соціальної адаптації та інтеграції в нові громади. Негативні уявлення можуть призводити до дискримінації, ізоляції та обмеження можливостей для ВПО. Зокрема, в медіа часто поширюються загальні стереотипи про переселенців, що посилює упередження в суспільстві та впливає на ставлення роботодавців, сусідів та інших членів громади до ВПО. Тому важливо вживати заходів для подолання цих стереотипів та сприяти позитивному сприйняттю переселенців у суспільстві.

Для ефективного подолання цих бар'єрів необхідна комплексна робота, яка включає освітні ініціативи, медіакампанії, підтримку громадських організацій та психологічну допомогу. Освітні програми можуть підвищити обізнаність громадськості про реальні проблеми та потреби ВПО, сприяючи формуванню емпатії та розуміння. Медіакампанії, зокрема «Ти вдома» [10], спрямовані на боротьбу зі стереотипами щодо переселенців на ринку праці, демонструють успішні приклади інтеграції та руйнують негативні уявлення. Підтримка громадських організацій, які працюють із ВПО, сприяє створенню мережі підтримки та ресурсів для переселенців. Психологічна допомога допомагає ВПО справлятися зі стресом та травмами, пов'язаними з переміщенням, що покращує їх здатність адаптуватися до нових умов. Лише за умови зменшення стереотипів та упереджень можна забезпечити успішну адаптацію ВПО та їх повноцінну інтеграцію в українське суспільство. Це вимагає спільних зусиль державних інституцій, громадських організацій, медіа та самих громадян. Важливо створювати платформи для діалогу між ВПО та приймаючими громадами, що сприятиме взаєморозумінню та співпраці. Також необхідно підтримувати ініціативи, спрямовані на економічну інтеграцію переселенців, зокрема програми працевлаштування та розвитку підприємництва. Загалом, подолання стереотипів щодо ВПО сприятиме зміцненню соціальної згуртованості та розвитку інклюзивного суспільства в Україні.

Перспективи подальших наукових досліджень полягають у детальному вивченні та аналізі напрямів здійснення супроводу внутрішньо переміщених осіб. Зокрема, важливо дослідити, як наявні стереотипи можуть стати серйозною перешкодою на шляху до успішної інтеграції та соціалізації переселенців. Тому необхідно розробити стратегії, спрямовані на формування позитивного ставлення до ВПО. Маємо припущення, що системний супровід, який враховує психологічні, соціальні та економічні аспекти, сприятиме оптимізації відчуття суб'єктивного благополуччя ВПО. Важливо також зважати на те, що стратегії адаптації повинні бути індивідуалізованими та гнучкими, оскільки потреби та обставини кожної ВПО можуть суттєво відрізнятися. Наприклад, деякі переселенці можуть потребувати додаткової підтримки у сфері освіти або перекваліфікації для успішного працевлаштування. Інші можуть зіткнутися з труднощами в доступі до медичних послуг або житла. Тому необхідно проводити регулярний моніторинг та оцінювання ефективності впроваджених заходів, щоб своєчасно вносити корективи та забезпечувати максимально ефективну підтримку внутрішньо переміщених осіб.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андріяш В., Громадська Н., Малікіна О. Основні проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Політичні науки та публічне управління*. 2023. № 4(70). С. 5–12.
2. Бльок Н.В. Адміністративно-правові аспекти соціального захисту внутрішньо переміщених осіб. *Juris Europensis Scientia*. 2023. № 5. С. 55–59.
3. Внутрішні вимушені переміщення: обсяги, проблеми та способи їх вирішення. Національний інститут стратегічних досліджень. 2023. URL: https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/vnutrishni-vymusheni-peremishchennya-obsyahy-problemy-ta-sposoby-yikh (дата звернення: 25.01.2025).
4. Гундертайло Ю.Д. Проблеми стигматизації і самостигматизації внутрішньо переміщених осіб у процесі відновлення життєвої неперервності після переживання травматичних подій. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. № 42. С. 160–169.
5. Ковальова О.В., Кирашек Н.О. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам. *Габітус*. 2024. № 61. С. 187–190.
6. Кошова С., Макаренко О. Проблеми інтеграції внутрішньо переміщених осіб в українське суспільство. *Наукові перспективи*. 2024. № 12 (54). URL: http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/18242/18293 (дата звернення: 25.01.2025).
7. Недря К.М., Трубавіна І.М., Чередниченко О.Ю. Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами в Україні. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф.* Запоріжжя, 2022. С. 40–43.
8. Селіхов Д.А. Правові основи соціального захисту внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право*. 2024. № 1(84). С. 103–108.
9. Субашкевич І.Р., Шпагіна А.Д. Дослідження соціально-психологічних настроїв українців у період війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2022. Т. 33 (72). № 2. С. 116–122.
10. Ти вдома. Кампанія проти стереотипів щодо внутрішньо переміщених осіб на ринку праці. URL: https://social.happymonday.ua/athome (дата звернення: 25.01.2025).
11. Трубавіна І.М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа ведення випадку

в соціальній роботі з ними. *Гібридна війна на Сході України в міждисциплінарному вимірі: витоки, реалії, перспективи реінтеграції*. Старобільськ : ДЗ «ЛНУ ім. Т. Шевченка», 2017. С. 320–342.

12. Шапошникова І.В., Пристай І.Р. Стратегії та виклики інтеграції внутрішньо переміщених осіб у територіальних громадах в умовах воєнного стану. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: право, публічне управління та адміністрування.* 2024. № 11. URL: https://www.reicst.com.ua/pmtl/article/view/2024-11-02-04/2024-11-02-04 (дата звернення: 25.01.2025).

ГОМОФОБІЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ДО ЛГБТІК+ СПІЛЬНОТИ В УКРАЇНІ

HOMOPHOBIA AND ATTITUDE TOWARDS THE LGBTQI+ COMMUNITY IN UKRAINE

УДК 316.647.8/396
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.2

Молотокас А.А.
асистентка кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Проскурня А.С.
к.психол.н,
асистентка кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Балашевич О.К.
студентка кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Стаття присвячена дослідженню явищу гомофобії в Україні, яка все ще залишається проблемою сучасного суспільства. Незважаючи на підвищення обізнаності на тему сексуальної варіативності й визнання одностатевих шлюбів у багатьох країнах світу, гомофобія широко підтримується та здебільшого провокується релігійними, політичними й культурними цінностями та переконаннями на індивідуальному й соціальному рівнях. Більшість гомофобних установок базується на принципі гетеронормативності, згідно з яким гетеросексуальність є єдиним прийнятним стандартом легітимації соціальних і сексуальних стосунків, а гомосексуальність розглядається як відхилення від норми. Гомофобія також може бути визнана на інституційному рівні (спонсорована державою гомофобія, соціальна гомофобія) і підтримуватися законами чи релігійними переконаннями.

Хоча саме поняття «фобії» в клінічній психології зазвичай означає ірраціональний і деколи безпідставний страх, але у випадку гомофобії це натомість стосується ставлення, яке варіюється від нерозуміння та легкої неприязні до огиди до людей, які відчувають сексуальний або романтичний потяг до осіб власної статі. Гомофобія є культурно зумовленою реакцією, тому ставлення до гомосексуальних осіб сильно відрізняється в різних культурах і часовому контексті. У статті показано актуальні особливості ставлення до ЛГБТІК+ спільноти, ураховуючи соціально-демографічні характеристики респондентів, а також релігійність, якість життя, батьківську родину, власну обізнаність у питаннях сексуальності тощо. Отримані дані демонструють, що більшість не підтримує агресивні дії щодо гомосексуальних людей і виступає за їх недопустимість. Хоча багато осіб ставали свідками випадків дискримінації, рівень суспільного засудження таких дій залишається високим.

Законодавчі ініціативи щодо протидії дискримінації загалом знаходять підтримку, особливо серед молоді, однак частина населення сумнівається в їхній ефективності. Це вказує на необхідність додаткової правової та сексуальної просвіти й посилення механізмів захисту прав ЛГБТІК+ людей.

Ключові слова: *гомофобія, ЛГБТІК+ спільнота, толерантність, дискримінація, захист прав.*

The article is devoted to the study of the phenomenon of homophobia in Ukraine, which still remains a problem of modern society. Despite the increase in awareness of sexual variability and the recognition of same-sex marriage in many countries of the world, homophobia is widely supported and is mostly provoked by religious, political and cultural values and beliefs at the individual and social levels. Most homophobic attitudes are based on the principle of heteronormativity, according to which heterosexuality is the only acceptable standard of legitimization of social and sexual relations, and homosexuality is considered a deviation. Homophobia can also be recognized at the institutional level (state-sponsored homophobia, social homophobia) and supported by laws or religious beliefs.

Although the term "phobia" in clinical psychology usually refers to an irrational and sometimes unfounded fear, in the case of homophobia it refers to an attitude that ranges from misunderstanding and mild hostility to disgust towards people who are sexually or romantically attracted to people of the same sex. Homophobia is a culturally conditioned reaction, so attitudes towards homosexuals vary greatly across cultures and time contexts. The article shows the current features of attitudes towards the LGBTIQ+ community, taking into account the socio-demographic characteristics of the respondents, as well as religiosity, quality of life, parental family, own awareness of sexuality, etc. The data obtained demonstrate that the majority does not support aggressive actions towards homosexuals and advocates for their inadmissibility. Although many individuals have witnessed cases of discrimination, the level of public condemnation of such actions remains high.

Legislative initiatives to combat discrimination are generally supported, especially among young people, but part of the population doubts their effectiveness. This indicates the need for additional legal and sexual education and strengthening mechanisms to protect the rights of LGBTIQ+ people.

Key words: *homophobia, LGBTIQ+ community, tolerance, discrimination, protection of rights.*

Гомофобія визначається як негативне ставлення, почуття й поведінка щодо сексуальних варіацій і людей, ідентифікованих або сприйманих як ЛГБТІК+. Гомофобія – це культурно сформований страх або упередження щодо гомосексуальних осіб, що проявляється в дискримінації, вербальних нападах, правових обмеженнях або, у крайніх випадках, у залякуванні чи фізичному насильстві [3]. Незважаючи на стрімке зростання обізнаності й широкого доступу до доказових матеріалів стосовно гомосексуальних стосунків і сексуальної варіативності загалом, гомофобія залишається важливою проблемою в сучасному суспільстві [1, с. 5–6]. Гомофобія охоплює низку негативних ставлень і почуттів до гомосексуальних стосунків або людей, які вважають себе лесбійками, геями чи бісексуалами, включаючи презирство, упередження, огиду, ненависть або антипатію, які можуть ґрунтуватися на ірраціональному страху й іноді пояснюватися як консервативні релігійні переконання або слідування «традиційним цінностям».

Походження терміна простежується до Вайнберга, єврейсько-американського психолога 1960-х років, і належить до складного терміна, що походить від комбінації слів «гомосексуальність» і «фобія» (грецький термін (φόβος) означає «страх» або «відраза»). У 1972 році Вайнберг опублікував книгу під назвою «Суспільство і здоровий гомосексуал» із ширшим аналізом гомофобії та її наслідків для здоров'я [9, с. 11–13].

Варто зазначити, що саме через рік, у 1973 році, категорію гомосексуальності було вилучено з майбутньої версії Діагностичного та статистичного посібника з психічних розладів (DSM-3): робоча група під керівництвом професора Роберта Спітцера переформулювала концепцію гомосексуальності й розладів сексуальної орієнтації, що пропонує відрізнити нормальну сексуальну варіативність від інших потягів, які характеризуються дистресом або відповідають діагностичним критеріям психічного розладу [2, с. 317].

Деякі інші автори також заперечують, що гомофобія не узгоджується з визначенням фобії, яку варто розуміти як «інтенсивний і нелогічний або ненормальний страх перед певною річчю чи ситуацією»: гомофобія підтримується негативним ставленням, емоціями, а також релігійними, політичними й культурними цінностями та віруваннями. Насправді багато факторів можуть призвести до гомофобії: упередження, слідування стереотипам, відсутність знань і небажання їх отримувати, страх, ненависть, недовіра, дискомфорт. Безсумнівно, гомофобія спирається також на релігійні, політичні та культурні цінності й переконання. Варто зауважити, що загалом негативне ставлення до гомосексуальності значно інспіровано концепцією гетеронормативності. Гетеронормативність – це принцип, згідно з яким гетеросексуальність є стандартом для узаконення соціальних і сексуальних стосунків, тоді як гомосексуальність є різновидом відхилення від стандартів і може розглядатися як аномалія [7].

Нетерпимість до будь-якої різноманітності (статеві відмінності, раса, політичні та релігійні меншини тощо) може проявлятися на індивідуальному рівні, впливати на спільноти або навіть цілі установи. Висунуто припущення, що на індивідуальному рівні гомофобія, а також інші види відрази до людських відмінностей можуть бути пов'язані з психопатологічним конструктом, таким як «нетолерантний розлад особистості». Расизм, сексизм і гомофобія не вписуються в жодну діагностичну категорію. Автори припускають, що ті, хто проявляє таку поведінку, демонструють форму психопатології, яка заслуговує на виділення в окрему нозологічну одиницю. Спільним знаменником є нетерпимість. «Нетолерантний розлад особистості» має такі характеристики:

1) жорстка установка переконань і цінностей, основаних на вищості власної раси, релігії, культури, сексуальної орієнтації тощо над іншими;

2) відсутність емпатії;

3) антагонізм і ворожість проти конкретної групи населення;

4) відраза та спроби блокувати, утискати, перешкоджати діяльності людей, яких уважають «гіршими»;

5) використання влади для утиску людей чи ідей;

6) відчуття вищості власних прав, що основане на відчутті себе частиною «кращої» групи;

7) нехтування правами людини;

8) відсутність докорів сумління [4, с. 168–170].

Платформи соціальних мереж і засоби масової інформації можуть відігравати потужну роль у поширенні ненависті в Інтернеті або агресивних і образливих висловлювань щодо певної групи (наприклад, гомофобні наративи). Онлайн-ненависть спостерігається на високому рівні, особливо через умови онлайн-анонімності й переконання в «цифровій свободі слова», що зменшує соціальну відповідальність. Платформи соціальних мереж також можуть випадково наражати людей на контент з наявністю «мови ворожнечі» (наприклад, расистські або гомофобні відео, зображення й тексти) та інформацію, яка висвітлює системне гноблення певних груп осіб (наприклад, расизм і гомофобію) у суспільстві [6, с. 314].

На суспільному рівні запропоновано багато категорій і визначень гомофобії: інституціоналізована гомофобія, гомофобія, що підтримується державою, соціальна гомофобія та інтерналізована гомофобія.

Інституціоналізована гомофобія: інституції можуть бути основані або орієнтовані на певні культурні, релігійні, а також інші поширені ідеології. Усі ці фактори можуть, як наслідок, вплинути на соціальне ставлення до певних частини населення. Релігії у світі можуть демонструвати різний підхід до теми сексуальних варіацій із різними ступенями прийняття.

Переслідування та криміналізація гомосексуальності в цих країнах, включаючи також загальне переслідування ЛГБТІК+ спільноти, уважаються спонсорованою державою гомофобією. В історії можна навести багато прикладів *дискримінації з боку держави*: середньовічна інквізиція, Республіка Китай (за династії Цин), Радянський Союз, нацистська Німеччина, Північна Корея, Зімбабве тощо.

У спільнотах, основаних на гомофобії, страх бути визнаним геєм вищий і може бути визнаний як *соціальна гомофобія*: це може призвести до демонстрації гетеросексуальної поведінки, що відповідає гетеронормативній культурі, з дистанціюванням від геїв, щоб підтвердити звичайну соціальну роль та отримати соціальне схвалення [8].

Інтерналізована гомофобія: може бути визначена як внутрішній напрям суспільних гомофобних установок на індивідуальному рівні. Це психологічний конструкт, який включає інтерналізацію негативних установок, що суперечать самоповазі та призводять до самоприниження або ототожнення

з гетеросексуальними переконаннями. Цей процес може спричинити дискомфорт через власну сексуальну орієнтацію, яка розглядається як его-дистонічна: особисті бажання й потяги сприймаються як протиріччя індивідуальному само сприйняттю, можуть спричинити надзвичайний дистрес я та внутрішні конфлікти. Інтерналізована гомофобія може призвести до придушення власних бажань, проблем психічного здоров'я, клінічної депресії та підвищеного ризику самогубства [5].

Ми провели дослідження на тему ставлення до ЛГБТІК+ спільноти в Україні. У ньому взяло участь 632 особи з різних регіонів України. Деякі відповіді виключено із загальної вибірки через їх неадекватність або невідповідність, у зв'язку з чим остаточна кількість респондентів дорівнює 621.

Таблиця 1

Соціально-демографічні характеристики вибірки

		Кількість осіб (n)	%
Вік	до 18	31	5%
	18–29	416	67%
	30–45	138	22,2%
	45–65+	36	5,8%
Освіта	Середня	73	11,8%
	Незавершена вища	226	36,4%
	Вища	**303**	**48,8%**
	Науковий ступінь	19	3,1%
Гендер	Жінка	**485**	**78,1%**
	Чоловік	115	18,5%
	Небінарна особа	21	3,4%
Сімейний стан	**Маю партнера**	**377**	**60,7%**
	Не маю партнера	244	39,3%
Наявність дітей	Є	122	19,6%
	Немає	499	80,4%

Деякі інші важливі результати опитування виглядають так:

1. Рівень якості життя: високий (n=38, 6,1%), **достатній (n=294, 47,3%)**, середній (n=248, 39,9%), низький (n=41, 6,6%).

2. Відвідування церкви: кожного тижня або частіше (n=21, 3,4%), тільки на свята (n=160, 25,8%), **не відвідують церкву (n=440, 70,9%)**.

3. Виховання: без батьків (n=15, 2,4%), у неповній сім'ї (n=158, 25,4%), **у повній сім'ї (n=448, 72,1%)**.

4. Рівень знань про сексуальність людини: **на достатньому рівні (n=468, 75,4%)**, не цікавляться цим (n=112, 18%), працюють у цій сфері (n=41, 6,6%).

5. Ставлення до ЛГБТІК+ спільноти загалом: **позитивне та підтримуюче (n=391, 63,0%)**, нейтральне (n=212, 34,1%), дуже негативне (n=18, 2,9%).

6. Найчастіше зустрічають негативні коментарі про одностатеві стосунки: **у соціальних мережах і медіа (n=452, 72,8%)**, від друзів і знайомих (n=39, 6,3%), у родині та близькому оточенні (n=63, 10,1%), на роботі (n=21, 3,4%), у суспільстві (n=8, 1,3%), у закладах освіти (n=8, 1,3%), інше (n=5, 0,8%).

7. Комплексну сексуальну освіту (КСО) **вважають важливою** для українського суспільства **588 респондентів (94,7%)**, ще 11 (1,8%) осіб із цим не погоджується та 22 (3,5%) особам складно відповісти.

Згідно з даними дослідження, більшість респондентів у різних вікових категоріях ставали свідками агресії (як фізичної, так і вербальної) або випадків дискримінації щодо гомосексуальних людей (таблиця 2). Найбільше таких випадків відзначили молоді люди віком 18–29 років, серед яких 234 опитаних (56,3%) підтвердили, що спостерігали подібні ситуації. У віковій групі 30–45 років частка свідків таких інцидентів дещо менша – 65 осіб (47,1%). Серед людей віком 45–65+ років цей показник ще нижчий – лише 5 осіб (13,9%) повідомили про такі випадки. Цікаво, що серед неповнолітніх (до 18 років) ситуація відрізняється: хоча загальна кількість респондентів у цій групі невелика, майже 54,8% (17 осіб) підтвердили, що були свідками агресії. Це може свідчити про високу чутливість молоді до питань дискримінації або ж про частіші випадки таких проявів у підлітковому середовищі.

Аналіз ставлення до агресивних дій (таблиця 3) показує, що більшість опитаних не вважають їх нормальними чи справедливими. Серед молоді 18–29 років 403 особи (97%) висловили рішуче засудження подібних дій, і лише 6 осіб (1,4%) уважають їх допустимими. Подібна тенденція простежується й серед старших респондентів: у групі 30–45 років 132 особи (95,6%) заперечують нормальність таких вчинків, а в групах 45–65+ років і до 18 років 100% опитаних не схвалюють агресивні дії. Це свідчить про те, що в суспільстві збе-

рігається чітке розуміння неприпустимості агресії як форми ставлення до сексуальної орієнтації.

Розподіл відповідей щодо ефективності закону про запобігання та протидію дискримінації (таблиця 4) демонструє помірний оптимізм серед молоді й середнього віку. Серед респондентів 18–29 років 276 осіб (69,7%) уважають, що цей закон може зменшити рівень гомофобії в Україні. Водночас 118 осіб (29,8%) сумніваються в його ефективності, а 22 особи (5,6%) переконані, що такий закон узагалі не потрібен. У групі 30–45 років підтримка закону також переважає (76 осіб, або 58,5%), хоча частка скептиків (48 осіб, або 36,9%) також досить висока. Серед респондентів віком 45–65+ років думки розділилися порівну: 15 осіб (45,5%) підтримують закон, стільки ж не бачать у ньому користі, а 6 осіб (18,2%) уважають його зайвим. Серед неповнолітніх (до 18 років) переважає підтримка: 23 особи (69,7%) вірять у його ефективність, хоча 7 осіб (21,2%) уважають, що він не допоможе змінити ситуацію.

На рис. 1 представлено дерево рішень, побудоване для аналізу ставлення респондентів до ЛГБТІК+ спільноти з використанням категоріальних даних. Це дерево показує, як певні змінні (предиктори) впливають на розподіл відповідей. Кореневий вузол (Node 0) відображає загальний розподіл відповідей усіх респондентів. 2,9% респондентів висловили «Дуже негативне» ставлення, 34,1% – «Нейтральне», а 63% – «Позитивне та підтримуюче». Це базова інформація для порівняння з дочірніми вузлами.

Перше розбиття виконано за змінною «Наявність дітей», що вказує на її значущість. Серед респондентів із дітьми 59,8% займають нейтральну позицію, а позитивне ставлення відзначається лише в 33,6%. У респондентів без дітей картина протилежна: 70,1% демонструють позитивне ставлення, а частка нейтральних відповідей становить 27,9%. Це може свідчити про те, що наявність дітей пов'язана з більш стриманим ставленням, можливо, через соціальне середовище або чинники виховання.

Для респондентів без дітей значним чинником стає гендер. Жінки й небінарні особи частіше виражають «позитивне» ставлення (72,9%) і практично не виявляють негативного (0,8%). Серед чоловіків частка позитивних відповідей нижча (59%), а негативних – вища (7%). Це може бути пов'язане з традиційними поглядами на гендерні ролі та впливом культурних стереотипів.

У жінок і небінарних осіб додатковим фактором є релігійність. Ті, хто відвідує церкву рідко, у 59% випадків виражають позитивне ставлення, тоді як ті, хто взагалі не відвідує церкву, демонструють ще більший показник – 77,2%. Це може свідчити

Таблиця 2

Розподіл свідків прояву агресії за віком
Чи були Ви свідком прояву агресії (фізичні або вербальні напади, дискримінація) щодо гомосексуальних людей?

Вік	Ні	Так
18–29 років	182	234
30–45 років	73	65
45–65+ років	31	5
до 18 років	14	17

Таблиця 3

Розподіл схвалення агресивних дій
Чи вважаєте Ви, що такі агресивні дії є абсолютно нормальними та справедливими?

Вік	Ні	Складно відповісти	Так
18–29 років	403	7	6
30–45 років	132	6	0
45–65+ років	30	6	0
до 18 років	31	0	0

Таблиця 4

Ставлення до закону про протидію дискримінації
Чи вважаєте Ви, що закон про запобігання та протидію дискримінації зменшить рівень прояву гомофобії в Україні?

Вік	Ні	Так	Цей закон не потрібен
18–29 років	118	276	22
30–45 років	48	76	14
45–65+ років	15	15	6
до 18 років	7	23	1

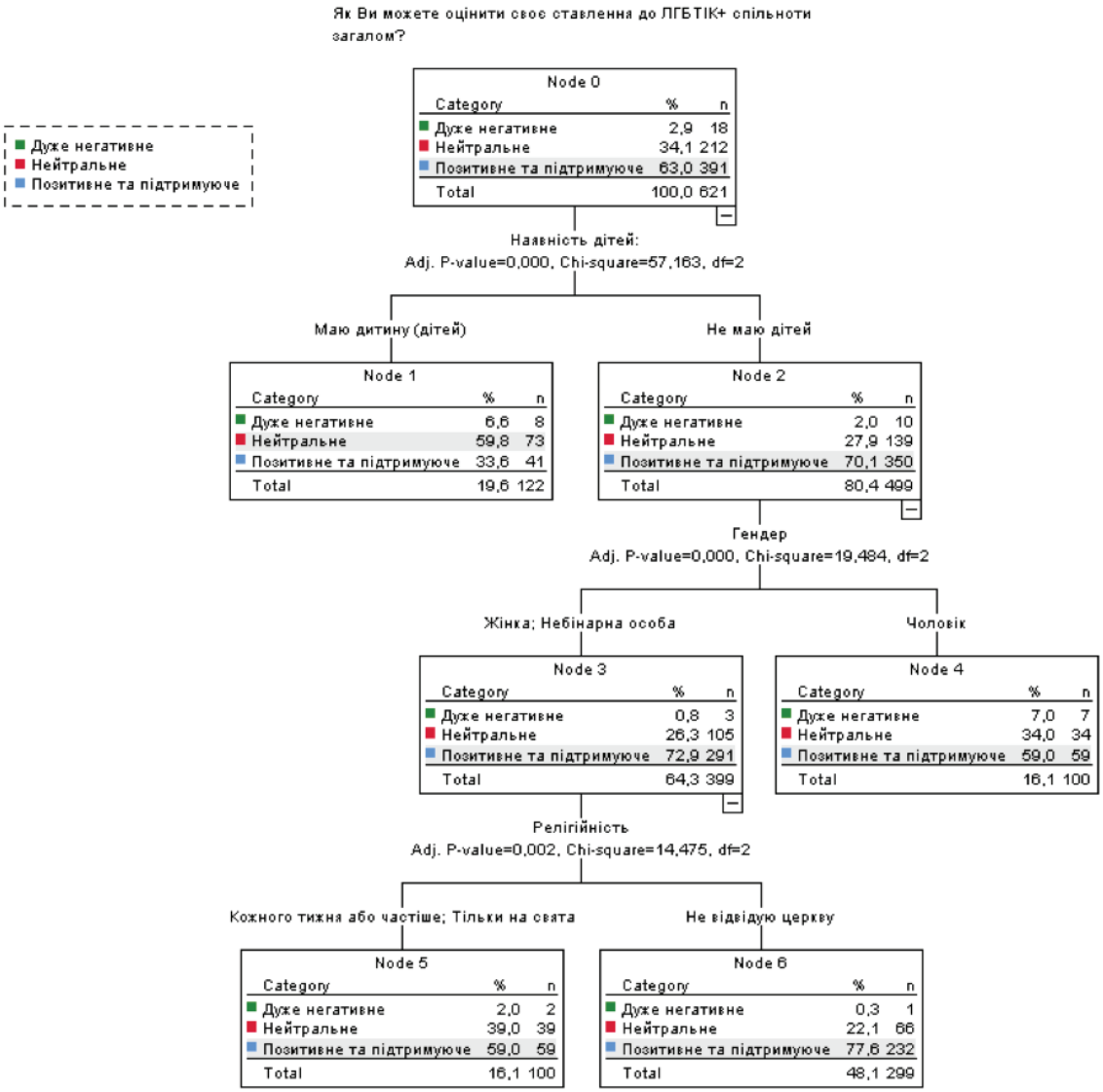

Рис. 1. Аналіз ставлення респондентів до ЛГБТІК+ спільноти

про вплив релігійних переконань на формування більш стриманого чи нейтрального ставлення до ЛГБТК+.

Респонденти без дітей і ті, хто менш залучений до релігійних спільнот, частіше виявляють позитивне ставлення. Жінки й небінарні особи також демонструють більшу толерантність, ніж чоловіки.

Висновки. Отримані результати підкреслюють неоднозначність ставлення до ЛГБТІК+ спільноти в українському суспільстві. Хоча значна частина респондентів демонструє толерантність і підтримку, усе ще існує значна група осіб із нейтральним або негативним ставленням. Найбільш значущими факторами, що впливають на ці позиції, є рівень обізнаності, соціальне середовище, релігійні переконання й наявність дітей.

Дослідження також указує на високий рівень суспільного засудження агресії щодо представників ЛГБТІК+ спільноти. Водночас значна частина респондентів стикалася з проявами дискримінації, що свідчить про суперечливу соціальну динаміку: з одного боку, усвідомлення, що зростає, прав людини, з іншого – сталість гомофобних упереджень у певних групах населення.

Законодавчі ініціативи у сфері захисту прав ЛГБТІК+ людей знаходять підтримку, особливо серед молоді, проте скептицизм щодо їхньої ефективності залишається. Це підкреслює необхідність не лише правових змін, а й масштабної інформаційної та освітньої роботи, зокрема комплексної сексуальної освіти. Доступ до якісної сексуальної освіти є ключовим фактором, який може сприяти формуванню більш відкритого й толерантного суспільства.

Загалом результати дослідження свідчать про поступові зміни в суспільному сприйнятті ЛГБТІК+ спільноти в Україні, проте для подолання системних бар'єрів необхідні комплексні заходи – від інституційних реформ до змін на рівні повсякденних соціальних організацій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Молотокас А.А., Проскурня А.С. Сексуальна освіта в Україні: сучасний стан та перспективи розвитку. *Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*. 2024. № 1. С. 5–9. URL: https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2024-1-1.

2. DSM-III-R: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders / ed. by A.P. Association. Washington : American Psychiatric Association, 1987. 567 p.

3. Gao Q., Antfolk J., Santtila P. An experimental study using a sexual strategies explanation to reduce homophobia toward gay men among lay people and healthcare professionals in China. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1143584.

4. Guindon M.H., Green A.G., Hanna F.J. Intolerance and psychopathology: Toward a general diagnosis for racism, sexism, and homophobia. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2003. Vol. 73. № 2. P. 167–176. https://doi.org/10.1037/0002-9432.73.2.167.

5. Homophobia and mental health: a scourge of modern era / A. Ventriglio et al. *Epidemiology and Psychiatric Sciences.* 2021. Vol. 30. https://doi.org/10.1017/s2045796021000391.

6. Keum B.T., Miller M.J. Racism in digital era: Development and initial validation of the Perceived Online Racism Scale (PORS v1.0). *Journal of Counseling Psychology.* 2017. Vol. 64. № 3. P. 310–324. https://doi.org/10.1037/cou0000205.

7. Oyarce-Vildósola O., Rodríguez-Fernández A., Maury-Sintjago E. Association between Homophobia and Sociodemographic Characteristics in Health Workers in Southern Chile. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2022. Vol. 19. № 21. https://doi.org/10.3390/ijerph192113749.

8. Wen G., Zheng L. The Influence of Internalized Homophobia on Health-Related Quality of Life and Life Satisfaction Among Gay and Bisexual Men in China. *American Journal of Men's Health*. 2019. Vol. 13. № 4. https://doi.org/10.1177/1557988319864775.

9. Як писати про ЛГБТ: курс для журналістів. URL: https://www.insight-ukraine.org/wp-content/uploads/2021/11/on-line_kurs_ukr_web.pdf (дата звернення: 30.01.2025).

КОМУНІКАЦІЙНА СТРАТЕГІЯ ВЗАЄМОДІЇ ПОЛІЦІЇ З НАСЕЛЕННЯМ ЩОДО ВИРІШЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПРОБЛЕМ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ГРОМАДИ

COMMUNICATION STRATEGY FOR POLICE-PUBLIC INTERACTION IN RESPECT OF SOLVING SOCIAL PROBLEMS OF THE TERRITORIAL COMMUNITY

УДК 316.77
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.3

Серга Т.О.
к.соціол.н., доцент,
доцент кафедри соціальної роботи
Національний університет
«Запорізька політехніка»

Бурштика Є.С.
здобувачка вищої освіти
Національний університет
«Запорізька політехніка»,
Інспектор з комунікації Пологівського
районного відділу поліції
ГУНП в Запорізькій області

У статті визначено важливість поліції як соціального партнера у вирішенні соціальних проблем територіальних громад України, особливо в умовах воєнного стану. З огляду на зростання викликів, як-от соціально-економічна нестабільність, масова міграція та підвищення рівня злочинності, роль поліції виходить за межі забезпечення правопорядку й охоплює функції соціальної підтримки та комунікації із громадою.

Після теоретичних пошуків і вивчення наявної практики в українських громадах авторами було проведено самостійне емпіричне дослідження, об'єктом якого виступила Запорізька міська територіальна громада – як її мешканці, так і працівники поліції. За допомогою опитувальних методів виявлені ключові аспекти, які впливають на якість взаємодії та загальне сприйняття роботи правоохоронних органів громадянами.

Результати емпіричного аналізу продемонстрували як сильні, так і слабкі сторони поточних практик взаємодії поліції із громадою. Зокрема, ефективна комунікація сприяє зниженню соціальної напруги, формуванню довіри до поліції та підвищенню соціальної згуртованості громади. Водночас наявність обмежених ресурсів, неналежна інтеграція сучасних технологій і брак психологічної підготовки правоохоронців становлять значні виклики для реалізації повного потенціалу комунікаційної діяльності поліції.

Результати опитування були покладені в основу розроблення орієнтовної стратегії взаємодії поліції з населенням громади (саме її комунікаційної складової частини) у вигляді PR-моделі. Ця модель передбачає посилення партнерських зв'язків між поліцією та громадою, удосконалення інформаційного обміну, залучення місцевих жителів до підтримки правопорядку й інтеграцію сучасних комунікаційних технологій для оперативного реагування на потреби населення. Практична реалізація таких підходів сприятиме підвищенню ефективності роботи поліції, посиленню довіри до неї та створенню умов для соціальної стабільності, навіть у складній ситуації сьогодення.

Ключові слова: *територіальна громада, населення, поліція, взаємодія, рівень довіри, комунікація, стратегія, PR-модель.*

The article defines the importance of the police as a social partner in solving social problems of territorial communities of Ukraine, especially in conditions of martial law. Given the growing challenges, such as socio-economic instability, mass migration and increased crime, the role of the police goes beyond ensuring law and order and encompasses the functions of social support and communication with the community.

After theoretical research and studying existing practice in Ukrainian communities, the authors conducted an independent empirical study, the object of which was the Zaporizhzhia urban territorial community – both its residents and police officers. Using survey methods, key aspects were identified that affect the quality of interaction and the general perception of the work of law enforcement agencies by citizens.

The results of the empirical analysis demonstrated both the strengths and weaknesses of current practices of police interaction with the community. In particular, effective communication helps reduce social tension, build trust in the police and increase social cohesion in the community. At the same time, limited resources, insufficient integration of modern technologies and lack of psychological training among law enforcement officers pose significant challenges to realizing the full potential of police communication activities.

The survey results were used as the basis for developing an indicative strategy for police interaction with the community population (namely its communication component) in the form of a PR model. This model involves strengthening partnerships between the police and the community, improving information exchange, involving local residents in maintaining law and order, and integrating modern communication technologies to respond promptly to the needs of the population. The practical implementation of such approaches will contribute to increasing the efficiency of police work, strengthening trust in it, and creating conditions for social stability, even in today's difficult conditions.

Key words: *territorial community, population, police, interaction, level of trust, communication, strategy, PR-model.*

Вступ. Актуальність дослідження зумовлена сучасними викликами, з якими в умовах воєнного стану стикаються територіальні громади України. Соціально-економічна нестабільність, зростання кількості внутрішньо переміщених осіб і підвищення рівня соціальної напруги потребують нових підходів до взаємодії поліції з населенням. У цих умовах поліція стає інститутом, що не лише забезпечує правопорядок, але й виконує функції соціального партнера, здатного сприяти вирішенню актуальних проблем громади.

Стан дослідження проблеми. Науковці з різних галузей, особливо з юридичних, приділяють досить уваги дослідженню взаємодії поліції та громади. Дослідження правової проблематики реалізації взаємодії населення на засадах партнерства відображалось у працях таких учених, як О.Ф. Андрійко, О.М. Бандурка, В.В. Білоус, Р.А. Калюжний, В.К. Колпаков, Я.Ю. Кондратьєва,

С.Ф. Константінова, М.В. Лошицький, Н.П. Матюхіна, В.П. Пєтков, О.Н. Ярмиш, інших. Питанню щодо аналізу принципів взаємодії Національної поліції України з населенням були присвячені праці таких учених: В.М. Безчасного, О.В. Кузьменко, В.К. Колпакова, О.Г. Стрельченко, І.Д. Пастуха, Т.О. Пікулі й інших [1, с. 115].

Проте малорозробленими все ще є питання філософії, змісту та основних напрямів формування та реалізації стратегій і моделей такої взаємодії [2]. Також треба зазначити, що проблема практично не висвітлена в межах соціальних наук, оскільки і поліція, і територіальні громади є новим соціально-правовим явищем. А їхній розвиток є очевидним і їх аналіз засвідчує необхідність наукового осмислення та налагодження плідного зв'язку із громадськістю.

Мета статті – охарактеризувати особливості комунікаційних процесів між поліцією та населенням територіальної громади, зосереджуючись на сучасних викликах і проблемах, а також представити PR-модель такої взаємодії (зокрема, на прикладі Запорізької міської територіальної громади).

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасних реаліях України, яка стикається з російською воєнною агресією, значна частина суспільства змушена адаптуватися до нових умов існування. Воєнні дії кардинально змінюють соціальну динаміку у громадах, створюють численні соціальні проблеми, які загострюються під впливом нестабільності та страху. Зокрема, серед основних соціальних проблем, що загострюються під час воєнних конфліктів, виділяються питання безпеки населення, міграції, зростання злочинності, економічних труднощів і психологічного стресу [3].

Участь поліції у вирішенні соціальних проблем під час війни стає вкрай важливою. Завдяки своїм адаптованим функціям, що охоплюють як традиційні правоохоронні завдання, так і соціальну підтримку, поліція виконує критичну роль у збереженні життєдіяльності громад.

Співпраця поліції з іншими структурами – місцевою владою, військовими, медичними, соціальними службами, волонтерами – дозволяє краще координувати дії для подолання наслідків воєнного конфлікту та надання своєчасної підтримки населенню. Інноваційні підходи, як-от використання сучасних технологій, мобільних застосунків і дронів, значно підвищують ефективність реагування на виклики і дозволяють швидко отримувати інформацію від населення.

Поліція координує свої дії з місцевою владою для гарантування безпеки на території громади, організації гуманітарної допомоги, евакуації та підтримки у кризових ситуаціях. Важливою соціальною функцією поліції є досягнення безпеки на місцях громадських зібрань, як-от притулки, пункти гуманітарної допомоги й інші місця скупчення населення.

В умовах війни поліція ініціює різноманітні програми та проєкти, спрямовані на підтримку громад, запобігання злочинності та допомогу в адаптації до нових умов життя. Однією з таких ініціатив є створення мобільних груп швидкого реагування, які здійснюють патрулювання в місцях, де мешкають внутрішньо переміщені особи, а також у тих районах, де через руйнування інфраструктури зросла ймовірність скоєння злочинів. Також поліція залучає громадські організації та волонтерів для організації інформаційних кампаній щодо безпеки, мінної небезпеки та заходів самозахисту, які спрямовані на підвищення обізнаності населення про основні ризики і способи їх уникнення.

У багатьох регіонах поліція організовує курси та тренінги для населення, спрямовані на навчання базових навичок першої медичної допомоги, самооборони та надання психологічної підтримки у кризових ситуаціях. Це допомагає підвищити рівень готовності громадян до самостійного реагування на небезпеку, а також зміцнює зв'язки між поліцією та громадою, сприяє взаємній довірі та співпраці [4].

Не менш важливою є робота поліції з убезпечення об'єктів критичної інфраструктури. Поліцейські підрозділи здійснюють постійне патрулювання й охорону таких об'єктів, як електростанції, водоканали, лікарні, транспортні вузли, адже їхня робота є необхідною для підтримки життєзабезпечення громад.

Робота поліції у воєнний час є надзвичайно складною та небезпечною, оскільки вона змушена діяти в умовах постійних загроз для власної безпеки та браку ресурсів. Проте поліцейські виконують свою місію з урахуванням потреб і викликів часу, адаптують свої функції та методи роботи до умов війни [5].

У сучасному інформаційному суспільстві взаємодія між великими соціальними суб'єктами здійснюється передусім за допомогою комунікаційних процесів [6, с. 171]. Особливо важливу роль комунікація відіграє у великих територіальних громадах, де зростає кількість соціальних викликів, а потреба у взаєморозумінні між правоохоронними органами та громадянами, як уже було зазначено, є критичною.

У наукових колах комунікація часто визначається як процес обміну інформацією між сторонами з метою досягнення взаєморозуміння. З погляду взаємодії поліції з населенням комунікація може набувати як формальних, так і неформальних форм. Вона може здійснюватися через офіційні звернення, пресрелізи, публікації в соціальних мережах, проведення громадських зборів і зустрічей, а також через безпосередню взаємодію у процесі виконання поліцейськими своїх обов'язків на місцях. Соціальна комунікація в цьому контексті стосується обміну інформацією, який спрямований на забезпечення громадського порядку, безпеки, створення умов для комфортного життя громади. Коли населення розуміє, що поліція готова до відкритого діалогу, це сприяє формуванню позитивного іміджу правоохоронних органів. Громадяни

почуваються захищеними і бачать, що їхня безпека є одним із пріоритетів держави.

Коли поліцейські забезпечують регулярне інформування населення про заходи безпеки, поточний рівень загроз, механізми захисту, це зменшує ризик злочинів і сприяє формуванню культури громадянської відповідальності. До того ж прозорість у роботі поліції, відкрите надання звітів і статистичних даних про свою діяльність дозволяють уникнути домислів і негативного сприйняття серед населення. Дослідження свідчать, що відсутність належної комунікації призводить до зростання соціальної напруги, оскільки громадяни не мають змоги отримувати правдиву інформацію з першоджерел і схильні довіряти чуткам і припущенням. Це може породжувати конфлікти, особливо у кризових ситуаціях, коли населення потребує чітких і своєчасних роз'яснень від правоохоронців. Отже, якісна соціальна комунікація – це основа громадського порядку та важлива складова частина запобігання конфліктам.

Комунікація у сфері професійної діяльності поліції має свої особливості, які відрізняють її від звичайної соціальної комунікації. Правоохоронці мають не лише повідомляти про свою діяльність, а й зважати на етичні аспекти, підтримувати високий рівень професійної етики, поважати права і гідність громадян, а також забезпечувати конфіденційність. Зазвичай поліцейська комунікація передбачає використання визначених стилів і методів, що сприяють налагодженню ефективного діалогу із громадськістю [7].

Серед основних видів комунікації науковці виділяють: 1) публічну комунікацію – поширення інформації через засоби масової інформації, соціальні мережі, офіційні пресрелізи, які висвітлюють діяльність поліції; 2) особисту комунікацію – безпосередній контакт із громадянами на вулицях, під час патрулювання чи проведення різноманітних заходів у громадах; 3) зустрічі із громадськістю та громадськими організаціями – це спосіб забезпечити інтерактивність комунікації та дозволити мешканцям ставити питання, висловлювати свої потреби й очікування [7].

Як доведено багатьма дослідженнями, відсутність належної комунікації між поліцією та громадою може призводити до зниження рівня довіри, зростання соціальної напруги та неефективного вирішення проблем.

Так, посилаючись на дослідження, яке було проведено аналітичним порталом «Слово і діло» у 2023 р. [8], можна стверджувати, що рівень довіри до Національної поліції України зазнав значних коливань у період 2016–2023 рр. У 2016 р. спостерігався найнижчий рівень довіри серед громадян – лише 24,6%, що свідчить про значну кризу довіри до цього правоохоронного органу після реформ. Водночас рівень недовіри досягав 63,5%, що демонструвало серйозне незадоволення суспільства роботою поліції. Протягом наступних років ситуація поступово поліпшувалася. У 2017 р. рівень довіри зріс до 39,3%, а у 2019 р. досяг 46,1%. Це свідчить про поступове відновлення довіри до поліції на тлі стабілізації роботи правоохоронної системи. Однак рівень недовіри все ще залишався високим, хоча і зменшувався, становив 46,2% у 2017 р. та 38,8% у 2019 р. Суттєві зміни сталися у 2022 р., коли рівень довіри до поліції зріс до 68,2%. Це пов'язано з викликами, що постали перед суспільством у період повномасштабної війни, коли роль правоохоронців у забезпеченні стабільності значно зросла. Рівень недовіри тоді знизився до 24,2%, що є найнижчим показником за весь період дослідження.

Однак, уже у 2023 р. спостерігається незначне зниження довіри – до 59,2%, а рівень недовіри зріс до 30,4%. Ці зміни можуть бути зумовлені новими соціальними викликами чи зростанням критики щодо роботи правоохоронців.

Зважаючи на специфіку Запорізької міської територіальної громади, яка через свою близькість до зони бойових дій є однією з найуразливіших в Україні, питання налагодження ефективної комунікації між поліцією та населенням набуває особливого значення. Зростання потреби в соціальній підтримці та безпеці серед населення ставить перед правоохоронними органами завдання не лише виконання прямих функцій, але й активної участі в соціальних процесах міської громади. Це потребує тіснішого залучення громадськості, побудови довірчих стосунків і підтримки з боку жителів, що, своєю чергою, позитивно впливає на загальну стабільність у громаді.

З метою виявлення особливостей і ефективності комунікаційних процесів між поліцією та громадою під час вирішення її соціальних проблем восени 2024 р. було проведено емпіричне дослідження, об'єктом якого виступила саме Запорізька міська територіальна громада – як її мешканці, так і працівники поліції. За допомогою опитувальних методів виявлені ключові аспекти, які впливають на якість взаємодії та загальне сприйняття роботи правоохоронних органів громадянами.

Аналіз результатів показав, що ефективність співпраці поліції та населення залежить від декількох важливих чинників, серед яких довіра, доступність, прозорість роботи, а також вибір каналів комунікації. Оцінювання рівня довіри виявило змішані результати. Лише 35% респондентів висловили цілковиту довіру до поліції, тоді як 40% довіряють лише частково, а 25% узагалі не довіряють. Основними чинниками, що впливають на рівень довіри, є особистий досвід взаємодії (65%), інформація із ЗМІ (20%) та думка інших громадян (15%). Це підкреслює важливість прямого контакту між поліцейськими та громадянами, адже кожен позитивний досвід може стати підґрунтям для зміцнення довіри.

Отримані результати також показали наявність значних бар'єрів у комунікації. Громадяни виділили такі основні проблеми: непрозорість роботи поліції (45%), низький рівень доступності поліцейських

(30%) і відсутність регулярної комунікації (25%). Правоохоронці вказали на складнощі, пов'язані з нерозумінням специфіки їхньої роботи з боку населення (40%), перевантаженістю службовими обов'язками (35%) та браком часу для індивідуальної роботи із громадянами (25%). Це свідчить про необхідність узгодження очікувань громадян і можливостей поліцейських, а також про потребу в удосконаленні організації роботи.

Канали комунікації виявилися важливим елементом взаємодії. На думку громадян, найбільш ефективними є соціальні мережі (40%), гаряча лінія (25%) і особисті прийоми (20%). Водночас поліцейські віддають перевагу особистим зустрічам (50%), соціальним мережам (30%) та гарячій лінії (20%). Така різниця у сприйнятті свідчить про необхідність адаптації комунікаційної стратегії до сучасних цифрових реалій. Активніше використання соціальних мереж може забезпечити кращий доступ громадян до інформації та швидке реагування на їхні запити.

Загальна оцінка роботи поліції мешканцями громади становила 3,2 бала за п'ятибальною шкалою. Цей результат є свідченням помірно позитивного, проте далеко не ідеального сприйняття правоохоронців. Лише 30% громадян уважають рівень професіоналізму поліцейських високим, тоді як 50% оцінюють його як середній, а 20% – як низький. У питаннях доступності поліції 20% респондентів зазначили, що вона завжди доступна, тоді як 50% уважають її частково доступною, а 30% – недоступною. Це підкреслює важливість збільшення кількості контактних точок і поліпшення організації роботи з населенням.

Громадяни та поліцейські запропонували низку заходів для покращення комунікації. Серед громадських рекомендацій лідирує необхідність покращення якості обслуговування (55%), підвищення прозорості роботи (35%) та посилення контролю за діяльністю поліцейських (10%). Поліцейські наголосили на важливості проведення тренінгів для вдосконалення комунікаційних навичок (70%), упровадження нових інформаційних систем (20%) та збільшення кількості персоналу (10%).

Отже, опитування показало, що ключем до успішної взаємодії поліції та населення є покращення якості комунікацій і підвищення довіри до правоохоронців. Поліпшення можливе за умови активного впровадження цифрових технологій, як-от соціальні мережі, розширення можливостей гарячої лінії, а також підвищення прозорості роботи. Окрім того, важливим кроком є організація регулярних тренінгів для поліцейських, які спрямовані на вдосконалення навичок спілкування та роботи із громадськістю. Реалізація зазначених рекомендацій дозволить не лише покращити комунікацію, але й зміцнити довіру громадян до поліції, що є невід'ємним елементом соціальної стабільності та безпеки в Запорізькій міській громаді.

За результатами проведеного дослідження було розроблено орієнтовну стратегію взаємодії поліції з населенням громади (саме її комунікаційної складової частини) у вигляді PR-моделі (рис. 1). Розроблення такої моделі є складним і багаторівневим процесом, який потребує врахування особливостей конкретної громади, сучасних інструментів комунікації та соціальних викликів. Запорізька міська територіальна громада, яка має свої унікальні соціально-економічні особливості, стає важливим прикладом для розроблення такої моделі.

Основна мета PR-моделі – створення прозорої, ефективної системи взаємодії поліції із громадою у процесі вирішення соціальних проблем. Ефективна PR-модель базується на кількох ключових принципах, які забезпечують її дієвість, серед яких – прозорість, адаптивність і партнерство.

Стратегія впровадження PR-моделі базується на принципах системного підходу, де кожен етап є взаємопов'язаним і забезпечує стале досягнення загальних цілей. Першим кроком є діагностика поточного стану комунікації між поліцією та населенням. Це включає проведення опитувань серед громадян і поліцейських для визначення рівня довіри, основних бар'єрів у взаємодії та потреб громади. Отримані дані дозволять сформулювати чітке уявлення про проблемні аспекти та пріоритетні напрями діяльності.

Наступним етапом є розроблення детального плану реалізації PR-моделі. На цьому етапі визначаються ключові цілі, очікувані результати та конкретні заходи. До них належать регулярні зустрічі із громадою, створення цифрових платформ для комунікації, запуск інформаційних кампаній і організація тренінгів для поліцейських. Особливу увагу варто приділити формуванню команд із числа представників поліції, громадських організацій і місцевої влади, які будуть координувати впровадження моделі.

Реалізація моделі потребує участі широкого кола стейкхолдерів, серед яких місцева влада, громадські організації, засоби масової інформації, освітні заклади та бізнес. Громадські організації можуть взяти на себе роль посередника між поліцією та населенням, що сприятиме ефективній комунікації. Засоби масової інформації допоможуть донести до громадськості суть ініціатив і залучити більшу кількість учасників до заходів. Освітні заклади можуть стати платформою для проведення інформаційних кампаній і тренінгів, а бізнес – підтримати ініціативу фінансово або технічно.

Важливим кроком є поетапне впровадження заходів. На першому етапі доцільно реалізувати пілотний проєкт у кількох мікрорайонах громади, що дозволить протестувати окремі елементи моделі, зібрати зворотний зв'язок і вдосконалити механізми взаємодії. Після цього можна перейти до масштабування проєкту на весь регіон. Кожен етап має супроводжуватися моніторингом результатів і адаптацією підходів залежно від потреб громади.

Рис. 1. PR-модель взаємодії поліції з населенням щодо вирішення соціальних проблем територіальної громади

Одним із ключових очікуваних результатів упровадження PR-моделі є покращення рівня довіри до поліції серед населення. Успішна реалізація моделі може сприяти формуванню позитивного іміджу громади на національному рівні. Запорізька міська громада може стати прикладом для інших регіонів у впровадженні інноваційних підходів до вирішення соціальних проблем.

Висновки. Отже, соціальна роль поліції у воєнний час виходить далеко за рамки охорони правопорядку. Законодавство створює передумови для активної співпраці між поліцією та громадами, що сприяє профілактиці злочинності, гарантуванню безпеки та підвищенню соціальної згуртованості.

Комунікаційні процеси між поліцією та населенням мають вирішальне значення для зниження соціальної напруги та вирішення нагальних питань. У Запорізькій міській територіальній громаді комунікація ускладнена через специфіку воєнного часу та підвищену соціальну вразливість.

Результати емпіричного дослідження показали, що головними сильними сторонами комунікації є активність поліції в реагуванні на загрози й організація заходів з інформування населення. Слабкі сторони охоплюють низький рівень залученості громади до процесу ухвалення рішень, неналежне використання сучасних інформаційних технологій і обмеженість ресурсів для підтримки регулярного діалогу.

Розроблена PR-модель ураховує особливості Запорізької міської територіальної громади, вона передбачає посилення партнерських зв'язків між поліцією та громадою, удосконалення інформаційного обміну, залучення місцевих жителів до підтримки правопорядку й інтеграцію сучасних комунікаційних технологій для оперативного реагування на потреби населення. Практична реалізація таких підходів сприятиме підвищенню ефективності роботи поліції, посиленню довіри до неї та створенню умов для соціальної стабільності навіть у складній ситуації сьогодення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Мазурик О.М., Стрельченко О.Г. Характеристика основних принципів взаємодії національної поліції із громадськістю у період війни. *Наука і техніка*

сьогодні. Серія «Право». 2024. № 1 (29). С. 113–124. https://doi.org/10.52058/2786-6025-2024-1(29).

2. Фелінська А.О. Суб'єкт-суб'єктна модель PR-комунікації (етико-філософський аналіз). *Вісник Київського національного університету імені Т. Шевченка. Філософія. Політологія.* 2014. Вип. 1. С. 46–50. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKNU_FP_2014_1_16.

3. Новіченко А.В. Взаємодія органів поліції і територіальних громад у системі захисту конституційних прав і свобод людини і громадянина в умовах воєнного стану. *Південноукраїнський правничий часопис.* 2024. № 1. С. 11–17. https://doi.org/10.32850/sulj.2024.1.2.

4. Забезпечення громадської безпеки підрозділами Національної гвардії України: організаційно-правовий аспект : монографія / Д.Ю. Толстоносов та ін. Київ, 2023. 174 с.

5. Турбал А.Є. Особливості роботи Національної поліції України в умовах воєнного стану. *Європейський вибір України, розвиток науки та національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів XXI ст. :* матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, м. Одеса, 17 червня 2022 р. : у 2 т. / за заг. ред. С.В. Ківалова. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. Т. 2. С. 211–213. URL: https://hdl.handle.net/11300/19657.

6. Білан Н.І. Соціальні комунікації в інформаційному суспільстві. *Наукові записки Інституту журналістики :* науковий збірник / за ред. В.В. Різуна ; КНУ ім. Т. Шевченка. Київ, 2014. Лип. – верес. Т. 56. 388 с. С. 171–175. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzizh_2014_56_35.

7. Кундрик В. Взаємодія поліції та населення на засадах партнерства у сільській місцевості : посібник. URL: https://decentralization.ua/uploads/library/file/733/Community_Policing_Handbook_web_1304.pdf (дата звернення: 20.12.2024).

8. Як змінювався рівень довіри українців до силових та правоохоронних органів. *Слово і діло :* аналітичний портал. 21 червня 2023 р. URL: https://www.slovoidilo.ua/2023/06/21/infografika/suspilstvo/yak-zminyuvavsya-riven-doviry-ukrayincziv-sylovyx-ta-pravooxoronnyx-orhaniv (дата звернення: 25.01.2025).

ВОЛОНТЕРСТВО ТА АКТИВІЗМ ЯК ФОРМИ ГРОМАДЯНСЬКОЇ УЧАСТІ В КОНТЕКСТІ УКРАЇНСЬКОГО ВОЛОНТЕРСЬКОГО РУХУ

VOLUNTEERING AND ACTIVISM AS FORMS OF CIVIC PARTICIPATION IN THE CONTEXT OF THE UKRAINIAN VOLUNTEER MOVEMENT

УДК 316,4
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.4

Штрайхер О.А.
аспірантка кафедри соціології
та соціальної роботи
Національний університет
«Львівська політехніка»

Стаття присвячена аналізу активізму та волонтерської діяльності як поширених форм громадянської участі у контексті сучасного українського суспільства загалом і волонтерського руху зокрема. Обґрунтовано думку про те, що волонтерський рух, який виник у відповідь на збройну агресію на Сході України у 2014 році та активізувався під час повномасштабного вторгнення у 2022 році для вирішення нагальних суспільних потреб (підтримки військових, внутрішньо переміщених осіб, постраждалих від війни), трансформувався у соціальний феномен, який має потенціал ініціювати структурні зміни у суспільстві. Метою публікації є визначення сутності та співвідношення активізму й волонтерської діяльності як форм громадянської участі у реалізації волонтерського руху в Україні.

Методологічною базою дослідження є теорія нових суспільних рухів, згідно з якою активізм розглядається не лише як протестна діяльність, але й як форма добровільної та свідомої самоорганізації громадян і прояв «політичного альтруїзму». На основі концепції соціального капіталу, що пояснює зростання довіри та ефективності у суспільстві завдяки розбудові горизонтальних мереж і громадських ініціатив, обґрунтовано думку про те, що в межах волонтерського руху в Україні волонтерство та активізм функціонують невіддільно. Вони створюють простір колективної дії, де формуються міцні міжособистісні зв'язки, забезпечується взаємна підтримка та акумулюється суспільна довіра. Соціальні мережі, сформовані в процесі волонтерської діяльності, мають значний потенціал для подальшого розвитку громадянського суспільства, посилення демократичних процесів і залучення населення до ухвалення суспільно важливих рішень.

Ключові слова: *активізм, волонтерство, волонтерська діяльність, волонтерський рух в Україні, соціальний капітал, громадянський активізм, громадянське суспільство, соціальний рух.*

This article examines activism and volunteer activity as prevalent forms of civic participation in contemporary Ukrainian society in general, and in the volunteer movement in particular. It substantiates the argument that the volunteer movement, which emerged in response to armed aggression in Eastern Ukraine in 2014 and intensified during the full-scale invasion in 2022 to meet urgent social needs (support for the military, internally displaced persons, and those affected by the conflict), has evolved into a social phenomenon capable of initiating structural changes within society. The purpose of this publication is to determine the essence and interrelation of activism and volunteer activity as forms of civic engagement in the implementation of the volunteer movement in Ukraine.

Methodologically, the study is grounded in the theory of new social movements, which views activism not merely as protest action but also as a form of voluntary and conscious self-organization among citizens, as well as an expression of "political altruism". Drawing upon the concept of social capital – emphasizing the growth of trust and efficacy in society through the development of horizontal networks and civic initiatives – the author argues that volunteering and activism operate inseparably within the Ukrainian volunteer movement. These phenomena create a collective action space in which strong interpersonal ties are forged, mutual support is provided, and social trust is accumulated. The social networks established through volunteer activities hold significant potential for the continued development of civil society, the strengthening of democratic processes, and the broader engagement of citizens in socially significant decision-making.

Key words: *activism, volunteering, volunteer activity, Ukrainian volunteer movement, social capital, civic activism, civil society, social movement.*

Вступ. Волонтерський рух в Україні, який сформувався у відповідь на збройну агресію РФ з 2014 року та суспільну кризу, що її супроводжує, є особливим феноменом громадянської участі. Як і будь-якому соціальному рухові, йому властиве поєднання різних форм громадянської активності задля ефективної реалізації своїх цілей. Основою волонтерського руху є волонтерська діяльність та активізм як форми громадянської участі та інструменти реалізації волонтерського руху.

Актуальним питанням є визначення сутності та співвідношення цих форм громадської активності в контексті українського волонтерського руху. Актуальність дослідження визначається потребою систематизації знань про природу активізму та волонтерства, аналізу значення цих явищ у межах волонтерського руху в Україні та оцінки їхньої еволюції в період із 2014 по 2024 роки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Особливості розвитку активізму в межах нових суспільних рухів були предметом досліджень таких теоретиків, як А. Мелучі, А. Турен, Н. Смелзер та інші. В українському науковому дискурсі питання формування суспільних рухів у контексті сучасних викликів досліджують Л. Камінська, Т. Савельєва, М. Мордовець. Значний внесок у дослідження агентного впливу українського волонтерського руху та волонтерства зробили О. Злобіна та Л. Бевзенко. Громадянський активізм є предметом досліджень багатьох вітчизняних науковців, таких як В. Середа, О. Гудзенко, О. Дайнеко та інші.

Волонтерство як волонтерські практики в українській соціології вивчається з кількох перспектив. І. Юрченко досліджує волонтерство як соціальну діяльність та різноманітність її форм [14]. Л. Бевзенко та О. Злобіна трактують волонтерство як інструмент вирішення актуальних соціальних проблем [1]. Л. Головко та Т. Головко розглядають волонтерську діяльність як фактор резильєнтності та нарощування соціального капіталу у громадах [3]. О. Панькова, О. Касперович та О. Іщенко досліджують волонтерську діяльність з точки зору її потенціалу до активізації соціальних ресурсів громадянського суспільства [7]. Є. Сірий та О. Сіра акцентують увагу на волонтерстві як формі соціального включення та можливості самозайнятості, порівнюючи світовий досвід волонтерської діяльності та особливості українських векторів розвитку [12] тощо.

Волонтерство можна визначити як усвідомлену діяльність волонтерів, яка має специфічні риси – добровільність, проактивність, масовість тощо, і виступає інструментом реалізації та трансформації волонтерського руху як агента соціальних змін [15].

Ми розглядаємо активізм як одну з форм прояву волонтерського руху в Україні. Проте для комплексного аналізу волонтерського руху як агента змін у сучасних реаліях важливим є осмислення суті активізму і його ролі у процесах соціальних трансформацій, спричинених волонтерським рухом.

Метою публікації є визначення сутності та співвідношення активізму й волонтерської діяльності як форм громадянської участі в реалізації волонтерського руху в Україні.

Виклад основного матеріалу.

Волонтерство та активізм: спільне та відмінне

У своєму дослідженні «Жінки волонтери та активісти» Капуто розмежовує поняття «волонтерство» та «активізм». За своєю природою активізм орієнтований на соціальні, політичні та економічні трансформації, тоді як волонтерство є діяльністю, що спрямована на вирішення індивідуальних проблем. Хоча волонтерство в довгостроковій перспективі може сприяти структурним змінам у суспільстві через роботу на індивідуальному рівні, воно не має безпосередньої мети змінити структуру суспільства, на відміну від активізму. Під час аналізу даних дослідження автор дійшов висновків щодо позитивної кореляції між волонтерською діяльністю та активізмом: члени волонтерських спільнот з більшою ймовірністю будуть активістами, ніж ті, хто не займався волонтерською діяльністю [18].

Волонтерство та активізм є діяльністю, що заснована на самопожертві та альтруїзмі, тобто приносить користь іншим, виконується добровільно та свідомо, без очікування зовнішньої винагороди [16]. Однак активісти – це особи, які мають на меті змінити соціальні структури, тобто займаються політичним альтруїзмом. Політичний альтруїзм, за Ф. Пассі, є формою поведінки, яка базується на колективних діях, орієнтована на політичну мету соціальних змін або переосмислення відносин влади; а особи, залучені до цього типу соціальних змін, не мають отримати прямих вигод від успіху, досягнутого в результаті виконання цих цілей [26, с. 6]. Отже, волонтерство та активізм за своєю природою є альтруїстичними діями, але волонтерство не є формою політичного альтруїзму, оскільки не переслідує політичної мети. Однак ця риса не означає, що волонтерський сектор не виконує політичної ролі у сучасному суспільстві [26, с. 7].

Ще однією істотною різницею між волонтерством та активізмом є рівень, на якому відбуваються дії. За Законом України «Про волонтерську діяльність», волонтерська діяльність – добровільна, соціально спрямована, неприбуткова діяльність, що здійснюється волонтерами шляхом надання волонтерської допомоги [10]. Волонтерство здебільшого відповідає повсякденним діям, що відбуваються на мікрорівні (це індивідуальні або групові ініціативи, які спрямовані на полегшення конкретних потреб окремих осіб або груп, зосереджені на допомозі тут і зараз), тоді як активізм є формою дій на макрорівні, тобто спрямований на зміни у соціальній або ж політичній структурах. Отже, можна сказати, що прерогативою волонтерської діяльності є приватний простір, тоді як активізм орієнтований на публічну арену, волонтери шукають індивідуальні рішення для змін на індивідуальному рівні, тоді як активісти прагнуть до інституційних змін [21, с. 173; 22, с. 39–40].

Виходячи із визначення волонтерства як свідомого рішення діяти з усвідомленням потреби, з почуттям соціальної відповідальності та без прагнення до матеріального зиску, виходячи за межі базових обов'язків [23], ми можемо побачити схожу природу активізму та волонтерства. Задля глибшого аналізу зупинимося на кількох важливих характеристиках цих двох явищ: ***добровільність та особистий вибір*** (учасник діє з власної ініціативи, без примусу ззовні); ***соціальна спрямованість*** (дії індивіда орієнтовані на користь інших людей, груп або суспільства загалом); ***відсутність матеріальної вигоди*** (дія здійснюється без очікування фінансової вигоди або винагороди); ***перевищення обов'язкових дій*** (дії індивіда виходять за рамки необхідних чи загальноприйнятих обов'язків, наприклад, турботи про власну родину, участі у виборах, оплачуваної роботи і т. д.) [23].

Схоже трактує активізм Е. Нойс. Він стверджує, що активізм – це «волонтерство, що спрямоване на реформування» [25], оскільки діяльність активістів є орієнтованою на зміни, не має підтримки від певних інституцій чи спонсорів, відбувається без очікування фінансової винагороди, відбувається на основі соціальної відповідальності [25].

У своїй книзі Нойс розмежовує поняття «волонтерство» (volunteerism) та «добровільність» (vol-

untarism). Це пов'язано з тим, що в англійській мові вони є майже співзвучними і часто використовуються науковцями як синоніми. У нашому ж дослідженні таке розмежування сприятиме більш детальній концептуалізації понять. Отже, добровільність (voluntarism) – це спільний термін, який позначає все, що робиться у суспільстві добровільно, волонтерство – це все, що стосується саме волонтерів та їхньої діяльності. Наприклад, під категорію «добровільність» підходять і благодійність (добровільне жертвування коштів), і оплачувана робота на користь неприбуткових організацій [25].

У контексті досвіду України цікавим видається той факт, що стрімкий розвиток українського волонтерського руху почався з Революції Гідності. Основною рушійною силою протестів був активізм, який проявлявся у масовій самоорганізації громадян задля ідеї змін та боротьби за свої права у відповідь на розчарування політичними рішеннями тодішньої влади та її жорстокість до протестувальників [19]. Авторка книги «Без держави: Самоорганізація та політичний активізм в Україні» (ориг. Without the State: Self-Organization and Political Activism in Ukraine) Емілі Шеннел-Джастіс здійснила етнографічне дослідження подій Євромайдану 2013–2014 років, зосередивши увагу на активності лівих, феміністичних і студентських груп у Києві. Основною темою книги є концепція самоорганізації, що полягає в ідеї: «якщо щось потрібно зробити і людина має для цього ресурси, вона повинна діяти сама, не чекаючи державного втручання» [19, с. 17]. Ця ідея стала не тільки засобом протесту, але й важливим інструментом громадської участі, який продовжує впливати на українське суспільство після Майдану, стимулюючи нові мережі взаємодопомоги, особливо в умовах російської агресії з 2022 року.

Авторка доходить висновку, що активізм під час Євромайдану спровокував радикальні зміни у свідомості громадян та посприяв перегляду очікувань щодо ролі держави. Вона аргументує, що досвід Євромайдану сприяв формуванню нової громадянської свідомості, заснованої на активній участі та взаємодії громадян поза рамками офіційних структур [19].

У контексті дослідження активізму та волонтерського руху відкритим залишається питання, чи можна вважати активістом особу, яка не ідентифікує себе як активіст, але здійснює діяльність, яка демонструє активізм.

Е. Блекстоун досліджувала волонтерок американського благодійного фонду Comen (Susan G. Komen), зусилля якого спрямовані на боротьбу із раком грудної залози. Вона провела більше 100 годин польових досліджень методами включеного спостереження та інтерв'ю з метою з'ясувати особисте сприйняття волонтерками їхньої ролі в активізмі. У ході дослідження авторка виявила, що волонтерська діяльність учасниць організації може бути кваліфікована як активізм, хоча, як правило, самі учасниці не розглядають свою діяльність як таку. Цей феномен авторка назвала терміном «Border activism» (у перекладі на українську – пограничний активізм) [17].

Е. Блекстоун дійшла такого висновку, базуючись на кількох причинах: по-перше, участь у волонтерській діяльності здатна формувати стійкі міжособистісні зв'язки, таким чином створюючи простір для громадської участі або ж участі в інституційних реформах [17]. У контексті волонтерського руху в Україні – це здатність учасників волонтерського руху створювати соціальні мережі для обговорення нагальних суспільних питань. Важливою у цьому контексті є волонтерська діяльність, пов'язана з адвокацією, тобто захистом прав осіб, які звертаються за волонтерською допомогою. Власне, адвокація є формою волонтерської діяльності, яка є найбільш наближеною до активізму [24]. По-друге, волонтерська діяльність у сфері адвокації та освіти здатна впливати на зміни на індивідуальному рівні особистості (індивід почувається більш освіченим та впевненим у разі захисту своїх прав та свобод) [17], що в довгостроковій перспективі приводить до соціальних змін «знизу»; по-третє, волонтерство веде боротьбу за конструювання ідей та смислів у суспільстві (наприклад, у діяльності фонду Comen це проявляється у протидії образу жінки, яка хворіє раком молочної залози, як такої, що втратила свою жіночність).

Співвідношення активізму та волонтерства у контексті сучасного волонтерського руху в Україні має свою специфіку. По-перше, у реаліях збройної агресії росії проти України із 2014 року волонтерська діяльність виходить за межі загальноприйнятих трактувань як «засобу вирішення індивідуальних проблем», набуваючи форм прояву активізму. Тут варто звернутися до Закону України «Про волонтерську діяльність», де розмежовано напрями волонтерства. Серед них можна виокремити ті напрями, які стосуються саме волонтерської діяльності у формі ініціатив, що ***відбуваються у формі повсякденних дій на мікрорівні*** (надання волонтерської допомоги з метою підтримки малозабезпечених, безробітних, багатодітних, бездомних, безпритульних, здійснення догляду за хворими, особами з інвалідністю, людьми похилого віку, особами, що постраждали внаслідок соціальних конфліктів, нещасних випадків, а також допомога жертвам кримінальних правопорушень, біженцям, внутрішньо переміщеним особам тощо), а також волонтерська діяльність, яка може бути кваліфікованою як ***форма дій, що відбувається на макрорівні*** (проведення заходів, пов'язаних з охороною навколишнього природного середовища, збереженням культурної спадщини, історико-культурного середовища, пам'яток історії та культури; здійснення заходів із забезпечення національної безпеки і оборони шляхом надання волонтерської допомоги Збройним силам України, іншим військовим формуванням, утвердження української національної та громадянської іден-

тичності тощо) [10]. По-друге, набутий досвід взаємодії між представниками громад, волонтерських організацій, активістами громадського суспільства під час першої хвилі розвитку волонтерського руху в Україні мав істотний вплив на внутрішню політику щодо волонтерської діяльності, зокрема внесення змін до Закону України «Про волонтерську діяльність», а також затвердження Національної стратегії сприяння розвитку громадянського суспільства в Україні на 2016–2020 рр., яка передбачала стимулювання волонтерства [9], що демонструє потенціал представників українського волонтерського руху до політичного альтруїзму.

Отже, ми можемо підкреслити спільну природу волонтерства та активізму в українських реаліях: обидва феномени базуються на особистій волі та свідомому виборі індивіда діяти задля суспільної користі без очікування фінансової чи жодної іншої винагороди. У контексті тривалих кризових ситуацій (війна, яка триває протягом 11 років) волонтерський рух може набувати ознак активізму шляхом створення стійких соціальних мереж та зміцнення горизонтальних зв'язків між його учасниками, що прямо чи опосередковано можуть бути каталізатором структурних змін у суспільстві. Однак поняття активізму, на наш погляд, є більш широким. Для аналізу цього ми звернемося до робіт сучасних українських науковців, що досліджували громадянський активізм у контексті українського суспільства.

Громадянський активізм/активність у контексті волонтерського руху

Значна частина робіт сучасних українських авторів присвячена всебічному дослідженню поняття громадянської активності або ж громадянського активізму у різних його проявах. Зокрема, О. Плига трактує громадянську активність як одну з форм суспільної активності, спрямовану на реалізацію інтересів соціальних груп у сфері суспільних відносин і громадського життя, що регулюється правовими нормами держави. До форм громадянської активності включає участь у виборах, в об'єднаннях, у місцевому самоврядуванні, громадянську ініціативу, акти громадянської непокори, громадянські слухання [8].

О. Тіт наголошує на важливості чіткого розмежування понять «громадянський активізм» і «громадський активізм». Вона пов'язує громадський активізм із діяльністю індивіда як представника конкретної громади, яка спрямована на задоволення інтересів цієї громади. Своєю чергою громадянський активізм авторка визначає як свідому діяльність особи у статусі громадянина держави, що спрямована на суспільне благо. Цей тип активізму відіграє ключову роль у розвитку громадянського суспільства, демократії участі та ефективної взаємодії між державою та громадськістю. Найпоширенішими формами громадянського активізму є волонтерство та благодійність, які сприяють залученню громадян до суспільного життя й посилюють взаємодію різних соціальних груп і державних інституцій [13]. Тут волонтерська діяльність визначається як форма громадянського активізму, що, ймовірно, пов'язано зі специфікою публікації та аналізом ролі саме громадянського активізму у розбудові громадянського суспільства в Україні. Авторка підкреслює що громадський активізм є більш локалізованою формою громадянської участі, пов'язаною з інтересами конкретної громади. Водночас запити від держави та громади на певну діяльність особи часто збігаються [13], що робить поділ на «громадянський» та «громадський» активізм радше аналітичним інструментом, ніж чітким визначенням сфер активності індивіда у волонтерській діяльності. У цьому контексті волонтерство може виступати одночасно як форма громадського активізму, спрямована на суспільне благо, і як форма громадського активізму, що реалізується, наприклад, через безоплатну свідому діяльність індивіда задля позитивних змін у громаді.

Українські дослідники, як правило, не розмежовують поняття «громадянський» та «громадський» активізм, проте послуговуються саме поняттям «громадський активізм» у дослідженні особливостей прояву індивідів на рівні, наприклад, представника об'єднаних територіальних громад. О. Дейнеко, систематизувавши напрацювання українських авторів у сфері громадського активізму, виділила дві групи соціальних практик, які демонструють процес змін у суспільстві: ***1) громадський активізм у площині «громадянин – влада»:*** практики, за допомогою яких громадяни намагаються впливати на рішення влади (петиції, звернення до представників місцевих органів влади, участь у мітингах, бойкотах товарів чи послуг). Такі ініціативи можуть бути реалізовані як індивідуально, так і організовано через громадські об'єднання і спрямовані на взаємодію між суспільством і владними структурами. 2) ***громадський активізм у площині «громадянин – громадянин»:*** практики, що спрямовані на вирішення проблем у межах громади силами самих її мешканців без залучення держави. Прикладами є волонтерська діяльність, благодійні ініціативи, організація заходів для розвитку громади та підтримка окремих громадян чи груп. Такі дії можуть бути як індивідуальними, так і колективними, але їхньою метою є покращення умов життя у громаді [5]. Тут ми бачимо ототожнення громадського активізму та волонтерства як самоорганізованої діяльності без участі держави.

О. Гудзенко (2019) визначає громадянську активність як одну з форм соціальної активності, яка спрямована на реалізацію соціально значущих інтересів через залучення максимальної уваги громадськості, медіа та владних структур до вирішення актуальних суспільних проблем. Колективні, організовані прояви такої активності знаходять своє відображення у діяльності соціальних рухів. Їхні учасники виконують суспільно важливі функції у сферах, які не можуть бути ефективно врегульовані державними інституціями [4].

В. Середа досліджує громадянський активізм в Україні після Революції Гідності. Авторка пропонує змістити фокус уваги з традиційних інституційних форм громадянського активізму на більш неформальні, представлені новоствореними соціальними мережами та волонтерськими групами. По-перше, ці соціальні мережі є більш відкритими та неформальними, що сприяє участі індивідів у громадянському активізмі незалежно від членства у формальних структурах. По-друге, вони швидко адаптуються до актуальних викликів часу, реагуючи на зміну потреб і ситуації. По-третє, завдяки різноманітності форм взаємодії такі мережі створюють можливості одночасної участі в різних проявах громадянського активізму з урахуванням інтересів, потреб і ресурсів кожної особи. По-четверте, досвід взаємодії у таких структурах надає громадянам знання та навички, як за допомогою мікро-, мезо- чи макрогруп можна вирішувати соціальні проблеми різної складності – від локальних до загальнонаціональних [11].

На основі моделі Ч. Тіллі С. Воршех аналізує внесок громадянського суспільства та громадського активізму у процеси демократизації України після Революції Гідності. У своєму дослідженні авторка виокремлює два ключових напрями активізму тих часів: допомога ВПО та підтримка армії і зосереджується на трьох основоположних аспектах: по-перше, це побудова соціального капіталу (співпраця громадського суспільства та активістів між собою, збільшення частки представників волонтерських спільнот, посилення співпраці між громадським сектором та сферою політики тощо); по-друге, це здатність громадського суспільства зменшувати нерівність у суспільстві (тобто розширювати участь у активізмі серед учасників із різним соціальним, освітнім або регіональним походженням тощо), по-третє, це здатність громадянського суспільства брати на себе функцію наглядача за діяльністю державних та недержавних структур. Науковиця доходить висновку, що демократична соціалізація та побудова соціального капіталу є домінуючим режимом дій громадянського суспільства, принаймні в межах допомоги ВПО та армії, тоді як демократизуюча функція громадянського суспільства як наглядача за демократичним правлінням явно відходить на другий план, коли гуманітарні кризи та військова оборона стають пріоритетом [30].

Отже, активізм може бути визначений як ініціативна діяльність індивіда на рівні держави або ж громади, яка має на меті соціальні чи політичні зміни, може охоплювати як інституційні, так і позаінституційні форми участі (петиції, мітинги, бойкоти, громадські об'єднання тощо).

Волонтерська діяльність та активізм мають низку спільних рис, таких як: добровільність та свідома мотивація діяти задля суспільного блага; соціальна (чи громадська) спрямованість, націленість на задоволення потреб інших людей або груп; відсутність прямої матеріальної вигоди; альтруїстичне підґрунтя; потенціал до об'єднання людей у мережі чи групи заради досягнення спільних цілей; здатність розбудовувати горизонтальні зв'язки у суспільстві та сприяти підвищенню взаємної довіри тощо.

У низці досліджень волонтерство визначається як форма громадянського (або громадського) активізму, оскільки воно ґрунтується на добровільній участі у вирішенні суспільно важливих питань. Волонтерська діяльність, яка реалізується у формі допомоги іншим без очікування матеріальної винагороди, може розглядатися як окремий вияв (або складник) активізму, особливо коли вона спрямована на суспільне благо чи вирішення структурних викликів.

Нові соціальні рухи і активізм

Як зазначає О. Злобіна, теорія нових соціальних рухів і теорія мобілізації ресурсів стали основою для переосмислення ролі соціального активізму. Соціальний активізм дедалі частіше розглядають не лише як форму протесту, а й як спосіб вираження суспільного занепокоєння щодо окремих аспектів життя. Він використовується для просування бажаних чи блокування небажаних дій і рішень, спрямованих на досягнення позитивних змін у суспільстві [6]. Суспільні зміни в Україні після 2014 року відкрили нові можливості для індивідуальної активності у сферах економіки, політики, екології та соціальної роботи [6]. Волонтерський рух після Революції Гідності набув нових форм та масштабів, громадяни активно долучалися до вирішення суспільних проблем, підтримки армії, ВПО, постраждалого населення тощо. Масове зростання волонтерської діяльності сприяло формуванню нових мереж взаємодопомоги, а також посиленню впливу громадянського суспільства на загальні суспільні процеси. На відміну від традиційних рухів, де основними агентами виступав робітничий клас, сучасні соціальні рухи формуються за участю представників середнього класу, які мають високий рівень освіти та ресурси (інформаційні, час та інші) для активної участі. Активізм у цьому контексті сприймається як нова форма залученості, що дозволяє агентам брати участь у мережевих соціальних рухах для підтримки цінностей або протидії владним режимам [4].

У своїй роботі «Сила у русі: Соціальні рухи та конфліктна політика» С. Тарроу розглядає активізм у нових соціальних рухах як динамічний процес, що виходить за межі традиційного розуміння соціальних рухів як проявів екстремізму, насильства чи соціальної дезорганізації. Він підкреслює, що нові соціальні рухи виникають як колективні виклики, що базуються на спільних цілях, соціальній солідарності та постійному діалозі з владою, опонентами та елітами. Тарроу наголошує на тому, що хоча нові соціальні рухи можуть містити елементи радикалізації або протестних дій, проте це часто є результатом загострення протистояння (наприклад, сутичок із поліцією), а не істинними намірами учасників активізму [28].

На думку Тарроу, нові соціальні рухи прагнуть структурних реформ, а не революційного перевороту, і виникають як відповідь на зміни у постіндустріальному суспільстві. Вони відзначаються гнучкими, часто неформальними мережами та включають такі форми активізму, як захист прав людини, екологічні ініціативи та боротьба за ґендерну рівність. На відміну від традиційних рухів, які були зосереджені на класових конфліктах, нові соціальні рухи відображають зміни у відносинах між громадянським суспільством і державою та закликають до глобальних трансформацій [28].

Спираючись на теорію Нових соціальних рухів, ми можемо визначити ключові особливості активізму, властиві українському волонтерському рухові: свідома та добровільна діяльність індивідів або груп, спрямована на суспільні перетворення шляхом колективного впливу на владні рішення, культурні норми чи соціальні відносини. Його рушійною силою є усвідомлене прагнення до позитивних змін, яке реалізується через організацію спільнот, публічні кампанії, мережеві ініціативи або прямі дії, основані на спільних цінностях і відповідальності.

Волонтерство, активізм у контексті формування соціального капіталу

Дослідження волонтерства та активізму крізь призму соціального капіталу відкриває перспективи для глибшого розуміння цих двох явищ як інструментів зміцнення суспільних зв'язків і сприяння соціальній згуртованості.

Соціальний капітал у найширшому значенні охоплює відносини довіри, норми взаємодії та мережі громадянських асоціацій, які підвищують ефективність соціальної організації [27]. Важливою властивістю соціального капіталу є його характер як суспільного блага: хоча індивіди чи групи генерують його через взаємодію, вигоди від цього капіталу поширюються на всю громаду [20].

Р. Патнем акцентував увагу на зв'язку між громадською активністю та соціальним капіталом. Він вважав, що участь громадян у суспільному житті, яка проявляється через участь у виборах, громадських організаціях або ж волонтерських ініціативах, є передумовою для формування соціального капіталу, який стимулює довіру й взаємодію. Під соціальним капіталом ми розуміємо відносини довіри, правила, що регулюють співіснування, мережі громадянських асоціацій – елементи, які підвищують ефективність соціальної організації, сприяючи ініціативам, здійсненим за взаємною згодою [27, с. 196]. На думку Патнема, активна громадянська участь запускає «доброчесний цикл», що посилює демократичні інститути, підвищує ефективність соціальних процесів і покращує якість життя громади. З цієї точки зору волонтерство та активізм стають проявами колективної дії, яка формує соціальний капітал через мобілізацію суспільства навколо спільних цілей і вирішення кризових ситуацій.

До початку XXI століття дослідження соціального капіталу здебільшого були зосереджені на аналізі участі індивідів у традиційних формах громадянської активності, таких як членство у добровільних асоціаціях, благодійних, волонтерських чи громадських організаціях. Водночас громадянський активізм у контексті соціальних рухів залишався не досить вивченим у межах теорії соціального капіталу [29]. Як зазначають К. Велцель, Р. Інглгарт і Ф. Дойч, соціальний капітал слід трактувати значно ширше: він включає не лише традиційні добровільні об'єднання, а й ширший спектр активностей, таких як участь у протестах, підписання петицій та інші дії, що можуть бути кваліфіковані як протидія владним елітам [29].

Сучасні форми громадянської активності І. Букрєєва описує як ситуативні практики, які спрямовані на вирішення актуальних проблем суспільства. Ця активність може реалізовуватися як через індивідуальні дії громадян, так і через їхню участь у діяльності об'єднань та асоціацій. Саме ці об'єднання сприяють формуванню горизонтальних соціальних зв'язків у межах громадянського суспільства, що, своєю чергою, сприяє накопиченню соціального капіталу. Інтенсивність взаємодії між індивідами та соціальними групами визначає рівень цього капіталу [2].

У випадку України волонтерські мережі, засновані на горизонтальних зв'язках, які були створені після 2014 року, послугували підґрунтям для широкомасштабної мобілізації під час повномасштабного вторгнення. Участь громадян у таких мережах ми розглядаємо як інструмент подолання недовіри та механізм нарощування соціального капіталу через формування зв'язків між представниками різних соціальних і статусних груп (включаючи державні інституції та бізнес). У 2022 році такого роду соціальний капітал актуалізувався як на локальному, так і на національному рівні, що дозволило забезпечити масштабну підтримку як для Збройних сил України, так і для постраждалих від війни.

Отже, аналіз волонтерства та активізму крізь призму концепції соціального капіталу дозволяє розкрити їхній потенціал у зміцненні суспільної довіри, побудові мереж взаємодії та сприянні соціальній згуртованості. Волонтерство й активізм можна вважати двома тісно пов'язаними видами соціальної дії, які мають спільну мету – сприяння суспільній участі. Таким чином, волонтерство та активізм у сучасній Україні відіграють критично важливу роль у формуванні та зміцненні соціального капіталу. Їхній потенціал сприяє як короткостроковим цілям – реагуванню на військові та гуманітарні виклики, так і довгостроковим – посиленню демократичних інституцій та інтеграції суспільства. Ці явища формують фундамент для громадянської активності, яка є основою демократичного суспільства та передумовою суспільного добробуту. Соціальні умови, що породжують ці явища, також взаємопов'язані, тому вони часто розглядаються як єдине поле колективної дії.

Висновки. На основі комплексного аналізу ми можемо сформулювати кілька основних висновків.

Волонтерський рух в Україні формує нову культуру громадянської взаємодії, у якій поєднуються індивідуальні та колективні форми допомоги, а також прагнення до довготривалих соціальних змін. Інструментами волонтерського руху в Україні є соціальні практики волонтерства та активізму, що характеризуються добровільним характером дій, свідомим бажанням учасників, відсутністю матеріальної винагороди та орієнтацією на суспільне благо.

У контексті волонтерського руху як нового суспільного руху активізм може бути визначений як свідома та добровільна діяльність індивідів або груп, спрямована на суспільні перетворення шляхом колективного впливу на владні рішення, культурні норми чи соціальні відносини. Волонтерство, що реалізується через практичну допомогу та мобілізацію ресурсів для задоволення нагальних суспільних потреб, може бути визначене як особливий тип активізму, що об'єднує учасників руху навколо ідеї безкорисливої допомоги та спільної відповідальності за добробут суспільства, формує мережі взаємодопомоги та довіри, сприяє виникненню нових каналів комунікації та спільного пошуку рішень. У підсумку воно не лише задовольняє нагальні потреби окремих осіб чи груп, а й зміцнює горизонтальні зв'язки у суспільстві, створюючи культурне та соціальне підґрунтя для подальших форм самоорганізації та активізму.

В умовах суспільних викликів обидві практики доповнюють одна одну і створюють потужний базис для розвитку волонтерського руху як ефективного чинника громадянської участі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бевзенко Л., Злобіна О. Волонтерство в умовах інституційних та структурних змін: ґенеза та агентні впливи. Український соціологічний журнал. 2021. № 26. С. 27–38. DOI: https://doi.org/10.26565/2077-5105-2021-26-03.
2. Букрєєва І.В. Громадянська активність як індикатор соціального капіталу міста. Габітус. 2020. Т. 12. № 1. С. 87–91. DOI: https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.12-1.14.
3. Головко Л., Головко Т. Волонтерська діяльність як фактор резильєнтності та нарощування соціального капіталу в громадах (на прикладі однієї з громад Київської області). Demography and Social Economy. 2024. Т. 54. № 4. С. 38–54. DOI: https://doi.org/10.15407/dse2023.04.028.
4. Гудзенко О.З. Соціальний активізм як практика формування мережевих суспільних рухів. Грані. 2019. Т. 22. № 11. С. 47–55. DOI: 10.15421/17197.
5. Дейнеко О.О. Локальний громадський активізм як компонент соціальної згуртованості в об'єднаних громадах: особливості, прояви, агенти. Актуальні проблеми філософії та соціології. 2020. № 26. С. 51–57. DOI: https://doi.org/10.32837/apfs.v0i26.905.
6. Злобіна О. Активісти vs інститути: соціальний активізм як джерело реалізації персональної агентності. Агенти соціальних змін у суспільстві нестійкої інституційності / за ред. О. Злобіної. Київ. Інститут соціології НАН України. 2022. С. 269–278.
7. Панькова О.В., Касперович О.Ю., Іщенко О.В. Розвиток волонтерської діяльності в Україні як прояв активізації соціальних ресурсів громадянського суспільства: специфіка, проблеми та перспективи. Український соціум. 2016. № 2. С. 25–40.
8. Плига О.Б. Активна участь населення в державному управлінні як умова формування громадянського суспільства в Україні. Вісник Харківського університету ім. В.Н. Каразіна. Серія «Право». 2008. № 819. С. 182–185.
9. Потапенко В., Двігун А. Аналіз українського волонтерства на основі методології нових соціальних рухів. Київ. НІСД. 2022. URL: https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/analiz-ukrayinskohovolonterstva-na-osnovi-metodolohiyi-novykh-sotsialnykh.
10. Про волонтерську діяльність : Закон України від 19 квіт. 2011 р. № 3236-VI. Офіц. вид. / Верховна Рада України. Київ. 2022.
11. Середа В. Переосмислюючи український ідентифікаційний простір: громадський активізм в Україні після Євромайдану. Феномен Майдану в українському суспільстві: соціологічні інтерпретації / за ред. Є.І. Головахи, О.Г. Стегнія. Київ. Інститут соціології НАН України. 2015. С. 58–78.
12. Сірий Є.В., Сіра О.В. Волонтерство як форма соціального включення та можливої самозайнятості в сучасних викликах війни в Україні: самобутні вітчизняні вектори розвитку і зарубіжний досвід. Міжнародні відносини: теоретико-практичні аспекти. 2023. № 11. С. 140–156. DOI: https://doi.org/10.31866/2616-745X.11.2023.278442.
13. Тіт О.Г. Громадянський активізм як чинник розбудови громадянського суспільства в сучасній Україні. Гілея : науковий вісник. 2019. Вип. 145(3). С. 100–103.
14. Юрченко І.В. Інституціоналізація волонтерського руху в Україні : автореф. дис. ... канд. соціол. наук : 22.00.03. Київ. 2009. 20 с.
15. Штрайхер О., Школяр М. Сутність та характеристики волонтерського руху у фокусі війни в Україні. *Габітус*. 2024. № 57. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.3
16. Bar-Tal D. Altruistic motivation to help: Definition, utility and operationalization. Humboldt Journal of Social Relations. 1986. Vol. 13. No. 1–2. P. 3–14.
17. Blackstone A. "It's just about being fair": Activism and the politics of volunteering in the breast cancer movement. Gender & Society. 2004. Vol. 18. No. 3. P. 350–368. DOI: https://doi.org/10.1177/0891243204264092.
18. Caputo R.K. Women as volunteers and activists. Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly. 1997. Vol. 26. No. 2. P. 156–174.
19. Channell-Justice E. Without the state: Self-organization and political activism in Ukraine. Toronto. Toronto University Press. 2022. 280 p.
20. Coleman J.S. Social capital in the creation of human capital. The American Journal of Sociology. 1988. Vol. 94. P. S94–S120.
21. Eliasoph N. Avoiding politics: How Americans produce apathy in everyday life. Cambridge, UK. Cambridge University Press. 2003. 336 p.

22. Eliasoph N. The politics of volunteering. Cambridge. Polity Press. 2013. 256 p.

23. Ellis S.J., Campbell K.H. By the people: A history of Americans as volunteers (New Century Edition). Philadelphia, PA. Energize, Inc. 2005. 278 p.

24. Erdoğan Coşkun A. Volunteerism and activism. У: Volunteerism and working with volunteers. Istanbul. Istanbul University. 2022. С. 21–41. DOI: https://doi.org/10.26650/B/SS49.2022.007.01.

25. Noyes E. By the people: A history of Americans as volunteers. Philadelphia. Energize, Inc. 2005. 198 p.

26. Passy F. Political altruism and the solidarity movement: An introduction. У: M. Giugni, F. Passy (ред.). Political altruism?: The solidarity movement in international perspective. Lanham, MD. Rowman & Littlefield Publishers, Inc. 2001. С. 3–26.

27. Putnam R. Making democracy work: Civic traditions in modern Italy. Princeton. Princeton University Press. 1993. 258 p.

28. Tarrow S.G. Power in movement: Social movements and contentious politics. 3rd ed. Cambridge. Cambridge University Press. 2011. 358 p. (Cambridge studies in comparative politics). ISBN 978-0-521-19890-5.

29. Welzel C., Inglehart R., Deutsch F. Social capital, voluntary associations and collective action: Which aspects of social capital have the greatest 'civic' payoff. Journal of Civil Society. 2005. Vol. 1. No. 2. P. 121–146. DOI: https://doi.org/10.1080/17448680500337475.

30. Worschech S. New civic activism in Ukraine: Building society from scratch? Kyiv-Mohyla Law and Politics Journal. 2017. № 3. С. 23–45. DOI: https://doi.org/10.18523/kmlpj119984.2017-3.23-45.

СЕКЦІЯ 2
СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА В УМОВАХ КРИЗИ: СОЦІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ

SOCIAL SUPPORT IN CRISIS CONDITIONS: SOCIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS

УДК 316.4
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.5

Грищенко Н.І.
старша викладачка кафедри соціології та політичних наук
Державний університет «Київський авіаційний інститут»

Статтю присвячено висвітленню проблем соціальної підтримки з огляду на психологічні та соціологічні фактори. Важливість соціальної підтримки в умовах криз полягає в тому, що вона здатна забезпечувати як психологічну, так і матеріальну допомогу окремим індивідам чи групам осіб.

У статті підкреслюється, що криза – це не тільки економічні чи політичні потрясіння, а також соціальні та психологічні зміни, які здатні зруйнувати звичний порядок. Саме соціальна підтримка за таких обставин може допомогти особам впоратися із психологічним стресом, зменшити рівень соціальної напруги та сприяти відновленню довіри між громадським сектором та державними інституціями.

Наведено приклади і види різних типів криз і кризових явищ – від політичних, економічних до екологічних та гуманітарних. Акцентується увага на прикладах соціальної підтримки та соціальної згуртованості саме в Україні. Розкривається важливість психосоціальної підтримки військовослужбовців, внутрішньо переміщених осіб, найменш захищених груп населення, а також усіх людей, які перебувають у кризовому стані чи знаходяться в особливо небезпечних умовах.

Наведено перелік міжнародних організацій, які надавали та надають різну допомогу під час кризових подій. Також розглядаються економічні аспекти соціальної підтримки, де антикризові державні програми і громадські організації забезпечують фінансову допомогу, субсидії та освітні програми для перекваліфікації.

Загалом, соціальна підтримка в умовах кризи є важливим фактором, що визначає здатність індивідів і громад подолати труднощі та відновити стабільність. Психологічна підтримка допомагає зберегти емоційний баланс і сприйняття кризи як тимчасової ситуації, тоді як соціологічний аспект, зокрема роль інституцій і соціальних мереж, сприяє забезпеченню базових потреб і соціальної солідарності. Взаємодія між цими аспектами є необхідною для ефективного подолання будь-якої кризи, тому вивчення соціальної підтримки в кризових умовах з погляду як психології, так і соціології дозволяє більш повно оцінити, як на рівні індивіда та суспільства можна мінімізувати негативні наслідки кризових ситуацій і забезпечити сталий розвиток після них.

Ключові слова: *соціальна підтримка, криза, кризова ситуація, подолання кризи, соціальна адаптація, психологічна стійкість, психологічні аспекти кризи, соціологічні аспекти кризи.*

The article is dedicated to highlighting the issues of social support from the perspective of psychological and sociological factors. The importance of social support in crisis situations lies in its ability to provide both psychological and material assistance to individuals or groups of people.

The article emphasizes that a crisis is not only economic or political upheavals but also social and psychological changes that can disrupt the usual order. In such circumstances, social support can help individuals cope with psychological stress, reduce social tension, and contribute to the restoration of trust between the public sector and state institutions.

Examples are provided of different types of crises and crisis phenomena – from political, economic to environmental and humanitarian. The article focuses on examples of social support and social cohesion specifically in Ukraine. It highlights the importance of psychosocial support for military personnel, internally displaced persons, the most vulnerable groups of the population, as well as all individuals who are in crisis situations or particularly dangerous conditions.

A list of international organizations that have provided and continue to provide various types of assistance during crisis events is given. The economic aspects of social support during a crisis are also discussed, where state programs and non-governmental organizations provide financial aid, subsidies, and training programs for requalification.

In general, social support during a crisis is an important factor that determines the ability of individuals and communities to overcome difficulties and restore stability. Psychological support helps maintain emotional balance and the perception of the crisis as a temporary situation, while the sociological aspect, particularly the role of institutions and social networks, contributes to ensuring basic needs and social solidarity. The interaction between these aspects is necessary for effectively overcoming any crisis. The study of social support in crisis conditions from both psychological and sociological perspectives allows for a more comprehensive assessment of how both individuals and society can minimize the negative consequences of crisis situations and ensure sustainable development after them.

Key words: *social support, crisis, crisis situation, crisis management, social adaptation, psychological resilience, psychological aspects of crisis, sociological aspects of crisis.*

Вступ. У будь-який час і в будь-якому суспільстві криза, незалежно від її характеру, форм прояву тощо, завжди постає як серйозний виклик або випробування як для окремих індивідів, так і соціальних груп загалом. Криза призводить до дестабілізації вже чинних соціальних структур, викликаючи при цьому глибокі трансформації в психологічній та соціальній реальності. Це може бути як економічна рецесія, збройний конфлікт, війна, так і стихійні лиха, пандемії, екологічні катастрофи. Кожен із цих чинників на певному етапові має специфічний і часто непередбачуваний вплив як на окремих індивідів, так і на суспільство загалом.

У кризовий період соціальна підтримка стає ключовою стратегією та виступає важливим елементом, який здатен не лише допомогти як окремим індивідам, так і соціальним групам загалом долати труднощі, але й сприяти їх адаптації до нових реалій життя, забезпечуючи збереження психологічної стійкості та соціальної згуртованості.

Тема соціальної підтримки охоплює численні аспекти індивідуального і колективного рівня. Оскільки зазначена тема має широке поле для вивчення, цією проблематикою займалися представники різних наукових шкіл та різних напрямів науки. Серед них можна виділити економічні, соціологічні, психологічні тощо сфери знань, які привносять свою особливу перспективу до розуміння і розкриття того, як соціальна підтримка може допомогти в ефективному подоланні кризових ситуацій, підтримці та збереженні психічного і фізичного здоров'я індивідів, а також може сприяти забезпеченню соціальної стабільності в умовах великих потрясінь. Соціальна підтримка може включати зниження рівня соціальної напруги, недопущення руйнації чи дестабілізації інститутів громадянського суспільства та допомогу у відновленні довіри між різними соціальними групами та державою в особі її інституцій.

Аналіз досліджень і публікацій. Ідеї, які пов'язані з теорією кризи, були сформульовані У. Томасом ще на початку XX століття. Вчений вважав, що криза – це певний процес, який рушить установлений порядок і вимагає адаптації до нових умов через зміни в поведінці. Ключовими чинниками, які сприяють подоланню кризових ситуацій, він вважав високий рівень розвитку соціальної групи чи системи, наявність авторитетних лідерів, орієнтацію на цілеспрямоване подолання труднощів, а також здатність до нестандартного підходу і гнучкості в прийнятті управлінських рішень [6].

Українські вчені протягом останніх років також активно досліджують тему соціальної підтримки в умовах кризи. Г. Ситник вивчає питання кризи в контексті національної безпеки і розглядає кризові ситуації «як явища, які є небезпеками для системи, бо вони заперечують її природну визначеність, але водночас вони є невід'ємною властивістю її буття, оскільки можливість заперечення її визначеності згідно із законом «заперечення заперечення» міститься в самій системі, а масштаб, спрямованість, динаміка та інші характеристики цих соціальних явищ мають об'єктивно-суб'єктивну природу» [4].

Оскільки кризові явища є невід'ємною частиною процесу розвитку економіки, політики, психології, соціології, то їх у своїх працях досліджували Б.М. Данилишин, О.Г. Злобіна, В.В. Кириченко, М.О. Шульга, Т.М. Титаренко, Л.О. Шевченко, О.О. Шевченко, І.М. Щербакова та ін.

У сфері соціальних послуг та соціальної роботи феномен кризи під час війни досліджує О.М. Плахова [3]. У сфері психічного здоров'я феномен соціальної підтримки в період кризових потрясінь, спричинених війною, вивчає Л.М. Карамушка [2].

Виклад основного матеріалу. Якщо розглядати кризову ситуацію з погляду психології, то вона інтерпретується більшістю науковців як особлива форма складних життєвих обставин, тобто це ті фактори, які зумовили особистісний стан кризи. О.О. Буковська вважає, що криза – це така ситуація, яка спонукає особистість до здійснення радикальних змін чи прийняття кардинальних рішень [1, с. 22]. Але можна стверджувати, що для того, щоб особистість прийняла радикальні для неї рішення чи здійснила будь-які деструктивні дії, має бути підґрунтя. У кризових ситуаціях особистість є особливо чутливою до найменших зовнішніх змін і впливів.

Одним із перших аспектів соціальної кризи, який вивчали українські психологи, є вплив змін у суспільстві на психічне здоров'я. У періоди економічної нестабільності, революцій або воєнних конфліктів люди часто переживають стресові ситуації. Проблеми з адаптацією до нових соціальних реалій, втрата соціальних ролей або соціальної підтримки можуть призвести до розвитку психічних захворювань. Соціальні зміни можуть ставити людину перед необхідністю кардинальних переосмислень власної ідентичності та соціальних ролей, що створює великий психологічний стрес.

Як період тривалої соціальної напруженості кризу розглядає О.Г. Злобіна. Вчена стверджує, що в суспільстві, яке опинилося в кризовому стані, відбуваються значні порушення в його цілісному функціонуванні. Надалі ці порушення призводять до руйнування усталених форм організації суспільства, тому що руйнуються функції всіх соціальних інститутів, починаючи від економічних, політичних, соціальних і закінчуючи культурними та моральними. І в результаті виникає збій у взаємодії між інститутами та групами кризового суспільства, що призводить до дезорганізації соціального порядку [5, с. 5–8].

Соціальна підтримка в умовах кризи допомагає як окремим індивідам, так і групам осіб зберігати психологічну стійкість до потрясінь та адаптуватися до складних умов життя. Залежно від типу кризи соціальна підтримка може надаватися як державними структурами, громадськими організаціями, фондами, так і родиною або соціальними

групами. Також потрібно відмітити і роль міжнародних організацій у соціальній підтримці саме в період кризи держав, що переживають збройні конфлікти, воєнну агресію, повномасштабну війну чи політичну нестабільність. Ці держави потребують екстреної допомоги для відновлення соціальних і економічних систем, підтримки внутрішньо переміщених осіб і біженців, а також для мінімізації соціальних наслідків економічної депресії.

Міжнародні благодійні організації забезпечують важливу фінансову, гуманітарну та технічну допомогу, допомагаючи державам, які перебувають у стані економічної кризи, в стабілізації економічної ситуації, у відновленні цивільної інфраструктури, в підтримці соціальних програм для найменш захищених груп населення.

Такі організації, як ООН, Світовий банк, Міжнародний валютний фонд, Європейський Союз, а також численні благодійні фонди, відіграють важливу роль у кризових ситуаціях, надаючи кредити, гранти, організовуючи постачання гуманітарної допомоги та підтримуючи ініціативи щодо зменшення порогу бідності, забезпечення продовольчої безпеки, доступу до медичних, соціальних та освітніх послуг.

З психологічної точки зору соціальна криза є не лише економічним і політичним викликом, а й глибоким психосоціальним феноменом, який потребує комплексного підходу до дослідження. Вивчення цього феномена українськими психологами дає змогу розуміти, як соціальні зміни впливають на психічний стан людей, а також як можна мінімізувати негативний вплив кризових ситуацій, підтримуючи індивідуальну та колективну психологічну стійкість.

В умовах кризи масові соціальні рухи часто стають відображенням колективних переживань, невдоволення наявним порядком або відчуття соціальної несправедливості. Ці рухи можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на суспільство залежно від їхніх цілей, методів боротьби та рівня підтримки серед населення. Люди починають відчувати себе частиною чогось більшого, що може дати їм силу для боротьби за зміни. Це відчуття колективної ідентичності, що виникає під час таких рухів, є потужним інструментом психологічної мобілізації. Наприклад, Революція Гідності є яскравим прикладом того, як соціальний рух може об'єднати різні соціальні групи для досягнення спільної мети.

Однак соціальні рухи можуть також спричинити значні соціальні напруги та конфлікти. Коли вони стають радикальними, нездатними знайти мирне розв'язання проблем або отримують насильницький характер, це може призвести до посилення ворожнечі між різними групами в суспільстві, в тому числі між учасниками руху та представниками держави чи опонентами.

Соціальні рухи в період кризи часто дають людям відчуття, що їхні інтереси збігаються з інтересами інших, і це дозволяє створити сильне почуття спільної мети. Таке важливо для психічного здоров'я, оскільки індивіди, об'єднані спільними цілями, можуть відчути себе менш самотніми в складних соціальних ситуаціях. Водночас сильне відчуття солідарності та причетності до великого процесу часто є основою для підвищення активності та готовності до дій.

Соціальна підтримка в умовах кризи може виражатися в таких діях, як:

1. Психологічна підтримка під час військових конфліктів, збройних протистоянь, активних бойових дій та війни зокрема.

В Україні після Революції Гідності та початку війни ще десять років тому зросла потреба в комплексній програмі психологічної підтримки як для учасників бойових дій, добровольців, родин загиблих, так і для мирних жителів, які перебували в зоні активних бойових дій і вимушено стали внутрішньо переміщеними особами (ВПО). Мобільні психологічні групи виїжджали в зону бойових дій для надання першочергової психологічної допомоги (ППД) постраждалим. Ці групи допомагали відновити емоційний баланс і надавали підтримку людям, які перебували в стані стресу.

Родини, які втратили своїх рідних або пережили травмуючі події (втрата житла, роботи, власної справи, зрада рідних/друзів/знайомих тощо), ще не отримували такої підтримки, яку тепер можна отримати, починаючи з 2022 року, з початку повномасштабного вторгнення. Консультації та безкоштовна підтримка психологами/психотерапевтами найбільш уразливих категорій населення для того, щоб адаптуватися до нових умов життя, пропонуються на місцях в кожній ОТГ, яка не перебуває в зоні активних бойових дій. В Україні, особливо в умовах повномасштабної війни, психологічну підтримку надають численні організації, як українські, так і міжнародні.

На офіційному сайті МОЗ Україні розміщена інформація та телефони гарячих ліній та служб підтримки, які безкоштовно надають першу психологічну допомогу, а саме окремі два напрями служби – підтримка для цивільних та підтримка для ветеранів. Служби підтримки для цивільних – це лінія Національної психологічної асоціації, лінія емоційної підтримки Міжнародної організації з міграції (МОМ), лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді», лінії Київського міського центру психолого-психіатричної допомоги за станів душевної кризи, Національна лінія з питань профілактики самогубств та підтримки психічного здоров'я Lifeline Ukraine, ГО «Ла Страда-Україна», контакт-центр Міністерства охорони здоров'я (МОЗ) та онлайн-платформа безоплатної професійної психологічної допомоги, створена в рамках проєкту USAID «Розбудова стійкої системи громадського здоров'я», який виконує організація «Пакт» – Mental Help.

Служби підтримки для ветеранів – ветеранська спільнота Veteran Hub, коаліція ветеранських просторів, Лісова поляна, гаряча лінія кризової

допомоги та підтримки Українського ветеранського фонду при Мінветеранів для ветеранів та членів їхніх родин, ГО «Вільний вибір», мобільний застосунок «База». Крім вищезазначених служб є ще велика кількість ГО та фондів, волонтерських ініціатив, які на місцях надають на безкоштовній основі ППД.

Особливу увагу в контексті соціальної підтримки в умовах кризи варто приділити мігрантам і біженцям, які стикаються з численними труднощами під час кризових ситуацій. Переміщення в нову країну може супроводжуватися низкою психологічних та соціальних стресорів: втрата дому, культурний шок, мовний бар'єр, соціальна ізоляція та інші фактори.

Психологічна підтримка біженців та мігрантів є ключовою для їх успішної інтеграції в новій країні. Люди, які отримують психологічну підтримку під час переселення, мають менший ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії та тривоги.

У контексті мігрантів та біженців особлива увага повинна приділятися інтеграційним програмам, які допомагають людям адаптуватися до нових умов життя та зберігати психічне здоров'я. Важливо, щоб ці програми були комплексними і взаємопов'язаними, враховуючи культурні, економічні та інші фактори, що можуть впливати на процес адаптації біженців і мігрантів. Тільки через спільні зусилля фахівців можна створити сприятливе середовище для інтеграції, яке забезпечить довготривалу соціальну стабільність і добробут для тих, хто пережив кризу.

2. Фінансова допомога в умовах економічних криз.

Під час економічних криз, як, наприклад, під час світової фінансової кризи 2008 року або в умовах пандемії COVID-19, держави впроваджували соціальні програми для підтримки найбільш уразливих верств населення. В Україні під час пандемії уряд запровадив програми компенсацій для безробітних, надавав субсидії на оплату житлово-комунальних послуг і зменшив податкове навантаження для фізичних осіб-підприємців (ФОП) з числа малого та середнього бізнесу. Також були урядові ініціативи, програми від громадських організацій та волонтерські ініціативи в допомозі отримання нових компетенцій. Організація численних онлайн-курсів для перекваліфікації, навчання новим професіям допомогли людям легше адаптуватися до нових економічних умов.

3. Підтримка під час екологічних катастроф.

У разі природних катастроф, як-от повені, землетруси чи пожежі, як державні органи, так і міжнародні гуманітарні організації надають допомогу у вигляді медикаментів, продуктів харчування, організації тимчасового житла та відбудови зруйнованих будинків. Наприклад, Організація Червоного Хреста надає гуманітарну допомогу та організовує пункти для надання психологічної підтримки постраждалим.

У кризових ситуаціях важливою є роль соціальних мереж, які можуть виступати як ресурс підтримки, допомагаючи людям знайти необхідні ресурси, спілкуватися з іншими та поділитися досвідом. Наприклад, під час природних катастроф часто виникають волонтерські ініціативи, які мобілізують людей на допомогу своїм співгромадянам. Це створює відчуття солідарності та згуртованості, що своєю чергою допомагає подолати кризу.

4. Підтримка під час пандемії (зокрема, COVID-19).

У період пандемії COVID-19 було організовано різноманітні платформи для інформування громадян про заходи безпеки, доступні медичні послуги. Наприклад, уряди та міжнародні організації розміщували інструкції про те, як боротися з вірусом, де отримати допомогу, як замовити медичну консультацію онлайн. В умовах самоізоляції громадські та державні інституції пропонували послуги психологічної підтримки, організовували гарячі лінії для тих, хто переживав стрес через ізоляцію. В Україні діяли такі проєкти, як гаряча лінія психічного здоров'я, де фахівці надавали консультації та психологічну підтримку; також волонтерські ініціативи по забезпеченню літніх людей та людей з числа малозабезпечених верств населення необхідними продуктами та медикаментами, щоб знизити ризик їх зараження та пом'якшити соціальні наслідки карантину.

5. Підтримка під час соціальних та політичних криз.

Суспільна підтримка через медіа та громадські організації постраждалих, які пережили насильство або були свідками трагічних подій. Медійні кампанії допомагають розповсюдити важливу інформацію про психологічну допомогу, а громадські організації забезпечують доступ до ресурсів для відновлення постраждалих. Суспільна солідарність і волонтерські ініціативи під час Революції Гідності в Україні стали основними каналами підтримки для людей, які потрапили в складні ситуації. Десятки тисяч людей долучалися до підтримки постраждалим та їхнім родинам, до організації та збору гуманітарної допомоги.

6. Емоційна та психологічна підтримка для працівників у кризових ситуаціях.

У великих компаніях та корпораціях під час економічних фінансових криз запроваджувалися програми корпоративної психологічної підтримки для своїх працівників. Оскільки кризи на роботі часто ведуть до професійного вигорання, зниження мотивації та продуктивності працівників, для цього організовувалися онлайн-консультації, тренінги з розвитку стресостійкості та відновлення емоційного стану всіх працівників компанії.

Під час повномасштабного вторгнення соціальна підтримка в Україні стала одним з основних складників для виживання та адаптації населення до умов війни. Надзвичайна ситуація, зокрема постійна загроза для життя, численні втрати, руй-

нування інфраструктури, масова міграція та гуманітарна криза, вимагали швидкої та ефективної організації підтримки на всіх рівнях – від держави до місцевих ініціатив. Психологічна підтримка – це не лише емоційна допомога, яку людина отримує від близьких або громади, а й важлива частина її здатності долати стрес та адаптуватися до кризових ситуацій. Під час криз люди потребують не лише інформації чи матеріальних ресурсів, а й підтримки на емоційному рівні, яка забезпечує відчуття безпеки та допомагає зберігати оптимістичний погляд на майбутнє, й одним з ключових аспектів психологічної підтримки є нормалізація переживань. Коли людина переживає стрес чи втрату, важливо знати, що її емоції – це природна реакція на кризову ситуацію. Згідно з дослідженнями Американської психологічної асоціації (APA), соціальна підтримка може зменшити ймовірність розвитку психічних розладів на 50%, якщо підтримка надається на ранніх етапах переживання стресової ситуації.

Крім того, важливою є взаємодія між індивідуальними і груповими стратегіями подолання стресу. Коли особа переживає кризу, вона часто звертається до групової підтримки (родини, друзів) для стабілізації емоційного стану. Ця підтримка може включати не лише вербальну допомогу, а й практичні дії – надання ресурсів, допомогу в організації побуту чи пошуку житла, що значно знижує рівень стресу.

Психологічна та соціологічна підтримка тісно переплітаються в умовах кризи. Наприклад, навіть якщо людина отримує матеріальну допомогу, але не відчуває емоційної підтримки або не має доступу до соціальних мереж, її здатність долати кризу може бути значно знижена.

З іншого боку, соціальна підтримка може бути відсутньою або недостатньою в умовах слабких соціальних зв'язків, коли певна громада не готова до мобілізації своїх ресурсів або інституції не здатні адекватно реагувати на кризу. Це може призвести до посилення соціальних конфліктів, дезорганізації та навіть до соціальних заворушень.

Висновки. Соціальна підтримка під час кризи є важливим інструментом для подолання труднощів, збереження психічного здоров'я та відновлення соціальної стабільності. Вона може здійснюватися через інформування, психологічну допомогу, матеріальну підтримку та сприяння соціальній інтеграції. Важливо, щоб підтримка була своєчасною, доступною та відповідною до потреб громадян, які переживають кризові ситуації. Особливо важливо, щоб соціальна підтримка була орієнтована на індивідуальні потреби кожної людини, зважаючи на її психоемоційний стан, соціальне положення та культурний контекст. Психологічна допомога, надана в період стресу чи травми, допомагає знизити рівень тривожності, депресії та інших негативних емоційних реакцій, що можуть виникати під час криз. Матеріальна підтримка, зокрема через надання житла, продуктів харчування або коштів, є необхідною для забезпечення базових потреб і стабільності життя.

Сприяння соціальній інтеграції, включаючи доступ до освіти, професійної підготовки та робочих місць, допомагає не тільки вирішити нагальні проблеми, але й створює можливості для відновлення довіри до соціальних інститутів та зміцнення національної ідентичності. Таким чином, соціальна підтримка в кризових умовах не лише забезпечує фізичну допомогу, а й сприяє психосоціальному відновленню, створюючи умови для повноцінної соціалізації та інтеграції в суспільство. Важливо, щоб ця підтримка була стійкою, системною та взаємодоповнювальною, залучаючи як державні, так і громадські організації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Буковська О.О. «Кризова життєва ситуація» в реабілітаційній діяльності психолога. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. 7. Вип. 44. С. 21–30.

2. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

3. Плахова О.М. Кризова комунікація в соціальній роботі в умовах війни. *SOCIOПРОСТІР: міждисциплінарний електронний збірник наукових праць з соціології та соціальної роботи.* 2022. № 12. С. 33–39. https://doi.org/10.26565/2218-2470-2022-12-04

4. Ситник Г.П. Сутність кризових ситуацій соціального характеру у контексті національної безпеки: філософсько-управлінський аспект. *Державне управління: удосконалення та розвиток.* 2019. № 8. URL: http://www.dy.nayka.com.ua/?op=1&z=1479

5. Соціальна напруженість у кризовому соціумі: соціально-психологічний аналіз : монографія / за наук. ред. О.Г. Злобіної. Київ : Ін-т соціології НАН України, 2019. 291 с.

6. Thomas W.I. Source Book for Social Origins: Ethnological Materials, Psychological Standpoint, Classified and Annotated Bibliographies for the Interpretation of Savage Culture. Boston : Gorham Press, 1909. P. 16–22.

ЦЕНТРИ РОЗВИТКУ КАР'ЄРИ УНІВЕРСИТЕТІВ: МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД, ВИКЛИКИ Й ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ В УКРАЇНІ

UNIVERSITY CAREER DEVELOPMENT CENTERS: INTERNATIONAL EXPERIENCE, CHALLENGES AND PROSPECTS FOR DEVELOPMENT IN UKRAINE

УДК 378.4.014.5:005.996
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.6

Лобанов Д.О.
аспірант кафедри прикладної соціології та соціальних комунікацій
Харківський національний університету імені В.Н. Каразіна

Стаття присвячена дослідженню міжнародного досвіду створення й функціонування центрів розвитку кар'єри в університетах, а також вивченню сучасних викликів і перспектив розвитку таких центрів в Україні в умовах війни.

У статті автор розглядає історію становлення центрів розвитку кар'єри у США, Великій Британії, Німеччині, Франції, Італії та інших європейських країнах, де вони стали важливим складником університетської інфраструктури, сприяючи підвищенню конкурентоспроможності випускників на ринку праці. У статті аналізуються організаційна структура центрів розвитку кар'єри в міжнародній практиці, джерела фінансування, методи роботи, підходи до надання послуг і взаємодії із зацікавленими сторонами.

Особливу увагу приділено впливу Болонського процесу, адаптації європейського досвіду й сучасним викликам, які спонукали українські університети створювати центри розвитку кар'єри як багатофункціональні простори, що забезпечують зв'язок між освітнім процесом і професійною реалізацією здобувачів вищої освіти на ринку праці. Основні напрями роботи сучасних центрів розвитку кар'єри включають аналіз ринку праці, партнерство з роботодавцями, організацію навчальних заходів та івентів, освітньо-кар'єрний супровід, підтримку студентських ініціатив, упровадження кращих практик професійної підготовки і працевлаштування молоді, а також моніторинг працевлаштування випускників.

На основі вторинного аналізу результатів соціологічного дослідження визначено, що основними проблемами центрів розвитку кар'єри є дефіцит кадрів, фінансові й матеріально-технічні обмеження, а також недостатня інтеграція в онлайн-простір.

У статті зроблено висновок, що перспективи розвитку центрів кар'єри полягають у розширенні співпраці з роботодавцями, упровадженні цифрових технологій та активізації міжнародного обміну досвідом.

Ключові слова: *заклади вищої освіти, здобувачі вищої освіти, кар'єра, ринок праці, центр розвитку кар'єри.*

The article is devoted to the study of international experience in the creation and functioning of career development centers at universities, as well as the study of modern challenges and prospects for the development of such centers in Ukraine in times of war.

In the article, the author examines the history of the formation of career development centers in the USA, Great Britain, Germany, France, Italy and other European countries, where they have become an important component of the university infrastructure, contributing to increasing the competitiveness of graduates in the labor market. The article analyzes the organizational structure of career development centers in international practice, sources of funding, methods of work, approaches to providing services and interacting with stakeholders.

Particular attention paid to the influence of the Bologna Process, the adaptation of European experience and modern challenges that prompted Ukrainian universities to create career development centers as multifunctional spaces that provide a link between the educational process and the professional realization of higher education graduates in the labor market. The main areas of work of modern career development centers include labor market analysis, partnership with employers, organization of training activities and events, educational and career support, support for student initiatives, implementation of best practices in vocational training and employment of youth, as well as monitoring of graduate employment.

Based on a secondary analysis of the results of a sociological survey, it was determined that the main problems of career development centers are staff shortages, financial and logistical constraints, as well as insufficient integration into the online space.

The article concludes that the prospects for the development of career centers lie in expanding cooperation with employers, introducing digital technologies, and intensifying international exchange of experience.

Key words: *higher education institutions, higher education students, career, labor market, career development center.*

Актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю вивчення успішного міжнародного досвіду функціонування центрів розвитку кар'єри, який може стати важливим орієнтиром для вдосконалення діяльності таких установ в Україні.

Під час широкомасштабного вторгнення ринок праці України зазнав суттєвих викликів, серед яких – дефіцит кваліфікованих кадрів, зумовлений мобілізаційними та міграційними процесами, зміною галузевих пріоритетів, а також руйнуванням інфраструктури, закладів освіти, підприємств і бізнесу. Попри всі виклики, попит на висококваліфікованих фахівців на ринку праці стрімко зростає, що потребує впровадження ефективних механізмів підтримки професійного розвитку, особливо для здобувачів освіти в закладах вищої освіти. Саме тому центри розвитку кар'єри повинні стати основними структурними підрозділами університетів, які забезпечуватимуть підтримку студентів у переході від навчання до професійної діяльності.

Дослідження міжнародного досвіду створення й функціонування центрів розвитку кар'єри в уні-

верситетах, а також вивчення сучасних викликів і перспектив розвитку таких центрів в Україні є ключовим для адаптації системи освіти до викликів сьогодення, формування кадрового потенціалу, необхідного для повоєнного відновлення, і забезпечення сталого розвитку України.

Діяльність центрів розвитку кар'єри у вищих навчальних закладах США, Німеччини, Великої Британії, Франції та Італії висвітлено в працях таких закордонних учених, як Ф. Парсонс, В.Р. Стефенс, Г.М. Макграт, П. Іззікупо, А. Ді Бальдасарре, Б. Гінасі, І. Абелькалнс, У. Бісеніекс, А. Санчес-Пато й інші. Діяльність центрів розвитку кар'єри у вищих навчальних закладах України досліджували такі українські науковці та практики, як Н. Бискуп, О. Ганенко, А. Голотенко, Т. Деркач, Н. Пожарська, Л. Сліпчишин, М. Мелько, Н. Тілікіна й інші. Однак наразі відсутні наукові публікації, присвячені комплексному дослідженню моделей функціонування центрів розвитку кар'єри в Україні в умовах війни.

Мета статті – охарактеризувати міжнародний досвід створення й функціонування центрів розвитку кар'єри, а також визначити сучасні виклики й перспективи розвитку університетських центрів розвитку кар'єри в Україні в умовах війни.

Історія створення центрів розвитку кар'єри бере свій початок на початку XX століття в Сполучених Штатах Америки. У 1930-х роках центри розвитку кар'єри були створені як громадські організації в рамках Національної служби праці США, які сприяли працевлаштуванню безробітних під час економічної кризи. Одним із основоположників у галузі кар'єрного консультування вважають Френка Парсонса. Його центр, відомий як Vocational Bureau, створений у 1908 році за фінансової підтримки заможної бостонської благодійниці. Центр функціонував у Будинку громадської служби в Бостоні, який був осередком надання соціальних і громадських послуг місцевому населенню. У межах діяльності центру Ф. Парсонс розробив модель кар'єрного консультування, що стала основою для сучасних методик у цій сфері. Зазначена модель, яка базується на систематичному підході до вибору професійної діяльності, залишається актуальною й у сучасних умовах [11].

Після Другої світової війни, у 1940–1960-х роках, у США почався активний розвиток кар'єрного консультування в школах та університетах. На базі навчальних закладів було створено спеціалізовані центри кар'єрного консультування, які допомагали студентам орієнтуватися на ринку праці, вибирати професії та знаходити роботу після завершення навчання [10]. У період 1980–2000-х років уряд США активно підтримував створення регіональних кар'єрних центрів, що сприяло зростанню кількості як державних, так і приватних центрів розвитку кар'єри. Ці установи розширили спектр своєї діяльності, охоплюючи не лише навчальні заклади, а й ширшу аудиторію, включаючи безробітних, людей, які змінюють професію, і тих, хто шукає можливості для кар'єрного зростання. Програми центрів включали не лише консультування, а й тренінги, допомогу в складанні резюме, підготовку до співбесід та інші послуги [9]. Сьогодні більшість кар'єрних центрів у США активно використовують онлайн-ресурси для надання консультацій, організації тренінгів і пошуку вакансій. Крім того, значний розвиток отримали спеціалізовані програми для людей з особливими потребами, ветеранів та інших груп, які потребують допомоги при працевлаштуванні.

Історія розвитку центрів кар'єри в Європі розпочалася значно пізніше, порівняно зі США, а саме в другій половині XX століття, коли з'явилися перші центри при університетах. Значного імпульсу розвитку цих центрів надав Болонський процес, упроваджений у 1999 році, який спонукав університети до створення структур, що допомагають студентам адаптуватися до змін на ринку праці. Такі центри почали пропонувати широкий спектр послуг: підготовку до співбесіди, допомогу в складанні резюме, організацію зустрічей із роботодавцями, тренінги з розвитку професійних навичок тощо [8].

Університетські центри розвитку кар'єри в Німеччині почали з'являтися в другій половині XX століття. Їх розвиток був тісно пов'язаний із упровадженням дуальної системи освіти, яка поєднувала теоретичне навчання в університетах із практичною підготовкою на підприємствах. З часом такі центри розширили свої функції, пропонуючи студентам допомогу в пошуку стажувань, формуванні кар'єрних планів і розвитку професійних компетенцій. Зараз центри розвитку кар'єри німецьких університетів є невід'ємною частиною структури академічних або адміністративних відділів. Їхня діяльність фінансується за рахунок державних програм, таких як BMBF (Федеральне міністерство освіти і досліджень), а також підтримується неурядовими організаціями, що співпрацюють з університетами. Завдяки таким ініціативам, студентам надається всебічна підтримка в професійній підготовці та адаптації до вимог сучасного ринку праці [7].

Велика Британія вважається однією з провідних країн у сфері розвитку кар'єрних центрів в університетах. Історія таких центрів у Великій Британії бере свій початок ще у XX столітті, коли на тлі швидкого економічного зростання виникла потреба у кваліфікованих фахівцях. Спочатку центри розвитку кар'єри надавали послуги своїм випускникам у формі консультацій щодо написання резюме й підготовки до співбесід. Згодом під впливом глобалізації університети почали розглядати кар'єрні служби як стратегічного партнера в забезпеченні конкурентоспроможності своїх випускників на ринку праці. Особливо це стало важливим наприкінці 1990-х і на початку 2000-х років, коли почала активно розвиватися концепція «employability» – формування професійних і м'яких навичок для підвищення шансів на успішне працевлаштування. Сьогодні центри розвитку кар'єри є невід'ємною

частиною університетської інфраструктури у Великій Британії. Багато університетів інтегрували кар'єрне консультування в навчальні програми, забезпечуючи таким чином безперервний професійний розвиток під час навчання. Наприклад, у Brunel University London студенти можуть отримувати підтримку упродовж двох років після завершення навчання. Центри розвитку кар'єри британських університетів часто працюють незалежно від студентських служб. Такі університети, як Оксфорд і Кембридж, мають власні кар'єрні офіси, які спеціалізуються на наданні консультацій, організації стажувань і підтримці випускників. Фінансування забезпечується через університетські бюджети, а також за рахунок приватних партнерів, роботодавців і благодійних фондів. Важливою частиною фінансування є партнерські програми з компаніями, які пропонують стажування та працевлаштування випускникам.

У Франції центри розвитку кар'єри почали створюватися під час реформування системи вищої освіти, яка переходила від традиційної моделі «grandes écoles» («великі школи») до університетської системи, що відповідає стандартам Болонського процесу. З початку 2000-х років такі центри функціонують як складник студентських служб, а іноді співпрацюють із департаментами, відповідальними за міжнародну мобільність. Їхня діяльність спрямована на впровадження кар'єрних програм, які підтримують студентів у пошуку роботи, розвитку підприємницьких навичок і професійної орієнтації, зокрема для іноземних студентів.

В Італії розвиток центрів кар'єри пов'язаний із реформами у сфері працевлаштування молоді. Після впровадження Болонського процесу університети почали активно адаптувати студентів до сучасного ринку праці через програми професійного навчання та створення партнерств із роботодавцями. Подібно до французької моделі, італійські центри розвитку кар'єри отримують значну частину фінансування від держави, але також залучають приватних партнерів і міжнародні фонди.

У країнах Північної Європи, зокрема у Швеції та Данії, кар'єрні служби інтегровані в загальну систему соціальної підтримки молоді. Їхня діяльність зосереджуються на розвитку особистісних і професійних навичок, а також на формуванні міжкультурної компетентності, що стало важливим у зв'язку з мобільністю студентів у межах європейських програм [6].

Аналіз організаційних моделей центрів розвитку кар'єри в європейських університетах підтверджує їхню ключову роль у підтримці студентів у переході до професійної діяльності. У багатьох європейських країнах ці центри інтегровані в загальну систему підтримки студентів, наприклад, через академічні або студентські відділи. Фінансування може здійснюватися як за рахунок державних коштів, так і за підтримки приватних партнерів. Значна частина кар'єрних центрів отримує фінансування через програми ЄС, зокрема Європейський фонд освіти, Міжнародний фонд розвитку кар'єри та державної політики, Міжнародну асоціацію навчальної та професійної орієнтації, Міжнародну організацію праці й інших, які сприяють працевлаштуванню та професійному розвитку студентів [7].

У сучасних умовах центри розвитку кар'єри в Європі активно впроваджують цифрові технології. Це дає змогу надавати консультації онлайн, організовувати вебінари й забезпечувати доступ до баз вакансій. У багатьох європейських країнах центри розвитку кар'єри використовують платформи для пошуку роботи, такі як JobTeaser або LinkedIn, що дає студентам можливість безпосередньо взаємодіяти з роботодавцями через цифрові засоби. Особливу увагу в таких центрах приділяють програмам підтримки для вразливих груп населення, таких як студенти з особливими потребами, спортсмени чи ветерани. Також набули популярності програми подвійної кар'єри, спрямовані на поєднання навчання з професійною діяльністю в межах університетських центрів [8].

Штат працівників центрів розвитку кар'єри в європейських університетах варіюється залежно від розміру закладу, доступних ресурсів і специфічних послуг. Серед основних ролей, які зазвичай входять до складу таких центрів, можна виділити кар'єрних консультантів, координаторів стажувань, спеціалістів з розвитку професійних навичок, адміністративний персонал, фахівців з міжнародної кар'єри, ІТ-спеціалістів, а також менеджерів щодо роботи з роботодавцями. Штат працівників центрів розвитку кар'єри є багатофункціональним і включає спеціалістів з різних сфер, починаючи від кар'єрного консультування й закінчуючи адмініструванням і міжнародними відносинами [8].

Історія розвитку центрів кар'єри в українських університетах почалася з реформування сфери вищої освіти після здобуття Україною незалежності. Перші центри розвитку кар'єри та працевлаштування з'явилися в 1990-х роках у провідних університетах країни. У 1993 році вперше такий центр засновано в Національному університеті «Львівська політехніка». У 1994 році аналогічний заклад виник у Національному університеті «Києво-Могилянська академія», а у 1999 році – у Київському національному економічному університеті [1, с. 5]. У 2000-і роки під впливом Болонського процесу, коли в систему української вищої освіти почали інтегрувати європейські стандарти, спрямовані на підвищення якості навчання й забезпечення ефективного працевлаштування здобувачів освіти, центри розвитку кар'єри з'являлися й в інших провідних українських університетах, таких як Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Національний технічний університет «Київський політехнічний інститут», Львівський національний університет імені Івана Франка та Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна тощо.

Нині точна кількість центрів розвитку кар'єри у закладах вищої освіти України може варіювати залежно від включення до цього поняття різних структур, таких як відділи працевлаштування, центри кар'єрного розвитку тощо. Аналіз аналітичного звіту дослідження «Центри кар'єри закладів освіти: виклики та перспективи розвитку в умовах війни»[1] дає змогу окреслити сучасні виклики та перспективи, що постають перед такими центрами. Основними проблемами є дефіцит кадрів, адже на одного фахівця припадає від 729 до 12500 здобувачів освіти; лише для 21,7% опитаних респондентів центр розвитку кар'єри є основним місцем роботи. Недостатність матеріально-технічних ресурсів: 71,4% респондентів указали, що ресурси для функціонування їхніх центрів є обмеженими. 66,0% опитаних акцентували увагу на фінансових обмеженнях, що стримують розвиток діяльності. На недостатнє методичне забезпечення вказали 49,8% керівників центрів. Також серйозним викликом сучасних центрів розвитку кар'єри є відсутність в онлайн-просторі, адже 26,3% центрів кар'єри не мають сайту або сторінки на вебсайті навчального закладу; 76,1% не мають сторінки у Facebook; 10,4% не забезпечені прямим контактним телефоном; 27,4% не мають власної контактної електронної пошти, що суттєво ускладнює забезпечення ефективної роботи центрів [4].

На тлі обмежених ресурсів і воєнного стану в країні спектр активностей, до яких вдаються центри розвитку кар'єри, є дуже різноманітним. Основні напрями роботи сучасних центрів кар'єри включають таке: аналіз ринку праці, партнерство з роботодавцями, проведення навчальних та івент-заходів, освітньо-кар'єрний супровід, підтримку студентських ініціатив і впровадження кращих практик із професійної підготовки й зайнятості молоді, моніторинг працевлаштування випускників [2]. Успішна діяльність центрів розвитку кар'єри зумовлена низкою чинників, зокрема активною співпрацею з роботодавцями, організацією тренінгів для студентів, проведенням ярмарків вакансій, створенням баз даних з можливостями стажувань і працевлаштування, а також адаптацією міжнародного досвіду до українських реалій.

Таким чином, проведений аналіз міжнародного досвіду функціонування центрів розвитку кар'єри свідчить про їхню важливу роль у сприянні професійній адаптації до вимог сучасного ринку праці та підвищенні конкурентоспроможності здобувачів вищої освіти й випускників. Успішна практика функціонування таких центрів у європейських університетах стала важливим орієнтиром для розвитку аналогічних установ в Україні. Завдяки впливу Болонського процесу, міжнародним проєктам, а також адаптації передового європейського досвіду, університетські центри кар'єри стали важливим інструментом забезпечення конкурентоспроможності випускників на ринку праці.

Сучасні виклики й проблеми потребують подальшого розвитку університетських центрів кар'єри в Україні шляхом упровадження новітніх технологій, посилення співпраці з роботодавцями й адаптації до специфічних потреб здобувачів освіти й випускників. Перспективами розвитку центрів розвитку кар'єри в Україні є розширення партнерств із роботодавцями, використання цифрових платформ і технологій, підвищення професійної кваліфікації персоналу центрів через міжнародний обмін досвідом і навчання тощо. Проведений автором аналіз є лише однією зі спроб узагальнити основні тенденції та міжнародний досвід створення й функціонування центрів розвитку кар'єри, а також визначити сучасні виклики й перспективи розвитку університетських центрів розвитку кар'єри в Україні в умовах війни. Цей аналіз, звичайно, не є вичерпним. Одним із перспективних напрямів подальших досліджень може стати розгляд кар'єрного консультування як чинника формування успішної кар'єри здобувачів вищої освіти.

[1] Дослідження «Центри кар'єри закладів освіти: виклики та перспективи розвитку в умовах війни» проведене організацією Career Hub і Центром «Розвиток корпоративної соціальної відповідальності» у партнерстві з Міністерством освіти і науки України й у межах програми «Мріємо та діємо» у 2023 році. У рамках дослідження опитано 379 керівників і 377 фахівців Центрів розвитку кар'єри, відділів працевлаштування закладів вищої, фахової передвищої та професійно-технічної освіти.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Інструментарій центру розвитку кар'єри. Відкриття, запуск і розвиток Центру розвитку кар'єри : загальний посібник. Київ, 2023. 198 с.
2. Функціонування центру розвитку кар'єри» (Тренувальні вправи, практичні поради та рекомендації) : інформаційно-методичний збірник. Харків : НМЦ ПТО у Харківській області, 2023. 80 с.
3. Сліпчишин Л., Мелько М. Роль центрів професійної кар'єри в особистісному і професійному становленні майбутніх фахівців. *Нові технології навчання.* 2024. № 98. С. 211–217. https://doi.org/10.52256/2710-3560.98.2024.98.26.
4. Центри кар'єри закладів освіти: виклики та перспективи розвитку в умовах війни: аналітичний звіт за результатами дослідження. Київ, 2023. URL: https://docs.google.com/document/d/13YKdto2JJRV5uh-N8zvnyOwY5SUetwQN/edit (дата звернення: 12.01.2025).
5. Як створити кар'єрний центр? Практичний інтерактивний посібник / Н. Тілікіна, О. Ганенко, Т. Деркач, А. Голотенко. Київ, 2023. 94 с.
6. International Trends and Innovation in Career Guidance. Volume I. Thematic chapters. European Training Foundation, 2020. 82 p. URL: https://www.etf.europa.eu/sites/default/files/2020-11/innovation_in_career_guidance_vol._1.pdf (дата звернення: 10.01.2025).
7. Investing in career guidance. Revised edition, 2021. 34 p. URL: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000378215.locale=en (дата звернення: 07.01.2025).
8. Izzicupo P., Di Baldassarre A., Ghinassi B., Abelkalns I., Bisenieks U., Sánchez-Pato A., et al. Exploring dual career quality implementation at European higher education institutions: Insights from university experts. *PLoS ONE*. 2022. № 17 (11). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0277485.

9. McGrath G.L. The emergence of career services and their important role in working with employers. *New Directions for Student Services*. 2003. № 100. P. 69–84. http://dx.doi.org/10.1002/ss.71.

10. Stephens W.R. Social Reform and the Origins of Vocational Guidance: Historical Account of the Social and Intellectual Forces that Produced and Shaped the Guidance Idea in American Education Between 1890 and 1925. Washington, DC : National Vocational Guidance Association, 1970. 183 p.

11. Zytowski Donald G. Frank Parsons and the Progressive Movement. *Career Development Quarterly.* 2001. № 50 (1). P. 57–65. http://dx.doi.org/10.1002/j.2161-0045.2001.tb00890.x.

РИЗИКИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ МОЛОДІ В ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНОМУ ПРОСТОРІ

RISKS OF YOUTH SOCIALIZATION IN THE INFORMATION AND COMMUNICATION SPACE

УДК 316.772.3
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.7

Мачуліна І.І.
к.соціол.н, доцент,
доцент кафедри соціально-психологічних і гуманітарних наук
Дніпровський державний технічний університет

Шеломовська О.М.
к.н. з держ.упр., доцент,
доцент кафедри соціально-психологічних і гуманітарних наук
Дніпровський державний технічний університет

У статті здійснено комплексний аналіз ризиків соціалізації молоді в інформаційно-комунікаційному просторі. Визначено, що в сучасному суспільстві відбувається переорієнтація традиційних агентів та інститутів соціалізації молоді на новітні, пов'язані з активним використанням інформаційних технологій. Одним із таких інститутів є глобальний інформаційно-комунікаційний простір, який пронизує всі сфери життя сучасної молоді. Розглянуто можливості, що надає інформаційно-комунікаційний простір у процесі соціалізації молоді. Разом із тим основна увага в статті концентрується навколо комплексного аналізу можливих труднощів і ризиків соціалізації, з якими може стикнутися молодь у новому інформаційному просторі.

Комплексне вивчення цього питання дало можливість визначити такі ризики соціалізації молоді в інформаційно-комунікаційному просторі: ризик комп'ютерної самотності; ризик морально-психологічного руйнування особистості; формування споживацького типу особистості; ілюзія комунікаційної свободи; формування кліпової свідомості; ризик формування інформаційної залежності; інформаційне перевантаження; ризики потрапити на фейкову інформацію; ризик потрапити до схем інтернет-шахраїв.

Загалом ризики соціалізації молоді в інформаційно-комунікаційному просторі класифіковано за трьома групами: ризики, що з'являються в процесі взаємодії з інформаційним середовищем; ризики, що виникають поза межами інформаційного середовища; ризики, що виникають у зв'язку із суспільними змінами, пов'язаними з розвитком інформаційного середовища.

У висновках визначено необхідність формування інформаційно-цифрової культури молоді як чинника мінімізації ризиків соціалізації в інформаційно-комунікаційному просторі.

Ключові слова: *соціалізація, молодь, інформаційно-комунікаційний простір, ризик, медіаграмотність, інформаційна культура.*

The article provides a comprehensive analysis of the risks associated with the socialisation of young people in the information and communication space. It is observed that, in modern society, there has been a reorientation of traditional agents and institutions of youth socialisation towards new ones, which are associated with the active use of information technologies. One such institution is the global information and communication space, which permeates the entire sphere of life of modern youth. This article considers the possibilities provided by the information and communication space in the process of youth socialisation. However, the main focus is on a comprehensive analysis of the possible difficulties and risks of socialisation that motivate young people in the new information space.

A thoroughgoing study of this issue has enabled the following risks of youth socialisation in the information and communication space to be identified: the risk of computer loneliness; the risk of moral and psychological destruction of the personality; the formation of a consumer type of personality; the illusion of communication freedom; the formation of clip consciousness; the risk of forming information dependence; information overload; the risks of falling for fake information; the risk of falling into the schemes of Internet fraudsters.

It is widely acknowledged that the risks associated with youth socialisation in the information and communication space can be categorised into three distinct groups. Firstly, there are risks that emerge during the interaction with the information environment itself. Secondly, there are risks that arise outside of this environment. Thirdly, there are risks that emerge in connection with social changes that are associated with the development of the information environment. The conclusions of this study identify the need to establish an information and digital culture among youth as a factor in minimising the risks of socialisation in the information and communication space.

Key words: *socialization, youth, information and communication space, risk, media literacy, information culture.*

Постановка проблеми. Інтерес до досліджень інформаційного суспільства актуалізовано передусім тим, що технологічні зміни сприяють трансформації всіх сфер життєдіяльності як окремої особистості, так і суспільства загалом. Актуальним є дослідження інформаційно-комунікаційного простору як нового середовища, яке визначає реальну поведінку сучасної особистості. Подібне інформаційне середовище постає як нова форма культури, у якій комунікація стає своєрідним способом існування соціуму. Розширення інформаційного простору та збільшення його ролі в житті людини зумовлює формування нового рівня буття: реального й віртуального. Так, інформаційні технології сприяють розширенню комунікації та формуванню єдиного комунікативного простору, у рамках якого виробляються свої особливі цінності, закони та норми поведінки, що впливають на процес соціалізації особистості.

У сучасних умовах значно знижується значущість офіційних інститутів та агентів соціалізації, водночас підвищується вплив інформаційного середовища, зразків масової культури, засобів масової комунікації. Сучасний інформаційно-комунікаційний простір особливо впливає на молодь як на найбільш мобільну соціальну групу, яка є більш готовою до сприйняття і трансляції нових норм і цінностей, на відміну від інших соціальних груп.

Молодь як представник «цифрового покоління» відчуває найбільшу необхідність у новому інформаційному просторі. Водночас формування й розвиток нового інформаційно-комунікаційного простору як середовища соціалізації, з одного боку, сприяють розвитку сучасної молоді, допомагає швидше адаптуватися до умов сучасного суспільства, а з іншого – породжують певні труднощі та ризики, які актуалізують необхідність наукового аналізу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї теми. Актуальність проблем, присвячених вивченню процесу соціалізації в інформаційному суспільстві, пов'язаних зі зміною традиційних інститутів та агентів соціалізації, досліджувалося в працях як зарубіжних (Д. Белл, М. Кастельс, Дж. Мартін, І. Масуда, Е. Тоффлера), так і сучасних українських (В.В. Кириченко, О.О. Черниш, Ф.П. Власенко, Я.В. Галета, А.В. Сьомак, В.В. Москаленко, М.Ф. Шмиголь, Ю.С. Юшкевич) учених.

Досліджуючи соціалізацію особистості в інформаційному суспільстві, О.О. Черниш, О.О. Малецька, К.В. Музиченко, Т.Л. Шугурова, О.М. Іваній, Л.А. Найдьонова, Н.Л. Дятел, А.І. Лучинкіна, О.О. Буковська, Т.В. Мазур та інші вчені використовують такі поняття, як інформаційна соціалізація, медіасоціалізація, кіберсоціалізація, інтернет-соціалізація. Разом із тим аналіз цих понять дає змогу зробити висновки про їх синонімічність, тому в дослідженні ми використовуємо загальне поняття «соціалізація».

Окремі аспекти вивчення інформаційно-комунікаційного простору, що впливає на процес соціалізації сучасної особистості, вивчали О.П. Дубас, А.Ф. Тарасов, А.О. Мамаєва, В.В. Кириченко, О.О. Малецька й інші науковці. У дослідженнях учені акцентують увагу на значному розвитку інформаційно-комунікаційних технологій і можливостях, які надає новітнє інформаційне середовище для розвитку особистості.

Водночас аналіз ризиків, що пов'язані з процесом соціалізації в умовах інформаційного суспільства, відображено в роботах таких науковців, як Т.Ф. Алєксєєнко, О.В. Євтухов, Ю.А. Данько, О.Г. Радзієвська, О.Л. Караман, Т.Г. Прохоренко, С.В. Савченко, І.М. Чепур та інші.

Загалом, незважаючи на значну кількість праць, присвячених вивченню позитивних і негативних аспектів соціалізації, аналіз ризиків соціалізації молоді в інформаційно-комунікаційному просторі вивчено недостатньо й потребує більш глибокого комплексного осмислення.

Отже, **мета статті** полягає в комплексному аналізі можливих ризиків соціалізації молоді в інформаційно-комунікаційному просторі, а також визначення факторів їх мінімізації.

Виклад основного матеріалу. Останніми десятиліттями з'явилися принципово нові інститути соціалізації, які суттєво впливають на процеси формування молоді, її адаптацію в сучасному суспільстві, яке постійно знаходиться в соціальних змінах. Отже, у сучасному суспільстві йде переорієнтація традиційних агентів та інститутів соціалізації на новітні. Сучасна молодь не може уявити своє життя без інтернету, без сучасних гаджетів, тобто без користування інформаційними технологіями. Саме тому одним із таких інститутів є глобальний інформаційно-комунікаційний простір, який пронизує всі сфери життя сучасної молоді. Для аналізу інформаційно-комунікаційного простору як простору соціалізації розглянемо основні поняття.

Так, інформаційний простір визначається, як потреба інформаційного суспільства в постійному інформуванні людини. Це її нагальна потреба, яка визначає сутність існування в соціумі. Поняття «інформаційний простір» пояснюється з погляду технічного та соціально-гуманітарного підходів. У контексті технічного підходу під інформаційним простором розуміється сукупність усіх новітніх інформаційних технологій. Гуманітарний підхід передбачає розуміння під інформаційним простором середовища поширення інформації в суспільстві, що перебуває під впливом різноманітних сфер життя, соціальних інститутів, а також інших чинників (культурних, політичних, економічних, технологічних). У рамках соціального підходу інформаційний простір розглядається як сфера людських взаємин з метою обміну інформацією, отже, особистість постійно перебуває в інформаційних відносинах.

Сфера, у якій здійснюється інформаційний обмін між суб'єктами, називається комунікаційним простором. Постійне розширення інформаційного простору та збільшення його ролі в житті сучасної людини призвело до розвитку нового життєвого простору, усередині якого постійно взаємодіють між собою індивіди [1].

Отже, інформаційно-комунікаційний простір сучасного суспільства є новим комунікативним середовищем. Таке нове середовище розглядається як нова форма культури, де комунікація стає основою існування сучасної особистості [2]. Подальше існування сучасного суспільства без розвитку інформаційно-комунікаційного простору вже неможливе. Виступаючи в ролі активного учасника інформаційної взаємодії, молодь є і споживачем, і транслятором інформації.

Загалом сучасна людина, особливо молодь, більше ніж половину свого денного часу витрачає на користування інтернетом, зокрема засобами масової інформації й комунікації. Усі сучасні інноваційні технології, інтернет-простір для сучасної особистості як стають джерелом різноманітної інформації, так і виконують низку інших функцій. Наприклад, за допомогою інтернету можна знайти роботу, поспілкуватися з друзями, познайомитися з іншими цікавими людьми тощо. Інформаційне поле в контексті соціалізації чинить певний вплив на особистість, сприяючи певній оцінці навколишнього світу, впливає на розуміння подій і явищ, що відбуваються в суспільстві й в особистому житті

зокрема тощо. Інформаційні технології можна використовувати в процесі навчання, самоосвіти, підвищення професійної кваліфікації тощо.

Інформатизація змінює для особистості базові духовно-культурні структури. Наприклад, сучасні діти розвивають свої здібності із самого малого віку, користуючись інтернетом і різноманітними гаджетами: планшетами, мобільними телефонами, ноутбуками, комп'ютерами тощо. Тобто їхній розвиток відбувається в іншому соціально-часовому вимірі [3].

Отже, інформаційно-комунікаційний простір надає багато можливостей і впливає на розвиток сучасної молоді. Оскільки формування системи цінностей, життєвих планів і стратегій молоді пов'язано з майбутнім суспільства, то, звичайно, треба розуміти й ті ризики, що містять новітні канали й агенти соціалізації, пов'язані з інформаційно-комунікаційним простором, а також уміти протистояти їх негативному впливу.

Треба зазначити, що одним із перших учених, що визначив сучасне суспільство як джерело ризику, став німецький науковець У. Бек. У дослідженнях він стверджував, що суспільство епохи постмодернізму і є «суспільство ризику» [4]. Загалом ризики розглядаються як щось таке, що передує можливим руйнуванням, які не відбулися, але вже визначені як небезпечні (ризиковані) дії. Такі дії можуть у майбутньому все ж таки призвести до руйнування. Саме тому сучасні науковці, визначаючи високий рівень ризикогенності сучасного інформаційного суспільства, вивчають ризики, а також можливі варіанти й методи запобігання небажаним наслідкам ризикованої поведінки. У сучасних соціогуманітарних науках поняття «суспільство ризику» використовується для відокремлення ризиків, що раніше існували в суспільстві. Ідеться про те, що в кожному періоді розвитку суспільства мова може йти про різні ризики. Загалом ризики щільно пов'язані із соціальними проблемами в суспільстві [5]. Ризики в інформаційному суспільстві все більше пов'язані з використанням сучасних технологій. Усе більше ризики пов'язані з діями людини в технологічній сфері, адже сучасне суспільство переходить у систему роботизації, цифровізації, інтернетизації, що може становить дійсно певні ризики [6]. Молодь, яка є найбільш активним користувачем новітніх інформаційних технологій, потребує особливої уваги у вирішенні питань безпечного користування новітніми технологіями.

Загалом комплексне вивчення цього питання дало можливість визначити такі ризики соціалізації молоді в інформаційно-комунікаційному просторі:

1. Ризик комп'ютерної самотності. Віртуальний світ відрізняється насиченістю інформації, певною свободою дій, у результаті взаємодії у людей може виникнути залежність від інформаційно-комунікаційного простору. Це може призвести до зменшення соціальних контактів у реальному світі, посилити відчуття дезадаптації, депресії тощо. Занурюючись у віртуальний інформаційно-комунікаційний простір, молода людина може поступово позбутися живого реального спілкування з друзями, однолітками, тому актуальною стає проблема так званої інформаційно-технологічної самоізоляції, або комп'ютерної самотності особистості.

2. Ризик морально-психологічного руйнування особистості. У процесі соціалізації у віртуальному просторі особистість, зокрема молодь, може наштовхнутися на великі обсяги агресивної, негативної інформації. Вона може сформувати в особистості негативне мислення, впливати на настрій.

Серед дій, пов'язаних із психологічним руйнуванням, можна виокремити тролінг. Тролінг – це форма соціально-психологічного тиску, провокації або знущання в процесі інтернет-спілкування. Проявом тролінгу є кібербулінг. Це форма агресії, коли використовують різні засоби комунікації для поширення образливої, загрозливої, наклепницької інформації про людину. Майданчиком для кібербулінгу можуть стати соціальні мережі, коли люди стикаються з погрозами, шантажем та іншими формами цифрового насильства. Це явище викликає серйозний психологічний стрес, тривогу, депресію та інші психологічних проблеми в молоді [7]. Так, близько 9% респондентів 15+ років за останні 6 місяців зазначили, що були жертвами кібербулінгу, або кібернаклепу, або насильства через зображення [8]. У результаті такого негативного впливу інформаційно-комунікаційного простору на особистість відбувається не розвиток, а, навпаки, руйнація особистості.

3. Ілюзія комунікаційної свободи. Соціальні мережі стають віртуальними замінами традиційних соціальних груп, спільнот, із якими можна спілкуватися та взаємодіяти. Саме на їх основі людина по-новому самореалізується. Це пов'язано з можливостями соціальних мереж формувати комунікацію на основі анонімності, яка дає можливість людині проявити більшу свободу вчинків, висловлювань, емоційних переживань, які не реалізовані в реальному житті. Ця свобода дає людині ілюзію відсутності психологічних бар'єрів і постійного включення в соціальні взаємодії.

4. Формування споживацького типу особистості. Також ще одна відмінність інформаційного суспільства – це формування людини-споживача або становлення суспільства споживчого типу. Інформаційні технології в процесі соціалізації молоді забезпечують запити споживача, формують самого споживача і споживацьке суспільство [9]. Наприклад, реклама закликає людину до активного споживання. Концентруючи увагу на штучному світі – на предметах, машинах, речах, людина ризикує позбавити себе живого емоційного спілкування з іншими людьми, саморозвитку й інтелектуального самовдосконалення. :

Реклама може спровокувати потенційні конфлікти в сучасному суспільстві, адже те, що зазвичай рекламують (стиль життя, речі, предмети), є недосяжним для більшості молодих людей.

У цьому контексті можна визначити негативний вплив реклами на особистість, коли людина підганяє себе під рекламований спосіб життя, прагне до того успіху, до тих речей, які рекламуються як гарні, привабливі, сучасні тощо. У реальному житті не всі можуть відповідати такому рівню життя. Отже, реклама викликає певний дисонанс, відчуття невідповідності реальному життю. Таким чином, молодь ризикує отримати відчуття роздратування, емоційного та психологічного незадовільного стану.

5. Формування кліпової свідомості. Сучасний інформаційно-комунікаційний простір, під впливом якого постійно перебуває сучасна молодь, формує особливу культуру сприйняття, споживання й обробки інформації – кліп-культуру. Це поняття ввів Е. Тоффлер, воно, на його думку, пояснює культуру, основану на «кліпах» інформації. Звичайно, такий тип культури, оснований на кліпах, формує кліпову свідомість. Як і будь-яке явище, що пов'язане з інформаційно-комунікаційним простором, кліпова свідомість має для особистості як позитивні, так і негативні наслідки. З одного боку, вона допомагає людині дуже швидко сприймати й обробляти багато інформації, а з іншого – дає змогу побачити поверхові речі, не проникаючи в глибину процесу чи явища. Отже, людина з кліповою свідомістю ризикує втратити глибину мислення, емоційну витонченість, можливість рефлексії та здатність до творчості.

6. Ризик формування інформаційної залежності. Тривалий процес взаємодії із засобами масової інформації може сформувати певний ризик інформаційної залежності. Результати соціологічних досліджень указують на те, що 44% респондентів (молодь 15+) погоджуються, що проводять за комп'ютером більше часу, ніж мали намір [8]. Усе це може бути першими тривожними дзвіночками, які вказують на неможливість контролювати час користування інформаційними технологіями. В.В. Кириченко [10] до інформаційної залежності зараховує таке:

− відчуття гострої необхідності споживати інформацію без реальної її необхідності для вирішення життєвих завдань чи інших особистісних потреб;

− гострий психологічний дискомфорт, що виникає як наслідок тривалої «ізоляції» від ЗМІ;

− агресія та девіантна поведінка, викликана емоційно яскравими сюжетами;

− зміна світоглядних уявлень: підміна змісту індивідуального досвіду як результату «побаченого й відчутого» індивідом на «чужі».

7. Інформаційне перевантаження. Аналізуючи негативний вплив і наслідки соціалізації в інформаційно-комунікаційному просторі, треба відмітити зростання інформаційного перевантаження для людини. Величезний обсяг доступної інформації, яку люди можуть швидко та зручно отримати, може спровокувати ризики нездатності людини до ефективної її обробки.

8. Ризики потрапити на фейкову інформацію. Іншим важливим наслідком розвитку інформаційно-комунікаційного простору стало поширення дезінформації та фейкових новин, які стали можливими завдяки легкості, з якою можна ділитися інформацією на платформах соціальних мереж. Це створило значні проблеми для суспільства, оскільки стає дедалі важче відрізнити факт від вигадки й довіряти джерелам інформації, на які ми покладаємося. Отже, ризик потрапити на фейкову інформацію сьогодні викликає неабияку стурбованість.

9. Ризик потрапити до схем інтернет-шахраїв. Розвиток інформаційно-комунікаційного простору призвів до зростання різноманітних форм шахрайства. Примітно, що ризик потрапити в сіті зловмисників мають не тільки новачки, а й досвідчені користувачі. Результати соціологічного дослідження «Безпечний інтернет: що ми знаємо про це» вказують на обізнаність більшості респондентів про реальні випадки шахрайства в інтернеті. Так, 95% респондентів знають або чули про такі випадки, і тільки 4% – ні [11]. Серед найбільш поширених видів шахрайства можна назвати афери з інтернет-знайомства, шахрайство при купівлі товарів, позичання грошей, виманювання персональних даних, крадіжка грошей з банківських карт, підробка документів, сайти-клони, небезпечні посилання, злам акаунтів, відслідковування місця знаходження людини за геолокацією тощо.

Отже, незважаючи на начебто обізнаність населення про інтернет-шахрайства, усе ж таки 7 із 10 українців думають, що їхні рідні або друзі можуть постраждати від онлайн-шахраїв. Про це свідчить дослідження, проведене у 2023 році аналітичним центром Wakefield Research на замовлення Visa [12]. Результати дослідження показують, що 73% українців можуть не розпізнати шахраїв в інтернеті. Більше того, кожен другий українець хоч раз натрапляв на шахраїв, а 17% ставали жертвами обману, і навіть не один раз. Отже, щоб не потрапити в таку халепу, треба вміти протистояти викликам сучасного цифрового простору.

Аналізуючи соціалізацію в інтернет-просторі, О.О. Малецька об'єднує труднощі, що пов'язані із соціалізацією в кіберпросторі, у три групи [13]. У контексті дослідження ми ці труднощі кваліфікуємо як можливі ризики соціалізації в інформаційно-комунікаційному просторі:

1. Ризики, що виникають унаслідок і в процесі взаємодії з інформаційно-комунікаційним простором. Обсяги інформації й можливостей в інтернеті вражають. Статистичні дані, а також результати соціологічних досліджень указують на те, що кількість користувачів мережі інтернет невпинно зростає з року в рік. Користувачі постійно перебувають у потоці інформаційно-комунікаційного поля, що пов'язано з активним використанням інформаційних технологій у різних сферах життєдіяльності. Отже, у ситуації стрімкого розвитку інформаційно-комунікаційного простору, а також збільшення

користувачів новітніми технологіями зростають і ризики, що пов'язані з активним упровадженням у життя інформаційних технологій.

2. Ризики, що виникають поза межами інформаційно-комунікаційного простору. Опанування навичок і вмінь користування інформаційними технологіями й безпосередньо аналізом інформації на кожному етапі життя вимагає від особистості відповідного рівня психологічної та фізіологічної готовності. Незважаючи на те що, на наш погляд, будь-яка людина будь-якого віку повинна постійно вчитися й удосконалювати свої знання та вміння в будь-якій сфері, у тому числі й у сфері інформаційно-комунікаційного простору, усе ж таки більш актуальним у цьому питанні є саме підлітковий вік. Саме в ці періоди процес соціалізації проходить у досить складних умовах, пов'язаних з особливостями віку цієї групи. Отже, підлітковий вік – це вік формування й накопичення життєвого досвіду, коли підлітки не завжди можуть критично сприймати й оцінювати навколишню дійсність та інформацію, що може призвести до ризиків викривлення реального світу, з яким вони часто знайомляться через світ віртуальний.

3. Ризики і труднощі, що виникають у зв'язку із суспільними змінами, що пов'язані з розвитком інформаційно-комунікаційного простору. Сьогодні інформаційно-комунікаційний простір значно змінює нас і світ. Так, інтернет значно спрощує життя сучасної людини завдяки певним програмам, додаткам, які навіть іноді випереджають суспільні потреби. Доступ до великого обсягу інформації створює ілюзію всезнання. Така ілюзія знецінює процес самостійного пошуку й засвоєння знань. Також Інтернет змінив і торгівельні відносини, і ринок праці. Зазнають змін форми ієрархії в суспільних відносинах. Отже, усе це вказує на те, що інформаційно-комунікаційний простір впливає як на окрему особистість у процесі соціалізації, так і на суспільство загалом.

Висновки. Комплексний аналіз можливих ризиків соціалізації молоді в інформаційно-комунікаційному просторі вказує на те, що проблема досить складна й багатоаспектна. З урахуванням швидких темпів розвитку інформаційних технологій ця тема потребує постійного моніторингу нових викликів і подальших наукових досліджень. У такій ситуації, чи можливо побудувати безпечне інформаційно-комунікаційне середовище для молоді? Чи можливо зменшити ризики, які чатують на молодь в інформаційно-комунікаційному просторі? Так, знання основних правил безпеки й поведінки в інтернет-середовищі, а також етики спілкування у віртуальному просторі є головними для входження в глобальний інформаційний простір.

Також для зменшення ризиків соціалізації в інформаційному середовищі необхідним є формування таких умінь, як самостійне обмеження інформаційного споживання, розвиток психологічної стійкості в процесі споживання різної та суперечливої інформації, уміння диференціювати інформацію, розвиток критичного мислення. Саме ці навички допоможуть молоді бути більш самостійною, аналітичною та здатною критично оцінювати інформацію, зокрема розрізняти правдиву інформацію від фейкової. На жаль, на практиці в процесі стихійної соціалізації в інтернет-просторі людина не завжди отримає певні інструкції з безпечного користування мережею та інформаційними технологіями.

З огляду на це, особливого значення набувають суспільні зусилля, традиційні інститути й агенти соціалізації, які мають впивати на молодь. Наприклад, у системі освіти, зокрема в системі вищої школи, потрібно серйозно ставитися до підвищення рівня медіаграмотності та медіакультури сучасної молоді, до розвитку інформаційно-цифрової культури сучасної особистості. Саме за допомогою системи освіти можливий цілеспрямований вплив на особистість через організовані методи навчання, що є частиною процесу соціалізації в інформаційно-комунікаційному просторі.

Отже, в умовах інформаційного суспільства ступінь володіння знаннями й навичками, необхідними для роботи з інформацією, застосовуючи інформаційні технології, значною мірою визначає ефективність і безпеку в інформаційно-комунікаційному просторі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Тарасов А.Ф., Мамаєва А.О. Інформаційно-комунікаційний простір. *Адаптивні технології управління навчанням ATL-2019 :* матеріали п'ятої міжнародної конференції (Одеса, 23–25 жовтня 2019 р.) / редкол.: О.Я. Чебикін, М.І. Жалдак, В.Ю. Биков та ін. Одеса : ПНПУ ім. К.Д. Ушинського, 2019. С. 124–126.

2. Ведмідь П.В. Поняття інформаційно-комунікаційного простору в системі органів державного управління. *Право та державне управління.* 2019. № 1 (34). Том 2. С. 26–32.

3. Прохоренко Т.Г. Соціалізація молоді в інформаційному суспільстві: особливості та ризики. *Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого».* 2016. № 2 (29) С. 128–133.

4. Beck U. World at Risk. Cambridge : Polity Press, 2010. 310 p.

5. Ризики в сучасному нестабільному суспільстві: соціальні і культурні виміри / за ред. Л.Г. Скокової. Київ : Інститут соціології НАН України, 2021. 295 с.

6. Євтухов О.В. Тенденції розвитку соціальних ризиків у сучасному суспільстві. *Аспекти публічного управління.* 2018. Т. 6. № 6–7. С. 24–30.

7. Гречановська О.В., Мегем О.М., Потапюк Л.М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* 2023. Т. 34 (73). № 4. С. 60–66.

8. Безпека в інтернеті: результати загальнонаціонального дослідження: КМІС. 2021. URL: https://www.

kiis.com.ua/index.php?lang=ukr&cat=news&id=1053 (дата звернення: 12.01.2025).

9. Скворець В. Вплив інформаційних технологій на соціалізацію молоді. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії :* збірник наукових праць. 2019. С. 153–156.

10. Кириченко В.В. Особистість у сучасному інформаційному суспільстві : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. 245 с.

11. Безпечний інтернет: що ми знаємо про це? Звіт соціологічного дослідження. Євроклуб «ЄвроЧОПЛ». 2021. URL: https://euroquiz.org.ua/network-eu/news/view/1562 (дата звернення: 10.11.2024).

12. Платіть безпечно: результат соціологічного дослідження. Stay Secure. Wakefield Research. 2023. URL: https://www.visa.com.ua/uk_UA/about-visa/newsroom/press-releases/prl-13092023.html (дата звернення: 10.11.2024).

13. Малецька О.О. Особливості соціалізації та кіберсоціалізації підлітків у сучасних умовах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1. Т. 3. С. 74–78.

ВІРТУАЛЬНА РЕАЛЬНІСТЬ: «НЕЗАВЕРШЕНИЙ ПРОЄКТ» ЧИ НОВА ЕРА ЛЮДСЬКОГО БУТТЯ

VIRTUAL REALITY: “UNFINISHED PROJECT” OR A NEW ERA OF HUMAN BEING

УДК 316.28:772
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.8

Сусська О.О.
д.соціол.н., доцент,
професор кафедри зв’язків із громадськістю
Національний університет «Києво-Могилянська академія»

У статті розглядаються актуальні питання експансії віртуальної реальності, позитивних і негативних аспектів взаємодії людини з інформаційно-комунікаційними технологіями, можливостями інтернет-мереж тощо. Однією з важливих характерних рис сучасності вважається безупинний розвиток комп’ютерних технологій, що зумовлює процес становлення системи глобальної комунікації. Щоб інформація стала справжнім громадським ресурсом, необхідно докласти ще багато зусиль.

Якщо згадати попередні етапи інформаційно-комунікаційних революцій, то неважко помітити, що ніколи процеси інформатизації та можливостей зв’язку не розвивались так швидко, як наприкінці XX – на початку XXI століття. Багато поколінь поспіль людське суспільство користувалось єдиним засобом поширення та накопичення інформації – усним текстом. Не одне тисячоліття минуло з початку ранньої писемності (наскельні графіті, папіруси, берестяні грамоти тощо), доки з винаходом друкарського верстата Й. Гутенбергом, а потім друкарських машин (лінотипів тощо) розпочалася доба книгодрукарства та згодом – інтенсивний розвиток преси: поширення інформації на друкованих носіях, коли в газетному та журнальному вигляді друкований текст набув особливо величезних масштабів. Глобальний характер засобів масової інформації змінився докорінно з появою на перетині XIX і XX століть електричних засобів зв’язку: радіо, телеграфу, телефону, а згодом – телебачення.

Можна сказати, що спектр досліджень інтернету як нового засобу масової комунікації нині ще тільки починає набувати глибини. Нерідко дослідники лише встигають фіксувати окремі феномени, що не мають визначеної оцінки. Аналогічно відбувається з вибором методів таких досліджень, що мають відповідати специфіці нових феноменів інформаційної сфери. Отже, ця сфера, вочевидь, потребує різнобічного вивчення й аналізу, але актуальність і практичне значення таких досліджень не викликають сумніву.

Ключові слова: *інформаційне суспільство, віртуальна реальність, глобалізація, кіберкомунікація, інтернет-технології.*

The article considers the current issues of the expansion of virtual reality, the positive and negative sides of human interaction with information and communication technologies, the capabilities of Internet networks, etc. One of the important characteristic features of modernity is the continuous development of computer technologies, which determines the process of formation of the global communication system. However, for information to become a real public resource, much more effort is needed.

If we recall the previous stages of the information and communication revolutions, it is not difficult to notice that never have the processes of informatization and communication capabilities developed as rapidly as at the end of the 20th and beginning of the 21st centuries. For many generations, human society used the only means of distributing and accumulating information – oral text. More than one millennium has passed since the beginning of early writing (rock graffiti, papyri, birch bark letters, etc.), until with the invention of the printing press by J. Gutenberg, and then printing presses (linotypes, etc.), began the era of book printing and later – the intensive development of the press: the dissemination of information on printed media, when in the form of newspapers and magazines the printed text acquired a particularly huge scale. The global nature of the media changed radically with the appearance at the turn of the 19th and 20th centuries of electric means of communication: radio, telegraph, telephone, and later – television.

It can be said that the spectrum of research on the Internet as a new means of mass communication today is only beginning to gain depth. Often, researchers only manage to record certain phenomena that do not have a definite assessment. The same is true of the choice for such research methods, which should correspond to the specifics of new phenomena in the information sphere. So, this area obviously requires a multifaceted study and analysis, but the relevance and practical significance of such research are beyond doubt.

Key words: *information society, virtual reality, globalization, cybercommunication, Internet technologies.*

Постановка проблеми. Коли в 1980 р. Ю. Габермас висунув ідею «незавершеного проєкту модерну» стосовно всієї конструкції постмодернізму, навіть його прихильники були трохи здивовані цією категоричною позицією і критичністю щодо найпопулярнішої тоді течії в західній філософській і соціальній думці [10]. Багатющий потенціал усвідомлення наукою процесів, які відбувалися у світі наприкінці XX ст., спонукав багатьох до критичного осмислення поточних політичних, соціальних, культурних зсувів, що відбувалися у світі. Проте ніхто тоді не міг уявити, що їхні критичні думки знайдуть невдовзі підтвердження в цілій низці суспільно-політичних процесів, що відбуватимуться протягом наступної чверті століття – уже в добу, яка була визначена Д. Беллом як «інформаційне суспільство» [6].

Осмислюючи передбачуваність цих процесів, необхідно позначити свої позиції, відсторонитись від упередженості, суб’єктивності, зайвої деталізації. У такому разі можна вийти на справжні причини та наслідки тих суспільних «хвиль», кризових

ситуацій і гострих конфліктів, якими позначились перші десятиліття XXI ст. Загальне тло інформатизації не принесло в суспільство мир і гармонію. Цей невтішний висновок на перетині першої і другої чверті XXI ст. мусимо визнати, отже, і поставити питання, чи спонукає віртуальна реальність до гармонізації комунікативних взаємин, чи лише покращує матеріальний бік задоволення потреб «через інтернет», зменшує витрати часу, інтенсифікує обмін інформацією, проте все більше та глибше «затягує» особистість у віртуальний світ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Критика «суспільства знань» [3] та інформаційного суспільства загалом не була голослівною. Вона базувалась на конкретних дослідженнях соціологів, політологів, філософів і навіть культурологів. Єдиним і незаперечним для всіх було визнання прийдешніх змін цивілізаційного кшталту, адже «галактика Гутенберга» відчутно почала поступатися «екранній галактиці» комп'ютерних інтерфейсів, інтернет-мереж та інших витворів науково-технічного прогресу, що перетворював світ з матеріального, де панували продукти та речі, на віртуальний світ, де відбувається обмін товаром, ім'я якому – «інформація».

Віртуальність відкривала справді безмежний світ «екранних ілюзій», які раніше були предметом мистецтва (кінематографії, фотографії, сучасних течій живопису тощо); того, на що на самому початку 70-х рр. XX ст. вказували культурологи та мистецтвознавці, називаючи ці мистецтва «синтетичними». Також бачення деякого «месіанства» у так званих «екранних мистецтвах», які згодом просто стали називатись «медіа», не передбачали швидкого переходу від абсолютного захоплення ними до настання періоду осмислення, критики та прогнозування наслідків їхньої «усемогутності», що стала незаперечною ознакою всієї другої половини XX ст.

Інтрига інтерпретацій концепту «інформаційне суспільство» розгорталась від абсолютного захоплення (чому сприяли, наприклад, 15 передбачень Білла Гейтса [8]) до цілковитого заперечення. Через 25 років Білл Гейтс напише на своїй сторінці у FB (X): «Сьогодні 25-річчя моєї першої книги «Дорога вперед». У книзі я зробив багато прогнозів щодо технологій, і було цікаво озирнутися назад і побачити, що я зробив правильно (а в чому я помилився)» [9].

Глобалізація масових комунікативних процесів поступово починає модифікувати всю особисту систему комунікативного досвіду людини. Усесвітня влада «усемогутніх» медіа, що була у своєму апогеї практично всю останню чверть XX ст., зробила масову комунікацію тим «магічним вікном», крізь яке нині дивиться на події в ньому більшість людства. Отже, цей світ потроху перестає бути реально-матеріальним, що раніше оцінювався людиною через раціонально-мисленнєве сприйняття, а перетворюється на той світ, яким його бачать медіа, що стають «призмою», крізь яку будь-які факти, події, персонажі та їхні ідеї потрапляють у свідомість людей. Це стосується всіх засобів глобальної комунікації, насамперед сучасних глобальних комп'ютерних мереж, зокрема й інтернету.

Деякі вчені починають говорити про владу ЗМІ як про «медіакратію» [4, с. 435]. Так, німецький політолог Томас Меєр (Thomas Meyer), який присвятив багато робіт світовим комунікаціям, розгортає тлумачення цього терміна в порівнянні з «медіадемократією» як більш широке поняття, ніж, наприклад, «четверта влада»; підкреслює, що громадянин стає «пасивним глядачем» політичних дебатів у засобах масової інформації без можливості активного втручання, наприклад, спостерігаючи ток-шоу. Це вирішують замість глядача засоби масової інформації «шляхом артикуляції та власного відбору» [17]. На початку XXI ст. почали використовувати й такий вираз, як «ера медіакратії» – влада ЗМІ, що не тільки віддзеркалює й інтерпретує реальність, а й конструює її за власними правилами. Так, на думку італійського вченого Джованні Сарторі, «демократія співучасті» перетворюється на уявну «демократію споглядання», отже, у засобах масової комунікацій поступово нівелюється принцип конкуренції, «оскільки вони репрезентують приватні думки спонсорів і рекламодавців, а не глядачів» [21].

Виклад основного матеріалу. Глобальний характер змін у комунікативних процесах, що пов'язаний із розвитком інтернет-технологій і мережевих новацій, і в Україні визначає нові вектори та спрямованість наукових досліджень. Експансія медіа висуває й нові проблеми. Згідно з думкою славетного лінгвіста та теоретика комунікації Р. Якобсона, комунікація є процесом передачі інформації між адресантом (відправником інформації) і адресатом (отримувачем інформації). Інакше кажучи, в основі поглядів на комунікації лежить відома формула універсального комунікативного акту: «адресант – повідомлення (передавання інформації) – адресат» [12]. Як виявилося, у добу комп'ютерних мереж будь-яка частина даної формули змінюється в умовах глобального розвитку комунікацій у кіберпросторі. Онлайн-мережі «грають» нібито за традиційною схемою «джерело – повідомлення – одержувач»; водночас періодично зберігають її в початковому вигляді, або періодично надають їй абсолютно нового характеру. М. Маклюен пропонував відоме тлумачення «формули» комунікації: "The message is the medium" [16], але М. Кастельс перефразував її на "The Medium is the message" [2], що суттєво переакцентувало позиції мовця й адресата інформації. Комунікація (за М. Кастельсом) може за допомогою онлайну створювати різноманітні форми комунікації, починаючи від сайтів, що опинилися під керуванням ключових новинних організацій, до листування або просто обміну кореспонденцією, або ж обговорення в соціальних мережах будь-яких тем, персон, подій тощо.

Джерелом повідомлення може бути як окремий індивід, так і ціла група; воно може бути класичною нотаткою, написаною журналістом (кореспондентом або редактором тощо), ситуацією, що створювалася тривалий час різними людьми, і навіть спонтанною розмовою в чаті. Одержувач наданого листа ще може змінюватись кількісно – від одного адресата до декількох мільйонів, а може і не змінюватись, залежно від ролі ініціатора комунікації та її цілей.

Онлайн-спілкування змушує суттєво переосмислити традиційні визначення та категорії комунікативістики. Коли наприкінці першої декади XXI ст. інтернет, нарешті, став уважатися засобом масової комунікації, раптом виникли сумніви щодо цього статусу, адже ані слову «масовий», ані слову «засіб» неможливо нині надати чіткого визначення; подальший історичний розвиток медіакомунікацій має поставити крапки над «і» у цьому питанні. І в цьому теж постає суперечність, чи вважати інтернет багатостороннім ЗМІ, що здатен розгорнути велику кількість різноманітних форм комунікації (віртуальний аспект), або ж це переважно новий тип зв'язку, що полегшує та пришвидшує комунікативні контакти для передавання інформації (раціональний аспект). Американські дослідниці сучасних медіа М. Морріс і Х. Оган (Merrill Morris, Christine Ogan) уважають, що «комп'ютер як нова комунікаційна технологія відкриває науковцям простір для перегляду припущень і категорій і, можливо, навіть для пошуку нового розуміння традиційних комунікаційних технологій загалом, щоб розмістити новий засіб масової інформації в контексті інших засобів масової інформації. Дослідники засобів масової інформації традиційно організовуються навколо певного середовища комунікації» [18]. М. Морріс і Х. Оган пропонують виділення таких категорій:

– асинхронної комунікації «віч-на-віч» (електронні листи);

– асинхронної комунікації «багатьох із багатьма» (наприклад, «мережа» – «користувач»: зведення, листи розсилок, де потрібно одностайність на розсилки або пароль, для входу у програму, у якій повідомлення стосуються конкретних тем);

– синхронної комунікації «один/один», «один/декілька», відбувається навколо визначеної теми, наприклад, рольові ігри, чати;

– асинхронної комунікації, де зазвичай користувач намагається знайти сайт для отримання конкретної інформації, тут можна натрапити на комунікацію «багато/один», «один/один», «один/багато» (сайти, гороскопи) [18].

Інтернет переважає традиційні (класичні) ЗМІ одразу за декількома характеристиками, як-от:

a) мультимедійність – інтернет дозволяє поєднати зорові, звукові, друковані й аудіовізуальні можливості інших ЗМІ;

b) економічність – наприклад, вартість пересилання повідомлень електронною поштою значно нижче пересилки за допомогою звичайної пошти;

c) персоналізація – інтернет забезпечує важливою інформацією на будь-якому рівні зацікавленості індивідів або груп людей; у такому разі доставка може бути забезпечена відповідно до переваг користувачів через персоналізацію змісту, розсилку електронною поштою та кабельним телебаченням;

d) інтерактивність – інтернет пропонує діалог, а не монолог, який домінує у класичних ЗМІ. Діалогічна взаємодія та зворотний зв'язок між сотнями і тисячами користувачів можливі через електронну пошту, інформаційні табло, форуми, чати та відеоконференції;

e) доступність без посередників – інтернет виділяє можливість прямого доступу уряду до громадськості і навпаки, громадськості до уряду, без утручання та маніпуляції з боку ЗМІ.

У глобалізованому світі цифрових технологій та медіакультурі, що також швидко змінюється завдяки онлайн-комунікаціям, є стратегічна потреба у проведенні досліджень інтернету як новітнього засобу масової комунікації. Вибір методу є центральним питанням глибини та якості таких досліджень, адже «ідея методу – це не вид планування, не трансформація, <…> а радше встановлення диспозиції: диспозиції суб'єкта, його можливості брати участь у процесі, який генерує знання транссуб'єктивним способом» [7, с. 33]. Досі залишаються найбільш поширеними методи проведення досліджень, які зазвичай застосовувалися для класичних ЗМІ (наприклад, вивчення аудиторій, рейтингів, медіаконтенту тощо). Багато особливостей впливу віртуалізації комунікацій на свідомість і поведінку аудиторій є досі прихованими, залишаються «у тіні». Отже, завданням дослідників є пошук нових, більш адекватних методів вивчення принад і недоліків текстових комп'ютерних комунікацій; на думку Й. Калмана, «дослідники повинні це зробити за допомогою кількісних і якісних методологій, а також як нав'язливих, так і ненав'язливих підходів, використовувати теорії з багатьох дисциплін, зокрема й комунікації, інформаційних систем і поведінкових наук» [14, с. 15]. Одним із нових перспективних напрямів досліджень є, наприклад, вивчення користі, яку люди отримують від інтернету. І хоч такі дослідження ЗМІ, а саме – з погляду теорії використання та винагороди, не були останнім часом особливо поширені в дослідницьких практиках і науковій літературі, присвяченій комунікації, вони можуть бути корисними та стати основою для аналізу інтернет-комунікацій у сучасному їх стані. Такого ж висновку дійшли відомі дослідники інтернету С. Рафаелі, Д. Рабан, Дж. Равід [20].

Теорія використання та винагороди ґрунтується на функціональному аналізі, що бере початок із вивчення соціологічних і психологічних засад формування та задоволення потреб, які спричиняються різними типами зовнішнього та внутрішнього впливу ЗМІ, що призводить до різних наслідків, здебільшого до таких, які не були передбачені

заздалегідь. У сучасній емпіричній соціології використання тестів стає все більш популярним. Як зауважує С. Дембіцький, під час використання тестів «варто розмежовувати індивідуальні психологічні особливості, а також той специфічний досвід, який формується у процесі взаємодії із соціальними інститутами. Вивчення перших можливе із застосуванням шкал (рух від загальної причини до відповідних проявів) та індексів (рух від різноманітних незалежних причин до відповідного результату)» [1, с. 46]. Очевидно, що використання тестів для вивчення процесів у сфері глобальної кіберкомунікації та комунікативних інтернет-технологій в українському сегменті відкриває перспективний напрям наступних теоретичних досліджень у соціології та комунікативістиці.

Усі комунікативні дії, що відбуваються в сучасному медіапросторі, зокрема і в інтернет-мережах, так чи інакше відтворюють різні форми комунікативної взаємодії (комунікативного акту), який становить ядро теорії комунікативної дії Ю. Габермаса. Деякі вчені сучасності пропонують альтернативу використанню габермасівської теорії мовленнєвих актів для пояснення соціального порядку. Так, Джозеф Гіт, окреслюючи багатовимірну теорію раціональної дії, що акцентує дію, керовану нормами, як специфічний тип комунікації, включається «у діалог із найвитонченішою артикуляцією інструментальної концепції практичної раціональності – сучасною теорією раціонального вибору» [11]. Спираючись на теорію комунікативної дії Ю. Габермаса та його критику теорії рішень та ігор, Джозеф Гіт інтерпретує філософський вимір габермасівської теорії, зокрема концепцію практичної раціональності та спробу Ю. Габермаса запровадити принцип універсалізації, що керує моральним дискурсом, а також його критерії розмежування моральних і етичних проблем. Дж. Гіт пропонує інший підхід до виділення критеріїв розмежування моральних і етичних проблем, а саме, альтернативне визначення рівня конвергенції, коли, демонструючи моральну аргументацію, спирається на теоретико-ігрові моделі; ставить питання про уточнення питомої ваги «доведення» того, що, на його думку, має здійснювати теорія комунікативної дії та дискурсу.

Один із фундаторів соціології комунікації Г.-Д. Ласвелл [15] уважав, що будь-які соціальні комунікації виконують три основні функції: служать контролю над навколишньою дійсністю; є засобом кореляції ставлення різних соціальних суб'єктів до дійсності; дозволяють передавати культуру в часі, тобто прийдешнім поколінням. Вищеназвані універсальні функції комунікацій притаманні й онлайн-комунікаціям. Водночас історія становлення ЗМІ свідчить про тяглість і причинну наслідковість формування в їхній роботі цілої низки своєрідних функцій, виконання яких неминуче перебувало під впливом соціально-політичної та фінансової історії конкретних країн. Наприклад, функція ЗМІ як каналу соціальної участі була усвідомлена досить пізно, у кінці другої половини XX ст., можливості ж для її виконання неодноразово зросли тільки з появою онлайн-комунікацій.

Наукові дослідження допомагають користувачам мереж і експертам інтернету отримати кращі можливості використання віртуальних комунікацій і їх оцінювання, адже «технології непогані або погані залежно від нашого їх застосування. Вони суть продовження нас самих» [19]. В умовах інтернету аудиторія може брати участь у виробництві й обміні інформацією, зокрема й один з одним. Аудиторія стає більш суб'єктною, перестає (якщо захоче) бути лише отримувачем повідомлень. Однак тут використання інтерактивних можливостей ніколи не подолає природного поділу ролей. Дослідники К. Джонс, Дж. Равід і Ш. Рафаелі (Quentin Jones, Gilad Ravid, Sheizaf Rafaeli) засвідчують, що «наші висновки підкріплюють твердження, що індивідуальні стратегії подолання «інформаційного перевантаження» мають помітний вплив на широкомасштабний груповий онлайн-дискурс. Були знайдені докази для гіпотез про те, що: (1) користувачі частіше реагуватимуть на простіші повідомлення в перевантаженій масовій взаємодії; (2) користувачі, імовірно, припинять активну участь, оскільки перевантаження масової взаємодії зростає; і (3) користувачі більш схильні генерувати простіші відповіді, оскільки перевантаження масової взаємодії зростає» [13].

Питання, чи руйнує інтернет як середовище існування різних комунікацій соціальну реальність у сенсі її раціонального сприйняття, перетворює її на віртуальну реальність – залишається відкритим. Адже функції ЗМІ в інтернеті, з одного боку, зберігають властивий усім ЗМІ зміст і спрямованість. Проте, з іншого боку, набувають специфіки, властивої даному медійному середовищу. Сучасні способи комунікації, за визначенням, покликані полегшувати взаємодію людей, працювати засобами забезпечення їх спілкування, покращувати можливості та скорочувати час у фінансовому та діловому документообігу, забезпечувати кореспондування тощо. Світові інформаційно-комунікативні технології, таким чином, створюють засоби зв'язку для умовного «глобального суб'єкта».

Очевидно, що комунікація в інтернет-мережах влаштована таким чином, що на одному полюсі діє професійний виробник інформації, а на іншому завжди залишається або масова аудиторія, або інтерпретативні спільноти, які складаються з більш диференційованих суб'єктів. Якщо перша (масова аудиторія) – заздалегідь не визначена за чисельністю безліч анонімних користувачів, то нові тенденції формування інтерпретативних спільнот уже кажуть про можливості інтерактивного спілкування в мережах. Проте й досі «сукупний комунікатор», або полюс виробництва інформації, найчастіше тяжіє до анонімності й уявлення про аудиторію як деяку монолітну масу. Недарма в інтернеті так багато відомостей, походження яких не встановлено. Через анонімність розгортається царство

вигаданих персонажів, змінюваних і стійких «аватарів», «ніків» і масок. Також поширені різноманітні підміни; невпізнаність або утаємниченість учасників спілкування. Уявлення про аудиторії як константну масу залишається характерним для майже половини професійних журналістів, які працюють у традиційних ЗМІ [5].

У процесі мережевої комунікації можна виділити три сектори віртуальної комунікаційної інтерактивності, як-от: 1) цифровізація документообігу, або можливість для користувача формувати та реалізовувати запит на інформацію; 2) опанування технологій – пристосованість, зручність використання інформаційних технологій та інтерфейсів для користувачів; 3) комунікативна взаємодія – ілюзія безпосереднього спілкування в мережах, яка створює групи, установлює нові взаємини тощо. В останньому випадку йдеться про пристосованість віртуальної комунікації до двобічного діалогічного спілкування, про соціальні технології налагодження контактів у соцмережах, які допомагають досягненню позитивних соціальних цілей. Однак те, як саме реалізується можливість комунікації між журналістами, суспільством, владою та бізнесом – основними суб'єктами, які функції сучасного суспільства допомагає здійснювати інтернет – досі є питанням.

Інтерактивність передбачає й інші можливості: контроль користувача над змістом (запит, оцінювання); участь у формуванні змісту через постановку проблем, висвітлення й обговорення; ініціативу в обговоренні, авторство; обмін думками тощо. Деякі такі можливості можуть використовуватись і традиційними ЗМІ. Але до чого традиційні ЗМІ непридатні і чого там ніколи не було – це можливості спілкування «за горизонталлю», тобто користувачів один з одним.

Об'єктивно потенціал будь-якої нової технології реалізується лише через активність людей. Комунікації, у яких суб'єкти, що представляють два полюси комунікації, мають можливість відправляти й отримувати повідомлення, а значить, є взаємозворотність їхніх ролей. У ЗМІ природність діалогу з аудиторіями ніколи не може бути повною. Однак ступінь жорсткості поляризації може бути різний. Можна розрізнити канали масової інформації, побудовані за одностороннім, монологічним або двостороннім, діалогічним принципом.

За допомогою використання набутих традиційними ЗМІ форм зворотного зв'язку та загальної своєї здатності до інтерактивності інтернет може розвинути їх до рівня справжньої двосторонньої діалогічності як реальної інтерактивності, або поєднання синхронного (одночасного) й асинхронного (неодночасного) зворотного зв'язку та можливостей обміну інформацією між користувачами, тобто нагадувати справжній діалог, притаманний інтерперсональному рівню комунікації. Усе це відбувається в тому самому медійному чи мережному середовищі, що суттєво полегшує для користувача – суб'єкта комунікацій опанування всіх можливостей, що надаються сучасними засобами, зокрема й інтернетом. Чи стає він поступово найефективнішим і найзручнішим засобом масової комунікації – покаже час. Поки, безперечно, це простір для безмежного відкритого спілкування. Наскільки ж інтернет може стати засобом реструктуризації суспільства й основних сфер суспільного буття (політики, економіки, науки тощо), чи не спростовуватиме деякі реальні функції цих соціальних сфер і відповідних соціальних інститутів переведенням їх у режим лише віртуальності, можуть показати лише подальші дослідження.

Висновки. Віртуальна реальність не тільки змінює спосіб життя людей, стиль мислення людини, вона суттєво трансформує особистість, у чомусь – розширює її межі, а в чомусь підкоряє собі. Чи є сучасне «інформаційне суспільство» суспільством «ризику» або безкрайньої перспективи, покаже найближче майбутнє. Соціологи фіксують, що підвищується соціальна мобільність, створюються нові моделі поведінки, завдяки технологіям прискорюються всі процеси інформаційного обміну. Так, розвиток інформаційно-комунікативних технологій сприяє інтернаціоналізації ринків праці та посиленню їхньої взаємозалежності, індивідуалізації та водночас універсалізації стилів життя. Адже тиск на масову свідомість стає інтенсивнішим, підпорядкування віртуальним «трендам» поширюються миттєво; поява осіб (блогерів, інфлюенсерів тощо), які персоніфікують окремі настанови чи «розумові кліше», що швидко стають загальноприйнятими та поширюються як тренди поведінки, іноді як стають на заваді розвитку особистості, індивідуальних особливостей і талантів, так і спричиняють марґіналізацію окремих груп і осіб. Реалії суспільства інформаційної ери дедалі більше підпорядковують і охоплюють соціальну реальність сучасної України, актуалізують необхідність подальших наукових пошуків у цьому напрямі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дембіцький С. Розробка соціологічних тестів: методологія і практики її застосування : монографія. Київ : Інститут соціології НАН України, 2019. 304 с.

2. Кастельс М. Інтернет-галактика. Міркування щодо інтернету, бізнесу і суспільства / пер. з англ. Київ : ТОВ «Ваклер», 2007. 304 с.

3. Кюблер Х.-Д. Міфи про суспільство знань / пер. з нім. Київ : Видавничий дім Дмитра Бураго, 2010. 264 с.

4. Медіакратія. *Політична енциклопедія* / редкол. : Ю. Левенець (голова) та ін. Київ : Парламентське видавництво, 2011. С. 435.

5. Сусська О. «Інтерпретативні спільноти» та їх роль у деміфологізації медіапростору. *Проблеми політичної психології*. Київ : Інститут соціальної та політичної психології, 2022. Вип. 12 (26). С. 107–122.

6. Bell D. The coming of postindustrial society. New York : Basic Books, 1973.

7. Blumenberg H. The legitimacy of the modern age. Seventh printing. Baskerville by The MIT Press Computergraphics Department, 1999. P. 673.

8. Gates B., Myhrvold N., Rinearson P. The Road Ahead. 1st ed. Viking Penguin, 1995.

9. Gates B. The Road Ahead after 25 years. The predictions I got right and wrong in my first book. November 24, 2020. URL: https://x.com/BillGates/status/1331301975074344960.

10. Habermas J. Modernity: An Unfinished Project [1980]. *Contemporary sociological theory* / Craig J. Calhoun (ed.). Malden, MA : Blackwell, 2007. P. 2–363

11. Heath J. Communicative Action and Rational Choice. MIT Press, 2001.

12. Jakobson R. Approach to Language: Phenomenological Structuralism. Bloomington : Indiana University, 1976.

13. Jones Q., Ravid G., Rafaeli S. Online Interaction Spaces: A Theoretical Model and Empirical Exploration. *Information Systems Research*. 2024. № 15 (2). P. 194–210. Published Online : 1 June 2004. https://doi.org/10.1287/isre.1040.0023.

14. Kalman Yoram M. Silence in text-based computer mediated Communication: the invisible component : A Thesis Submitted for the Degree of Doctor of Philosophy. University of Haifa, 2007. P. 265.

15. Laguage of Politics: Studies in quantitative semantics / H.D. Lasswell et al. New York, 1949.

16. McLuhan M. The Gutenberg Galaxy: the Making of Typographic Man. Toronto ; Buffalo ; London : University of Toronto Press, 2011. P. 337.

17. Meyer T. Mediokratie. Die Kolonisierung der Politik durch die Medien. Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main, 2001. URL: https://www.perlentaucher.de/buch/thomas-meyer/mediokratie.html.

18. Morris M., Ogan C. The Internet as Mass Medium. *Journal of Computer-Mediated Communication*. June 2006. № 1 (4). DOI: 10.1111/j.1083-6101.1996.tb00174.x.

19. Rafaeli S., Ariel Y. Assessing Interactivity in Computer-Mediated Research. *The Oxford Handbook of Internet Psychology* / A.N. Joinson et al. (Eds.). Oxford University Press, 2007. Chapter 6. P. 71–88. URL: https://www.researchgate.net/publication/287610294_Assessing_interactivity_in_computer-mediated_research.

20. Rafaeli S., Raban D.R., Ravid G. How Social Motivation Enhance Economic Activity and Incentives in the Google Answers Knowledge Sharing Market. *International Journal of Knowledge and Learning.* 2007. № 3ю P. 1–11. https://doi.org/10.1504/IJKL.2007.012598.

21. Sartori G. Homo videns: la sociedad teledirigida. Edition 2. Publisher, Taurus, 2001. 205 p. URL: https://books.google.com.ua/books/about/Homo_videns.html?id=RHIsOgAACAAJ&redir_esc=y.

СЕКЦІЯ 3
ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF DESTRUCTIVENESS

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ДЕСТРУКТИВНОСТІ

UDC 159.9.01, Psychology
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.9

Akbar E.Y.
PhD Student at the Department of Sociology and Social Psychology of the Institute of Philosophy and Sociology National Academy of Sciences of Azerbaijan

The main objective of the article: This article examines the issues of destructive and deviant behavior of adolescents. Based on real examples, the reasons underlying this problem are postulated. The main problems of interpersonal relationships of adolescents in the family are considered. An analysis of the concept of aggression and a comparison of the interpretation of this term by different authors and directions in psychology are also given.

The article compares the nature of destructive and deviant behavior, aggression, various scientific trends and how the authors interpret these concepts.

Methodology. The study is based on systemic approaches; structural-functional, comparative-historical analysis, as well as other general scientific and highly specialized methods.

Novelty of the article. The novelty and uniqueness of this scientific article lies in the fact that along with quotations from well-known world authorities in the field of psychology, references to studies by domestic researchers are included. In addition, parallels are drawn between ideas that have become historical postulates and modern concepts substantiated with the help of modernized methods of scientific evidence.

Conclusion. The moments underlying this type of behavior are analyzed using various examples. The psychological aspects of adolescence are considered, and the approaches of foreign authors to this problem are compared with those of their compatriots. The stages of human development are considered. Age-related changes in the body are studied. It is shown that upbringing received in different types of families leads to different results. The role of relationships with parents is emphasized. Some moments underlying destructiveness are considered. Various forms of aggression are compared. The role of education in the prevention of aggression is indicated. Some reasons for the growth of destructiveness in the modern era are considered.

The author notes that some scientists classify forms of deviant and delinquent behavior as destructive behavior. In this case, the assessment of any behavior always implies its comparison with some norm, since problematic behavior is often called deviant, deviant. It is noted that deviant behavior is divided into two large categories. Accordingly, in this case we are talking about delinquent (illegal) and criminal (criminally punishable) behavior.

Key words: *destruction, aggression, deviant behavior, delinquency, social maladjustment.*

Основна мета статті: У статті розглянуто питання деструктивної та девіантної поведінки підлітків. На основі реальних прикладів постулюються причини, що лежать в основі цієї проблеми. Розглядаються основні проблеми міжособистісних відносин підлітків, а також надано аналіз поняття агресії та порівняння трактування цього терміна різними авторами згідно з напрямами у психології.

У статті порівняно природу деструктивної та девіантної поведінки, агресії, різні наукові течії і те, як автори трактують ці поняття.

Методологія. Дослідження ґрунтується на системних підходах; структурно-функціональному, порівняльно-історичному аналізі, а також інших загальнонаукових та вузькоспеціалізованих методах.

Новизна статті. Новизна та унікальність наукової статті полягає в тому, що поряд із цитатами з відомих світових авторитетів у галузі психології включені посилання на дослідження вітчизняних дослідників. Додатково проводяться паралелі між ідеями, які стали історичними постулатами, та сучасними концепціями, обґрунтованими за допомогою модернізованих методів наукового доказу.

Висновок. На різних прикладах проаналізовано моменти, що лежать в основі даного типу поведінки. Розглядаються психологічні аспекти підліткового віку, порівнюються підходи зарубіжних та українських науковців до цієї проблеми. Виокремлено етапи розвитку дітей, вивчено зміни в організмі, пов'язані з віком. Показано, що виховання, отримане в різних типах сімей, призводить до різних результатів. Наголошено на ролі взаємовідносин із батьками. Розглянуто деякі моменти щодо основ деструктивності, порівняно різні форми агресії. Вказано на роль виховання у профілактиці агресії. Розглянуто деякі причини зростання деструктивності в сучасну епоху.

У статті зазначено, що деякі вчені до деструктивної поведінки відносять форми девіантної та делінквентної поведінки. У цьому разі оцінювання будь-якої поведінки завжди має на увазі її порівняння з будь-якою нормою, оскільки проблемну поведінку часто називають девіантною, що відхиляється. Зазначається, що девіантна поведінка поділяється на великі категорії. Відповідно, йдеться про делінквентну (протиправну) і кримінальну (кримінально-карану) поведінку.

Ключові слова: *деструкція, агресія, девіантна поведінка, делінквентність, соціальна дезадаптація.*

Introduction (statement of the problem). The phenomenon of destructive activity is insufficiently studied in scientific socio-psychological to literature. Even the concepts "destruction", "disruptiveness", "destructive activity" are absent in the majority of dictionaries and if meet, their treatment is stated by the

simple translation of the word. So, for example, in dictionaries destruction is treated as "violation, destruction of normal structure of something", it is specified that destruction is "destruction, violation of the correct, normal structure of something", and disruptiveness is understood "as destructiveness; aspiration to damage; unproductivity". In other words, it is possible to assume that disruptiveness in a certain degree initially put disposition to this or that form of aggression.

The main objective of the article. This article examines the issues of destructive and deviant behavior of adolescents. Based on real examples, the reasons underlying this problem are postulated.

Novelty of the article. The novelty and uniqueness of this scientific article lies in the fact that along with quotations from well-known world authorities in the field of psychology, references to studies by domestic researchers are included. In addition, parallels are drawn between ideas that have become historical postulates and modern concepts substantiated with the help of modernized methods of scientific evidence.

Mine part. By consideration of the nature of aggression it is possible to allocate the following main approaches. A number of authors consider that the aggressive behavior has biological bases and is connected with establishment of biochemical and hormonal mechanisms. Other representatives of biological approach to definition of the nature of aggression consider it as instinctive behavior. So, according to Z. Freud, a source of aggression is the death instinct – Thanatos, and from the point of view of ethological approach (K. Lorentz) – a fight instinct.

It agrees, to Z. Freud, all human behavior grows out of difficult interaction of these two instincts. He specified that destructive tendencies take place at all people, and "... at a large number of persons they are rather strong to determine by itself their behavior in human society" [1, p. 96].

According to Z.Fre ud, it is necessary to reckon with destructive tendencies as if Thanatos's energy isn't turned outside, it will lead to destruction of the individual. The catharsis – commission of the expressional actions, not being accompanied destruction can give a discharge of destructive energy [2].

According to Lorentz, aggression originates, first of all, from a congenital instinct of fight for a survival which is present at people as well as at other living beings. He considered that the aggressive energy, having the source a fight instinct for a survival, is generated in an organism spontaneously, continuously, at constant speed, regularly collecting eventually. Thus, expansion of obviously aggressive actions is joint function: quantities of the saved-up aggressive energy [2, p. 19].

Theories of motivation assume that a source of aggression is, first of all, the desire caused by the external reasons, or motivation to harm another. The most influential among theories of this direction is the theory of frustration aggression of J. Dollard who considers that aggression always arises in reply to frustration. Cognitive models place emotional and cognitive processes in the consideration center. According to theories of this direction, interpretation by the individual of someone's actions, for example, as menacing, provocative, has defining impact on its feelings and behavior. Other authors consider aggression, first of all as the social phenomenon, as result of social learning (the theory of social learning of A. Bandura). A number of researchers consider aggressive behavior as reaction to aggressive incentives of the environment (a heat, cold, narrowness, closeness, the noise, an unpleasant smell, etc.) which provoke aggression if create negative experiences, or are realized as unpleasant [3, p. 10].

Meanwhile the attention of many scientists was drawn by private manifestations of destruction what are murder, suicide, terrorist activity. And after all these phenomenon's have in many respects the general bases which need special consideration.

The modern social reality, social contradictions occurring in the modern world, force on special to look at a number of the psychological facts to which research earlier it was given due consideration.

One of them – destructive, dissipative, adaptive, irrational activity of the person. The destructive party of a human nature with special rage was shown at the end of the past and the beginning of 21 centuries: massacre, revolutions, wars, numerous acts of terrorism.

The destructive behavior is activity, actions (verbal or practical), directed on destruction something – the world, rest, friendship, the agreement, mood, success, health, physical subjects, etc. It is most often designated as pugnacity, intolerance, obstinacy, roughness, hatred, fear, a panic in relation to other person, a subject, to itself, to the relation, business, animals, the nature, etc. The person who makes destructive actions, breaks samples of normal life, moral laws, doesn't allow constructive actions, betrays friendship and love, destruction enters into the sincere world of other person. Thus, the human dichotomy of constructability and disruptiveness, very often appears on a disruptiveness pole. The real contradiction of human life as psychologists tell a cognitive dissonance, against a hyper emotionality, becomes emotional destruction, unbalance of the regulatory mechanism of the strong-willed act. This very big evil doing harm to all including to the carrier of the evil which probably and not always realizes the "original essence" or very late understands that creates.

Scientists refer forms of deviant and delinquent behavior to destructive behavior. The assessment of any behavior always means its comparison with any norm, problem behavior often call deviant, deviating.

The deviant behavior is a system of the acts deviating the standard or implied norm (mental health, the rights, culture, morals).

The deviant behavior is subdivided into two large categories. First, this behavior deviating norms of mental health, meaning existence of the obvious or hidden psychopathology. Secondly, this behavior

antisocial, breaking any social and cultural norms, especially legal. When such acts are rather insignificant them call offenses and when are serious and are punished in a criminal order – crimes. Respectively speak about delinquency (illegal) and criminal (felonious) behavior [4].

The delinquency isn't always connected with anomalies of character, with psychopathologies. However, at some of these anomalies, including extreme options of norm in the form of character accentuation, there is a smaller stability concerning an adverse effect of a direct environment, a big pliability to harmful influences [5].

Emergence of socially not approved forms of behavior tell about a condition called by social inadaptation. How these forms were various, they are almost always characterized by negative attitudes with other children who are shown in fights, quarrels, or, for example, by aggression, demonstrative disobedience, destructive actions or falsity.

One of leaders is as well classification of aggression of G. Amon. Agressiological approach to a problem of a psychopathy allowed to carry out division of examinees into 3 groups, according to qualitative signs of manifestations of aggression in behavior – constructive (less pathologic group), deficiently and destructive (more pathologic groups).

Constructive aggression realized in socially acceptable situation most often are provoked by aggressive motives. In that case if ability to self-control and correction of behavior has active character, destructive aggression is direct manifestation of the aggression connected with violation morally – ethical standards [6].

Author distinguishes adaptive aggression – the style of behavior corresponding to stereotypes, in the concrete environment and microsociety, and the pathological aggression caused by any mental underdevelopment or frustration of the personality [7]. Aggression can be considered as biologically expedient form of behavior which promotes a survival and adaptation. On the other hand, aggression is regarded as angrily, as the behavior contradicting positive essence of people. So what act of behavior can be considered aggressive? T.G. Rumyantseva considers that today into the forefront standard approach moves forward. According to this point of view, the measure aggressive behavior is defined against concept of a standard of behavior. As norms of the due form a peculiar mechanism of control of designation of these or those actions [3]. In "Flight from freedom" Fromm doesn't give the analysis of the reasons of destructiveness, in his opinion, this problem is extremely difficult, he specifies only search ways. Fromm considers that destructiveness level in the individual is proportional to degree to which his effusiveness – the general constraint interfering self-realization and manifestation of all opportunities is limited. At suppression of aspiration of the individual to life his energy is transformed to the destructive. "Destructiveness is a result of not past life" [8, p. 153]. At the same time the problem of the destructive beginning in person E. Fromm thoroughly and deeply is analyzed to already fundamental work by "Anatomy of human disruptiveness". So in work "Anatomy of human disruptiveness". E. Fromm – the supporter of sociocultural determination of disruptiveness which, in his opinion, is one of aggression versions [9, p. 28].

Fromm's researches showed that essence of any neurosis, as well as normal development, fight for freedom and independence makes. Many "normal" people having sacrificed the personality, became well adapted and therefore are considered as the normal. Neurotics, as a matter of fact, continue to resist to full submission and represent an example of not resolved conflict between internal dependence and aspiration to freedom [9, p. 150].

Fromm distinguishes good-quality and malignant aggression. Within the first it allocates pseudo-aggression (including careless murders or wounds), game aggression in educational training and defensive aggression (including for protection of a personal freedom and society, the body, the requirements, thoughts, feelings, the property; the aggression connected with reaction of the person on attempt to deprive of it of illusions, caused by conformism; tool aggression which pursues the aim to provide that is necessary and it is desirable).

As a whole E. Fromm defines good-quality aggression as biologically adaptive lives promoting maintenance and service to life business. He notes that this type of aggression – reaction to threat to vital interests of the individual. Good-quality aggression is put in phylogenesis, is peculiar both to animals and people, has explosive character, arises spontaneously as reaction to threat. Unlike good-quality, malignant aggression – disruptiveness – biologically isn't adaptive, it isn't put in phylogenesis, is inherent only in the person, isn't necessary for a physiological survival – opposite, disruptiveness does biological harm and social destruction.

Conclusion. The moments underlying this type of behavior are analyzed using various examples. The psychological aspects of adolescence are considered, and the approaches of foreign authors to this problem are compared with those of their compatriots. The stages of human development are considered. Age-related changes in the body are studied. It is shown that upbringing received in different types of families leads to different results. The role of relationships with parents is emphasized. Some moments underlying destructiveness are considered. Various forms of aggression are compared. The role of education in the prevention of aggression is indicated. Some reasons for the growth of destructiveness in the modern era are considered.

The author notes that some scientists classify forms of deviant and delinquent behavior as destructive behavior. In this case, the assessment of any behavior always implies its comparison with some norm, since problematic behavior is often called deviant, deviant. It is noted that deviant behavior is divided into two large categories. Accordingly, in this case

we are talking about delinquent (illegal) and criminal (criminally punishable) behavior.

Its main manifestations – murder and cruel tortures – have no purpose, except receiving pleasure. E. Fromm considers that differ spontaneous disruptiveness – manifestation of dozing destructive impulses which become more active at force majeure (for example, disruptiveness from revenge), and the disruptiveness connected with structure of character which is inherent in the specific individual in the hidden or obvious form always (a sadism, a necrophilia seldom or never). E. Fromm refers lack of opportunities to the main reasons for disruptiveness for creative self-realization, a narcissism, feeling of isolation and "purposelessness". I think that, in modern society the problem of purposeful detection of creative abilities in the teenage period is notable a barrier of the timely prevention of destructive behavior which demands special consideration.

BIBLIOGRAPHY:

1. Erikson E.G. Identity: Youth and Crisis / trans. from English by A.D. Mamedov et al.; general editor and foreword by A.V. Ilhamov. Baku, 1996. 336 p.
2. Freud S. Psychology of the Unconscious. Collection of works. M., 1990. Pp. 416–417. 448 p.
3. Reader "İnsan aqressiyasının psixologiyası". Tərtib edən Əliyeva S.H. Bakı 2001. 275 p.
4. Əliyeva S. G. Təcavüz və nəzarət. *Psixologiya sualları*. 2004. No 5/6.
5. Freud S. The future of one illusion. *Twilight of the gods*. M., 1989. 106 p.
6. Psixologiya. Pedaqoji institutlar üçün dərslik. Bakı, 1956 712 p.
7. Lorenz K. Aggression (the so-called "evil"). M.: 2003. 416 p.
8. Fromm E. Escape from Freedom. Baku, 1989. 257 p.
9. Fromm E. Anatomy of Human Destructiveness. Baku, 1994. 428 p.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ – ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

STRESS RESISTANCE – A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON: THEORETICAL ANALYSIS

УДК 159.944.4:001.891.3
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.10

Довбня С.Ю.
аспірант
Інститут психології імені Г.С.Костюка
Національної академії
педагогічних наук України

У статті на основі теоретичного аналізу вітчизняного та зарубіжного дослідження розкрито сутність психологічного феномену «стресостійкість» як самостійного, цілеспрямованого та рефлексивного процесу для висловлювання і відстоювання власної думки, прагнення до розв'язання варіантів завдань, уміння співпрацювати з дорослими та ровесниками для знаходження спільного рішення, формулювання висновків, оцінки та самооцінки тощо. Вивчення психологічних особливостей розвитку стресостійкості базуватиметься на: загальнометодологічних принципах системності, цілісності, розвитку й детермінованості людської психіки (Г. Балл, Г. Костюк, С. Максименко, В. Роменець, П. Чамата та ін.); концептуальних положеннях діяльнісного та особистісного підходів (А. Брушлінський, В. Войтко, Г. Костюк, Н. Коломінський); наукових підходах до аналізу психічної діяльності, стійкості та психічної саморегуляції (М. Боришевський, В. Колтуцький, Н. Янпольська), концепції стресу (Г. Сельє), когнітивної теорії концепції стресу (Р. Лазаруса), психологічної теорії адаптації особистості (Г. Балл, І. Булах, З. Фройд А. Фурман та ін.); наукових підходах до вивчення копінг-стратегій (Лазарус, Тойтц, Перлін, Вейнтраб, Кеслер). Узгоджено взаємозв'язок властивостей підходів українських учених до тлумачення базових понять дослідження («стрес», «стійкість», «стресостійкість») та розглянуто цей психологічний феномен у таких складниках, як: інтегральна властивість особистості; комплексна якість особистості; здатність протистояти негативному впливу стрес-факторів; складна системна характеристика людини. У контексті дослідження вітчизняними психологами розглянуто стресостійкість як інтегративну якість особистості, яка полягає у взаємодії емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, що забезпечують успішне досягнення мети діяльності у складних обставинах.

Ключові слова: *феномен, стрес, стійкість, стресостійкість, компоненти: емоційний, вольовий, інтелектуальний та мотиваційний.*

The article, based on a theoretical analysis of domestic and foreign research, reveals the essence of the psychological phenomenon of stress resilience as an independent, purposeful, and reflective process.

The study of psychological aspects of stress resilience development will be based on general methodological principles (H. Ball, H. Kostiuk, S. Maksymenko, V. Romenets, P. Chamata, etc.); conceptual provisions of the activity and personality approaches (A. Brushlynskyi, V. Voitko, H. Kostiuk, N. Kolominskyi, S. Maksymenko); the notion of personality as an active subject of activity and development (H. Eysenck, V. Moliako, H. Allport, C. Rogers, etc.); scientific approaches to the analysis of mental activity, resilience, and mental self-regulation (M. Boryshevskyi, V. Koltutskyi, N. Yanpolska, M. Yatsiuk); the stress concept (H. Selye), the cognitive theory of stress (R. Lazarus); the psychological theory of personality adaptation (H. Ball, I. Bulakh, Z. Freud, A. Furman, etc.); scientific approaches to studying coping strategies (R. Lazarus, P. Thoits, L. Pearlin, J. Weintrab, R. Kessler); the concept of professional activity and principles of its psychological analysis (L. Karamushka, O. Kokun, N. Kolominskyi, V. Moliako, etc.); and concepts of personality stress resilience (A. Bodnar, V. Korolchuk, K. Izard, K. Roman).

The relationship between the approaches of Ukrainian scientists in interpreting the key concepts of the study ("stress," "resilience," "stress resistance") is clarified, and this psychological phenomenon is considered in terms of the following components: an integral personality trait; a complex personal quality; the ability to withstand the negative effects of stress factors; and a complex systemic characteristic of a person.

In the context of the study, Ukrainian psychologists consider stress resilience as an integrative quality of personality, which involves the interaction of emotional, volitional, intellectual, and motivational components of mental activity that ensure the successful achievement of goals under challenging circumstances.

Key words: *stress, resilience, stress resistance, psychological phenomenon, components: emotional, volitional, intellectual, and motivational.*

Постановка проблеми. Модернізація всіх сфер суспільного життя, нестабільна політична і соціально-економічна ситуація в країні, виклики воєнної екзистенції вітчизняного соціуму зумовлюють зростання психоемоційного навантаження на особистість. Тому в останні десятиліття проблеми вивчення суб'єкта, що перебуває в ситуаціях стресу, зумовили збільшення кількості досліджень у вітчизняній психологічній науці, присвячених цій проблемі. Дослідниками проведено численні емпіричні розвідки окремих аспектів стресу, складних життєвих ситуацій, копінг-стратегій та постстресового відновлення. Однак попри різноманіття досліджень у зазначеній царині низка питань залишаються недостатньо висвітленими, зокрема застосування результатів сучасних зарубіжних теорій та методів дослідження стресу і стресоподолання, можливості їх використання для реалій сучасної України.

Важливість і актуальність досліджуваної проблеми, її недостатня теоретична та практична роз-

робленість, доцільність наукового пошуку шляхів розв'язання цього питання зумовили вибір вищезазначеної теми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення психологічних особливостей розвитку стресостійкості базуватиметься на:

− загальнометодологічних принципах системності, цілісності, розвитку й детермінованості людської психіки (Г. Балл, Г. Костюк, С. Максименко, В. Роменець, П. Чамата та ін.);

− концептуальних положеннях діяльнісного та особистісного підходів (А. Брушлінський, В. Войтко, Г. Костюк, Н. Коломінський, С. Максименко;

− положеннях про особистість як активний суб'єкт діяльності й розвитку (Г. Айзенк, В. Моляко, Г. Олпорт, К. Роджерс та ін.);

− наукових підходах до аналізу психічної діяльності, стійкості та психічної саморегуляції (М. Боришевський, В. Колтуцький, Н. Янпольська, М. Яцюк), концепції стресу (Г. Сельє), когнітивної теорії концепції стресу (Р. Лазаруса), психологічної теорії адаптації особистості (Г. Балл, І. Булах, З. Фройд А. Фурман та ін.);

− наукові підходи до вивчення копінг-стратегій (Р. Лазарус, П. Тойтц, Л. Перлін, Д. Вейнтраб, Р. Кеслер), концепції професійної діяльності та принципи її психологічного аналізу (Л. Карамушка, О. Кокун, Н. Коломінський, В. Моляко та ін.), положення про стресостійкість особистості (А. Боднар В. Корольчук, К. Ізард, К. Роман), науково-психологічних підходах до самосвідомості, самооцінки, Я-концепції особистості, самоприйняття, самоакцептації (Ю. Візнюк, Т. Говорун, А. Грись, Д. Гошовська, Я. Гошовський, О. Гуменюк, Р. Каламаж, З. Кірєєва, Н. Кривоконь, В. Майструк, А. Маслюк, Р. Моляко, І. Слободянюк, О. Стельмах, В. Татенко, Т. Титаренко та ін.).

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз сутності психологічного феномена «стресостійкість».

Виклад основного матеріалу дослідження. Зважаючи на проблемно-тематичний підхід до систематизації сутності поняття «стресостійкість» як психологічного феномену, всі дослідження аналізуємо за такими групами:

− праці, які присвячені аналізу теоретичних основ особливості прояву стресостійкості на фізіологічному рівні (Г. Сельє [3], Т. Цигульська [19] та ін.);

− праці, які висвітлюють різні підходи до поняття стресу, стійкості, причини виникнення, його форми, динаміку, оцінку (С. Максименко [6], Л. Наугольник [11] та ін.);

− праці, які частково розкривають аспекти вивчення різноманітних стресових станів (О. Валуйко, О. Гошкодеря [4], В. Розов [15] та ін.);

− праці, які обґрунтовують складну інтегративну властивість особистості (А. Боднар, Н. Макаренко) та ін.

Таким чином, психологічний феномен стресостійкості став об'єктом дослідження багатьох учених, в основі якого закладено поняття «стрес» як напружений емоційний стан особистості, котрий виникає внаслідок суб'єктивного оцінювання нею внутрішніх та зовнішніх впливів як загроз, що призводять до зниження ефективності виконання певної діяльності або неможливості реалізації її мети [16].

У сучасній науці ще не існує єдиної дефініції стресу. У зв'язку із цим у наукових джерелах вживаються визначення, основані на різних підходах.

У довідковій літературі зустрічаються різні визначення стресу, зокрема: «Стрес – термін, що використовується на позначення великого кола станів людини, які виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи – стресори» [5, с. 2]. «Стрес – це стан психічної напруги, що виникає у людини в процесі діяльності в найбільш складних, важких умовах, як у повсякденному житті, так і за особливих екстремальних обставин» [3, с. 5].

Вперше термін «стрес» було запропоновано американським дослідником Волтером Кеннoном, який розглядав організм як відкриту систему в стані рівноваги під управлінням ендокринної та нервової систем у працях «Деякі загальні характеристики ендокринного впливу на метаболізм» (1926), «Мудрість тіла» (1932) [23, с. 3].

Однак активно вживатися в науці термін «стрес» почав лише завдяки теоретичному обґрунтуванню Г. Сельє, який вважав, що стрес – неспецифічна відповідь організму на будь-яку висунуту до нього вимогу [16].

Р. Лазарус розглянув стрес як більш динамічний процес та на підставі цього розробив трансакційну теорію стресу та подолання (TTSC) (Lazarus, 1966; Lazarus & Folkman, 1984), яка представляє стрес як продукт транзакції між людиною (включаючи множинні системи: когнітивну, фізіологічну, афективну, психологічну, неврологічну) та його складне середовище [22].

Р. Лазарус також окреслив, що різні уявлення про сутність стресу, його теорії і моделі багато в чому суперечать одна одній [22].

За поглядами С. Фолкман, стрес у своїй сутності є динамічним, багатофакторним та комплексним явищем [24].

З огляду на вищезазначене можемо сформулювати основні положення щодо природи й особливостей феномену стресу, які можна розділити на три групи. Зокрема:

− перша група: терміни «стресор», «стрес-фактор» ототожнюються;

− друга група: стрес інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання:

− третя група: стрес – це фізична реакція організму на вимогу або шкідливий вплив [11].

Зміни в змісті поняття стресу пов'язані з розширенням сфери його застосування та з більш детальним вивченням різних аспектів проблеми.

Оскільки стійкість до стресу – один з основних показників психічного здоров'я людини та важливий індикатор нормального функціонального стану

організму загалом, актуальним завданням було визначення її сутності.

За визначенням Х. Лю, С. Чжанг, Ю. Ї та Л. Янг, термін «стійкість» означає здатність успішно адаптуватися до стресу, травми та негараздів [21].

Вітчизняний психолог В. Татенко розглядав стрес як емоційний стан суб'єкта, що супроводжується відчуттям неможливості реалізувати свої прагнення [17].

Аналізуючи психологічні джерела, можна констатувати різноплановість у визначенні поняття «стійкість». Розвиток психологічної стійкості окреслено в дослідженнях, що розглядають різні аспекти цієї проблеми: емоційна стійкість – це здатність психіки витримувати життєві виклики (О. Андрусик, І. Аршава, Т. Кириленко [8, с. 30–32], Н. Коврига, Е. Носенко [12], К. Пилипенко та ін.);

Дослідницею О. Андрусик розглянуто емоційну стійкість здобувачів вищої освіти як готовність до конструктивного рішення емотивних ситуацій в професійній діяльності, що представлена єдністю чотирьох компонентів: мотиваційного, регулятивно-вольового, емоційного, інтелектуального [1].

І. Аршавою на базі теоретичного й емпіричного дослідження функціональних станів людини як форми інтегрованого виявлення стійких властивостей особистості й особливостей перебігу психічних процесів, детермінованих можливою зміною психічних станів у відповідь на ускладнення ситуації професійної діяльності або життєдіяльності загалом, обґрунтовано новий підхід до емоційної стійкості людини, який виникає в разі емоційної напруженості, ускладнення професійної діяльності або життєдіяльності чи збереження стану оптимального функціонування (гомеостазу) розглядаються як прояви, відповідно, емоційної вразливості та емоційної стійкості [2, с. 254–255].

У контексті дослідження К. Пилипенко визначає низку підходів до визначення змісту поняття «емоційна стійкість»:

1) Емоційна стійкість як «стійкість емоцій», а не функціональна стійкість людини до емоціогенних умов. При цьому під стійкістю емоцій розуміють і емоційну стабільність, і стійкість емоційних станів, і відсутність схильності до частої зміни (переміни) емоцій. Таким чином, в одному понятті об'єднано різні явища, які не збігаються за своїм змістом з поняттям «емоційна стійкість»;

2) Емоційна стійкість як стійкість певного емоційного стану, що характеризується емоційною незворушністю, невразливістю, тобто нереагування людини на емоціогенні подразники, ситуації;

3) Перевага позитивних емоцій;

4) Здатність стримувати емоційні реакції, тобто сила волі, що має прояв у терплячості, наполегливості, самоконтролі, витримці, що ведуть до стабільності ефективності діяльності;

5) Інтегративна якість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності індивіда, котрі забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності у складній емоційній обстановці [13, с. 137–147].

Аналіз наукового доробку психологів Т. Кириленко, Н. Ковриги, Е. Носенко, К. Пилипенко та ін., дає змогу нам стверджувати, що загалом учені ставлять акценти, що:

− емоційна стійкість особистості формується в процесі адаптації до складних обставин життєдіяльності;

− захисний потенціал емоційної стійкості проявляється в збереженні продуктивної діяльності за умови впливу різних стрес-факторів;

− здатність особистості до гнучкого та адекватного пристосування у складних життєвих ситуаціях забезпечується адаптаційними можливостями емоційної стійкості тощо.

Аналіз проблеми моральної стійкості, що розглядається у вітчизняних (Л. Аболін, О. Ярещенко та ін.) та зарубіжних (Г. Сельє, Г. Лазарус, М. Борневассер, Р. Бернс) дослідженнях, дав змогу здійснити пошук до визначення, що моральна стійкість у загальному тлумаченні – це здатність особистості протистояти тиску, не піддаватися негативним впливам зовнішнього соціального та природного середовища, факторам і обставинам як службового, так і соціального характеру тощо.

Розвиток моральної стійкості особистості, за дослідженням О. Ярещенко, доцільно розглядати з позицій підходів, як-то:

− аксіологічного (досягається шляхом підвищення рівня внутрішньої мотивації співробітників до професійної діяльності);

− андрагогічного (передбачає впровадження взаємозалежних та взаємодоповнювальних принципів (єдності особистісної, соціокультурної та професійної спрямованості; єдності розвитку, саморозвитку і службової підготовки; активізації самостійності та творчого потенціалу співробітників; гуманізму тощо) та наявність стимулюючого середовища);

− системного (розглядаються як система адаптації особистості на всіх етапах професійної діяльності) [20].

Вітчизняні психологи моральну стійкість особистості розглядають як складну властивість особистості, синтез окремих рис і здібностей. Вираженість моральної стійкості залежить від низки чинників, як-от:

− внутрішні (особистісні) ресурси;

− зовнішні (міжособистісна, соціальна підтримка).

Вищезазначені ресурси особистості, які підтримують її моральну стійкість, впливають на гармонійний настрій, який своєрідно забарвлює діяльність людини, характеризує її життєвий тонус.

Також одним із факторів, який стосується моральної стійкості особистості, є соціальне середовище.

У сучасній соціальній теорії соціа́льне середо́вище називається «соціальне мільйо» (від фр. *milieu*, [miˈljø:] – *середина*) – оточуючий зовніш-

ній соціальний світ (соціум) – норми, закони, правила, традиції, які впливають на людину або соціальну групу [https://uk.wikipedia.org/wiki/].

Факторами соціального середовища є:

− фактори, що підтримують самооцінку;

− умови, що сприяють самореалізації;

− умови, що сприяють адаптації;

− психологічна підтримка соціального оточення (емоційна підтримка близьких, друзів, співробітників, їх конкретна допомога в справах тощо).

За визначенням вітчизняного дослідника З. Коваль, стійкість – це комплексна системна характеристика особистості, виражена шляхом об'єднання рівнів життя та діяльності людини. Такими рівнями стали стресостійкість, психологічна стійкість, психологічна безпека та психологічна культура. Психологічну стійкість можна охарактеризувати як підсистему психологічної безпеки. Психологічна стійкість – це якість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, урівноваженість, опірність. Вона дає змогу особистостям протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я і працездатність у різних випробуваннях.

Психологічна стійкість є складною і невід'ємною якістю особистості. У ній поєднаний цілий комплекс здатностей, широке коло різнорівневих явищ. Буття особистості різнопланове, що знаходить втілення в різних аспектах її психологічної стійкості. На передній план виходять три аспекти психологічної стійкості: стійкість, стабільність; урівноваженість, домірність; опірність (резистентність).

Психологічна стійкість – це цілісна, інтегральна якість особистості, яка проявляється в здатності оптимально відображати дійсність у складних життєвих ситуаціях, готовність людини до дії в цих ситуаціях, здатність проживати важку життєву ситуацію без будь-якого збитку для себе, долати її наслідки за допомогою способів, що вдосконалюють соціальну зрілість особистості. Узагальнюючи огляд теоретичних положень щодо психологічної стійкості, можна сказати, що психологічна стійкість особистості пов'язана з постійним особистісним розвитком і характеризується гнучкістю, здатністю до аналізу й осмислення досвіду.

Будучи інтегральною якістю особистості, окремими аспектами якої є стійкість, врівноваженість, опірність, психологічна стійкість визначає здатність людини протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати при цьому працездатність і здатність освоювати новий досвід у різних ситуаціях. Низька психологічна стійкість породжує неприйняття нового, заперечення будь-яких аспектів своєї особистості, внутрішній або зовнішній опір. У нових посилених інформаційних умовах нинішнього людського життя до інтегрованої властивості компонентів психологічної стійкості слід додати й інформаційний компонент, що впливає на оптимальний варіант адаптаційних біохімічних, психологічних та фізіологічних змін, які відбуваються в екстремальних емоційних умовах і забезпечують збереження доцільності поведінки і діяльності індивіда на високому рівні. В інформаційну епоху однією з найхарактерніших особливостей сучасного життя є ніщо інше, як підвищений інформаційно-психологічний вплив на людину, суспільство, державу. Тому, на думку автора, нині доречно говорити не стільки про психологічну стійкість, а як про її нову якість – інформаційно-психологічну стійкість. Особливо інформаційно-психологічна стійкість необхідна у сфері державного управління та публічного адміністрування. Властивість інформаційно-психологічної стійкості особистості формується в людини в процесі її розвитку і не є генетично зумовленою [7].

Узагальнюючи огляд теоретичних положень щодо змісту понять «стрес» і «психологічна стійкість», можна вважати, що це комплексна системна характеристика особистості, виражена шляхом об'єднання рівнів життя та діяльності людини. Такими рівнями стали стрес і стійкість, які дозволяють переносити життєві ситуації без неприємних наслідків для діяльності особистості та його оточення. Поєднання цих двох понять стресу та стійкості, вочевидь, утворило феномен «стресостійкість».

У психологічній енциклопедії стресостійкість визначено як психологічну якість, що означає здатність людини ефективно протистояти стресовим ситуаціям та адаптуватися до них. Вона відображається в стабільності психічного стану, резистентності до негативних впливів зовнішнього середовища та здатності до повернення до нормального функціонування після стресових подій [14].

Ю. Тептюк виокремлено структурні компоненти та конструкти стресостійкості:

− когнітивно-рефлексивний (оптимістичний стиль мислення, адекватна самооцінка, інтернальність-екстернальність);

− емоційно-мотиваційний (низька тривожність, емоційна врівноваженість, мотивація до успіху);

− поведінково-регулятивний (вольова саморегуляція, комунікативний контроль, конфліктна компетентність) [17].

Отже, в результаті теоретичного аналізу низки наукових праць було з'ясовано, що стресостійкість – це системна динамічна властивість, яка визначає здатність людини протистояти стресорному впливу й справлятися з багатьма стресогенними ситуаціями, активно їх змінювати чи пристосовуватись до них без шкоди для свого здоров'я та зберігати ефективність виконуваної діяльності з урахуванням таких компонентів, як:

− когнітивно-рефлексивний (О. Воронова та ін.);

− емоційно-мотиваційний (А. Боднар, Н. Макаренко, Л. Мерфі та ін.);

− поведінково-регулятивний (Г. Дубчак та ін.) та його складники;

− когнітивно-рефлексивний, що включає оптимістичний стиль мислення (О. Агарков, Д. Арабаджиєв та ін.);

− адекватна самооцінка (С. Грищенко, С. Субботін та ін.);

− інтернальність – екстернальність (О. Дмишко, О. Патинок та ін.).

До емоційно-мотиваційного належать такі складники:

− низька тривожність (М. Кудінова та ін.);

− емоційна врівноваженість (М. Дяченко, В. Пономаренко та ін.);

− мотивація досягнення успіху (А. Реан та ін.).

Поведінково-регулятивний компонент включає:

− вольову саморегуляцію (В. Калін та ін.);

− комунікативний контроль (М. Снайдер та ін.);

− конфліктну компетентність (І. Козич та ін.) [17].

Висновки. Проаналізувавши підходи українських учених до тлумачення базових понять дослідження («стрес», «стійкість», «стресостійкість»), підсумовуємо, що стресостійкість поєднує в собі поняття стресу та стійкості у таких складниках, як: інтегральна властивість особистості; комплексна якість особистості; здатність протистояти негативному впливу стрес-факторів; складна системна характеристика людини [9, с. 137].

У контексті теоретичного аналізу досліджуваної проблеми ми розуміємо стресостійкість як системну характеристику особистості, що акумулює в собі сукупність вроджених і надбаних психофізіологічних якостей, складається з особистісного та поведінкового компонентів, виражається у здатності витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, керувати власними емоціями, успішно здійснювати життєдіяльність без шкідливих наслідків для здоров'я [10, с. 140].

Стресостійкість є важливим фактором, що визначає психологічну стійкість людини в сучасному світі. Висока стресостійкість допомагає зберігати емоційний баланс, знижувати ризик розвитку психологічних розладів і покращувати загальну якість життя. Навпаки, низька стресостійкість може спричиняти появу різних проблем, як-от тривога, депресія, втрата енергії, проблеми взаємин з оточенням.

Важливо також ураховувати, що кожна людина має свій власний рівень стресостійкості, й він може змінюватися в різні періоди життя. Необхідно бути терплячим та розуміти, що розвиток стресостійкості – це поступовий процес, який потребує часу та самодисципліни.

Здатність ефективно керувати стресом та бути стресостійким є цінною навичкою для досягнення успіху та збереження здоров'я в сучасному світі. Самоявлення, самопідтримка та навички саморегуляції є важливими елементами стресостійкості.

Стресостійкість, уміння знаходити спільну мову з різними людьми, ідеальні комунікативні навички та емпатія – ось головні якості, необхідні професійному працівнику ІТ-компанії. Працівник ІТ-компанії у своїй роботі постійно стикається зі стресовими ситуаціями: під час живого спілкування, консультацій у чаті, листування чи розмови по телефону. Незалежно від сфери роботи працівник ІТ-компанії повинен бути послідовним, уважним до деталей, знайти унікальний підхід до кожного клієнта, спрямувати в потрібне русло. Часто клієнти стикаються з проблемою вперше і не розуміють, з чим вона пов'язана, як її описати та пояснити, що зумовлює виникнення негативних емоцій, агресії, які він спрямовує на працівника. Оскільки працівник ІТ-компанії має велику кількість одночасних чатів, електронних листів, дзвінків, то зростає кількість стресорів, дія яких, акумулюючись, детермінує не тільки зниження ефективності професійної діяльності, а й зумовлює виникнення особистісних психоемоційних проблем. Отже, високий рівень стресостійкості дозволяє працівнику ІТ-компанії впоратися з робочими задачами та ефективно допомогти клієнту в розв'язанні актуальних для нього питань.

Сутність проблеми полягає в тому, що виникає суперечність: з одного боку, працівник ІТ-компанії залучений в умови екстремальної діяльності, що вимагає від нього виявлення стресостійкості, з іншого – питання розвитку стресостійкості в професійній діяльності залишається недостатньо дослідженим і потребує окремої наукової розвідки. Від успішного розв'язання виокремленої суперечності залежить наявність фахівців, здатних продуктивно здійснювати діяльність в екстремальному професійному просторі, підтримувати високу опірність негативним впливам різного спектру, адекватність поведінки і зберігати власне психофізіологічне благополуччя. Тому актуальним є питання забезпечення оптимального рівня стресостійкості працівників ІТ-компанії, що й буде темою подальшого вивчення та досліджень.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андрусик О. Розвиток емоційної стійкості майбутніх вчителів – кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису : дис. ... на здобуття наукового ступеня доктора філософії : 053 «Психологія» ; Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Умань, 2024. С. 168.

2. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія. Дніпропетровськ : Вид-во ДНУ, 2006. 336 с., С. 254–255.

3. Стресостійкість: навчальний посібник / Н.М. Бардин та ін. ; за ред. Я.М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с., С. 5.

4. Валуйко О.М., Гошкодеря О.В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ : навчальний посібник. Київ : Видавничий дім «Скіф», КНТ, 2008. 106 с.

5. Психологічний словник / ред. В.І. Войтко. Київ : Вища шк., 1982. 214 с., С. 2.

6. Загальна психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закладів / під заг. ред. акад. С.Д. Максименка. Київ : Форум, 2000.

7. Коваль З. Інформаційно-психологічна стійкість особистості в соціумі: аналіз досліджень та

публікацій. URL: 178957-Текст20статті-396045-1-10-20190924.pdf

8. Кириленко Т.С. Аналіз емоційного світу особистості: теоретичні положення, прояви та методичні прийоми. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка.* 2007. № 27–28. С. 30–32.

9. Кудінова М.С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Young Scientist.* 2019. № 3 (67). С. 137.

10. Кудінова М.С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». Young Scientist. 2019. № 3 (67. С. 140.

11. Наугольник Л.Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с., С. 25.

12. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.

13. Пилипенко К.В. Емоційна стійкість як професійно важлива якість майбутнього психолога-практика. *Практична психологія в системі вищої освіти: теорія, результати досліджень, технології* : колективна монографія / ред. проф. Н.І. Пов'якель. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. С. 137–147.

14. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О.М. Степанов. Київ : Академвидав, 424 с.

15. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посібн. Київ : Кондор, 2005. 278 с.

16. Сельє Г. Стресс без дистресса ; пер. з англ.

17. Татенко В.О. Сучасна психологія: теоретико-методологічні проблеми : навч. посіб. Київ : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2009. 288 с.

18. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : дис. … канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» ; Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. Київ, 2021. 272 с.

19. Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія: як допомогти собі та іншим. Курс лекцій : навчальний посібник. Київ : Наукова думка, 2000. 191 с.

20. Ярещенко О.В. Умови розвитку морально-психологічної стійкості співробітників Національної поліції України. *Науковий вісник* ХДУ. 2019. № 3. С. 193–198.

21. Liu H., Zhang C., Ji Y. and Yang L. Biological and Psychological Perspectives of Resilience: Is It Possible to Improve Stress Resistance? *Front. Hum. Neurosci.* 2018. 12. 326. doi: 10.3389/fnhum.2018.00326

22. Stress, Appraisal and Coping / Richard S. Lazarus, Susan Folkman.

23. The Wisdom of the Body ву Walter B. Cannon, M.D., Sc.D., LL.D. W. W. Norton & Co., Inc., 1932.

24. Vaillant G.E. The wisdom of the ego / G.E. Vaillant. Cambridge: Harvard University Press, 1993. 213 p.

ПСИХОЛОГІЧНА ЕКСПЕРТИЗА АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ Й САМООЦІНКИ МОТИВАЦІЇ СХВАЛЕННЯ (ЩИРОСТІ) У ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

PSYCHOLOGICAL ASSESSMENT OF CHARACTER ACCENTUATIONS AND SELF–EVALUATION OF APPROVAL MOTIVATION (SINCERITY) IN ADOLESCENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF STRESS RESILIENCE

УДК 159.947.5 +159.923.2+159.922.7
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.11

Косьянова О.Ю.
к.психол.н.,
доцент кафедри теорії та методики практичної психології
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Лазоренко Т.М.
к.психол.н.,
доцент кафедри теорії та методики практичної психології
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

У статті розглядаються особливості акцентуацій характеру й рівень щирості в підлітків з різним рівнем стресостійкості. Основним методом дослідження є психологічна експертиза як використання психодіагностичних методик, що дало змогу експертам-психологам оцінити індивідуальні особливості підлітків. У ході емпіричного дослідження використано такі методики: шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона-10, шкалу психологічного стресу PSM-25 (адаптація Н.Є. Водоп'янової), особистісний опитувальник «SACS», тест-опитувальник акцентуацій характеру Леонгарда-Шмішека (підлітковий варіант) і методику діагностики самооцінки мотивації схвалення (Марлоу-Крауна) (шкала щирості). Доведений взаємозв'язок акцентуацій характеру й мотивації схвалення свідчить про те, що різні типи акцентуацій характеру мають значний вплив на рівень мотивації схвалення в підлітків. Зокрема, гіпертимний і демонстративний типи акцентуації показали високу потребу в соціальному схваленні, що підтверджується науковими даними про їх схильність до привертання уваги та прагнення бути в центрі уваги. Проаналізовано, що різні типи акцентуацій характеру впливають на вибір стратегій копінг-поведінки. Наприклад, дистимічний та екзальтований типи акцентуації схильні до уникнення стресових ситуацій. Описано кореляційні зв'язки підлітків з різними типами акцентуацій характеру, що демонструють різні рівні резильєнтності. Зокрема, збудливий тип акцентуації показав помірний рівень стресостійкості. Обґрунтовано, що рівень психологічного стресу також варіюється залежно від типу акцентуації характеру. Підлітки з тривожним типом акцентуації показали нижчий рівень стресу, що підтверджується науковими даними про їх схильність до переживання почуття власної неповноцінності й сором'язливості. Результати дослідження дають змогу виявити взаємозв'язок між акцентуаціями характеру, рівнем щирості та стресостійкістю підлітків, що має вагоме значення для розроблення ефективних психологічних інтервенцій.

Ключові слова: *акцентуації характеру, самооцінка мотивації схвалення, щирість висловлювань, стресостійкість, резильєнтність, підлітковий вік.*

The article examines the peculiarities of character accentuations and sincerity levels in adolescents with varying degrees of stress resilience. The primary research method employed is psychological assessment, utilizing psychodiagnostic techniques that enable psychologists to evaluate individual characteristics of adolescents. The empirical study applied the following methodologies: the Connor-Davidson Resilience Scale-10 (CD-RISC-10), the Psychological Stress Scale PSM-25 (adapted by N.E. Vodopyanova), the Stress and Coping Style Questionnaire (SACS), the Leonhard–Schmieschek Character Accentuation Questionnaire (adolescent version), and the Marlowe-Crowne Social Desirability Scale (sincerity subscale). The proven relationship between character accentuations and motivation for approval indicates that different types of character accentuations have a significant impact on the level of motivation for approval in adolescents. In particular, hyperthymic and demonstrative accentuation types showed a high need for social approval, which is confirmed by scientific data on their tendency to attract attention and desire to be the center of attention. It was analyzed that different types of character accentuations influence the choice of coping-behavior strategies. For example, dysthymic and exalted accentuation types tend to avoid stressful situations. Correlations of adolescents with different types of character accentuations that demonstrate different levels of resilience are described. In particular, the excitable accentuation type showed a moderate level of stress resistance. It is substantiated that the level of psychological stress also varies depending on the type of character accentuation. Adolescents with an anxious accentuation type showed lower levels of stress, which is confirmed by scientific data on their tendency to experience feelings of inferiority and shyness. The study's results reveal interconnections between character accentuations, sincerity levels, and stress resilience in adolescents. These findings are crucial for developing effective psychological interventions.

Key words: *character accentuations, self-evaluation of approval motivation, sincerity of responses, stress resilience, psychological resilience, adolescence.*

Підлітковий вік є критичним періодом розвитку, який характеризується значними фізіологічними, психологічними й соціальними змінами. Розуміння того, як ці зміни взаємодіють зі стресостійкістю й рисами особистості, має вирішальне значення для зміцнення психічного здоров'я та благополуччя розвитку особистості [1; 3; 4; 8; 10]. Дослідження темпераменту й характеру визначає як когнітивні Я-концепції, засвоєні з часом, включаючи самоспрямованість і самовизначення впливають на стресостійкість [11]. М.Є. Білова, Т.М. Дудка, В.М. Корольчук, О.К. Кравцова наголошували на важливості формування стресостійкості підлітків. Вони стверджували, що стресостійкість допомагає підліткам справлятися з інтелектуальними, вольовими й емоційними проблемами, що особливо

важливо в умовах соціально-політичної нестабільності [3].

Р.М. Ковальський і М.Р. Лірі в дослідженні соціальної тривожності й соціальної бажаності виявили, що особи з високою соціальною тривожністю (низьким рівнем стресостійкості) також мають високі оцінки соціальної бажаності, що вказує на сильну потребу в соціальному схваленні [13]. П.К. Джонасон і Г.Д. Вебстер під час дослідження рис особистості «темної тріади» (нарцисизм, макіавеллізм і психопатія) включали вимірювання соціальної бажаності й мотивації схвалення. Вони виявили, що люди з високими показниками цих рис також мали високі показники соціальної бажаності, що вказує на те, що вони мотивовані представляти себе у вигідному світлі, щоб отримати соціальне схвалення [12].

Актуальність дослідження полягає в його потенціалі щодо розроблення цілеспрямованих психологічних інструментів, які підвищують стійкість до стресу та сприяють здоровому розвитку особистості в підлітків. Інтегруючи ідеї іноземних та українських дослідників, це дослідження має на меті забезпечити всебічне розуміння взаємодії між акцентуаціями характеру, мотивацією схвалення (щирістю) і стресостійкістю.

Мета дослідження – провести психологічну експертизу акцентуацій характеру й самооцінки мотивації схвалення (щирості) у підлітків з різним рівнем стресостійкості й описати результати дослідження.

Відповідно до мети дослідження, виділено такі **завдання:**

1) розробити комплексну модель психологічну експертизу акцентуацій характеру та щирості в підлітків з різним рівнем стресостійкості;

2) дослідити акцентуації характеру й самооцінку мотивації схвалення (щирість) у підлітків з різним рівнем стресостійкості;

3) розробити психологічні рекомендації для психологів, які працюють з підлітками в екстремальних умовах.

Об'єкт дослідження – акцентуації характеру та щирість у підлітків з різним рівнем стресостійкості.

Предмет дослідження – особливості акцентуації характеру та щирість у підлітків з різним рівнем стресостійкості в умовах війни.

Методи й методики дослідження: для вирішення поставлених завдань застосовано методи: спостереження, бесіди, стандартизовані опитувальники й експертні оцінки, тестування. У ході емпіричного дослідження ми використали такі методики: шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона-10, шкалу психологічного стресу PSM-25 (адаптація Н.Є. Водоп'янової), особистісний опитувальник «SACS», тест-опитувальник акцентуацій характеру Леонгарда-Шмішека (підлітковий варіант) і методику діагностики самооцінки мотивації схвалення (Марлоу-Крауна) (шкала щирості). Експериментальна база дослідження – учні 9-х класів Одеської гімназії № 46 осіб (віком від 14 до 16 років). Аналіз отриманих результатів здійснювався комплексом сучасних методів математичної статистики.

Результати дослідження. Для виконання першого завдання нашої роботи побудовано психодіагностичну модель, що включає психологічну експертизу акцентуацій характеру й самооцінки мотивації схвалення (щирості) у підлітків з різним рівнем стресостійкості та представлена такими методиками, як шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10, шкала психологічного стресу PSM-25 (адаптація Н.Є. Водоп'янової), особистісний опитувальник «SACS», тест-опитувальник акцентуацій характеру Леонгарда-Шмішека (підлітковий варіант) і методика діагностики самооцінки мотивації схвалення (Марлоу-Крауна) (шкала щирості).

Вирішуючи друге завдання, провели первинний статистичний аналіз отриманих даних за методиками (подано в таблиці 1).

Узагальнення отриманих первинних даних дослідження уможливлює зробити висновок про діапазон значень, який за більшою частиною показників доволі великий (з огляду на значення σ). Варто зазначити, що більшість досліджуваних виявляють доволі розбіжні середні рівні вираження більшості досліджуваних показників. Про це свідчить відсотковий розподіл даних за рівнем прояву показників, а також відносна віддаленість показників медіани до значення середнього арифметичного в цій вибірці.

Розглянемо розподіл значень за методикою визначення типу акцентуації рис характеру й темпераменту К. Леонгарда та Х. Шмішека в досліджуваній групі. Як ми бачимо з рис. 1, у підлітків найбільше проявлена гіпертимна акцентуація характеру, що характеризується надмірною контактністю, балакучістю, виразністю жестів і міміки. Такі підлітки енергійні, ініціативні, оптимістичні. Водночас такі підлітки легковразливі, швидко роздратовуються. Їм доречно кепське перенесення умов жорсткої дисципліни, вимушеної самотності. Інколи не доводять до кінця розпочату справу, бо слабо концентрують увагу на процесі. Такі підлітки полюбляють керувати товариством і вирізняються підвищеним тонусом, є веселими, винахідливими й дотепними витівками. У навчальній діяльності їхні визначальні риси – винахідливість і багатство ідей. Щодо спостережень за досліджуваними нами підлітками й отримання характеристик від класного керівника такі отримані дані відповідають дійсності.

У досліджуваній групі також проявлені циклотимічний, екзальтований та емотивний типи акцентуації характеру. Так, циклотимічним підліткам властиві періодичні зміни настрою залежно від зовнішньої ситуації: під час душевного піднесення вони поводяться за гіпертимним типом, під час спаду – за дистимічним. Екзальтовані підлітки активні в діяльності й заряджаються енергією зовнішнього світу. Вони уникають самотніх роздумів, потребують

Таблиця 1

Первинні дані показників резильєнтності, рівня психологічного стресу та стресдолаючої поведінки в підлітків з акцентуаціями характеру в загальній вибірці (n=46)

	N	min	max	Me	X	σ	CV
Гіпертимний тип акцентуації	46	0	24	18	16,4118	6,01102	37%
Застряглий тип акцентуації	46	8	18	14	13,2941	2,73324	21%
Емотивний тип акцентуації	46	3	21	15	14,4706	4,77124	33%
Педантичний тип акцентуації	46	4	20	18	12,5882	4,40254	35%
Тривожний тип акцентуації	46	0	18	14	8,6471	5,07372	59%
Демонстративний тип акцентуації	46	4	18	15	9,1765	3,60963	39%
Циклотимічний тип акцентуації	46	0	24	18	11,7647	7,18096	61%
Збудливий тип акцентуації	46	3	21	14	12,7059	4,68728	37%
Дистимічний тип акцентуації	46	6	18	15	11,8235	4,30458	36%
Екзальтований тип акцентуації	46	6	24	18	13,4118	4,98822	37%
Асертивні дії	46	1	26	14	9,9412	11,09882	90%
Самооцінка мотивації схвалення (шкала щирості)	46	2	18	9	9,2371	8,4706	42%
Вступ у соціальнийконтакт	46	1	28	16,5	5,1765	9,36239	55%
Пошук соціальноїпідтримки	46	1	26	15	3,8824	8,13851	48%
Обережні дії	46	1	27	14	11,8235	11,89661	99%
Імпульсивні дії	46	1	24	15	6	9,31397	64%
Уникнення	46	1	24	13,5	8,4706	9,35493	91%
Маніпулятивні дії	46	1	29	14	7,3529	11,83713	62%
Агресивні дії	46	1	29	18	12,2941	11,1902	91%
Асоціальні дії	46	1	22	1	4,2353	7,32743	58%
Нижчий за середній (16–20)	46	1	19	6	5,8235	7,72363	75%
Середній рівень резильєнтності (21–25)	46	1	24	7	7,4118	10,24731	72%
Вищий за середнійрівень резильєнтності (26–30)	46	1	29	8	8,8235	12,50617	71%
Високий рівеньрезильєнтності (31–40)	46	1	33	5	4,7059	10,46282	45%
Високий рівеньпсихологічного стресу (більше ніж 155)	46	1	156	22	10,1176	37,59302	27%
Середній рівень психологічного стресу (154–100)	46	1	132	42	34,5882	53,9827	64%
Низький рівень психологічного стресу(менше ніж 100)	46	1	90	41	47,1176	40,40093	86%

Примітка: X – середнє значення показника у вибірці; σ – середнє квадратичне відхилення; CV – коефіцієнт варіативності; Me – медіана; max – максимальне значення показника у вибірці; min – мінімальне значення показника у вибірці.

підтримки й визнання, мають багато друзів, комунікабельні, легко піддаються навіюванню. Вони так само, як циклотиміки, тішаться радісними подіями й поринають у розпач від печальних. Емотивні підлітки легко піддаються впливу інших, постійно шукають нових вражень, легко спілкуються з незнайомими людьми, не витримують самотності, украй байдужі до свого майбутнього – живуть лише сьогоденням. Особливо характерна для них плаксивість: вони плачуть,

розповідаючи про кінофільм із трагічним кінцем, про сумну повість [7].

Усі інші типи акцентуацій знаходяться в середньому та низькому рівнях прояву.

Як ми бачимо з рис. 2, під час аналізу типів реакцій у досліджуваній групі підлітків при подоланні стресових ситуацій здебільшого переважають (від більш проявленого до менш) агресивні

Рис. 1. Прояви акцентуацій характеру в досліджуваній групі підлітків (n=46)

Рис. 2. Стратегії й моделі копінг-поведінки (стресдолаючої поведінки) (n=46)

дії, обережні дії, маніпулятивні (непрямі) дії, уникнення, пошук соціальної підтримки, імпульсивні дії.

Аналіз первинних даних за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (рис. 3) дав змогу виділити рівні резильєнтності в досліджуваній групі: низький рівень резильєнтності (0%), нижчий за середній рівень резильєнтності (29%), середній рівень резильєнтності (29%), вищий за середній рівень резильєнтності (29%), високий рівень резильєнтності (13%). Такі отримані дані свідчать про переважання високих рівнів резильєнтності над низькими [2].

Аналіз первинних даних за шкалою психологічного стресу PSM-25 у досліджуваній групі підлітків представлений здебільшого низьким рівнем стресу (59%), що свідчить про стан психологічної адаптованості до навантажень. Високий рівень стресу спостерігається лише у 12% підлітків, що свідчить про стан їхньої дезадаптації та психічного дискомфорту, необхідності застосування широкого спектру засобів і методів для зниження нервово-психічної напруженості, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення й життя. Середній рівень стресу в досліджуваній групі у 29% респондентів.

Аналіз первинних даних за методикою діагностики самооцінки мотивації схвалення (Марлоу-Крауна) (шкала щирості) у досліджуваній групі підлітків представлений здебільшого низьким рівнем самооцінки мотивації схвалення (62%), що свідчить про те, що більшість підлітків у цій групі мають високий рівень щирості й не схильні до соціально бажаних відповідей. Це може вказувати на те, що вони відчувають менший тиск з боку соціального оточення та більш відкрито виражають свої справжні думки й почуття.

Високий рівень самооцінки мотивації схвалення (відсутності щирості) лише в 14% підлітків свідчить про те, що невелика частина респондентів має сильну потребу в соціальному схваленні й, можливо, намагається відповідати очікуванням навколишніх. Це може бути пов'язано з низькою самооцінкою або високим рівнем тривожності, що змушує їх шукати підтвердження своєї цінності через схвалення інших. Середній рівень щирості в досліджуваній групі у 24% респондентів вказує на те, що ці підлітки мають помірний рівень потреби в соціальному схваленні. Вони можуть бути схильні до певної міри соціально бажаних відповідей, але загалом залишаються досить щирими у своїх відповідях. Це може свідчити про баланс між бажанням бути прийнятими в соціальному середовищі та здатністю виражати свої справжні почуття [1; 7; 8].

Ми в дослідженні також використали методи бесіди та спостереження, що дало змогу більш докладно провести психологічну експертизу й описати експертні висновки. Отже, загалом гіпертимна акцентуація характеру є найбільш проявленою серед підлітків, що свідчить про їхню енергійність та ініціативність, але також про легковразливість. Підлітки використовують різноманітні стратегії копінг-поведінки, з акцентом на агресивні й обережні дії. Більшість підлітків має високий рівень резильєнтності й низький рівень стресу, що свідчить про їхню психологічну адаптованість. Низький рівень самооцінки мотивації схвалення вказує на високий рівень щирості серед підлітків.

Для подальшої обробки отриманих результатів дослідження використано програму SPSS-21, за допомогою якої на всіх етапах статистичного аналізу ми зробили огляд даних, створили таблиці й вираховували статистику.

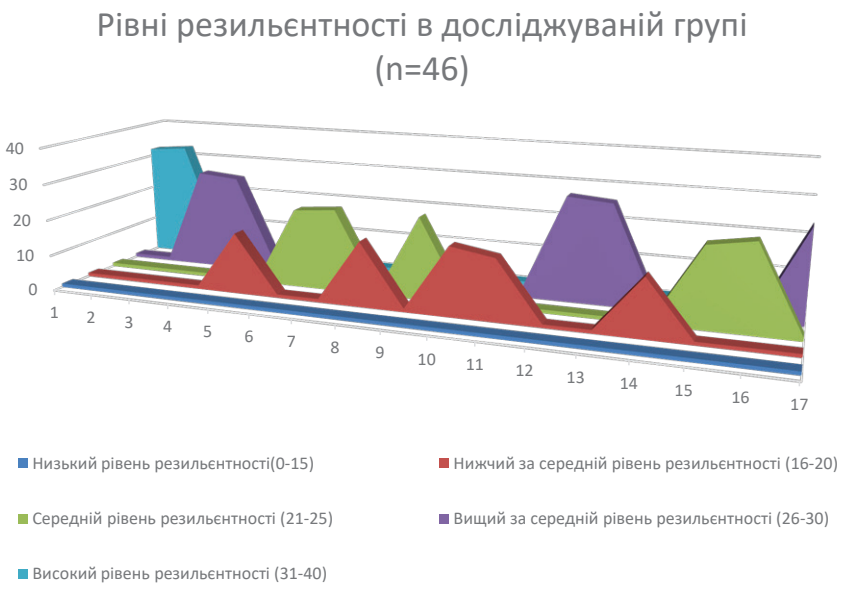

Рис. 3. Рівні резильєнтності в досліджуваній групі (n=46)

Аналіз кореляційних зв'язків між самооцінкою мотивації схвалення (шкала щирості) і типами акцентуації характеру показує такі результати:

− Гіпертимний тип акцентуації має найвищу позитивну кореляцію із самооцінкою мотивації схвалення (0,827**). Це свідчить про те, що підлітки з гіпертимним типом акцентуації мають дуже високу потребу в соціальному схваленні. Вони прагнуть бути в центрі уваги, отримувати позитивні відгуки від навколишніх, що може призводити до меншої щирості в їхніх відповідях. Їхня поведінка часто спрямована на те, щоб справити гарне враження на інших.

− Демонстративний тип акцентуації має значущу позитивну кореляцію із самооцінкою мотивації схвалення (r = 0,539*). Це свідчить про те, що підлітки з демонстративним типом акцентуації мають високу потребу в соціальному схваленні та прагнуть привернути увагу до себе. Вони можуть бути менш щирими у своїх відповідях, оскільки намагаються справити позитивне враження на інших.

− Тривожний тип акцентуації має помірну позитивну кореляцію із самооцінкою мотивації схвалення (0,324*). Це вказує на те, що підлітки з тривожним типом акцентуації також мають потребу в соціальному схваленні, але не настільки виражену, як у гіпертимних підлітків. Вони можуть відчувати тривогу через можливість негативної оцінки з боку навколишніх, що впливає на їхню щирість [7; 8].

Отримані нами дані статистично значущих зв'язків (на рівні p=0,05 і p=0,01) досліджуваних типів акцентуації та рівнів резильєнтності й психологічного стресу (n=46) дають змогу зробити такі попередні висновки (таблиця 2):

− дистимічний тип акцентуації має найбільшу кількість зв'язків з уникненням (0,524*) і низьким рівнем психологічного стресу (0,635**). Такі отримані результати кореляційного аналізу дистимічного типу акцентуації підтверджують властивий цьому типу низький рівень контактності, небагатослівність. Їхньому відлюдному способу життя притаманні рідкі конфлікти й уникнення як основний спосіб подолання стресових ситуацій;

− тривожний тип акцентуації має такі зв'язки з асертивними діями (–0,483*), асоціальними діями (–0,487*), низьким рівнем психологічного стресу (0,563*). Такі отримані результати повністю підтверджують теорію К. Леонгарда, відповідно до якої цьому типу акцентуації притаманна тенденція переживати почуття власної неповноцінності й сором'язливість. Для них непередбачена впевнена й активна позиція, а також відстоюванням своїх інтересів. Отже, вони не суперечать чинним у цьому соціумі культурним нормам, а також соціальним правилам та обов'язкам;

− демонстративний (0,592*) і педантичний (0,567*) типи акцентуації мають прямий зв'язок з асертивними діями, що відповідає здатності цих типів акцентуацій відстоювати свою точку зору;

− дистимічний (0,524*) та екзальтований (0,555*) типи акцентуації мають прямий зв'язок зі стратегією уникнення стресових ситуацій;

− циклотимічний тип акцентуації має прямий зв'язок з імпульсивними діями під час вибору

Таблиця 2

Статистично достовірні зв'язки типів акцентуації та реакцій під час подолання стресових ситуацій, рівнів резильєнтності й психологічного стресу (n=46)

Кореляції	Асертивні дії	Імпульсивні дії	Уникнення	Асоціальні дії	Середній рівень резильєнтності (21–25)	Низький рівень психологічного стресу (менше ніж 100)	Самооцінка мотивації схвалення (шкала щирості)
Гіпертимний тип акцентуації							,827**
Педантичний тип акцентуації	,567*						
Тривожний тип акцентуації	–,483*			–,487*		,563*	,324*
Демонстративний тип акцентуації	,592*						,539*
Циклотимічний тип акцентуації		,557*					
Збудливий тип акцентуації					,489*		
Дистимічний тип акцентуації			,524*			,635**	
Екзальтований тип акцентуації			,555*				

Примітка: * – кореляція статистично достовірна на рівні p=0,05; ** – кореляція статистично достовірна на рівні p=0,01.

Таблиця 3

Статистично достовірні зв'язки типів реакцій під час подолання стресових ситуацій, рівнів резильєнтності та психологічного стресу (n=46)

	Асертивні дії	Вступ у соціальний контакт	Пошук соціальної підтримки	Обережні дії	Імпульсивні дії	Уникнення	Маніпулятивні дії	Асоціальні дії	Агресивні дії	Нижчий за середній (16–20)	Вищий за середній рівень резильєнтності (26–30)	Високий рівень резильєнтності (31–40)	Високий рівень психологічного стресу (більше ніж 155)	Середній рівень психологічного стресу (154–100)
Асертивні дії	1			–,385*									–1,000**	
Вступ у соціальний контакт		1	,634**	,569**		,348*			–,384*				–1,000**	
Пошук соціальної підтримки		,634**	1		,374*	,568**					,562*		–1,000**	
Обережні дії	–,385*	,569**		1									–1,000**	–,805**
Імпульсивні дії			,374*		1								–1,000**	
Уникнення		,348*	,568**			1					,565*		1,000**	
Маніпулятивні дії							1	,494**					1,000**	
Асоціальні дії							,494**	1			,584*		1,000**	
Агресивні дії		–,384*							1				1,000**	
Нижчий за середній (16–20)										1				
Вищий за середній рівень резильєнтності (26–30)			,562*			,565*		,584*			1			
Високий рівень резильєнтності (31–40)												1		1,000**
Високий рівень психологічного стресу (більше ніж 155)	–1,000**	–1,000**	–1,000**	–1,000**	–1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**				1	
Середній рівень психологічного стресу (154–100)				–,805**								1,000**		1

Примітка: * – кореляція статистично достовірна на рівні p=0,05; ** – кореляція статистично достовірна на рівні p=0,01.

коппінг-стратегій (0,557*). Постійна нестійкість настрою циклотиміків призводить до змін прихильностей та емоцій, що, у свою чергу, може проявлятися в імпульсивності.

Отримані нами дані статистично значущих зв'язків (на рівні p=0,05 і p=0,01) досліджуваних показників типів реакцій під час подолання стресових ситуацій, рівнів резильєнтності й психологічного стресу (n=34) дають змогу зробити такі попередні висновки (таблиця 2):

− асертивні дії під час подолання стресу мають від'ємний (зворотній) зв'язок із високим рівнем стресу (–1,000**) та обережними діями (–0,385*). Такі отримані результати підтверджують теоретичні основи асертивних особистостей, як правило, мають менше конфліктів у стосунках з іншими. Це означає керування кількістю стресогенних ситуацій у їхньому повсякденному житті;

− вступ у соціальний контакт має прямий зв'язок із пошуком соціальної підтримки (0,634**), з обережними діями (0,569**) та уникненням (0,348*), а також обернений зв'язок з агресивними діями (–0,384*) і високим рівнем психологічного стресу (1,000**). Такі результати підтверджують ефективність методу подолання стресу, іменованого соціальним подоланням, що включає соціальну й міжособистісну підтримку, а також обережні дії;

− пошук соціальної підтримки має прямий зв'язок із вступом у соціальний контакт (0,634**), з імпульсивними діями (0,374*), уникненням (0,568**), з вищим за середній рівнем резильєнтності (0,562*), а також обернений зв'язок із високим рівнем психологічного стресу (–1,000**). Пошук соціальної підтримки є копінг-стратегією, що орієнтована на подолання складної життєвої ситуації з допомогою інших людей, за умови якої зазвичай має місце прагнення до активної взаємодії з навколишніми з метою отримати підтримку. Також виявлений істотний взаємозв'язок між соціальною підтримкою та імпульсивними діями й уникненням;

− обережні дії мають прямий зв'язок із вступом у соціальний контакт (0,569**), з асертивними діями (–0,385*), а також обернений зв'язок із високим рівнем психологічного стресу (–1,000**) і середнім рівнем психологічного стресу (–0,805**). Для обережних дій характерне довготривале обдумування й ретельне зважування (підтверджується зв'язок з асертивними діями) усіх можливих варіантів рішень, довга підготовка перед діями, прагнення уникати стресу, нічого не приймати на віру;

− імпульсивні дії мають прямий зв'язок із пошуком соціальної підтримки (0,374*), а також обернений зв'язок із високим рівнем психологічного стресу (–1,000**). Відповідно до отриманих результатів схильності діяти під впливом зовнішніх обставин або емоцій, без попереднього обдумування своїх вчинків потребують соціальної підтримки в стресових ситуаціях, прагнення співчуття і розуміння;

− уникнення має прямий зв'язок із вступом у соціальний контакт (0,348*), із пошуком соціальної підтримки (0,568**), із вищим за середній рівнем резильєнтності (0,565*), із високим рівнем психологічного стресу (1,000**). Уникнення рішучих дій, прагнення віддалитися від стресогенної ситуації, відкладаючи вирішення проблеми, потребують пошуку та вступу в соціальний контакт з метою підвищення рівня ефективності вирішення проблемної ситуації, прагнення співчуття й розуміння;

− маніпулятивні дії мають прямий зв'язок з асоціальними діями (0,494**) і високим рівнем психологічного стресу (1,000**);

− асоціальні дії мають прямий зв'язок із маніпулятивними діями (0,494**), із вищим за середній рівнем резильєнтності (0,584*) і з високим рівнем психологічного стресу (1,000**). Результати показують, що навмисні і приховані спонукання іншої людини до переживання певних станів, прийняття рішень і виконання дій прямо пропорційно залежні від тенденції виходу за соціально допустимі рамки й обмеження соціуму, що, у свою чергу, призводить до підвищення рівня психологічного стресу [3–6; 9; 10].

Проведена психологічна експертиза акцентуацій характеру й самооцінки мотивації схвалення (щирості) у підлітків з різним рівнем стресостійкості й подальший аналіз отриманих даних дають змогу зробити попередні висновки.

1. Доведений взаємозв'язок акцентуацій характеру та мотивації схвалення свідчить про те, що різні типи акцентуацій характеру мають значний вплив на рівень мотивації схвалення в підлітків. Зокрема, гіпертимний і демонстративний типи акцентуації показали високу потребу в соціальному схваленні, що підтверджується науковими даними про їхню схильність до привертання уваги та прагнення бути в центрі уваги.

2. Показано, що висока соціальна бажаність пов'язана з прагненням відповідати очікуванням навколишніх. Це важливо враховувати під час психологічних досліджень, щоб уникнути спотворення даних.

3. Проаналізовано, що різні типи акцентуацій характеру впливають на вибір стратегій копінг-поведінки. Наприклад, дистимічний та екзальтований типи акцентуації схильні до уникнення стресових ситуацій, що підтверджується науковими даними про їхню схильність до відлюдного способу життя й емоційної нестабільності.

4. Описані кореляційні зв'язки підлітків із різними типами акцентуацій характеру, що демонструють різні рівні резильєнтності. Зокрема, збудливий тип акцентуації показав помірний рівень стресостійкості, що узгоджується з науковими даними про їхню схильність до емоційної реактивності.

5. Обґрунтовано, що рівень психологічного стресу також варіюється залежно від типу акцентуації характеру. Підлітки з тривожним типом акцентуації показали нижчий рівень стресу, що підтверджується науковими даними про їхню схильність

до переживання почуття власної неповноцінності й сором'язливості.

6. Відображено, що пошук соціальної підтримки є важливою копінг-стратегією для підлітків із високим рівнем мотивації схвалення. Це узгоджується з дослідженнями, які показують, що соціальна підтримка є ключовим фактором у подоланні стресових ситуацій.

7. Проаналізовано дані підлітків з демонстративним і педантичним типами акцентуації, які схильні до асертивних дій, що підтверджується науковими даними про їхню здатність відстоювати свою точку зору та прагнення до соціального схвалення.

Такі отримані результати підкреслюють важливість урахування індивідуальних особливостей підлітків під час розроблення психологічних інтервенцій й підтримання психічного здоров'я. Аналіз літератури підтверджує отримані результати та надає додаткові теоретичні обґрунтування для подальших досліджень у цій сфері.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Афанасьєва Н.Є. Взаємозв'язок акцентуацій характеру та комунікативних установок у здобувачів вищої освіти. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія «Психологічні науки»*. 2023. № 1 (2). P. 45–50. https://doi.org/10.31558/2786–8745.2023.1.

2. Афузова Г.В., Найдьонова Г.О., Кротенко В І. Особливості резильєнтності першокурсників закладу вищої освіти в умовах воєнного стану. *Національна безпека України в умовах сучасних викликів :* матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., м. Чернігів, 22 серпня 2023 р. Чернігів : ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2023. С. 22–25.

3. Білова М.Є., Дудка Т.М., Корольчук В.М., Кравцова О.К. Формування стресостійкості підлітків. *Актуальні проблеми практичної психології*. Одеса : Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського, 2024. С. 45–50.

4. Булах І. Психологічні механізми особистісного зростання підлітків. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць КПНУ ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН 58 України ; за ред. С.Д. Максименка. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2020. Вип. 8. С. 104–113.

5. Дубиніна М.І. Пошук соціальної підтримки як копінг–ресурс професійної самореалізації жінок. *Габітус.* 2020. № 14. P. 45–50. https://doi.org/10.32843/2663–5208.2020.14.16.

6. Дудка Т.М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. *Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки :* збірник матеріалів IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Херсон : Херсонський державний університет, 2022. С. 45–50. URL: http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya–3–fenomeni–psikhologichnogo–zdorov–ya–ta–ortobiozu–lyudini–psikhoistorichnij–vimir/203–psikhologichni–osoblivosti–stresostijkosti–osobistosti.

7. Левус Н.І., Ткачук Е.В. Схильність осіб з різними акцентуаціями характеру до певного стилю поведінки у конфлікті. *Молодий вчений*. 2021. № 8 (96). С. 45–50. https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/1841.

8. Монатчин М. Вплив акцентуацій характеру на переживання стану самотності студентів. *Електронний архів ТНТУ*. 2023. С. 32–46. https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/42080/4/dyplom_Monachyn_M_2023%20%282%29.pdf.

9. Сельє Г. Стрес без дистресу. Київ : Наукова думка, 2009 124 с.

10. Шевченко С.В. Стрес як психологічний феномен в параметрах сучасних досліджень. Актуальні проблеми психічного та психологічного здоров'я : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції. Мелітополь : МДПУ, 2019. С. 113–116. https://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/6044/[4](https://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/6044/.

11. Cloninger C.R., Svrakic D.M., Przybeck T R. A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry.* 1993. № 50 (12). P. 975–990. https://doi.org/10.1001/archpsyc.1993.01820240059008[1](https://psycnet.apa.org/record/1994–13434–001).

12. Jonason P.K., Li N.P., Webster G.D., Schmitt D.P. The Dark Triad: Facilitating a short-term mating strategy in men. *European Journal of Personality.* 2009. № 23 (1). P. 5–18. https://doi.org/10.1002/per.698[4](https://www.researchgate.net/profile/Peter–Karl–Jonason/publication/227537078_The_Dark_Triad_Traits_That_Facilitate_Short–Term_Mating_in_Men/links/5b1330b80f7e9b4981068226/The–Dark–Triad–Traits–That–Facilitate–Short–Term–Mating–in–Men.pdf)[5](https://psycnet.apa.org/record/2009–02105–002).

13. Kowalski R.M., Leary M.R. Social anxiety. New York : Guilford Press. 1995.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО МОНІТОРИНГУ ОЗНАК НЕГАТИВНОГО ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ТЕКСТОВОГО МЕДІАКОНТЕНТУ НА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

THEORETICAL ANALYSIS OF APPROACHES TO MONITORING SIGNS OF NEGATIVE INFORMATIONAL AND PSYCHOLOGICAL INFLUENCE OF TEXTUAL MEDIA CONTENT ON SERVICEMEN OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE

УДК 355.244.1
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.12

Ніколайчук Д.В.
ад'юнкт кафедри зв'язків із громадськістю Інституту стратегічних комунікацій Національний університет оборони України

У статті проаналізовано підходи до моніторингу ознак негативного інформаційно-психологічного впливу текстового медіаконтенту різних напрямів і шкіл; розкрито погляди на значення моніторингу в контексті виявлення ознак негативного інформаційно-психологічного впливу на військовослужбовців Збройних сил України. Приділено увагу ролі медіаконтенту в поширенні пропаганди, дезінформації, фейків, маніпуляцій, чуток, учиненні психологічного тиску із застосуванням різноманітних методів і прийомів. Актуальність дослідження зумовлена забезпеченням протидії інформаційним атакам, які можуть підривати морально-психологічний стан особового складу, знизити бойову готовність і сприяти поширенню дезінформації у військових колективах. У сучасних умовах гібридної війни, коли інформаційний складник є одним із ключових елементів, моніторинг і нейтралізація негативного впливу медіаконтенту залишаються пріоритетними завданнями. Теоретичний аналіз підходів до моніторингу ознак негативного інформаційно-психологічного впливу текстового медіаконтенту на військовослужбовців Збройних сил України дасть змогу виявити наявні практики та запропонувати власну оптимальну модель, реалізація якої підвищить ефективність досягнення інформаційної безпеки військ (сил) і сприятиме переходу від ухвалення окремих рішень щодо випадків негативного інформаційно-психологічного впливу до вироблення комплексних сценаріїв із запобігання таким.

Охоплено основні підходи до визначення ознак інформаційно-психологічного впливу, включаючи лінгвістичний, психологічний й соціокомунікативний аналіз. Особливо увага приділяється методам оцінювання текстового медіаконтенту, як-от контент-аналіз, аналіз тональності тексту, когнітивно-семантичний аналіз та інші інструменти виявлення маніпуляцій. Визначено, що негативний інформаційно-психологічний вплив може проявлятися у формі дезінформації.

На основі аналізу літератури, пов'язаної з темою дослідження, виокремлено кілька важливих напрямів моніторингу ознак негативного інформаційно-психологічного впливу текстового медіаконтенту на військовослужбовців Збройних сил України, зокрема такі, як інтелектуальне збирання інформації з відкритих джерел, аналіз інформаційних потоків, виявлення ознак негативного інформаційно-психологічного впливу текстового медіаконтенту, прогнозування впливу цих ознак на морально-психологічний стан військовослужбовців Збройних сил України та нейтралізація їх деструктивного впливу; автоматичне збирання даних, застосування прикладних програмних інтерфейсів (API), інструментів і алгоритмів машинного навчання, технологій збирання та збереження великого обсягу даних (Big Data) з подальшим аналітичним вивченням і аналізом.

Ключові слова: *моніторинг, ознака, негативний інформаційно-психологічний вплив, медіаконтент, військовослужбовці Збройних сил України, триплет, модель.*

The article analyzes approaches to monitoring signs of negative informational and psychological impact of text media content of various directions and schools; reveals views on the importance of monitoring in the context of identifying signs of negative informational and psychological impact on servicemen of the Armed Forces of Ukraine. Attention is paid to the role of media content in spreading propaganda, disinformation, fakes, manipulations, rumors, and exerting psychological pressure using various methods and techniques. The relevance of the study is due to ensuring counteraction to information attacks that can undermine the morale and psychological state of personnel, reduce combat readiness, and contribute to the spread of disinformation in military groups. In modern conditions of hybrid warfare, when the information component is one of the key elements, monitoring and neutralizing the negative impact of media content remain priority tasks. Theoretical analysis of approaches to monitoring signs of negative informational and psychological impact of text media content on servicemen of the Armed Forces of Ukraine will allow us to identify existing practices and propose our own optimal model, the implementation of which will increase the effectiveness of ensuring the information security of troops (forces) and will facilitate the transition from making individual decisions regarding cases of negative informational and psychological impact to developing comprehensive scenarios for their prevention.

The main approaches to identifying signs of informational and psychological influence are covered, including linguistic, psychological and socio-communicative analysis. Particular attention is paid to methods for evaluating textual media content, such as content analysis, text tone analysis, cognitive-semantic analysis and other manipulation detection tools. It is determined that negative informational and psychological influence can manifest itself in the form of disinformation.

Based on the analysis of literature related to the topic of the study, several important areas of monitoring the signs of negative informational and psychological impact of text media content on servicemen of the Armed Forces of Ukraine were identified, in particular, such as intellectual collection of information from open sources, analysis of information flows, identification of signs of negative informational and psychological impact of text

media content, forecasting the impact of these signs on the moral and psychological state of servicemen of the Armed Forces of Ukraine and neutralizing their destructive impact; automatic data collection, use of application programming interfaces (API), machine learning tools and algorithms, technologies for collecting and storing large amounts of data (Big Data) with subsequent analytical study and analysis.
Key words: *monitoring, sign, negative informational and psychological impact, media content, servicemen of Armed Forces of Ukraine, triplet, model.*

Постановка проблеми в загальному вигляді. Унаслідок широкомасштабної збройної агресії РФ українці змушені боротися і відстоювати незалежність і територіальну цілісність України. Країна-агресор використовує військові, економічні, гуманітарні й інформаційні інструменти, щоб деконструювати світовий порядок, перерозподілити сфери впливу, для досягнення своїх загарбницьких цілей в Україні. Для цього агресор застосовує такі деструкції, як пропаганда, дезінформація, фейки, тенденційне висвітлення подій, нав'язування власного трактування історичних подій і картини світу, проводить інформаційно-психологічні операції тощо.

Негативний інформаційний вплив ґрунтується на використанні змісту ворожих пропагандистських наративів, активно поширюваних у глобальному інформаційному просторі, зумовлює високу вразливість суспільства загалом і військовослужбовців Збройних сил України зокрема, що негативно впливає на їхню соціальну свідомість, нав'язує створені противником світогляд, твердження, факти, аргументи, чутки тощо.

У таких умовах постає питання: як військові можуть захищати Батьківщину, якщо перебувають під постійним ворожим впливом пропаганди, дезінформування, маніпулювання? Одним з основних методів досягнення інформаційної безпеки під час збройних конфліктів є захист від зовнішньої пропаганди, дезінформації, нав'язування деструктивних цінностей особовому складу Збройних сил України і водночас продукування власних консолідуючих наративів і символів, здатних підняти бойовий дух армії.

В умовах таких викликів особливої актуальності набуває забезпечення високого рівня аналітичного супроводу, що ґрунтується на методології системного аналізу й інформаційних технологіях, для пошуку, виявлення, прогнозування й ухвалення рішень, які стосуються нейтралізації ознак негативного інформаційно-психологічного впливу на військовослужбовців Збройних сил України.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На основі аналізу літератури, пов'язаної з темою дослідження, можемо виокремити кілька важливих напрямів моніторингу ознак негативного інформаційно-психологічного впливу текстового медіаконтенту на військовослужбовців Збройних сил України.

Так, до *першого напряму* належать інтелектуальне збирання інформації з відкритих джерел, аналіз інформаційних потоків, виявлення ознак негативного інформаційно-психологічного впливу текстового медіаконтенту, прогнозування впливу цих ознак на морально-психологічний стан військовослужбовців Збройних сил України та нейтралізація їхнього деструктивного впливу.

Другий напрям присвячений питанням автоматичного збирання даних, застосування прикладних програмних інтерфейсів (API), інструментів і алгоритмів машинного навчання, технологій збирання і збереження великого обсягу даних (Big Data) з подальшим аналітичним вивченням і аналізом.

Сучасний рівень моніторингу реалізовує виявлення взаємозв'язків між окремими категоріями в повідомленнях, групування цих категорій і їх візуалізацію. Для цього використовують методи кластерного аналізу, що дають змогу на основі виявлення латентних ознак формувати компактні групи категорій, виявляти головні з них, візуалізувати взаємозв'язки [1].

Наявний рівень програмного забезпечення дає змогу визначати кількісну динаміку інформаційних повідомлень (кількість подій за одиницю часу), основні сюжети публікацій у ЗМІ щодо обраного явища, ранжувати й аналізувати динаміку розвитку окремих проявів, проводити статистичний, кореляційний аналіз загальної динаміки та динаміки окремих проявів, прогнозувати розвиток явища й окремих його проявів [2, с. 24].

Третій напрям пов'язаний із розвитком інформаційних технологій та їх конвергенцією з технологіями штучного інтелекту, що дає змогу оперативно розшифровувати закономірності й аномалії, створювати точні інформаційні зведення для негайного реагування на можливі загрози й атаки, розуміти їхні особливості та передбачати потенційний вплив.

Дослідження методів автоматичного аналізу тональності текстової інформації показало, що найпридатнішими для виявлення в текстовій інформації інформаційно-психологічних впливів є нейронні мережі, оскільки для них не потрібно складати словників, обов'язково попередньо лінгвістично опрацьовувати тексти, водночас можна застосовувати до різних типів даних і класифікувати їх за кількома категоріями, виявляти різні типи інформаційно-психологічного впливу [3].

Сучасні можливості штучного інтелекту щодо моніторингу інформаційного простору сягають розпізнавання мови (Natural language Processing); включення в інтерфейс користувача інтелектуальних чат-ботів; розпізнавання зображень і виявлення об'єктів; є цифрові асистенти для пошуку інформації; механізми витягування даних із різнорідних джерел; предикативна (передбачувальна) аналітика, а також механізми рекомендацій і створення контенту.

Через велику кількість напрямів моніторингу інформаційного контенту в науковому дискурсі існує багато підходів до моніторингу інформаційних потоків. Системний моніторинг мережевої безпеки досліджували Л. Савицька, Т. Коробейнікова, О. Волос, М. Тарновський та інші [4; 5]. Питанням моделювання моніторингу когнітивного інформаційного простору Сил оборони України та спробам кількісно оцінити рівень інформаційно-психологічного впливу на особовий склад Сил оборони за визначений проміжок часу присвятили наукові праці В. Кацалап, О. Войтко, В. Чернега, В. Рахімов, М. Клунник [6–10]. Окресленню чітких критеріїв моніторингу достовірності інформації присвятили наукові розвідки З. Бржевська, Н. Довженко, Г. Гайдур, А. Аносов [11]. Інструменти онтолого-аналітичної підтримки ухвалення рішень і управління інтегрованими інформаційними ресурсами вивчає О. Стрижак [12].

Окрему увагу вчені приділяють дослідженню різних аспектів контент-аналізу медіа: контент-аналізу соціальних медіа методами машинного навчання – Р. Ахмедов і В. Дербенцев [13]; використанню можливостей нейромереж і штучного інтелекту для створення медіаконтенту – О. Мельник, Р. Базилевич [14], Н. Чернишенко [15]; можливості негативного впливу на аудиторію через соціальні мережі – С. Гуржій [16], Д. Дубов [17], Ю. Калайда [18], А. Митко та Н. Шуляк [19], В. Наместнік [20], В. Пивоваров [21], В. Покровська [22], І. Сердюк [23], Г. Чуйко [24], А. Юшкова [25].

Значну кількість наукових праць присвячено аналізу маніпулювання свідомістю та стратегій впливу за допомогою засобів масової комунікації. Ці питання розробляли О. Завгородня [26], Я. Тарасенко [27], Ф. Турченко [28], Д. Присяжнюк [29], О. Хміляр [30].

Маніпулятивність масмедійного дискурсу сьогодення відображено в наукових спостереженнях А. Калити, Ю. Половинчак, Л. Тараненка, М. Філоненка, О. Невельської-Гордєєвої та В. Нечитайла [31; 32].

Особливого значення в питаннях моніторингу інформаційних загроз набуває вивчення зарубіжного досвіду, оскільки стрімко зростає роль інформаційних ресурсів Світової мережі, постає потреба у використанні іноземного досвіду створення та розвитку оптимальних технологій аналізу медіаконтенту, а також досить апробованих інструментів моніторингу. Новини й особливості моніторингу інформації в ресурсах мережі «Інтернет», підходи та принципи відбору найбільш інформативних публікацій в інтернеті залежно від стилю їх подання тривалий час вивчав Й. Стааб [33]. Політичні комунікації, особливості висвітлення журналістами діяльності політиків досліджував М. Скаммелл [34].

У країнах НАТО для комплексного гарантування інформаційної безпеки змінюють порядок взаємодії між військовими підрозділами, науково-дослідними інститутами, спеціальними службами, правоохоронними органами, державними установами, організаціями фінансово-економічного сектору, а також розробляють нормативно-правові основи цієї діяльності. У складі спеціальних служб додатково до наявних відділів інформаційної безпеки створюють підрозділи розвідувального та спеціального призначення для дій в інформаційній сфері [35].

Метою статті є теоретичне вивчення підходів до моніторингу ознак негативного інформаційно-психологічного впливу текстового медіаконтенту, з'ясування стану розробленості досліджуваного наукового явища, визначення сутності основних понять дослідження, виокремлення особливостей, показників, недоліків, проведення їх аналізу й опрацювання власної моделі моніторингу для підвищення ефективності гарантування інформаційної безпеки військ (сил).

Для досягнення цієї мети використано такі теоретичні методи дослідження: аналіз наукових джерел із проблеми дослідження, синтез, порівняння, систематизацію й узагальнення.

Результати й обговорення. Військова діяльність в інформаційній сфері стає новим різновидом боротьби, а інформаційний простір – полем бойових дій і спеціальних операцій [37]. На основі аналізу способів ведення сучасних збройних конфліктів виявлено, що у військовій справі настав новий етап розвитку, коли ефективність сучасної армії визначається не тільки вогневою міццю, а й ступенем інформаційної безпеки [36, с. 2].

Однак інформаційна безпека є складним явищем, і науковці не мають єдності у визначенні цього поняття, оскільки феномен інформаційної безпеки – це інтегральне та міждисциплінарне явище, яке вивчають за різними аспектами: технічним, правовим, психологічним, соціальним тощо. Саме тому науковці розглядають це явище з погляду своєї наукової галузі та наповнюють досліджуване поняття власним змістом.

Близьким до нашого наукового дослідження є визначення поняття інформаційної безпеки як складової частини національної безпеки І. Огірка, який визначає її як стан захищеності життєво важливих інтересів людини, суспільства і держави, коли вдається запобігти завданню шкоди через неповноту, невчасність і недостовірність використовуваної інформації, негативний інформаційний вплив, негативні наслідки застосування інформаційних технологій, несанкціоноване поширення, використання та порушення цілісності, конфіденційності та доступності інформації [38, с. 51].

Під час широкомасштабної агресії РФ проти України практично будь-який із відомих інформаційних ресурсів Сил оборони України може зазнати інформаційного (кібер-) впливу [39, с. 82].

Очевидно, що важливою складовою частиною політики РФ стає впровадження деструктивних наративів в інформаційний простір нашої держави та європейських країн. У процесі таких операцій їх ініціатор намагається сформувати вигідний для

себе порядок денний, посилити конфліктні для суспільства теми, забезпечити потрібний фокус емоційної уваги громадян [17, с. 3]. Також РФ намагається поширювати серед населення України та світової спільноти депресивний контент, який шкодить психічному здоров'ю громадян, пропагує психічні розлади, сіє паніку, страх, постійну схвильованість.

Окрім цього, в умовах російсько-української війни інформаційна продукція, яку поширюють медіа, стала психолого-технологічним засобом впливу на свідомість суспільств і груп індивідів: медіафахівці можуть робити хибні висновки, що впливатимуть на ухвалення рішень, нав'язують їх із якоюсь метою, провокують на вчинення незаконних дій.

Водночас поряд із бойовими діями РФ активно застосовує весь арсенал інформаційної зброї, насамперед для максимальної деморалізації українського війська засобами масового поширення фейкової інформації щодо оборонних закупівель, перебігу мобілізації, окупації населених пунктів, міжнародної підтримки та допомоги, довіри до військово-політичного керівництва тощо. Для поширення таких наративів РФ залучає представників воєнно-політичного ладу, свої збройні сили та спецслужби, а також проросійські сили українського суспільства та проросійськи налаштованих політичних діячів деяких держав світу. Щоб досягнути визначених цілей, застосовують повний спектр каналів комунікацій: засоби масової інформації (електронні та друковані), телебачення, мережу «Інтернет», соціальні мережі та месенджери.

Натепер для ефективної протидії негативним інформаційно-психологічним впливам потрібно передусім висвітлювати механізми, які дають змогу виявляти і блокувати деструктивний контент, за допомогою сучасних інформаційних технологій моніторингу, збирання й оброблення інформації з відкритих джерел. Це необхідно для розроблення заходів інформаційного протиборства з розгорнутими інформаційними спеціальними операціями противника, які можуть відбуватися водночас з активізацією, підвищеною динамічністю і напруженістю ведення бойових дій на окремих напрямках фронту. За кількістю, інтенсивністю та масштабністю вкидів інформаційної пропаганди ворога на основі використання відомих математичних методів аналізу і прогнозування можна визначати етапи інформаційно-психологічної спеціальної операції, щоб своєчасно й адекватно застосовувати заходи з інформаційної протидії [40, с. 160].

У науковому дискурсі застосовують різноманітні дефініції поняття «контент», однак усі вони відображають це поняття у двох головних значеннях: контент як зміст (наповнення) чого-небудь і контент як будь-який вид інформації, що становить зміст інфопродукту. Такі неоднозначні визначення поняття пов'язані з тим, що іменник "content" в англійській мові може означати зміст, вміст, обсяг і ємність.

Отже, медіаконтент – це змістове наповнення друкованого, аудіовізуального, електронного чи конвергентного засобу масової інформації матеріалами у формі тексту, зображення чи звукозапису для передачі інформативних, загальнозначущих, естетично привабливих різножанрових повідомлень, спрямованих на масову аудиторію [41, с. 41].

Залежно від способу подання інформації контент поділяють на візуальний, аудіальний, вербальний і комбінований. Наше дослідження зосереджене на негативних впливах саме текстуального (вербального) медіаконтенту, оскільки саме вербальний тип контенту, тобто текстові медіа, залишається надважливою складовою частиною наповнення медіаресурсу, визначає його оптимальний зміст, тематичну й інформаційну повноту [41, с. 49]. Водночас саме текстовий контент дає змогу найбільше спотворювати сприйняття через маніпулювання оперативністю поширення, новизною, соціальною значущістю, смисловим значенням, збалансованістю думок, поглядів, маніпулювання посиланнями та цитованими джерелами, некоректне підкріплення фактів доказами, неможливість розмежувати факти й авторські думки, оптимізацію під пошукові системи тощо.

Поняття «моніторинг» має безліч визначень залежно від середовища, де його використовують. Системи моніторингу як частина системи інформаційної безпеки призначені для вирішення оперативних завдань, сприяють досягненню стратегічних цілей безпеки [42, с. 450].

Контент-моніторинг – це змістовий аналіз інформаційних потоків для отримання необхідних якісних і кількісних зрізів, який проводять безперервно в часі [43]. Актуальність контент-моніторингу інформаційного простору зумовлена необхідністю передбачення ситуацій переростання чинників дестабілізації в загрози безпеці та збереження безпечного рівня стану об'єкта безпеки. Оптимальним порядком дій із гарантування інформаційної безпеки у воєнній сфері є своєчасне виявлення, класифікація та контроль за чинниками дестабілізації, ідентифікація загроз, розроблення й ужиття заходів з їх нейтралізації [2, с. 22].

Моніторинг інформаційного простору (формування інформації визначеного спрямування), який ґрунтується на використанні всіх доступних видів розвідки, є принципово необхідною (обов'язковою) ланкою процесу управління Силами оборони України. Ця ланка забезпечує постійне нарощування інформаційного ресурсу (далі – ІР) органу управління для ухвалення об'єктивних рішень упродовж операції [39, с. 82]. Моніторинг має не лише охоплювати події в реальному й інформаційному просторах, а й фіксувати загальний емоційно-психологічний фон, динаміку його змін.

Моніторинг ознак негативного інформаційно-психологічного впливу в інформаційному просторі може бути спрямований на виявлення інформаційно-психологічних операцій, об'єктами впливу

яких можуть бути: інформаційно-технічні й аналітичні системи, бази даних та інформаційні ресурси, психіка людини, настрої суспільства, імідж Збройних сил і держави загалом. Наше дослідження обмежене об'єктом такого впливу – військовослужбовцями Збройних сил України, оскільки в умовах війни – це першочергова аудиторія для вчинення деструктивних інформаційних впливів, що мають за мету зниження морально-психологічного стану та вплив на якість виконання завдань за призначенням.

Актуальність моніторингу ознак негативного інформаційно-психологічного впливу текстового медіаконтенту на військовослужбовців Збройних сил України зумовлена необхідністю передбачення ситуацій переростання чинників дестабілізації в загрози безпеці та збереження оптимального рівня морально-психологічного стану особового складу. Оптимальним порядком моніторингу мають бути дії зі своєчасного виявлення, класифікації чинників дестабілізації та контролю за ними, ідентифікації загроз, розроблення та виконання заходів з їх нейтралізації.

У кожній системі моніторингу інформаційного простору має бути інтегрована система виявлення об'єктивної оперативної інформації, до складу якої входить система розпізнавання ознак прихованого інформаційного впливу. Головним завданням системи моніторингу є виявлення достовірності та правдивості інформаційного повідомлення через з'ясування відповідності встановленим критеріям: обґрунтованості (наявності підтверджень отриманої інформації в низці незалежних джерел); несуперечності (відсутності суперечностей між окремими твердженнями або всередині групи повідомлень); авторитетності джерела або ступеня захищеності носія (документа) [39, с. 84].

На наш погляд, моніторинг ознак негативного інформаційно-психологічного впливу текстового медіаконтенту на військовослужбовців Збройних сил України доцільно будувати, базуючись на феномені семантичного триплету (Resource Description Framework-триплет) через синтез засобів психології, лінгвістики й онтологічного моделювання.

Взаємозв'язок психології та лінгвістики полягає в тому, що перформативний субстрат тексту становлять його семантико-синтаксичні одиниці (семантичні триплети), що у процесі опанування актуального для реципієнта тексту викликають у нього психологічні ефекти різного змісту і спрямованості, тобто перформативний субстрат тексту становлять лексеми, що є носіями ефектів активного навіювання, індоктринації вигідних авторові (адресанту) смислів.

Оскільки поставлене нами наукове завдання стосується моніторингу саме текстового медіаконтенту, особливого значення для дослідження набуває аналіз здобутків лінгвістичної науки в цій галузі. Семантико-синтаксичні підходи збагатять процес моніторингу ознак негативного інформаційно-психологічного впливу текстового медіаконтенту здобутками висхідного синтаксичного аналізу, застосування якого починається з пошуку та розбору окремих лексем, що утворюють комплексний лексико-семантичний токен. Для нашого дослідження важливо встановити, які атрибути тексту можуть мати психологічний ефект на свідомість людини і яким чином це відбувається у процесі трансляції, перенесення, а за деяких обставин – інкорпорації окремих смислових концептів.

Сучасна мультидисциплінарна методологія – онтологічне моделювання – це спроба всеохопно і детально формалізувати кілька галузей знань за допомогою концептуальних схем. Зазвичай така схема складається зі структури даних, що містить усі релевантні класи об'єктів, їхні зв'язки та правила (теорії, обмеження), прийняті в цій галузі, для чого використано методи кластерного аналізу, що дають змогу на основі виявлення латентних ознак формувати компактні групи категорій, виявляти головні з них, візуалізовувати взаємозв'язки [1, с. 18].

Моніторинг ознак негативного інформаційно-психологічного впливу текстового медіаконтенту має базуватися на застосуванні DL (англ. Description Logic) – описової логіки до поняття онтології. Застосування DL дає змогу виразити поняття у вигляді, близькому до мов математичної логіки. Через опис «двомісних відношень» між об'єктами (об'єкт, предикат, суб'єкт) застосування апарату математичної логіки дає змогу продукувати логічні висновки із предметної галузі, тобто схема моніторингу ознак негативного інформаційно-психологічного впливу текстового медіаконтенту матиме вигляд концептуальної схеми, що складається з екземплярів, понять, атрибутів і відношень.

Методами протидії виявленим ознакам негативного інформаційно-психологічного впливу текстового медіаконтенту на військовослужбовців Збройних сил України можуть бути:

– виявлення та перекриття (знешкодження) потенційних каналів проникнення інформації, яка може впливати деструктивно;

– спростування деструктивного впливу (доведення сумнівності джерела інформації, абсурдності звинувачень, прив'язки джерела інформації до будь-якої негативної події, уведення ще одного негативного факту, який легко спростувати);

– відвернення уваги (на інший об'єкт, нове сенсаційне повідомлення, малозначущий факт тощо).

Окрім цього, усі виявлені ознаки негативного інформаційно-психологічного впливу текстового медіаконтенту на військовослужбовців Збройних сил України, які мають значне (резонансне) поширення, потребують побудови дієвої системи внутрішніх комунікацій з особовим складом, спрямованої на роз'яснення реальної обстановки, спростування недостовірної інформації та надання альтернативного правдивого повідомлення із цієї тематики.

Висновки. Негативний інформаційно-психологічний вплив текстового медіаконтенту все частіше опоненти використовують як зброю. В умовах інформаційної глобалізації й агресії РФ проти нашої держави, що триває, наявна потреба в контролі за інформаційними потоками й організації моніторингу ознак негативного інформаційно-психологічного впливу, скерованих проти військовослужбовців Збройних сил України. Аналіз поширених підходів до моніторингу інформаційного простору для протидії негативному інформаційно-психологічному впливу на особовий склад військ (сил) Збройних сил України показує наявність у них низки організаційних, технічних і методичних недоліків, що є об'єктивною підставою для їх значного вдосконалення в інтересах дієвого виконання Збройними силами України завдань за призначенням. На наш погляд, такий моніторинг має ґрунтуватися на феномені семантичного триплету, через синтез засобів психології, лінгвістики й онтологічного моделювання. Описаний у статті підхід дасть змогу виявляти джерела інформаційно-психологічного (перформативного) впливу на свідомість адресата в текстовому медіаконтенті, встановлювати психологічні чинники панівної семантики тексту і рівень його перформативності.

Оптимально побудована система моніторингу ознак негативного інформаційно-психологічного впливу текстового медіаконтенту на військовослужбовців Збройних сил України дасть змогу підвищити ефективність оцінювання та прогнозування розвитку суспільно-політичних настроїв особового складу, контролю за проведенням заходів із запобігання ризикам у кризових ситуаціях або мінімізації таких, оперативної побудови дієвої системи внутрішніх комунікацій з особовим складом щодо кризових ситуацій, ужиття заходів, спрямованих на поліпшення морально-психологічного стану особового складу, впливу на його мотивацію, переконання та цінності.

Перспективними напрямами подальших досліджень убачаємо розроблення психологічних, лінгвістичних і онтологічних ознак негативного інформаційно-психологічного впливу, інструментарію та моделі відомчого моніторингу цих ознак для протидії або запобігання негативному інформаційно-психологічному впливу на військовослужбовців Збройних сил України.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Берко А., Кісь Я., Суховерський В. Система контент-моніторингу новинних інтернетресурсів. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка».* 2011. № 699. С. 13–20.
2. Федоренко Р. Контент-моніторинг інформаційного простору як чинник забезпечення інформаційної безпеки держави у воєнній сфері. *Сучасний захист інформації*. Київ, 2015. Вип. 2. С. 21–25.
3. Лоза В., Лалетін С., Дяченко І. Визначення тональності текстової інформації з використанням методу штучних нейронних мереж в задачі виявлення інформаційно-психологічних впливів. *Актуальні проблеми управління інформаційною безпекою держави :* матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Київ, 30 березня 2018 р. / М-во освіти і науки України, Ін-т модерн. змісту освіти, М-во інформ. політики України, Нац. акад. СБУ, НДІ інформатики і права НАПрН України. Київ : Нац. акад. СБУ, 2018. С. 233–235.
4. Коробейнікова Т., Федорченко В. Системний моніторинг мережевої безпеки в ТРІАДІ SIEM-EDR-NDR. *Grail of Science.* 2023. P. 354–360.
5. Савицька Л., Коробейнікова Т., Волос О., Тарновський М. Метод та засіб моніторингу безпеки в комп'ютерній мережі засобами SIEM. *Інформаційні технології та комп'ютерна інженерія.* 2023. Вип. 58 (3). С. 22–32.
6. Кацалап В., Войтко О. Оцінювання інформаційно-психологічного впливу в інтересах бойових дій військ (сил). *Сучасні інформаційні технології у сфері безпеки та оборони.* Київ : НУОУ, 2017. № 2 (29). С. 116–120.
7. Кацалап В., Войтко О., Рахімов В. Аналіз особливостей маніпуляції як інструменту психологічного впливу на свідомість. *Сучасні інформаційні технології у сфері безпеки та оборони*. Київ : НУОУ, 2019. № 2 (35). С. 121–126.
8. Кацалап В., Войтко О., Цурко Ю. Методичний підхід до визначення джерел загроз інформаційній безпеці у воєнній сфері. *Сучасні інформаційні технології у сфері безпеки та оборони.* Київ : НУОУ, 2019. № 1 (34). С. 103–108.
9. Кацалап В., Войтко О., Чернега В. Методика оцінки загроз інформаційній безпеці України у воєнній сфері. *Сучасні інформаційні технології у сфері безпеки та оборони*. Київ : НУОУ, 2018. № 1 (31). С. 149–154.
10. Клунник М. Моніторинг когнітивних інформаційних ресурсів для забезпечення кібербезпеки. *Стратегічні комунікації у сфері забезпечення національної безпеки та оборони: проблеми, досвід, перспективи :* збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 31 жовтня 2022 р. Київ : НУОУ, С. 110–112.
11. Бржевська З., Довженко Н., Гайдур І., Аносов А. Критерії моніторингу достовірності інформації в інформаційному просторі. *Кібербезпека: освіта, наука, техніка*. 2019. № 1. С. 52–60.
12. Стрижак О. Мережні інструменти онтолого-аналітичної підтримки прийняття рішень та управління інтегрованими геоінформаційними ресурсами. *Геоінформаційні технології у територіальному управлінні :* матеріали Науково-практичної конференції, м. Одеса, 11–12 вересня 2014 р. Одеса : ОРІДУ НАДУ, 2014. С. 27–32.
13. Ахмедов Р., Дербенцев В., Безкоровайний В. Контент-аналіз соціальних медіа методами машинного навчання. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького.* Серія «Економічні науки». 2022. Т. 26. № № 3–4. С. 48–57.
14. Мельник О., Базилевич Р. Система ідентифікації оригіналу відео за його фрагментом з використанням згорткових нейронних мереж. *Науковий вісник Національного лісотехнічного університету України*. 2021. № 31. С. 94–100.

15. Чернишенко Н. Використання можливостей нейромереж та штучного інтелекту для створення медіаконтенту. *Бібліотеки і суспільство: рух у часі та просторі :* матеріали V Науково-практичної конференції з міжнародною участю, м. Харків, 24–25 жовтня 2023 р. Харків, 2023. С. 1–9.

16. Гуржій С. Сучасні загрозливі тенденції використання Telegram-каналів на шкоду державним інтересам. *Інформація і право*. 2021. № 4 (39). С. 162–169.

17. Дубов Д., Баровська А., Каздобіна Ю. Деструктивні впливи та негативні наративи: інструменти виявлення та протидії : методичні матеріали. Київ : УФБС, 2020. 60 с.

18. Калайда Ю. Забезпечення цифрового суверенітету в умовах геополітичного протиборства: кращі практики зарубіжного досвіду. *Інформація і право*. 2021. № 2 (37). С. 145–154.

19. Митко А., Шуляк Н. Деструктивні елементи цифрового контенту й інформаційних послуг у ракурсі впровадження і-демократії. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса*. 2017. № 2. С. 72–75.

20. Наместнік В. Соціальні мережі як інструмент деструктивного інформаційно-психологічного впливу в умовах воєнного стану. *Інформація та соціум*. 2023. С. 157–160.

21. Пивоваров В. Деструктивний контент у соціальних мережах як фактор криміногенного впливу на суспільну свідомість. *Право і суспільство*. 2019. № 6. Ч. 2. С. 131–137.

22. Покровська В. Аналіз методів виявлення інформаційно-психологічного впливу в соціальних мережах. *Information Technology and Security: Ukrainian research papers collection*, 2020. Vol. 8. Iss. 1 (14). P. 40–48.

23. Сердюк І. Соціальні мережі як ефективний інструмент інформаційно-психологічного впливу в умовах російсько-українського воєнного конфлікту. Київ : НАУ, 2020. 83 с.

24. Чуйко Г. Технології лінгвістики інформаційно-психологічної війни московії проти демократичного світу. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки :* збірник тез III Міжнародної наукової конференції, м. Тернопіль, 20–21 квітня 2023 р. / упоряд. : А. Криськов, Н. Габрусєва. Тернопіль : ФОП Паляниця В.А., 2023. С. 117–119.

25. Юшкова А. Загрозливі тенденції використання ботоферм на шкоду державним інтересам України: механізми запобігання та протидії. *Інформація і право*. 2021. № 3 (38). С. 90–98.

26. Завгородня О. Інформаційний контент в умовах безперервного доступу до нього як знаряддя психологічного впливу на людину. *Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми :* збірник тез X Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Київ, 2022. С. 1–16.

27. Тарасенко Я. Метод контент-аналізу семантичної частки в текстах з ознаками психолінгвістичного впливу. *Системи управління, навігації та зв'язку*. 2019. № 6 (58). С. 92–96.

28. Турченко Ф. Проект «Новоросія» і новітня російсько-українська війна. Київ : НАН України, 2015. 166 с.

29. Присяжнюк Д. Застосування маніпулятивних психотехнологій з боку Росії в ЗМІ України (на прикладі Криму). *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2009. № 23. С. 63–66.

30. Хміляр О. Фейк – інформаційний маркер та регулятор поведінкової активності особистості військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. Вип. 3 (61). С. 123–133.

31. Калита А., Тараненко Л. Мовленнєва маніпуляція: визначення, функція, механізм реалізації. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. 2012. № 1022. С. 10–18.

32. Невельська-Гордєєва О., Нечитайло В. Феномен "fake news" у контексті забезпечення інформаційної безпеки держави. *Вісник Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого.* Серія «Філософія, філософія права, політологія, соціологія». 2022. Вип. 1 (52). С. 123–135.

33. Staab J.F. The role of news factors in news selection: A theoretical reconsideration*. European Journal of Communication*. 1990. № 5 (4). P. 423–443.

34. Scammell M. Media and democracy. Brookfield, VT : Ashgate, 2000. 432 p.

35. The Three Ages of NATO: An Evolving Alliance. Speech by NATO Secretary General Jens Stoltenberg at the Harvard Kennedy School. URL: https://www.nato.int/cps/en/natohq/opinions_135317.htm (дата звернення: 20.04.2024).

36. Методичні рекомендації з використання соціальних мереж у Збройних силах України. Київ, 2023. 28 с.

37. Nilsson S.C. Swedish National Security: Challenges and Opportunities beyond 2014. The Royal Swedish Academy of War Sciences, 2013. 57 p.

38. Огірко І. Інформаційні технології та кібербезпека. *Українська академія друкарства :* збірник тез Науково-технічної конференції професорсько-викладацького складу, наукових працівників і аспірантів (у режимі онлайн), м. Львів, 6–10 лютого 2023 р. Львів, 2023. С. 12–13.

39. Сніцаренко П., Кацалап В. Методичний підхід щодо синтезу систем моніторингу інформаційного простору за критерієм оптимальності в інтересах сил оборони України. *Сучасні інформаційні технології у сфері безпеки та оборони*. 2022. Вип. 44 (2). С. 82–88.

40. Прокопенко О., Федорієнко В. Технологічні аспекти вдосконалення інформаційно-аналітичного забезпечення моніторингу інформаційного простору. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки :* збірник тез III Міжнародної наукової конференції, м. Тернопіль, 20–21 квітня 2023 р. Тернопіль : ФОП Паляниця В.А., 2023. С. 159–162.

41. Садівничий В. Типи, види та особливості подачі контенту крос-медіа. *Кросмедіа: контент, технології, перспективи :* колективна монографія / Ін-т журналістики КНУ імені Тараса Шевченка. Київ, 2017. С. 40–48.

42. Кавин О. Методи захисту мережі від загроз інформаційної безпеки. *System analysis and intelligent*

systems for management : The 17th International scientific and practical conference, May 02–05, 2023. Ankara, Turkey. International Science Group, 2023. P. 450–452.

43. Григорєв А., Ланде Д., Бороденков С. InfoStream. Моніторинг новин з інтернету: технологія, система, сервіс : науково-методичний посібник. Київ : ООО «Старт-98», 2007. 40 с.

СЕКЦІЯ 4
ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

ВПЛИВ РІВНЯ ІНТЕЛЕКТУ НА СПОЖИВАЦЬКУ ПОВЕДІНКУ МОЛОДІ

THE INFLUENCE OF INTELLIGENCE ON THE CONSUMER BEHAVIOUR OF YOUNG PEOPLE

УДК 159.9:316.7:005.336.4
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.13

Богдан Ж.Б.
к.психол.н., доцент,
завідувач кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Махоніна А.П.
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Афанасьєва О.М.
старший викладач кафедри бізнес-журналістики і цифрових медіа
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Статтю присвячено аналізу взаємозв'язку між рівнем інтелекту молоді та особливостями її споживчої поведінки. Ґрунтовний аналіз сучасних теоретичних підходів показав, що феномен споживчої поведінки є багатогранним, охоплюючи когнітивний, соціокультурний та економічний виміри. У ході емпіричного дослідження, проведеного серед студентів віком від 17 до 24 років, використовувались методика «Діагностики аспектів споживацької поведінки студентів» О. Савченко та С. Хтей, «Шкала інтелекту» А. Біне. Крім цього, було враховано рівень доходів і витрат респондентів, що дозволило інтегрувати економічні фактори. Результати дослідження продемонстрували, що когнітивні фактори, зокрема інтелект, не впливають на споживчу поведінку ізольовано, а формуються через взаємодію з фінансовими та соціальними характеристиками. Кластерний аналіз дозволив виокремити чотири чіткі поведінкові моделі, що демонструють різноманітні взаємозв'язки між когнітивними, економічними та соціальними факторами. Встановлено, що когнітивні характеристики, зокрема інтелект, впливають на споживчу поведінку лише в контексті взаємодії з фінансовими умовами. Молодь із вищими доходами демонструє більш раціональну і збалансовану споживчу поведінку, тоді як респонденти з нижчими доходами проявляють залежність від зовнішніх джерел фінансування та емоційний підхід до покупок. Також було встановлено, що найбільший вплив інтелект має в поєднанні з високим рівнем доходів, що сприяє раціональності в прийнятті фінансових рішень. Дослідження підкреслює важливість економічної стабільності як ключового фактора в посиленні зв'язку між когнітивними показниками та споживчою поведінкою. Отримані результати сприяють науковому розумінню механізмів економічної активності молоді та можуть бути використані для розроблення практичних рекомендацій.

Ключові слова: *споживацька поведінка, моделі споживання, когнітивні аспекти, інтелект, особистість, студентська молодь, кластерний аналіз.*

This article analyses the relationship between the level of intelligence of young people and the peculiarities of their consumer behaviour. A thorough analysis of existing theoretical approaches has shown that the phenomenon of consumer behaviour is multifaceted, encompassing cognitive, socio-cultural and economic dimensions. In the course of the empirical study conducted among students aged 17 to 24 years, the methodology of 'Diagnostics of Aspects of Student Consumer Behaviour' by O. Savchenko and S. Khtey, and 'Intelligence Scale' by A. Binet were used. In addition, the level of income and expenditure of respondents was taken into account, which allowed for the integration of economic factors into the analysis. The results of the study showed that cognitive factors, in particular intelligence, do not influence consumer behaviour in isolation, but are formed through interaction with financial and social characteristics. The cluster analysis allowed us to identify four distinct behavioural patterns that demonstrate various interrelationships between cognitive, economic and social factors. It was found that cognitive characteristics, in particular intelligence, affect consumer behaviour only in the context of interaction with financial conditions. Young people with higher incomes demonstrate more rational and balanced consumer behaviour, while respondents with lower incomes show dependence on external sources of financing and an emotional approach to purchases. It was also found that intelligence has the greatest impact when combined with a high level of income, which contributes to rationality in financial decision-making. The study highlights the importance of economic stability as a key factor in strengthening the link between cognitive performance and consumer behaviour. The results contribute to the scientific understanding of the mechanisms of economic activity of young people and can be used to develop practical recommendations.

Key words: *consumer behaviour, consumption patterns, cognitive aspects, intelligence, personality, student youth, cluster analysis.*

Постановка проблеми. У сучасних соціально-економічних умовах, що характеризуються невизначеністю, кризами та діджиталізацією ринків, споживча поведінка молоді стає все більш актуальним об'єктом дослідження. Як соціально-демографічна група молодь перебуває на етапі формування фінансової автономії, що підвищує її чутливість до економічних викликів. Здатність адаптуватися до нових умов значною мірою залежить від когнітивних характеристик, серед яких ключову роль відіграє інтелект, що забезпечує здатність аналізувати інформацію, оцінювати ризики та приймати обґрунтовані економічні рішення.

Поведінка споживача як міждисциплінарне явище перебуває під впливом багатьох як зовнішніх, так і внутрішніх факторів. Інтелект як когнітивний аспект споживацької поведінки сприяє раціоналізації вибору та кращій адаптації до нестабільних

ринкових умов. Однак, незважаючи на важливість цього фактору, його вплив на поведінку споживачів залишається недостатньо вивченим, оскільки більшість досліджень зосереджені на емоційних та соціальних аспектах, а не на ролі когнітивних здібностей у прийнятті економічних рішень.

Теоретичний аналіз концепції споживчої поведінки свідчить про її багатогранність і еволюцію від класичних економічних моделей до комплексних міждисциплінарних підходів. У фундаментальних працях А. Маршалла, К. Менгера та В.С. Джевонса споживач визначався як раціональний агент, який прагне максимізувати корисність в умовах обмежених ресурсів [10]. Проте вже в середині XX століття Д. Катон продемонстрував, що рішення споживача часто визначаються емоційними та соціальними факторами, а не лише економічною логікою [8].

Подальший аналіз поведінки споживачів відбувся завдяки внеску Д. Канемана [3], який запропонував концепцію двох систем мислення: інтуїтивної (швидкої, емоційної) та аналітичної (повільної, аргументованої). У контексті споживацької поведінки психолог підкреслює, що більшість рішень споживачів ухвалюється під впливом інтуїтивної системи, яка є вразливою до когнітивних упереджень, що пояснювало, чому споживачі не завжди діють раціонально, як припускають економічні моделі, а їх вибір часто залежить від емоційних, ситуаційних і підсвідомих факторів.

Паралельно із цим поведінкові підходи, прикладом яких є роботи Дж. Уотсона, наголошували на вивченні впливу зовнішніх стимулів, включаючи рекламу, ціну та упаковку, на реакцію споживачів. Цей напрям досліджень розширили Д. Говард і Д. Шет [7], які інтегрували когнітивні, соціальні та емоційні аспекти в моделі споживчої поведінки, описавши її як послідовний процес від усвідомлення потреби до оцінки після покупки.

Сучасні дослідження розширили аналіз споживчої поведінки, включивши до нього культурні та соціальні виміри. Ж. Бодріяр наголошував на важливості символічного споживання, коли товар стає засобом самовираження [2]. Схожим чином П. Бурдьє [6] досліджував роль культурного капіталу у формуванні споживчих звичок і особливо акцентував увагу на взаємозв'язку між соціальним статусом та вибором товару. У рамках української наукової парадигми такі дослідники, як О. Петрунько, О. Біленко, Ю. Шумило, наголошують на багатофакторності споживчої поведінки, включаючи у своїх дослідженнях когнітивні, емоційні та соціокультурні аспекти [4; 9].

Водночас когнітивні аспекти, в яких інтелект відіграє головну роль, залишаються недостатньо дослідженими в контексті споживчої поведінки, що зумовлює необхідність інтеграції різних підходів для досягнення більш глибокого розуміння механізмів, які регулюють економічну активність молоді [1].

Метою дослідження є вивчення особливостей взаємозв'язку між рівнем інтелекту молоді та аспектами її споживацької поведінки. Аналіз передбачає врахування економічних чинників, як-от рівень доходів і витрат, що дозволяє оцінити взаємодію когнітивних характеристик з іншими ключовими факторами споживання.

Дослідження було проведено онлайн серед здобувачів вищої освіти віком від 17 до 24 років, загальний обсяг вибірки становив 50 осіб. Гендерний склад респондентів не розглядався як змінна, що впливає на результати. Для аналізу споживацької поведінки використовувалася методика «Діагностика аспектів споживацької поведінки студентів» О. Савченко та С. Хтей [5], а для оцінювання рівня інтелекту респондентів застосовувалася адаптована «Шкала інтелекту» А. Біне. Крім того, було проведено опитування щодо середньомісячних доходу та витрат з метою включення економічних чинників у моделювання поведінки споживачів.

Виклад основного матеріалу. Аналіз отриманих даних проводився із застосуванням кластерного методу к-середніх, що дозволило нам не лише виокремити групи респондентів, але й сформувати помітні закономірності стилю споживацької поведінки серед різних груп молоді, на основі чого було виділено чотири кластери. Під час їх детального розгляду було включено додаткові показники, а саме індекс інтелекту (IQ) та економічні показники, представлені середніми значеннями за кластерами. Надалі буде розглядатися специфіка кожного кластера, починаючи з першого (табл. 1).

За кластером 1 спостерігаємо найнижчий середній показник інтелекту (110,5), що, хоча і вважається стандартним значенням IQ, є найнижчим показником серед виділених груп у контексті цього дослідження. Водночас у цьому кластері спостерігається значна розбіжність між витратами (1,85) та доходами (1,77). Це може насамперед говорити про фінансову залежність респондентів від зовнішніх джерел – батьків або інших фінансових донорів, що є типовим для молодих людей, які ще не досягли фінансової незалежності.

Цей кластер вирізняється найвищими показниками за двома аспектами: «Орієнтація на чужу думку та рекламу» (26,5) та «Купівля як отримання бажаного» (19,4). Високий рівень орієнтації на зовнішні джерела інформації свідчить про те, що реклама, думка близьких людей та продавців-консультантів мають значний вплив на прийняття рішення про покупку. Індикатор «Купівля як отримання бажаного» вказує на емоційний складник споживчої поведінки, коли покупки здійснюються не лише для задоволення реальних потреб, а й як засіб досягнення бажаного результату, іноді всупереч фінансовим можливостям. Тому цей кластер вирізняється поєднанням високої залежності від зовнішніх чинників, орієнтації на емоційні стимули в споживанні та фінансової нестабільності. Це зумовлює особливий профіль споживчої поведінки цієї категорії молодих людей, який може бути пов'язаний як з когнітивними, так і з соціально-економічними факторами.

Таблиця 1

Середні показники інтелекту, фінансових характеристик та аспектів споживацької поведінки для кластера 1 (у балах)

Досліджувані показники	Середні значення для кластера
Раціональний розподіл коштів	20,3
Орієнтація на думку іншої людини та рекламу	26,5
Гнучкість у придбанні товарів	23,6
Купівля як отримання бажаного	19,4
Індекс інтелекту	110,5
Рівень доходів	1,77
Рівень витрат	1,85

Своєю чергою кластер 2 має найвищий показник інтелекту серед усіх кластерів (119,5). Також особливістю цього кластера є абсолютна рівновага між витратами (1,94) та доходами (1,94), що свідчить про те, що респонденти здатні ефективно управляти своїми фінансовими ресурсами, причому показник доходів є найвищим серед усіх кластерів. Така фінансова рівновага, відповідно, відобразилася в найвищому серед усіх кластерів показнику за аспектом «Раціональний розподіл коштів» (22,6), що свідчить про збалансований підхід до витрат. Представники цього кластера демонструють високий рівень фінансового планування, уникають імпульсивних рішень, проводять ретельні дослідження та порівняння перед здійсненням покупок, про що може свідчити і досить високий рівень орієнтації на чужу думку та рекламу (23,2). У цьому контексті цей показник свідчить про те, що респонденти активно використовують зовнішні джерела інформації, як-от поради друзів, рекламні пропозиції чи огляди, для прийняття рішень. Однак цей показник не є домінантним фактором в їхній поведінці; він радше відображає раціональне використання інформації для оптимізації власного вибору (табл. 2).

Таким чином, за кластером 2 можемо припустити, що високий рівень інтелекту тісно пов'язаний з раціональною споживчою поведінкою, що включає як вміння управляти фінансами, так і стратегічний підхід до прийняття рішень. Представники цього кластера демонструють найбільш збалансовану поведінкову модель серед усіх виділених груп, що свідчить про високий рівень зрілості у фінансових, когнітивних та поведінкових аспектах споживчої активності.

Як і попередній кластер, кластер 3 вирізняється відносно високим рівнем інтелекту (119,2) та, відповідно, високим показником за аспектом «Раціональний розподіл коштів» (21,2). Така схожість із другим кластером вказує на те, що респонденти цієї групи застосовують збалансований підхід до фінансового планування. Однак найбільш помітною відмінністю є найнижчий рівень доходів серед усіх кластерів (1,67) і ще нижчий рівень витрат (1,42), що помітно диференціює цей кластер як за фінансовими можливостями, так і за структурою витрат (табл. 3). Така розбіжність може свідчити про тенденцію до ощадливості, що характеризується схильністю обмежувати витрати навіть в умовах скромного доходу.

Характерна для кластера 3 ощадливість також відображається в низьких оцінках інших аспектів споживчої поведінки. Зокрема, низький бал за фактором «Купівля як отримання бажаного» (15,0) свідчить про те, що респонденти цього кластера не схильні робити імпульсивні покупки або витрачати гроші для задоволення своїх бажань. Натомість їхня поведінка свідчить про фінансову стриманість і обережність у розподілі коштів. Так само низькі оцінки за аспектами «Орієнтація на чужу думку та рекламу» (17,0) та «Гнучкість у виборі товарів» (19,5) свідчать про те, що ця група є незалежною у виборі товарів і мінімально адаптується до зовнішніх джерел інформації. Таким чином, до клас-

Таблиця 2

Середні показники інтелекту, фінансових характеристик та аспектів споживацької поведінки для кластера 2 (у балах)

Досліджувані показники	Середні значення для кластера
Раціональний розподіл коштів	22,6
Орієнтація на думку іншої людини та рекламу	23,2
Гнучкість у придбанні товарів	20,8
Купівля як отримання бажаного	16,4
Індекс інтелекту	119,5
Рівень доходів	1,94
Рівень витрат	1,94

Таблиця 3

Середні показники інтелекту, фінансових характеристик та аспектів споживацької поведінки для кластера 3 (у балах)

Досліджувані показники	Середні значення для кластера
Раціональний розподіл коштів	21,2
Орієнтація на думку іншої людини та рекламу	17,0
Гнучкість у придбанні товарів	19,5
Купівля як отримання бажаного	15,0
Індекс інтелекту	119,2
Рівень доходів	1,67
Рівень витрат	1,42

тера 3 ввійшли респонденти з високими когнітивними здібностями, які демонструють ощадливий підхід до витрат і стратегічну фінансову поведінку, спрямовану на підтримання рівноваги в умовах обмежених доходів.

Останній 4-й кластер вирізняється середнім показником інтелекту (115,4) серед виділених кластерів. Ця група демонструє найвищий ступінь гнучкості в придбанні товарів (25,5), що відображає активне використання різноманітних способів оплати, платформ і стратегій здійснення покупок. І навпаки, цей кластер демонструє найнижчий рівень раціонального розподілу коштів (19,13) та залежність від думки інших (15,0), що може свідчити про тенденцію до незалежності в прийнятті фінансових рішень, хоча також може вказувати на відсутність розвинених навичок фінансового планування. Крім того, показник «Купівля як отримання бажаного» є досить високим (18,9), що підкреслює схильність цієї групи витрачати фінансові ресурси для задоволення власних потреб (табл. 4).

Стандартний показник рівноваги між доходами та витратами (1,88 та 1,75 відповідно) та розглянуті вище показники можуть свідчити про те, що респонденти цього кластеру перебувають на стадії формування фінансової автономії, тобто характерною особливістю цієї категорії є те, що вони перебувають на початкових етапах досягнення стабільного доходу, що, ймовірно, зумовлює спостережувані низькі показники раціонального розподілу коштів та підвищений рівень гнучкості у придбанні товарів. Така поведінка свідчить про бажання адаптуватися до фінансової незалежності та готовність експериментувати з різними стратегіями купівлі товарів з метою визначення найбільш зручних та ефективних варіантів, що є невід'ємною частиною формування власних споживчих звичок під час переходу до самостійного фінансового планування.

Треба зазначити, що особливості досліджуваної вибірки, яка складається з молодих людей віком від 17 до 24 років, також мають значний вплив на отримані результати. Молоді люди зазвичай перебувають у процесі становлення фінансової автономії, що характеризується недостатньо розвиненою здатністю приймати раціональні фінансові рішення та залежністю від зовнішніх джерел доходу, як-от батьківська підтримка або непостійний тип зайнятості. Обмеженість фінансових ресурсів, доступних споживачам, є важливим фактором, який впливає на їхню поведінку, що ускладнює виявлення прямих закономірностей.

Висновки. Отже, когнітивні фактори, зокрема інтелект, не мають ізольованого впливу на поведінку споживачів, оскільки їх вплив формується через взаємодію з фінансовими та соціальними характеристиками. З огляду на багатофакторність феномену споживчої поведінки застосування кластерного аналізу дозволило виокремити чотири конкретні моделі споживання в молоді. За ними ми змогли виявити, що респонденти з вищими доходами демонструють більш раціональну та виважену споживчу поведінку, надаючи перевагу

Таблиця 4

Середні показники інтелекту, фінансових характеристик та аспектів споживацької поведінки для кластера 4 (у балах)

Досліджувані показники	Середні значення для кластера
Раціональний розподіл коштів	19,1
Орієнтація на думку іншої людини та рекламу	15,0
Гнучкість у придбанні товарів	25,5
Купівля як отримання бажаного	18,9
Індекс інтелекту	115,4
Рівень доходів	1,88
Рівень витрат	1,75

стратегічному підходу до управління фінансами в поєднанні з адаптивністю. І навпаки, молодь з нижчими доходами, незважаючи на високий рівень інтелекту, демонструє залежність від зовнішніх джерел фінансування та схильність до менш стабільної поведінки. Результати дослідження підкреслюють, що економічна стабільність є важливим фактором, який посилює зв'язок між когнітивними характеристиками та споживчою поведінкою. Характерні риси молодіжної демографічної групи, зокрема фінансова залежність і обмеженість ресурсів, підкреслюють необхідність проведення додаткових досліджень з метою вивчення динаміки розвитку споживчої поведінки молоді.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бєляєва Н.Є., Ляшенко Б.Ю. Особливості впливу академічної саморегуляції на розвиток когнітивних навичок у здобувачів вищої освіти. *Наукові перспективи*. 2024. № 6(48). С. 921–930.

2. Зінченко Н.О. Після Маркса: суспільство та споживання за версією Жана Бодріяра. *Гілея: науковий вісник* : зб. наук. пр. Київ, 2009. Вип. 26. С. 318–324.

3. Канеман Д. Мислення швидке й повільне/пер.зангл.М.Яковлев.Київ:Нашформат,2017. 480 с.

4. Петрунько О., Біленко О. Психологічні особливості споживчої поведінки особистості в умовах обмежених фінансових витрат. *Вчені записки Університету «КРОК».* 2022. № 3(67). С. 134–146.

5. Савченко О., Хтей С. Методика діагностики аспектів споживацької поведінки студентів. *Організаційна психологія. Економічна психологія :* зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка / за ред. С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка. 2020. № 4(21). С. 96–109.

6. Bourdieu P. Distinction. London: Routledge & Kegan Paul, 1994. 632 p.

7. Howard J.A., Sheth J.N. The Theory of Buyer Behavior. New York : John Wiley & Sons, 1969. 458 p.

8. Katona G. Psychological Economics. New York: Elsevier, 1975. 438 p.

9. Marchuk O., Holiiad I., Boiko V., Ribtsun Y., Bogdan Z., Lukashenko K. Holistic Education: the Unity of the Intellectual and Emotional Sphere. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala.* 2024. 16(2). P. 666–677.

10. Marshall A. Principles of Economics. Amherst, NY : Prometheus Books, 1997. 592 p.

ПРАВОСВІДОМІСТЬ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ В КОНТЕКСТІ ГРОМАДЯНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

LEGAL AWARENESS OF FUTURE SOCIO-ECONOMIC PROFESSIONALS IN THE CONTEXT OF CIVIC COMPETENCE

УДК 159.923:316.6-057.87:37.013.42
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.14

Борець Ю.В.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Пенітенціарна академія України

Гірченко О.Л.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри загальної, вікової і соціальної психології
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

У статті досліджується проблема формування правосвідомості майбутніх фахівців соціономічного профілю (педагогів, соціальних працівників, психологів) у контексті розвитку їх громадянської компетентності. У сучасних умовах, коли суспільство стикається з численними соціальними викликами та потребує активної участі фахівців у забезпеченні дотримання прав і соціальної справедливості, підготовка таких спеціалістів повинна ґрунтуватися на формуванні правових знань, переконань і практичних навичок. Правосвідомість визначається в статті як інтегративна характеристика особистості, що охоплює знання законодавства, здатність до правового оцінювання ситуацій, готовність до дотримання норм права і вміння застосовувати їх у професійній діяльності. Водночас громадянська компетентність розглядається як комплексна якість, що включає правову обізнаність, критичне мислення, соціальну відповідальність і здатність до активної участі в громадському житті.

Емпіричне дослідження, проведене серед студентів та курсантів соціономічних спеціальностей, дозволило виявити особливості їх правосвідомості та громадянської компетентності. Для оцінювання рівня правосвідомості використовувалися валідні психодіагностичні методики, що включали тестування правових знань, оцінки правових переконань і моделювання поведінкових реакцій у типових соціальних ситуаціях. Громадянська компетентність оцінювалася за допомогою опитувальників, які містили питання про активність у громадському житті, ставлення до соціальних проблем і готовність до участі в громадських ініціативах.

Практична значущість дослідження полягає в розробленні рекомендацій для освітніх закладів щодо інтеграції в навчальні програми курсів із правової освіти та громадянської компетентності. Пропонується організація тренінгів із розвитку критичного мислення, правової грамотності, емоційного інтелекту та соціальної відповідальності. Окрему увагу приділено створенню умов для залучення здобувачів вищої освіти до соціальних проєктів і громадських ініціатив, що сприятиме формуванню активної громадянської позиції.

Ключові слова: *правосвідомість, громадянська компетентність, соціономічний профіль, правова освіта, критичне мислення, соціальна відповідальність, професійна підготовка, активна громадянська позиція, соціальні ініціативи.*

The article examines the problem of forming legal awareness of future socio-economic specialists (teachers, social workers, psychologists) in the context of developing their civic competence. In modern conditions, when society faces numerous social challenges and requires the active participation of specialists in ensuring respect for rights and social justice, the training of such specialists should be based on the formation of legal knowledge, beliefs and practical skills. Legal awareness is defined in the article as an integrative characteristic of a person, which includes knowledge of legislation, the ability to legally assess situations, the willingness to comply with the norms of law and the ability to apply them in professional activities. At the same time, civic competence is considered as a complex quality that includes legal awareness, critical thinking, social responsibility and the ability to actively participate in public life.

An empirical study conducted among students and cadets of socio-economic specialties allowed us to identify the features of their legal awareness and civic competence. To assess the level of legal awareness, valid psychodiagnostic methods were used, including testing legal knowledge, assessing legal beliefs and modeling behavioral reactions in typical social situations. Civic competence was assessed using questionnaires that included questions about activity in public life, attitude to social problems and readiness to participate in public initiatives.

The practical significance of the study lies in the development of recommendations for educational institutions on the integration of legal education and civic competence courses into curricula. It is proposed to organize trainings on the development of critical thinking, legal literacy, emotional intelligence and social responsibility.

Key words: *legal awareness, civic competence, socio-economic profile, legal education, critical thinking, social responsibility, professional training, active civic position, social initiatives.*

Одним із маловивчених, але важливих є питання механізмів та чинників формування правосвідомості в контексті громадянської компетентності молоді. Молодь є найбільш активною групою в соціальній системі суспільства, що зумовлює особливу увагу під час вивчення правосвідомості саме цієї соціальної групи. Натепер рівень правової свідомості цієї категорії населення не відповідає потребам гармонійного розвитку особистості й суспільства. Цей факт визначає необхідність вивчення змісту правосвідомості молоді та механізмів, що лежать в основі її формування.

Перетворення, що відбуваються в українському суспільстві протягом останнього часу в усіх сферах суспільного життя – соціальній, економічній, правовій – спрямовані на зміцнення та розбудову демократичної, соціальної, правової держави. Водночас відбуваються зміни стосовно реалізації прав і свобод людини, створюються необхідні умови для творчого розвитку особи, забезпечення

її гідності й добробуту. Конституція України проголошує пріоритетність правових основ життя, що визначені в її положеннях, нормах, принципах та підкріплюються демократичними засадами і суспільною практикою. На нинішньому етапі державного будівництва великого значення набуває проблема правового виховання населення, адже в більшості громадян рівень правової свідомості та правової культури має бути значно вищим. Поряд із цим накопичений історичний досвід свідчить, що слабка увага до зазначених проблем може негативно відбитися навіть на стані правового поля та законодавчій базі, адже без глибокого розуміння соціальної ролі права, суті та змісту правових норм, значення правових відносин неможливе свідоме сприйняття і виконання населенням, державними службовцями вимог правових приписів.

Підвищення морально-гуманістичного потенціалу права, його значення як нормативного вираження соціальної справедливості, міри свободи особистості має сприяти посиленню правового впливу на поведінку громадян шляхом формування уявлень про правомірну і протиправну поведінку, закріплення умов і критеріїв, що характеризують такі уявлення. Саме тому вивчення процесів становлення правомірної поведінки, її сутності, мотивів, зв'язку з правовим регулюванням суспільних відносин, закономірностями соціалізації особистості, її практичної діяльності є суттєвою особливістю розвитку юридичної науки в сучасних умовах. Вона повинна все більше ставати наукою про соціальну поведінку людини в правовій сфері суспільства. Проблема вдосконалення наявного нині процесу правового виховання населення та його окремих категорій є досить актуальною, що потребує наукового опрацювання його загальнотеоретичних засад. До дослідження проблем правового виховання населення в різні періоди часу зверталось багато науковців.

Правосвідомість і правова культура, високий рівень захищеності прав і свобод громадян завжди були системоутворювальним фактором правової демократичної держави. Проте сфері правового усвідомлення дійсності громадян притаманні різноманітні деформації. Вони спотворюють правові установки населення, їхні почуття і переконання в правовій галузі, втручаються в правовий світогляд, правову ідеологію громадян, породжують бездуховність у різних сферах життя суспільства, особливо в середовищі молоді, що дуже небезпечно для державної розбудови, створення її економічної, політичної та духовної бази. Подолання деформацій правової свідомості та створення умов для підвищення рівня правової культури населення, активної і свідомої участі громадян у здійсненні реформи є сьогодні першочерговим завданням суспільства і держави на шляху зміцнення основ державного устрою. Саме ці питання набули наразі особливої актуальності й потребують подальшого дослідження.

Проблема правової свідомості та правової культури ще тривалий час буде актуальною, а необхідність її дослідження безпосередньо випливає із конституційного проголошення України правовою державою. Це зумовлює потребу в неухильному зростанні й досягненні високого рівня правової культури кожного громадянина, кожної посадової особи, кожного державного службовця, особливо професійних юристів, на яких припадає головна робота в законотворчості та застосуванні права. Лише тоді рівень правової культури населення досягне найвищого щабля розвитку, лише тоді кожен громадянин держави відчує власну приналежність до правового життя країни, буде активним учасником правового процесу і матиме змогу самостійно аналізувати чинне законодавство, відзначаючи його здобутки і недоліки.

Аналіз наукової літератури показав, що проблема правової свідомості є предметом уваги досить широкого кола дослідників. Проблемі правосвідомості в юридичній літературі присвятили свої праці: С.С. Алексєєв, В.В. Головченко, В.В. Копейчиков, О.А. Лукашова, Г.Д. Маркова, Є.В. Назаренко, В.В. Оксамитний та ін.

У психологічній науці значний внесок у розроблення та вивчення правосвідомості зробили: О.М. Іваній, Ю.Ю. Калиновський, Л.М. Макар та ін. [4; 5; 6]. Вчені не тільки розробляють теоретичні аспекти правової свідомості (поняття, структура), але й вивчають її на практиці.

Методологічні аспекти дослідження правосвідомості як психологічного феномену правової культури розкривають у своїх роботах Б. Ананьєв, К. Абульханова-Славська, Л. Виготський, В. Зінченко, О. Леонтьєв, В. Москалець, В. Мясіщев, В. Циба.

Донедавна у правосвідомості більшості українців право асоціювалося із законом, з його імперативною формою. Люди знали про наявність у законі наказу діяти тим чи іншим чином під загрозою санкцій, заборон, порушення яких загрожує негативними наслідками [3, с. 112–115]. Знання та уявлення про імперативну форму закону були визначальним станом правосвідомості в дореформений період. Більш того, поняття права на рівні повсякденної свідомості часто ототожнювалося з поняттям кримінального права.

Нині відбувається повільна зміна уявлень про право серед різних категорій населення. Розуміння права як імперативу доповнюється усвідомленням того, що право є регулятором значної кількості взаємовідносин у суспільстві між верствами, групами, організаціями, конкретними особами в різних сферах життя. У результаті починає формуватися інша модель правосвідомості й правової поведінки [7, с. 54–60].

Особливістю сучасної правосвідомості українського суспільства є парадокс між правовим нігілізмом, неприйняттям права як регулятора відносин та престижністю юридичних професій, про що свідчать високі конкурси в юридичних закладах

освіти. Право ще не стало однією з першочергових цінностей, необхідних для повсякденного життя, вплетених у тканину правосвідомості та поведінки груп, індивідів, але набуло значення важливого чинника соціальної мобільності.

О.В. Бабкіна виділяє чотири основні типи політико-правової свідомості: *традиціоналістську, соціал-демократичну, націонал-демократичну та націонал-радикальну*. Більше того, за даними соціологічних опитувань, серед сучасної української молоді найпоширенішим є національно-демократичний тип [1, с. 5–10].

Отже, нині свідомість молоді має характер «роздвоєної» свідомості. На її рівень і характеристики не можуть не впливати кризові явища, що відбуваються в економіці та суспільному житті. Саме під їх впливом молоде покоління значною мірою виховується в атмосфері духовного зубожіння і спустошення.

Правова культура та рівень правової свідомості молоді на сучасному етапі визначаються в основному такими чинниками, як: правотворчі процеси; ефективність правового регулювання; цільова правопросвітницька діяльність; стан загальної культури суспільства, що має безпосереднє відношення до права, є його невід'ємною частиною. Рівень правової культури молоді значною мірою залежить від економічного розвитку країни, правових традицій, національного менталітету тощо. Правовою культурою молоді вважаються: повага до закону та віра в його суспільно-особистісну цінність; володіння певним обсягом правових знань; висока загальна культура та широка ерудиція, освіченість; висока соціальна і правова активність.

Крім того, до характеристики правової культури особистості слід віднести такі ознаки: усвідомлення цілей державно-правового регулювання в Україні; розуміння важливості адвокатури в сучасних умовах державотворення в Україні [1, с. 5–10].

Унікальною особливістю правової культури молоді є її перехідний характер. Це визначається: психовіковими особливостями (межа молодості та морально-психологічної зрілості, настання соціальної зрілості), притаманними періоду повноліття, коли молодість уже закінчується; соціально-психологічною «дорослістю»; соціально-професійним статусом молоді (коли вони ще не сформовані як спеціалісти) [1, с. 5–10].

Тому правова культура – це особливий вид культури, спосіб духовно-практичної діяльності та відносин, які відображають, закріплюють і реалізують основні правові цінності, формують правові погляди. Однією з характерних рис стану громадської думки у правовій сфері є авторитет законів та владних структур і довіра до них населення.

Найважливішим чинником, який безпосередньо і досить активно впливає на правосвідомість молодої людини, є культура правотворчості. Основою смислової позиції в такому випадку є ставлення до вже готового, закріпленого в правовій нормі варіанта поведінки за співвідношенням «правильно – неправильно», «встоялося – не встоялося». Стосовно правової культури це означає, що зміст правової норми визначається правилом, яке вказує на те, що має існувати насправді. Щоправда, молодій людині дуже складно самостійно визначити своє ставлення до варіанта поведінки, зафіксованого текстовою нормою, стосовно реальної дійсності, оскільки правова норма не завжди стає шкалою, за якою оцінюється реальність як правильна чи неправильна, врегульована чи неврегульована. Вищевикладене формує варіант стихійної (іноді протиправної) поведінки.

Емпіричне дослідження окресленого феномену проводилось на базі Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка психолого-педагогічного факультету та Пенітенціарної академії України. Досліджувану вибірку сформували 70 осіб – студенти (майбутні психологи) та курсанти (майбутні юристи). Демографічний склад вибірки становить 16 осіб чоловічої статі, 54 особи жіночої статі.

Для вимірювання особливостей типів ставлення до права як вияву правової свідомості досліджуваним було запропоновано методику «Ставлення до права», розроблену Д. Безносовим. Отримані результати дали змогу виявити середні рангові показники між двома факультетами: психолого-педагогічним (здобувачі вищої освіти) та правознавчим (курсанти) за цими типами ставлення до права (табл. 1).

За цими показниками чітко вираженою є тенденція у ставленні до права між студентами та курсантами, а саме: за ранговими значеннями деформовані форми прояву в здобувачів освіти психолого-педагогічного факультету вищі за показниками, а в курсантів навпаки – їм притаманне толерантне ставлення до права, що може свідчити саме про професійну спрямованість даної вибірки правовиків, які вивчають право і пов'язують його з майбутньою діяльністю, та студентів-психологів, які мають менше відношення до цієї сфери життя.

Для дослідження рефлексії в цій вибірці студентів ми використали методику А.В. Карпова, яка виділяє п'ять видів рефлексії, як-от: ретроактивна рефлексія, рефлексія теперішньої діяльності, рефлексія майбутньої діяльності, рефлексія спілкування і взаємодії з іншими людьми та загальна рефлексія особистості (табл. 2).

Як бачимо з таблиці 2, у студентів-психологів і курсантів-правовиків не виявилося чіткої відмінності в показниках, тобто з них не можна вивести відповідної тенденції і висновків. Але якщо все ж таки спиратися на певні незначні відхилення, то в більшості з видів рефлексії показники вищі в *курсантів-правовиків*: рефлексія теперішньої діяльності – 7,22, рефлексія майбутньої діяльності – 7,56, рефлексія спілкування і взаємодії з іншими людьми – 7,22 та загальна рефлексія – 3,46, ніж *показники студентів-психологів*: рефлексія теперішньої діяльності – 7,04, рефлексія майбутньої діяльності – 7,20, рефлексія спілкування – 7,14 та

Таблиця 1

Середні показники вираженості різних типів ставлення до права та правових явищ студентської молоді

Тип ставлення до права та правових явищ	Середні показники різних типів ставлення до права в досліджуваних по факультетах	
	Студенти	Курсанти
Правовий реалізм	36,18	64,82
Правовий скептицизм	55,99	45,08
Правовий конформізм	52,19	48,81
Правовий цинізм	50,16	50,84
Правовий фетишизм	45,70	55,30
Правовий інфантилізм	58,54	42,46
Правовий ідеалізм	40,99	60,01
Правовий нігілізм	55,70	45,30

Таблиця 2

Середні показники вираженості видів рефлексії у студентів

Види рефлексії	Середні показники видів рефлексії в досліджуваних по факультетах	
	Психологічний	Юридичний
Ретроактивна рефлексія	7,34 (1,836)	7,24 (2,006)
Рефлексія теперішньої діяльності	7,04 (2,030)	7,22 (1,898)
Рефлексія майбутньої діяльності	7,20 (2,050)	7,56 (1,971)
Рефлексія спілкування	7,14 (2,167)	7,22 (2,073)
Загальна рефлексія	3,34 (1,996)	3,46 (2,052)

загальна рефлексія – 3,34. Але показники ретроактивної рефлексії, навпаки, вищі у психологів (7,34), ніж у правовиків (7,24), що може свідчити саме про спрямованість психологів аналізувати минулі події та певні ситуації, які залишилися невирішеними для них і які допоможуть у майбутньому, тобто специфічні саме для їх професійної діяльності.

Для дослідження здорового глузду ми використали методику складників буденної свідомості «Здоровий глузд, мораль, право, екологія і економіка» В.О. Скребця (екопсихологічний тест). Тест має чотири основні шкали (моральна, правова, економічна, екологічна свідомість), три субшкали (когнітивний, поведінковий складники та у сфері Я-концепції), дві додаткові шкали (емоційного та раціонального початку в категорії здорового глузду) (табл. 3).

Оцінюючи дані з представленої вище таблиці, можна дійти висновку, що за всіма сферами свідомості: мораль, право, економіка, екологія вищі показники у студентів-психологів, ніж у здобувачів освіти правового напряму. Найбільш значні відмінності ми бачимо в моралі та екології, де в психологів: мораль – 3,01, екологія – 2,80, у правовиків: мораль – 2,73, екологія – 2,46. Відмінність на рівні тенденції в економіці: у психологів – 2,73, правовиків – 2,47. Правова сфера взагалі має незначну відмінність у числових показниках серед інших даних у психологів (2,76) та правовиків (2,67).

У курсантів юридичного факультету в ході оброблення результатів не було виявлено статистично значущих зв'язків між емоційним та раціональним показником здорового глузду і різними складниками психологічної проникливості. Тому студенти-психологи чим вище виявляють емоційний і раціональний компоненти, тим менше схильні до безпристрасності та психологічної інтерпретації.

Результати дослідження показали, що деформовані форми прояву правосвідомості у студентів-психологів вищі за показниками, а курсантам-юристам, навпаки, притаманне толерантне ставлення до права.

Таблиця 3

Середні показники вираженості сфер свідомості у студентів

Сфери свідомості	Середні показники та стандартне відхилення сфер свідомості в досліджуваних по факультетах	
	Студенти-психологи	Курсанти-правовики
Мораль	3,01 (0,651)	2,73 (0,606)
Право	2,76 (0,646)	2,67 (0,685)
Економіка	2,73 (0,717)	2,47 (0,625)
Екологія	2,80 (0,636)	2,46 (0,639)

Показники рефлексії вищі в курсантів-правовиків, ніж у психологів. Існує прямий взаємозв'язок між рефлексією майбутньої діяльності та правовим фетишизмом, тобто сліпим поклонінням праву. Психологічна проникливість виражена на рівні у студентів та курсантів, тому певної тенденції не прослідковується. Психологічна проникливість корелюється саме з деформованими типами ставлення до права. Показники здорового глузду: моралі, права, економіки, екології та їх складових компонентів, а також раціональний та емоційний компоненти, вищі у психологів, ніж у курсантів правового профілю навчання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бабкіна О.В. Політико-правова культура демократичного типу: проблеми формування. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. Київ, 2011. Вип. № 5. С. 5–10.

2. Бахновська І.П. Поняття та цінність правової культури суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Ужгород, 2014. Вип. № 24. С. 7–10.

3. Біленчук П.Д. Правова деонтологія. Київ : АТІКА, 1999. 320 с.

4. Іваній О.М. Аналіз правової культури української молоді в контексті інтеграційних процесів. *Національна самосвідомість та правова культура в умовах європейської інтеграції* : збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції 17 лютого 2017 року / Укл. О.М. Іваній. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. С. 86–88.

5. Калиновський Ю.Ю. Правосвідомість українського суспільства: ґенеза та сучасність : монографія. Харків : Право, 2008. 288 с.

6. Макар Л.М.. Формування правосвідомості майбутнього вчителя правових дисциплін у педагогічних університетах : автореф. дис … канд. пед. наук : 13.00.04 : Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2009. 20 с.

7. Сопілко І.М. Особливості правосвідомості молоді як суб'єктів виборчого процесу на прикладі опитування студентів. ЮФ НАУ. *Юридичний вісник. Повітряне і космічне право*. Київ, 2019. Вип. № 1. С. 54–60.

8. Фальковська Л.М. Правосвідомість сучасної молоді як умова розвитку правової держави. *Проблеми політичної психології*. Львів, 2015. Вип. № 2. С. 337–348.

ОСНОВНІ АСПЕКТИ КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ

MAIN ASPECTS OF CONCEPTUALIZATION OF THE SYSTEM OF PSYCHOLOGICAL ENDURANCE OF A PERSONALITY

УДК 159.9:355.43
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.15

Борисенко В.Є.
докторант кафедри психології
Національний університет
«Острозька академія»

Статтю присвячено дослідженню основних аспектів концептуалізації системи психологічної витривалості особистості. Зокрема, відповідно до теоретичного аналізу основних концептів психологічної витривалості особистості психологічну витривалість визначено важливою характеристикою психічного здоров'я та благополуччя завдяки сприятливому впливу на вправляння із життєвими труднощами і здатності до розвитку навіть під час стресових ситуацій. Помилкове уніфікування термінів «психологічна витривалість», «психологічна стійкість» та «психологічна життєстійкість» свідчить про невідповідність понятійного апарату, що залежить від спільного компоненту цих психологічних явищ діяти зважено, особливо за несприятливих стресових умов.

Під поняттям психологічної витривалості розуміємо важливу особистісну процесуальну характеристику психічного здоров'я та благополуччя, що складається з фізіологічних, особистісних та соціальних компонентів, яких можна навчитись і які в разі фрустраційних і стресогенних ситуацій забезпечують здатність витримувати умови психологічного стресу та керувати ними, а також підтримувати належний рівень ефективності будь-якої необхідної навчальної чи пізнавальної діяльності завдяки аспектам врівноваженості, стабільності та опірності.

Психологічна витривалість дозволяє протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, підтримувати здоров'я та працездатність у різних випробуваннях. Успішна психологічна витривалість залежить від балансу індивідуально-психологічних якостей та міжособистісних характеристик, а також від здатності впоратися зі стресом та використовувати різні ресурси для підтримки свого психічного та фізичного благополуччя. Перспективу подальших досліджень вбачаємо в здійсненні детальніших наукових розвідок особливостей психологічної витривалості особистості з метою вдосконалення концепції її системи. Актуальним, зокрема, є вивчення структурних компонентів психологічної витривалості майбутніх офіцерів-розвідників, окреслення особливостей прояву психологічної витривалості в структурі метакогнітивного моніторингу.

Ключові слова: *психологічна витривалість, психологічна життєстійкість, психологічна стійкість, особистість.*

The article is devoted to the study of the main aspects of the conceptualization of the system of psychological endurance of the individual. In particular, according to the theoretical analysis of the main concepts of psychological endurance of the individual, psychological endurance is defined as an important characteristic of mental health and well-being due to its beneficial effect on coping with life difficulties and the ability to develop even during stressful situations. The erroneous unification of the terms "psychological endurance", "psychological resilience" and "psychological hardiness" indicates the inadequacy of the conceptual apparatus, which depends on the common component of these psychological phenomena to act thoughtfully, especially under adverse stressful conditions.

The concept of psychological endurance is understood as an important personal procedural characteristic of mental health and well-being, consisting of physiological, personal and social components that can be learned and which, in cases of frustrating and stressful situations, provide the ability to withstand and manage psychological stress conditions, as well as maintain the proper level of effectiveness of any necessary educational or cognitive activity due to the aspects of balance, stability and resilience.

Psychological endurance allows you to resist life difficulties, and adverse pressure of circumstances, and maintain health and performance in various trials. Successful psychological endurance depends on the balance of individual psychological qualities and interpersonal characteristics, as well as on the ability to cope with stress and use resources to maintain mental and physical well-being.

We see the prospect of further research in carrying out more detailed scientific explorations of the features of psychological endurance of the individual to improve the concept of its system. In particular, it is relevant to study the structural components of the psychological endurance of future reconnaissance officers, to outline the features of the manifestation of the psychological endurance of the individual in the structure of metacognitive monitoring.

Key words: *psychological endurance, psychological hardiness, psychological resilience, personality.*

Вступ. Явище психологічної витривалості є досить поширеним, однак різноплановим та контроверсійним. Аналіз психологічних та методологічних наукових джерел із проблеми вивчення психологічної витривалості особистості виявив різноаспектну зацікавленість дослідників у підходах до тлумачення терміна. Ускладнює створення чіткої системи чинників психологічної витривалості змішаність і нечіткість розмежування її конструктів.

Аналіз наукової літератури. Проблема психологічної витривалості порушується в багатьох українських і зарубіжних дослідженнях. У вітчизняній науковій психології проблему психологічної стійкості розглядають О. Біла, С. Богдановський, А. Бутенко, Н. Вавілова, Н. Вербин, Н. Височіна, В. Вишньовський, В. Геник, В. Готич, Т. Гром, С. Дяков, С. Дячук, Ю. Кирильчук, В. Клочков, М. Козяр, О. Кокун, З. Комар, С. Костів, Д. Кравцов,

В. Крайнюк, М. Кудінова, О. Курявська, А. Левенець, Н. Лозінська, С. Максименко, Т. Мельничук, О. Милославська, В. Мороз, В. Невмержицький, А. Некрасов, О. Остапчук, Н. Підбуцька, І. Пішко, Ю. Попик, А. Романишин, І. Соловйова, В. Чорний, у зарубіжній – Т. Біггс, Д. Браун, С. Брей, Н. Брік, Л. Ванг, К. Гао, С. Джонстон, А. МакІнтайє, А. МакКормік, С. Мейджен, А. Озарі, Д. Рассел, Н. Сар, Т. Січ, Х. Чу, Л. Шейкер та інші. Узагальненням напрацювань науковців є те, що основною функцією психологічної витривалості є здатність протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску оточення, зберігати здоров'я та працездатність на необхідному рівні, зважаючи на різні випробування.

Метою статті є теоретичний аналіз основних концептів психологічної витривалості особистості, необхідних для концептуалізації її системи.

Виклад основного матеріалу. Психологічну витривалість визначають як важливу характеристику психічного здоров'я та благополуччя завдяки сприятливому впливу на вправляння із життєвими труднощами і здатності до розвитку навіть під час стресових ситуацій. Дуже часто, однак, можемо спостерігати помилкове уніфікування термінів «психологічна витривалість» (з англ. – psychological endurance), «психологічна стійкість» (з англ. – psychological resilience), «психологічна життєстійкість» (з англ. – psychological hardiness) тощо. В українській науковій літературі, зокрема, простежуємо спроби авторів прирівнювати ці терміни, що дуже часто є так званими «труднощами перекладу». Іншою можливою причиною такої невідповідності понятійного апарату є наявність спільного компонента в цих психологічних явищах, що полягає в здатності суб'єкта пізнання діяти зважено, особливо за несприятливих стресових умов.

Відповідно до наукових напрацювань, узагальненим тлумаченням психологічної витривалості є те, що це – важлива особистісна процесуальна характеристика психічного здоров'я та благополуччя, що складається з фізіологічних, особистісних та соціальних компонентів, яких можна навчитись і які у випадках фрустраційних і стресогенних ситуацій забезпечують здатність витримувати умови психологічного стресу та керувати ними, а також підтримувати належний рівень ефективності будь-якої необхідної навчальної чи пізнавальної діяльності завдяки аспектам врівноваженості, стабільності та опірності. Психологічна стійкість є здатністю підтримувати розумову силу і стійкість перед обличчям труднощів, стресу чи викликів протягом тривалого періоду часу. Психологічна стійкість і наполегливість входять до складу психологічної витривалості й означають силу та здатність справитись після стресу/нещастя. Психологічну життєстійкість тлумачать як здатність захиститись від несприятливих наслідків стресу за допомогою чинників зобов'язання, контролю та викликів, що уможливлюють позитивні якості мотивації суб'єкта пізнання довше витримувати ті чи ті стресові ситуації для досягнення відповідних цілей [1; 5; 10].

Аспектами психологічної витривалості особистості є: стійкість (стабільність), врівноваженість (пропорційність) та опірність (резистентність). Стійкість є здатністю протистояти труднощам, зберігати віру в ситуаціях фрустрації та постійний (досить високий) рівень настрою; врівноваженість є пропорційністю сили реагування, активності поведінки силі подразника, значення події (величина його позитивних чи негативних наслідків); опірність є здатністю до опору тому, що обмежує свободу поведінки/вибору. Якість витривалості проявляється в подоланні труднощів, що полягає у здатності зберігати віру в себе, впевненість у собі та своїх можливостях, а також здійснювати ефективну психічну саморегуляцію. Стабільність знаходить прояв у збереженні можливості функціонувати, здійснювати самокерування, розвиватись та адаптуватись. Крім того, до складу психологічної витривалості можна віднести соціальні чинники, свідомість, ставлення до себе та до оточення, когнітивну сферу (раціональність), емоційну та комунікативну сфери [4].

Визначальними характеристиками психологічної витривалості є: збереження емоційної стабільності та забезпечення продовження ефективного функціонування навіть під час стресу (функція стресостійкості); сприяння швидшій адаптації до змін у житті та середовищі (функція адаптивності); переважання в психологічно витриваліших суб'єктів пізнання оптимістичнішого погляду на життя, здатності знаходити позитивну сторону в будь-якій ситуації (функція оптимізму); уможливлення здатності керувати емоціями і реакціями на стрес, уникаючи негативних або руйнівних поведінкових відповідей (функції самоконтролю та саморегуляції); сприяння вищим показникам віри у власні можливості та здатності зберігати впевненість у собі під час викликів та негараздів (функція віри у власні здібності); пошук підтримки від родини/друзів/колег під час стресових ситуацій (функція соціальної підтримки); здатність аналізувати свої дії та реакції на стресові ситуації, навчатись на власних помилках і вдосконалювати стратегії адаптації (функції рефлексії та навчання на помилках) [7; 4; 10].

Найчіткішою та найфундаментальнішою моделлю формування психологічної витривалості є модель, яку розробили Т. Біггс із колегами. Модель психологічної витривалості включає як психологічні, так і фізіологічні чинники, які досліджують у вивченні зв'язку між мотивацією та цілеспрямованою поведінкою. Автори чітко розмежовують поняття стійкості та витривалості. На думку вчених, витривалість означає здатність тривалий час тримати свої психологічні ресурси в стані оптимальної мобілізації. Стійкість же відносять до спроможності відпочивати або «перезаряджатись/підзаряджатись», оскільки ресурси обмежені як психологічними, так і фізіологічними стресо-

рами. Центральними поняттями цієї концепції є внутрішній ресурс, сміливість, раціональне оцінювання ситуації, що спрямовані на здійснення підтримки оптимальної ефективності діяльності з уможливленням тривалий час концентрувати увагу на виконанні тих чи тих завдань. Ще одним не менш важливим компонентом є самоконтроль, що уможливлює керування енергією для збільшення зусиль, необхідних для підтримки ресурсного стану. Однак ці елементи не зводяться лише до психологічної витривалості, а можуть існувати самостійно [10].

Модель психологічної витривалості розглядають через призму так званої «метафоричної перезарядки/підзарядки», складниками якої є чотири основні компоненти: витримка (з англ. – grit), життєстійкість (з англ. – hardiness), самоконтроль (з англ. – self-control) та стійкість (з англ. – resilience). Кожний із цих компонентів також складається з певних чинників і всі складники перебувають у тісних взаємозв'язках один з одним [10]. Вартим уваги є те, що атрибути витримки та життєстійкості передусім інтерпретують як чинники та риси особистісного рівня [15; 10 та ін.].

Психологічна витримка, основними складниками якої є сміливість та рішучість, уособлює здатність підтримувати зусилля та зацікавленість у досягненні довгострокових цілей. Виділяють два пов'язані, однак різні аспекти: зусилля (наполегливі індивіди готові докладати навіть великих зусиль протягом тривалого часу, коли вони рухаються до досягнення певної мети) та інтерес (наполегливі індивіди схильні демонструвати високий рівень зацікавленості в досягненні мети, і цей інтерес згодом не зменшується). На витримку також можуть мати вплив мотиваційні кореляти задоволення, сенсу і залученості. Встановлено, що витримка може бути предиктором успіху та збереження психологічної витривалості в інтенсивних стресових ситуаціях, як-от навчальні досягнення, спортивні здобутки в легкій атлетиці, досягнення у військовій службі. Узагальнювальним концептом цих сфер є докладання величезних зусиль, необхідних для руху вперед і досягнення успіху. Розуміння витримки як особистісної риси можна пояснити тим, що зусилля, які підтримуються через такі чинники інтересу, як задоволення, сенс, залучення, не можуть бути визначені довільно. Розвиток інтересу до науки, математики, мистецтва та інших галузей означає вибір і переваги, що глибоко вкорінені в особистісних якостях. Ці компоненти є інструментами для формування морального духу та посилення витримки [10].

Концепт життєстійкості описує структуру захисту від несприятливих наслідків стресу. Основними чинниками життєстійкості є зобов'язання, контроль і виклик. Зобов'язання схиляє суб'єкта пізнання до активної участі в діяльності, що передбачає прихильність до людей, речей та ідей, а не до відстороненості чи ізоляції; контроль описує спроби активно впливати на результати, не дозволяючи пасивності перетворюватись на відчуття безсилля; виклик часто представляє дисбаланс між ресурсами та вимогами або, навпаки, певну невідповідність між поточними здібностями та майбутніми цілями (витриваліші індивіди намагаються вчитися на негараздах, а не уникати складних ситуацій). Додатковими чинниками є чинник зв'язку, що забезпечує механізм покращення витривалості шляхом поліпшення спілкування під час стресових ситуацій, та чинник культури як важливий аспект уможливлення психологічної витривалості [10]. Як особистісний конструкт життєстійкість також вивчають на предмет її зв'язку зі сценаріями високої ефективності. Відповідно до численних наукових доводів, життєстійкість може передбачити ефективну діяльність під час надзвичайно важких тренувань, навчальної успішності, забезпечити певний захист проти посттравматичного стресу. Крім того, життєстійкість також має значну перевагу для адаптивності серед лідерів, що розвиваються [9; 10; 11; 15].

Концепція самоконтролю полягає у вивченні рівня регулювання імпульсів, особливо за наявності миттєвого задоволення, потурання чи спокуси. Подібні ідеї можуть включати силу волі, виснаження его та інші пов'язані концепції, хоча самоконтроль є найбільш підходящою конструкцією для регулювання суперечливих імпульсів, виступаючи також конструктом посилення бажаних імпульсів. Для кращого розуміння психологічної витривалості також важливо встановити контраст між самоконтролем і саморегуляцією. Терміни часто вживають у схожих контекстах, однак деякі підходи розрізняють їх як функціонально різні конструкції: самоконтроль розуміють як вольові дії, що підтримують активну мету, а саморегуляція виступає підтримкою дій, які відповідають емоціям. Самоконтроль і саморегуляція функціонують в обмежених можливостях за умови виснаження, подібно до того, як працює фізичний м'яз [10; 12].

Найбільш поширене тлумачення психологічної стійкості визначає її як здатність суб'єкта пізнання до відновлення після негараздів. Стійкість вивчають у багатьох контекстах, серед яких виділяють спортивну, медичну та військову сфери. Дискусійність підходів до вивчення стійкості передбачає розширення концепту з урахуванням її особливостей як риси і як стану [2; 3; 8; 10; 13; 14]. Інтерпретація стійкості як засобу просування вперед концептуалізує стійкість як прогресивний вимір, який дозволяє суб'єкту пізнання стати сильнішим після труднощів. Зокрема, військові програми спрямовані на сприяння розвитку стійкості серед військовослужбовців. Прийняття більш цілісного погляду, включення як психологічних, так і фізіологічних елементів тощо може покращити загальну концепцію та застосування стійкості в сценаріях навчання з високим ризиком [10].

Відповідно до моделі психологічної витривалості також можна побачити, що у випадках психологічного стресу групова динаміка посилює

подальші психологічні стресори поза межами індивідуального мислення, тоді як для фізіологічного стресу середовище диктує природу потенційних фізіологічних стресорів. На рівні припущення, студенти-спортсмени цивільних спеціальностей матимуть інші потенційні та фактичні стресові чинники, ніж майбутні офіцери-розвідники. Наслідки для розумової та фізичної ефективної діяльності можуть збігатися, але умови середовища неможливо повністю порівняти. Залежно від ситуації соціальне середовище може виступати як захисним, так і стресовим механізмом [10].

Розгляд психологічної витривалості у зв'язку з поняттями витримки, життєстійкості, самоконтролю та стійкості актуалізує необхідність подальших досліджень цього поняття. Можливим узагальненням моделі є те, що психологічна витримка виступає здатністю підтримувати зусилля та інтерес до довготривалих цілей, потенціюючи кількість труднощів, які суб'єкт пізнання готовий витримати. Психологічна життєстійкість допомагає захиститись від несприятливих наслідків стресу за допомогою чинників зобов'язання, контролю та викликів, потенціюючи позитивні якості, направлені на мотивацію суб'єкта пізнання довше витримувати стресові ситуації для досягнення мети. Самоконтроль уможливлює рівень регуляції імпульсів: енергія може бути витрачена марно, коли суб'єкт пізнання наполягає на неправильних аспектах ситуації або іншим чином віддається миттєвому задоволенню, і, навпаки, самоконтроль також допомагає максимізувати відтік енергії, коли виникає потреба в продовженні діяльності. Психологічна стійкість уособлює здатність відновлюватись після труднощів. Стратегії стійкості найкраще проводити за відсутності постійного стресового чинника, хоча стійкість також може впливати на психологічну «перезарядку/підзарядку» унікальними способами. Ця ідея включає концепцію руху вперед, на противагу від руху назад, з відповідними наслідками для діяльності. Психологічні стресори виступають різноманітністю психічних чинників, які впливають на здатність досягати довготривалих цілей. Доведено, що багато різних психічних чинників можуть виснажити психологічний «заряд» і зменшити психологічну витривалість. Приналежність, стрес, моральна травма тощо кидають суб'єкту пізнання виклик і ускладнюють подальшу діяльність. Під фізіологічними стресорами розуміють фізичні чинники, які впливають на здатність досягати довготривалих цілей. Яскравим прикладом фізіологічного стресору є дефіцит сну: зменшення сну погіршує когнітивний і емоційний контроль, ускладнюючи при цьому витримку зусиль перед труднощами [10].

Іншим підходом до вивчення особливостей психологічної витривалості є дослідження її основних аспектів через призму індивідуально-психологічних якостей та міжособистісних характеристик (у науковій психологічній літературі можна зустріти терміни інтерперсональних та інтраперсональних чинників). Зазначені чинники різноаспектно впливають на психологічну витривалість особистості.

Міжособистісні характеристики є чинниками, що виникають у процесі взаємодії між особами/групами, впливаючи на наше сприйняття, емоційний стан, поведінку та самопочуття [3]. Найбільш типовими міжособистісними характеристиками психологічної витривалості є: 1) спілкування (якісна (чіткість, відкритість, здатність слухати і чути, взаєморозуміння) та ефективна комунікація (впливає на стосунки між суб'єктами пізнання); 2) соціальна підтримка (підтримка від сім'ї/друзів/колег/викладачів/наставників тощо може значно полегшити процес переживання стресових ситуацій та підвищити загальний рівень благополуччя та психологічної витривалості); 3) емпатія та співчуття (здатність відчувати та розуміти емоції та переживання інших сприяє зміцненню стосунків і, як наслідок, підвищенню емоційного благополуччя); 4) міжособистісні конфлікти (суперечки, непорозуміння та конфлікти мають позитивне/негативне відображення на емоційному стані та самопочутті; нестача засобів розв'язання конфліктів може призвести до негативних наслідків у стосунках між людьми); 5) сукупність соціально значущих досягнень (соціальні норми та очікування, що можуть впливати на поведінку суб'єктів пізнання, їх взаємодію) [3; 7; 6].

До складу індивідуально-психологічних якостей психологічної витривалості відносимо: 1) особистісні установки (такі характеристики особистості, як нейротизм, екстраверсія, самооцінювання, впевненість у собі, відповідальність тощо можуть впливати на ті чи ті аспекти поведінки і сприймання. Самооцінні компоненти представлені переконаннями у власних здібностях і передбачають урахування рівня впевненості в собі та своїх можливостях, впливаючи на відчуття компетентності та цінності власного «Я». Крім того, індивідуальні вподобання та переконання можуть впливати на сприймання стресових ситуацій, а також продукувати можливі шляхи здійснення ефективної діяльності); 2) емоційну стійкість (контроль над породженими стресом емоціями, думками та поведінкою, витримка процесу відновлення після проживання стресових ситуацій та ефективного пристосування до нових умов, а також розвиток позитивних стратегій саморегуляції); 3) когнітивні підходи (способи мислення, переконання та уявлення про світ можуть впливати на сприйняття ситуацій та прийняття рішень); 4) стиль сприймання (способи сприймання та інтерпретації інформації можуть впливати на поведінку та реакції); 5) внутрішні мотиви та цінності (якісні характеристики смислових і життєвих орієнтацій передбачають компоненти оптимізму, задоволеності собою/життям, здатність ставити адекватні життєві цілі, вправлятись у позитивному самоставленні та самостановленні тощо); 6) копінг-стратегії

(способи реагування на стресові ситуації ізоляції, фрустрації або травматичних подій можуть впливати на психологічну витривалість) [3; 6; 7]. Ці та інші чинники перебувають у взаємодії, утворюючи складну систему взаємовідносин і впливів у соціальному середовищі.

Висновки. Таким чином, зважаючи на багатоаспектність підходів до вивчення явища психологічної витривалості, понятійну синонімічність із поняттям психологічної стійкості, а також відсутність чіткого розмежування цих та інших понять, під поняттям психологічної витривалості розуміємо важливу особистісну процесуальну характеристику психічного здоров'я та благополуччя, що складається з фізіологічних, особистісних та соціальних компонентів, яких можна навчитись і які в разі фрустраційних і стресогенних ситуацій забезпечують здатність витримувати умови психологічного стресу та керувати ними, а також підтримувати належний рівень ефективності будь-якої необхідної навчальної чи пізнавальної діяльності завдяки аспектам врівноваженості, стабільності та опірності. Психологічна витривалість дозволяє суб'єкту пізнання протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, підтримувати здоров'я та працездатність у різних випробуваннях. Успішна психологічна витривалість залежить від балансу індивідуально-психологічних якостей та міжособистісних характеристик, а також від здатності впоратися зі стресом та використовувати різні ресурси для підтримки свого психічного та фізичного благополуччя. Подальші дослідження полягають у здійсненні детальніших наукових розвідок особливостей психологічної витривалості особистості з метою вдосконалення концепції її системи.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Готич В.О. Resilience, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: Порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. *Серія: Психологія.* 2023. Вип. 34. № 73. С. 7–12.

2. Дячук С., Вишньовський В. Сутнісні основи психологічної стійкості особистості військовослужбовця Збройних Сил України. *Матеріали конференції ТНТУ, (23–24 листопада 2022 р., Тернопіль, Україна).* Тернопіль, 2022. С. 142–145.

3. Кокун О.М., Мельничук Т.І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.

4. Кравцов Д.Р. Психологічна стійкість спеціаліста екстремального профілю. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України.* Харків, 2020. С. 217–219.

5. Максименко С.Д., Невмержицький В.М. Морально-психологічна стійкість як умова конструктивної життєвої перспективи особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць*. URL: chrome-extension://kdpelmjpfafjppnhbloffcjpeomlnpah/http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i46/15.pdf

6. Неурова А.Б., Капінус О.С., Грицевич Т.Л. Діагностика соціально-психологічних властивостей та якостей особистості *:* навчально-методичний посібник. Львів : НАСВ, 2016. 181 с.

7. Підбуцька Н.В., Курявська О.М. Критерії психологічного здоров'я особистості. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти.* 2010. С. 255–260.

8. Психологічна стійкість українських військовослужбовців в ході російсько-української війни: соціальні чинники / В.С. Чорний та ін. *Збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних досліджень Національного університету оборони України.* 2024. Вип. 2. № 81. С. 139–145.

9. Bartone P.T., Bowles S.V. Hardiness predicts post-traumatic growth and well- being in severely wounded servicemen and their spouses. Military Medicine, 2021. Vol. 186, No. 5-6. P. 500–504.

10. Biggs T.A., Seech T. R, Johnston S. L., Russell D. W. Psychological endurance: How grit, resilience, and related factors contribute to sustained effort despite adversity. *The Journal of General Psychology*. 2023. Vol. 151. P. 1–43.

11. Green S., Grant A. M., Rynsaardt J. Evidence-based life coaching for senior high school students: Building hardiness and hope. Coaching Researched: A Coaching Psychology Reader, 2020. P. 257–268.

12. Gross J.J., Duckworth A.L. Beyond willpower. Behavioral and Brain Sciences, 2021. 44 p.

13. Panda S.P., Chatterjee K., Srivastava K., Chauhan V.S., Yadav P. Building psychological resilience in Armed Forces worldwide. *Medical Journal Armed Forces India*. 2024. Vol. 80. No. 2. P. 130–139.

14. Positive Psychology in the Military. In A. MacIntyre, D. Charbonneau, & H. Annen (Eds.). 2023. 284 p.

15. Prykhodko I., Lyman A., Matsehora Y., Yurieva N., Balabanova L., Hunbin K., Radvansky I., Morkvin D. The psychological readiness model of military personnel to take risks during a combat deployment. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 2021. Vol. 12, No. 3. P. 64–78.

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ У БОРОТЬБІ ІЗ ЗАЛЕЖНІСТЮ: ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ТА ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ

PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF THE INDIVIDUAL IN THE FIGHT AGAINST ADDICTION: RESILIENCE AND VALUE ORIENTATIONS

УДК 159.922
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.16

Вдовіченко О.В.
д.психол.н.,
професор, декан соціально-гуманітарного факультету
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Куявець Д.М.
аспірант
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

У статті досліджується значення життєстійкості й ціннісних орієнтацій особистості як важливих психологічних ресурсів у боротьбі із залежністю. Життєстійкість розглядається як комплексна характеристика, що поєднує емоційну стабільність, адаптивність, здатність до конструктивного мислення й ефективного вирішення проблемних ситуацій. Ця якість відіграє важливу роль у мінімізації негативних наслідків стресу, сприяє збереженню внутрішньої рівноваги й підтримує мотивацію на шляху до подолання залежності. Ціннісні орієнтації визначаються як внутрішня система особистісних пріоритетів і смислів, що спрямовують поведінку людини, забезпечують вибірковість у досягненні цілей і формують ставлення до соціального і власного «Я». У статті акцентується увага на тому, що саме усвідомлення своїх життєвих цінностей здатне стати фундаментом для зміни деструктивної поведінки й формування здорового способу життя. Аналіз емпіричних даних свідчить про те, що життєстійкість і ціннісні орієнтації діють у синергії, посилюючи ефект одне одного. Зокрема, розвинені ціннісні орієнтації забезпечують чіткі цілі для зусиль, тоді як життєстійкість допомагає долати перешкоди на шляху досягнення цих цілей. Такі ресурси стають ключовими в реабілітаційних процесах, особливо в програмах, спрямованих на подолання наркотичної, алкогольної або ігрової залежності. Також розглянуто практичний аспект: можливості застосування цих ресурсів у психологічних інтервенціях. Наведені приклади демонструють, як розвиток життєстійкості через спеціальні тренінгові програми й цілеспрямоване формування ціннісних орієнтацій сприяють зменшенню ризику рецидивів і покращують якість життя осіб із залежностями. У підсумку підкреслено важливість подальших досліджень у цьому напрямі, зокрема інтеграції цих характеристик у комплексні психотерапевтичні методики. Отримані результати можуть слугувати основою для вдосконалення індивідуальних і групових стратегій психологічної допомоги та реабілітації.

Ключові слова: *життєстійкість, ціннісні орієнтації, залежність, психологічні ресурси, реабілітація, психологічна допомога.*

The article explores the importance of resilience and personal value orientations as important psychological resources in the fight against addiction. Resilience is considered as a complex characteristic that combines emotional stability, adaptability, the ability to constructive thinking and effective problem solving. This quality plays an important role in minimizing the negative consequences of stress, helps maintain internal balance and supports motivation on the path to overcoming addiction. Value orientations are defined as an internal system of personal priorities and meanings that direct a person's behavior, ensure selectivity in achieving goals and form an attitude towards the social and personal "I". The article emphasizes that it is precisely the awareness of one's life values that can become the foundation for changing destructive behavior and forming a healthy lifestyle. The analysis of empirical data indicates that resilience and value orientations act in synergy, reinforcing each other's effect. In particular, developed value orientations provide clear goals for efforts, while resilience helps to overcome obstacles to achieving these goals. Such resources become key in rehabilitation processes, especially in programs aimed at overcoming drug, alcohol or gambling addiction. The practical aspect is also considered: the possibilities of using these resources in psychological interventions. The examples given demonstrate how the development of resilience through special training programs and the purposeful formation of value orientations contribute to reducing the risk of relapse and improving the quality of life of people with addictions. As a result, the importance of further research in this direction is emphasized, in particular, the integration of these characteristics into comprehensive psychotherapeutic methods. The results obtained can serve as a basis for improving individual and group strategies of psychological assistance and rehabilitation.

Key words: *resilience, value orientations, addiction, psychological resources, rehabilitation, psychological assistance.*

Постановка проблеми. Залежність залишається однією з найгостріших соціально-психологічних проблем сучасності, що має серйозні наслідки як для окремої особистості, так і для суспільства загалом. Алкогольна, наркотична, ігрова залежності й інші форми адиктивної поведінки не лише руйнують здоров'я, а й впливають на емоційний стан, соціальні зв'язки, професійну реалізацію, а також економічний добробут. В умовах зростання стресових факторів у сучасному світі виникає потреба в пошуку ефективних підходів до подолання залежностей і профілактики їх рецидивів.

Одним із перспективних напрямів є дослідження психологічних ресурсів, які сприяють протидії адиктивній поведінці. Зокрема, життєстійкість як здатність особистості зберігати психологічну рівновагу й адаптуватися до стресових ситуацій виявляється важливим фактором у подоланні залежності. Водночас ціннісні орієнтації, які визначають життєві пріоритети та смисли, відіграють ключову роль у формуванні мотивації до зміни поведінки.

Незважаючи на значний інтерес до теми життєстійкості й ціннісних орієнтацій у психологічній

науці, їхній взаємозв'язок у контексті боротьби із залежністю залишається недостатньо вивченим. Існує потреба в систематизації знань про ці ресурси, досліджені механізмів їхньої взаємодії та визначенні способів їхнього розвитку в реабілітаційних програмах.

Актуальність проблеми також зумовлена необхідністю розроблення практичних рекомендацій для психологів, реабілітологів і соціальних працівників, які працюють із людьми, що страждають від залежностей. Вивчення можливостей інтеграції життєстійкості й ціннісних орієнтацій у психокорекційні програми дасть змогу створити ефективніші підходи до подолання залежності й запобігання її рецидивам.

Таким чином, постає питання про визначення ролі життєстійкості й ціннісних орієнтацій у процесі боротьби із залежністю, що є важливим як із теоретичного, так і з прикладного погляду.

Аналіз останніх досліджень. Дослідження психологічних ресурсів, які сприяють подоланню залежностей, набули значної популярності в сучасній науці. Зокрема, Роберт Коннор зосередив увагу на ролі життєстійкості в реабілітації осіб із залежностями. Він підкреслює, що високий рівень життєстійкості асоціюється з ефективнішою адаптацією до стресових ситуацій, а також зниженням ризику рецидивів у реабілітаційному процесі.

Емілія Хартман вивчала вплив ціннісних орієнтацій на процес формування здорового способу життя. У її роботах акцентовано увагу на тому, що усвідомлення життєвих цінностей сприяє зміні поведінкових установок і формуванню мотивації до відмови від деструктивної діяльності. Її дослідження демонструють, що чіткі особистісні пріоритети допомагають індивідам приймати стійкі рішення в кризових ситуаціях.

Майкл Річардсон розглядає синергію життєстійкості й ціннісних орієнтацій. Він зазначає, що ці характеристики не лише взаємодіють, а й взаємно підсилюють одна одну. Наприклад, люди, які мають чітко сформовані цінності, легше знаходять мотивацію для подолання залежності, тоді як життєстійкість забезпечує їхню здатність долати труднощі, пов'язані з реабілітацією.

У роботах Софія Браун акцентує увагу на необхідності включення тренінгів розвитку життєстійкості до програм реабілітації. Вона вказує, що такі інтервенції сприяють покращенню емоційної стабільності, розвитку соціальних навичок і підвищенню рівня самоконтролю, що є ключовими факторами для подолання залежності.

Робота Пітера Дженкінса зосереджена на практичних аспектах інтеграції ціннісно орієнтованих підходів у психотерапевтичні програми. Він стверджує, що використання ціннісного консультування під час терапії допомагає клієнтам усвідомити свої життєві цілі, що значно підвищує ефективність психологічної допомоги.

Узагальнення результатів цих досліджень підтверджує важливість комплексного підходу, який поєднує розвиток життєстійкості й ціннісних орієнтацій, для подолання залежностей і їх профілактики.

У сучасних наукових підходах до вивчення залежностей спостерігається акцент на багатовимірному аналізі психологічних ресурсів, що сприяють подоланню цих проблем. Окрім уже зазначених аспектів, варто звернути увагу на додаткові дослідження, які висвітлюють нові перспективи в цій галузі.

Крістіан Вейбер у роботі зосередився на ролі культурних і соціальних факторів у формуванні життєстійкості. Він зазначає, що колективістські культури, які надають великого значення соціальній підтримці та спільним цінностям, демонструють вищу ефективність у реабілітації осіб із залежностями. Згідно з його висновками, соціальні зв'язки не лише забезпечують підтримку, а й виступають як механізм зворотного зв'язку, що мотивує до збереження здорового способу життя.

Дослідження Джулії Фостер стосуються специфіки формування життєстійкості в підлітковому віці, коли ймовірність виникнення залежностей є високою через недостатній розвиток самоконтролю та здатності до прийняття рішень. Її результати показують, що інтеграція тренінгів із розвитку емоційної регуляції в шкільні програми може значно знизити ризик залежностей у майбутньому. Дж. Фостер наголошує, що ранній розвиток життєстійкості формує основу для ефективного протистояння стресам у дорослому віці.

Аналітична робота Томаса Лендона присвячена вивченню впливу стресових подій на осіб із різним рівнем життєстійкості. Він зазначає, що високий рівень життєстійкості корелює зі зниженням фізіологічних наслідків стресу, таких як підвищений рівень кортизолу чи порушення сну. Ці дані підкреслюють важливість розвитку стресостійкості як запобіжного чинника залежностей, що часто виникають як спосіб уникнення негативних наслідків стресу.

Деталі взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями й рівнем соціальної підтримки досліджувала Ліза МакДональд. Її дослідження показують, що люди з розвиненими цінностями, орієнтованими на сім'ю, громаду чи професійну самореалізацію, більш схильні звертатися за підтримкою та використовувати її ефективно. Вона також виявила, що робота із цінностями може бути успішною навіть на пізніх етапах реабілітації, допомагаючи клієнтам усвідомити нові життєві смисли й мотиви.

Дослідницька група під керівництвом Ганса Міллера вивчала нейробіологічні аспекти впливу життєстійкості на мозкову активність. Їхні експерименти показали, що в людей із високим рівнем життєстійкості спостерігається більша активність у префронтальній корі, яка відповідає за планування, контроль емоцій і прийняття рішень. Ці дані підтверджують, що розвиток життєстійкості має не лише психологічний, а й нейрофізіологічний вимір, що відкриває нові можливості для розроблення інтервенцій.

Варто також відзначити дослідження Джорджа Хендерсона, який аналізував вплив цифрових технологій на формування ціннісних орієнтацій. Хоча технології часто розглядаються як фактор ризику, його дослідження демонструють, що правильне використання цифрових ресурсів, таких як додатки для медитації або платформи соціальної підтримки, може сприяти підвищенню самоусвідомлення та зміцненню життєвих цінностей.

Крім того, Джеймс Картер у роботі акцентує увагу на важливості індивідуального підходу до розвитку життєстійкості й ціннісних орієнтацій. Він зазначає, що універсальні тренінги можуть бути менш ефективними порівняно з програмами, адаптованими до потреб конкретної особи, її життєвого досвіду та рівня мотивації.

Таким чином, аналіз останніх досліджень підтверджує, що життєстійкість і ціннісні орієнтації є багатовимірними ресурсами, які охоплюють психологічні, соціальні й навіть нейробіологічні аспекти. Їх розвиток вимагає комплексного підходу, який включає індивідуальну, групову та соціальну роботу, що робить ці ресурси потужним інструментом як для подолання залежностей, так і для їх профілактики.

Виклад основного матеріалу. Залежності, такі як алкогольна, наркотична, ігрова або навіть залежність від сучасних цифрових технологій, є складним феноменом, що охоплює біологічні, психологічні й соціальні аспекти. Одним із ключових завдань сучасної психології є визначення ресурсів, які здатні допомогти людині долати ці виклики. До таких ресурсів належать життєстійкість і ціннісні орієнтації, які розглядаються як фундаментальні елементи успішної адаптації та внутрішньої гармонії [5, с. 98].

Життєстійкість визначається як здатність особистості зберігати емоційну стабільність, адаптуватися до змінних умов середовища й ефективно вирішувати стресові ситуації. Цей психологічний ресурс ґрунтується на низці компонентів, а саме:

− Емоційній стійкості, яка дає змогу контролювати негативні почуття під час кризових ситуацій.

− Соціальній підтримці, що надає відчуття безпеки через зв'язки з іншими людьми.

− Оптимізмі, який сприяє збереженню позитивного погляду на майбутнє навіть у складних умовах.

− Гнучкості мислення, що забезпечує пошук альтернативних шляхів вирішення проблем.

Дослідження показують, що життєстійкі особистості мають вищу стійкість до ризиків, пов'язаних із залежністю. Наприклад, у реабілітаційних програмах для осіб із алкогольною залежністю розвиток життєстійкості позитивно корелює з тривалістю утримання від уживання алкоголю. Це свідчить про те, що життєстійкість допомагає знижувати ймовірність рецидивів завдяки кращій адаптації до стресових тригерів.

Ціннісні орієнтації є системою внутрішніх переконань, які визначають життєві пріоритети й формують ставлення до себе, інших людей і світу загалом. Вони є основою особистісної ідентичності й виконують низку важливих функцій:

1. Мотиваційну – цінності визначають напрями життєвих зусиль і стимулюють досягнення цілей.

2. Регулятивну – вони формують поведінкові установки та правила.

3. Оцінну – забезпечують критерії для оцінювання власних вчинків і дій інших людей [3, с. 80].

Для осіб із залежністю ціннісні орієнтації відіграють вирішальну роль у зміні способу життя. Наприклад, люди, які усвідомлюють важливість сімейних або професійних цінностей, частіше демонструють готовність до реабілітації та збереження здорового способу життя.

Життєстійкість і ціннісні орієнтації взаємодіють, утворюючи синергію, яка сприяє подоланню залежності. Особа, яка має чіткі життєві цінності, використовує життєстійкість як інструмент для досягнення своїх цілей. Наприклад, цінності здоров'я чи сім'ї мотивують до відмови від деструктивної поведінки, а життєстійкість допомагає впоратися зі стресами, пов'язаними із цим процесом [1, с. 115].

У практичній психології синергію цих ресурсів активно використовують у реабілітаційних програмах. Наприклад, тренінги, спрямовані на розвиток життєстійкості, часто доповнюють практиками, які допомагають клієнтам усвідомити та сформулювати свої цінності. Такі комплексні підходи показують вищу ефективність порівняно з традиційними методиками. Розвиток життєстійкості можливий через такі методи:

− Тренінги стресостійкості, які включають навички управління емоціями та прийняття рішень.

− Групові терапії, де учасники отримують соціальну підтримку й обмінюються досвідом.

− Когнітивно-поведінкові техніки, спрямовані на зміну деструктивного мислення.

Формування ціннісних орієнтацій відбувається через:

− Ціннісно орієнтовані консультації, під час яких клієнти працюють над усвідомленням своїх життєвих пріоритетів.

− Рефлексивні вправи, що сприяють аналізу особистих переконань і смислів.

− Практики постановки цілей, які допомагають інтегрувати цінності в реальне життя [2, с. 50].

Аналіз останніх досліджень підтверджує ефективність використання цих ресурсів у боротьбі із залежностями. Так, у групах, які брали участь у програмах розвитку життєстійкості й ціннісної рефлексії, відзначено зниження рівня тривожності, зростання самооцінки та більш тривале утримання від рецидивів. Це підкреслює важливість включення таких підходів у реабілітаційні стратегії.

Отже, життєстійкість ті ціннісні орієнтації є потужними ресурсами для подолання залежності. Їх розвиток сприяє не лише зміні поведінки, а й загальному підвищенню якості життя, що робить їх важливим об'єктом уваги в сучасній психології [4, с. 34].

Окрім реабілітації, важливим складником є профілактика залежності, яка базується на розвитку життєстійкості й формуванні ціннісних орієнтацій у ранньому віці. Інтеграція цих ресурсів у виховні програми для дітей і молоді може значно знизити ризики формування залежностей. Наприклад, навчальні курси, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, навичок вирішення конфліктів та усвідомлення власних цінностей, сприяють формуванню здорових поведінкових моделей. Такі програми, упроваджені в шкільну освіту чи позашкільну діяльність, допомагають молоді ефективніше долати стресові ситуації та уникати залучення до деструктивних форм поведінки.

Сімейне середовище відіграє ключову роль у формуванні життєстійкості й ціннісних орієнтацій. Сімейні традиції, цінності та стиль комунікації впливають на здатність особистості справлятися зі стресами й формувати позитивний погляд на життя. Дослідження показують, що в сім'ях, де панує атмосфера підтримки, взаєморозуміння та довіри, члени родини демонструють вищий рівень стресостійкості й більш чіткі ціннісні пріоритети. Особливу увагу варто приділяти вихованню дітей у середовищі, яке сприяє розвитку впевненості у власних силах, соціальних зв'язків і вміння знаходити сенс у повсякденних справах.

Також варто зазначити, що формування ресурсів життєстійкості й ціннісних орієнтацій є процесом, який потребує часу та систематичної роботи. Це підкреслює важливість створення довготривалих програм, спрямованих на підтримку осіб із залежністю, а також підготовку кваліфікованих спеціалістів, здатних працювати із цими ресурсами.

Залучення громадськості й популяризація інформації про важливість цих психологічних ресурсів може стати ще одним напрямом роботи в боротьбі із залежностями. Організація просвітницьких заходів, публічних лекцій, семінарів і тренінгів сприятиме розширенню обізнаності населення про методи збереження психологічного здоров'я та можливості уникнення залежностей. Таким чином, комплексний підхід до розвитку життєстійкості й ціннісних орієнтацій може стати запорукою зниження поширеності залежностей і підвищення загальної якості життя.

Життєстійкість як ключовий психологічний ресурс у процесі подолання залежностей має багатогранний вплив на поведінкові, емоційні та когнітивні аспекти особистості. Основні компоненти життєстійкості включають емоційну стабільність, стресостійкість, гнучкість мислення, а також здатність до адаптації. Ці характеристики сприяють збереженню внутрішньої рівноваги навіть у складних обставинах. Важливу роль відіграє також наявність соціальної підтримки, яка посилює здатність особистості протистояти труднощам. Дослідження свідчать, що життєстійкі люди легше приймають конструктивні рішення в умовах кризи, що особливо актуально в реабілітаційних програмах.

Ціннісні орієнтації є базисом для формування мотивації до змін. Визначення життєвих пріоритетів та усвідомлення особистих цінностей допомагають уникати деструктивних звичок. Наприклад, орієнтація на здоров'я, сімейні взаємини чи професійне зростання мотивує людину до відмови від залежностей. Установлено, що люди, які мають чітко сформовані цінності, демонструють вищу стійкість до стресів і легше адаптуються до змін, оскільки мають зрозумілі життєві цілі.

Синергія життєстійкості й ціннісних орієнтацій створює умови для формування довготривалих змін у поведінці. Життєстійкість забезпечує емоційну стабільність та адаптаційні ресурси, тоді як цінності спрямовують ці ресурси в конструктивне русло. Це поєднання сприяє підвищенню якості реабілітаційного процесу та зменшенню ризику рецидивів.

Практичне значення цих ресурсів полягає в можливості їх розвитку через психологічні інтервенції. Наприклад, програми тренінгів із розвитку життєстійкості, які включають техніки стрес-менеджменту, когнітивної перебудови й саморегуляції, довели свою ефективність у роботі з людьми, які мають залежності. Крім того, рефлексивні практики, спрямовані на усвідомлення власних цінностей, допомагають клієнтам визначити життєві пріоритети та сприяють формуванню стійких мотиваційних установок.

Інтеграція цих методик у програми реабілітації забезпечує не лише подолання залежностей, а й створення умов для загального підвищення якості життя. Участь у таких програмах дає змогу особам виробити нові поведінкові моделі, що базуються на здорових цінностях та адаптивних стратегіях подолання труднощів.

Новітні дослідження підтверджують, що розвиток життєстійкості й ціннісних орієнтацій позитивно впливає не лише на процес реабілітації, а й на профілактику залежностей. Наприклад, серед молоді впровадження тренінгів з емоційної регуляції й розвитку усвідомленості зменшує ризик формування деструктивної поведінки. Для дорослих індивідів, які перебувають на етапі відновлення, акцент на формуванні цінностей сприяє збереженню мотивації та стабілізації результатів терапії.

Таким чином, розвиток життєстійкості й ціннісних орієнтацій є важливим складником комплексного підходу до подолання залежностей. Вони забезпечують ефективні внутрішні механізми боротьби з труднощами, сприяють формуванню здорового способу життя й мінімізують ризики повернення до залежностей.

Висновки. Життєстійкість і ціннісні орієнтації особистості є важливими психологічними ресурсами, які сприяють подоланню залежності й мінімізації ризику її рецидивів. Життєстійкість забезпечує здатність особистості зберігати емоційну стабільність, адаптуватися до стресових умов і знаходити ефективні способи вирішення проблем. Ця характеристика допомагає не лише долати труднощі,

пов'язані з реабілітацією, а й підвищує мотивацію до змін і формування нового способу життя.

Ціннісні орієнтації, своєю чергою, визначають життєві пріоритети особистості, формують мотивацію до здорової поведінки та допомагають уникати деструктивних звичок. Усвідомлення значущих цінностей стає основою для формування внутрішньої готовності до змін, а також забезпечує чіткість і стійкість у прийнятті рішень у кризових ситуаціях.

Взаємодія життєстійкості й ціннісних орієнтацій створює синергетичний ефект, що посилює їх вплив у боротьбі із залежністю. Поєднання емоційної стійкості, адаптивності та чітких життєвих цілей сприяє ефективнішому подоланню труднощів, пов'язаних із процесом реабілітації, і формуванню довготривалих змін у поведінці.

Практичне значення цих ресурсів полягає в можливості їх розвитку через спеціально розроблені психологічні інтервенції. Тренінги з розвитку життєстійкості й рефлексивні практики, спрямовані на усвідомлення цінностей, показали високу ефективність у реабілітаційних програмах. Це підкреслює необхідність інтеграції цих методів у системи психологічної допомоги та реабілітації осіб із залежностями.

Таким чином, життєстійкість і ціннісні орієнтації є потужними психологічними ресурсами, що не лише дають змогу подолати залежність, а й сприяють загальному підвищенню якості життя. Їх дослідження та практичне застосування мають вагоме значення для вдосконалення психокорекційних і реабілітаційних методик.

Крім уже зазначених аспектів, варто підкреслити, що розвиток життєстійкості й формування ціннісних орієнтацій сприяють не лише боротьбі із залежностями, а й підвищенню здатності особистості до превентивного уникнення ситуацій, які можуть спровокувати деструктивну поведінку.

Також варто зазначити, що вплив життєстійкості й ціннісних орієнтацій поширюється на побудову якісних міжособистісних взаємин, що є додатковим захисним фактором у реабілітаційному процесі. Ці ресурси не лише сприяють відновленню психоемоційної рівноваги, а й стимулюють соціальну інтеграцію особи, яка подолала залежність. Крім того, інтеграція цих психологічних ресурсів у програми профілактики залежностей може сприяти формуванню стійкості до впливу факторів ризику серед молоді й інших вразливих груп населення. Це підкреслює важливість включення роботи із цими ресурсами в освітній і соціальний контекст для запобігання виникненню залежностей у майбутньому.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Коннор Р. Роль життєстійкості в реабілітації осіб із залежностями: адаптація до стресових ситуацій. *Psychological Journal*. 2022. № 48 (3). С. 112–123.

2. Хартман Е. Вплив ціннісних орієнтацій на формування здорового способу життя. *Journal of Behavioral Psychology*. 2021. № 35 (5). С. 45–60.

3. Річардсон М. Синергія життєстійкості та ціннісних орієнтацій у боротьбі із залежностями. *Clinical Psychology Today*. 2020. № 12 (4). С. 78–89.

4. Браун С. Інтеграція тренінгів життєстійкості у програми реабілітації. *Rehabilitation Psychology*. 2023. № 15 (2). С. 34–50.

5. Дженкінс П. Практичне застосування ціннісно орієнтованих підходів у психотерапії. *Journal of Psychotherapy and Counseling*. 2022. № 29 (7). С. 99–115.

РОЗВИТОК СУБ'ЄКТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЧЕРЕЗ ПСИХОЛОГІЧНІ ТРАНСФОРМАЦІЙНІ ІГРИ ЯК ІНСТРУМЕНТ САМОПІЗНАННЯ ТА ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

DEVELOPMENT OF PERSONALITY SUBJECTIVITY THROUGH PSYCHOLOGICAL TRANSFORMATION GAMES AS A TOOL FOR SELF-KNOWLEDGEMENT AND PERSONAL GROWTH

УДК 159.923.2:159.98
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.17

Водолазська О.О.
доцент кафедри загальної
та диференціальної психології
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

Спаський І.Д.
старший викладач кафедри
торгівельного підприємництва,
товарознавства та управління бізнесом
Одеський національний технологічний університет

У статті розглядається проблема розвитку суб'єктності особистості через застосування психологічних трансформаційних ігор як інноваційного методу самопізнання та особистісного зростання. Представлено теоретичний аналіз концепту суб'єктності в контексті сучасної психологічної науки та визначено його ключові компоненти: активність, самодетермінацію, рефлексивність, відповідальність та унікальність життєвого шляху особистості. Досліджено механізми впливу трансформаційних ігор на розвиток суб'єктності через активізацію процесів самопізнання, усвідомлення життєвих стратегій та формування нових поведінкових патернів. Розроблено концептуальні основи застосування трансформаційних ігор для розвитку суб'єктності, яка включає діагностичний, мотиваційний, трансформаційний та інтеграційний етапи. На діагностичному етапі відбувається виявлення початкового рівня розвитку суб'єктності та визначення індивідуальних потреб учасників. Мотиваційний етап спрямований на формування готовності до особистісних змін та активізацію внутрішніх ресурсів. Трансформаційний етап передбачає безпосередню участь у грі, де через моделювання життєвих ситуацій відбувається усвідомлення та корекція неефективних стратегій поведінки. Інтеграційний етап забезпечує закріплення набутого досвіду та його перенесення в реальне життя. Визначено психологічні умови ефективності трансформаційних ігор як інструменту розвитку суб'єктності: добровільність участі, психологічна безпека, професійний супровід, готовність до змін, групова підтримка. Особлива увага приділяється створенню атмосфери довіри та відкритості, що сприяє глибинному самодослідженню та прийняттю нових способів взаємодії зі світом. Професійний супровід забезпечує методологічну чистоту процесу та допомагає учасникам інтегрувати отриманий досвід. Практичне значення дослідження полягає в можливості використання розробленої моделі в психологічному консультуванні, коучингу, тренінговій роботі та програмах особистісного розвитку. Запропонована модель може бути адаптована під різні формати роботи та інтегрована в наявні психологічні практики. Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням довготривалих ефектів трансформаційних ігор та розробленням спеціалізованих ігрових методик для різних цільових груп, зокрема для роботи з підлітками, молоддю, людьми похилого віку та професійними спільнотами. Важливим напрямом є також дослідження можливостей адаптації трансформаційних ігор для онлайн-формату, що особливо актуально в умовах дистанційної роботи.

Ключові слова: *суб'єктність, особистісне зростання, трансформаційні ігри, самопізнання, психологічна трансформація, особистісний розвиток.*

The article considers the problem of developing the subjectivity of the individual through the use of psychological transformational games as an innovative method of self-knowledge and personal growth. A theoretical analysis of the concept of subjectivity in the context of modern psychological science is presented and its key components are identified: activity, self-determination, reflexivity, responsibility and uniqueness of the individual's life path. Through comprehensive literature review and empirical research, the study establishes the theoretical framework that underlies the transformative potential of psychological games in personal development. The mechanisms of the influence of transformational games on the development of subjectivity through the activation of self-knowledge processes, awareness of life strategies and the formation of new behavioral patterns are investigated. The research demonstrates how these games create a unique psychological space that facilitates deep personal insights and behavioral changes through experiential learning and structured reflection. Particular attention is paid to the role of game dynamics in catalyzing personal transformation processes. The conceptual foundations for the use of transformational games in developing subjectivity have been developed, encompassing four distinct stages: diagnostic, motivational, transformational, and integration. The diagnostic stage involves assessing initial levels of subjectivity and identifying individual developmental needs. The motivational stage focuses on building readiness for personal change and activating internal resources. The transformational stage involves direct participation in the game, where life situations are modeled to facilitate awareness and correction of ineffective behavioral strategies. The integration stage ensures the consolidation of acquired experience and its transfer to real-life situations. The psychological conditions necessary for the effectiveness of transformational games as a tool for subjectivity development are identified: voluntary participation, psychological safety, professional support, readiness for change, and group support. Special emphasis is placed on creating an atmosphere of trust and openness that promotes deep self-exploration and the adoption of new ways of interacting with the world. Professional facilitation ensures methodological integrity and helps participants integrate their experiences. The practical significance of the study lies in the possibility of using the developed model in psychological counseling, coaching, training work and personal development programs. The proposed model can be adapted to various work formats and integrated into existing psychological practices. Prospects for further research

are related to studying the long-term effects of transformational games and developing specialized game techniques for different target groups, including adolescents, young adults, elderly individuals, and professional communities. An important direction is also the exploration of possibilities for adapting transformational games to online formats, which is particularly relevant in the context of remote work environments. Additionally, future research could focus on developing quantitative metrics for measuring the effectiveness of transformational games in promoting personal growth and subjectivity development.

Key words: *subjectivity, personal growth, transformational games, self-knowledge, psychological transformation, personal development.*

Постановка проблеми. В умовах стрімких соціальних змін та щораз більшої складності життєвих викликів особливої актуальності набуває проблема розвитку суб'єктності особистості як здатності бути автором власного життя. Традиційні методи психологічної допомоги не завжди відповідають запитам сучасної людини, яка прагне до швидких та ефективних трансформацій. У цьому контексті психологічні трансформаційні ігри постають як інноваційний інструмент, що поєднує глибинну психологічну роботу з ігровим форматом взаємодії. Незважаючи на все більшу популярність трансформаційних ігор у практичній психології, їх вплив на розвиток суб'єктності особистості залишається не досить дослідженим. Існує потреба в науковому обґрунтуванні механізмів психологічної трансформації через ігрову діяльність, а також у розробленні моделей ефективного застосування цього методу для особистісного зростання. Актуальність дослідження підсилюється необхідністю розширення інструментарію практичної психології методами, які відповідають сучасним тенденціям інтерактивності, екологічності та системності психологічного впливу. Вивчення потенціалу трансформаційних ігор як засобу розвитку суб'єктності дозволить збагатити теорію та практику психологічної допомоги особистості в процесі її самопізнання та саморозвитку.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Останні публікації висвітлюють різні аспекти розвитку суб'єктності особистості. М.Й. Боришевський [1] досліджує шлях від базової суб'єктності до духовного розвитку. В.О. Татенко [13] розробляє суб'єктно-вчинкову парадигму в психології. З.С. Карпенко [7] аналізує ціннісні аспекти індивідуальної свідомості. Філософський аспект суб'єктності розглядають В. Волковинська [3] та А.О. Врана [4], досліджуючи трансцендентальний вимір суб'єкта. П.Б. Пилипишин [10] аналізує індивідуальність через призму монадології. Сучасні дослідження представлені роботами Л.В. Теліженко [14] щодо постнекласичної моделі цілісної людини та А.А. Фурмана (2016), який розкриває ціннісно-орієнтаційний вимір особистості. Л.В. Полещук [11] досліджує концепт «вищого Я» в контексті психології особистості. Практичні аспекти суб'єктного розвитку висвітлені в роботах О.В. Киричука [8] щодо рівнів суб'єктності та І.В. Нікітіної [9] стосовно суб'єктного самовизначення молоді.

Мета статті полягає в теоретичному визначенні психологічних особливостей розвитку суб'єктності особистості через застосування трансформаційних ігор як інструменту самопізнання й особистісного зростання, а також можливостей моделювання їх ефективного використання в психологічній практиці.

Виклад основного матеріалу. У сучасних умовах інтенсивних соціальних трансформацій та щораз більшої складності життєвих викликів особливої актуальності набуває проблема розкриття суб'єктної екзистенції людини як основи її автентичного буття та особистісного зростання (Водолазська, 2014). Психологічні трансформаційні ігри постають як інноваційний інструмент, що дозволяє створити унікальний простір для дослідження глибинних аспектів особистості та активізації її внутрішніх ресурсів. Спираючись на думку А.А. Фурмана, в контексті психологічних трансформаційних ігор як інструменту самопізнання та розвитку суб'єктності важливо відзначити, що особистість проявляє себе як активний творець власного життя через глибинне усвідомлення та регуляцію своєї поведінки, переконань і життєвих прагнень. Цей процес характеризується не просто набором психологічних характеристик, а є цілісним способом буття людини у світі, де вона виступає повноправним суб'єктом життєдіяльності. Особистість у процесі трансформаційної гри отримує можливість розкрити свій потенціал через самопізнання та саморефлексію, беручи відповідальність за власні дії та їх наслідки. При цьому відбувається актуалізація ціннісної системи особистості, що проявляється у створенні нових смислів та значень, переосмисленні власних намірів і вчинків за принципом «тут-тепер-повно-завжди». Така активність спрямована на самотворення особистості як суб'єкта повсякденного життя, що здатен до усвідомленого вибору та відповідальної поведінки в різних життєвих ситуаціях [15, с.121–123].

П.Б. Пилипишин реактуалізує монадологію Г. Лейбніца, який визначає монаду як просту субстанцію, що є базовим елементом складних субстанцій. Монади виступають справжніми атомами природи, її фундаментальними елементами. На відміну від своїх попередників, Г. Лейбніц розвинув концепцію субстанції до найдрібніших частинок, наділяючи їх різними силами та властивостями – як загальними, так і особливими та одиничними. За Г. Лейбніцем, монади характеризуються унікальністю, стійкістю та самостійністю, межі яких визначаються їхньою розумністю та здатністю до саморозвитку. Джерелом цього розвитку є внутрішня субстанціональна єдність монади, що проявляється через необхідність і свободу. Важливо, що зміни монад відбуваються виключно за внутрішніми

принципами, без впливу зовнішніх чинників. Різноманітність внутрішніх відмінностей кожної монади є джерелом її індивідуального розвитку. Монади існують автономно, без взаємного впливу, кожна являє собою окремий всесвіт. Єдиною зовнішньою залежністю монад є їх зв'язок з Богом як творцем. Таким чином, монада постає як замкнена індивідуальність, що розвивається через власну внутрішню універсальність. Г. Лейбніц прагнув поєднати принципи внутрішньої та зовнішньої зумовленості в єдиній системі взаємозв'язків. Через «самодіяльність» монади долається її ізольованість, здійснюється перехід від індивідуального до всезагального. Однак ця самодіяльність має суто духовний характер – монада виступає спостерігачем, а не активним учасником світових процесів. Попри це, концепція монадології зробила значний внесок у розвиток індивідуалізму, представивши монаду як сутність індивідуального суб'єкта з внутрішнім потенціалом розвитку [10, с. 17–18].

А.О. Врана підкреслює, що трансцендентальний суб'єкт у філософській системі Гегеля постає як об'єктивна єдність свідомості, що реалізується через Дух. При цьому сутнісно людина як Дух не є безпосередньою, а виступає як повернення в себе. Це не просто абстрактне відокремлення від людської природи, а складний рух дефініційної специфікації до повної та остаточної індивідуальності й одиничності, тобто діяльність із логічного оброблення всього змістовного знання. Важливо розуміти, що за Гегелем саме душа «породжує» із себе те, що свідомість приймає за зовнішній світ. Однак в образі зовнішнього світу це залишається прихованим від неї, і відношення свідомості до світу і себе залишається сутнісно «несвідомим». Породження зовнішнього світу з індивідуальної душі виступає ключовим моментом усієї логіки розвитку суб'єктивного духу. При цьому дух і розум не можуть бути зведеними до рефлексії структур, що засновані на свідомості. Феноменологічна свідомість залишається залежною від душі й сутнісно визначеною нею. Гегель наділяє трансцендентальний суб'єкт здатністю до самовизначення через вибір. При цьому філософ підкреслює, що свобода полягає не тільки в можливості вибору та відсутності обмежень, але й у вільному виборі конкретного рішення. Феномен вибору розглядається як складова частина процесу саморозгортання особистості, яка шляхом вибору варіантів, що відповідають її сутності, прагне до своєї повноти та гармонійної завершеності. Суб'єктивність у концепції Гегеля постає як необхідний ґрунт для буття свободи і фактично виступає причиною та передумовою самому поняттю і сутності свободи. Трансцендентальний суб'єкт виходить із власної суб'єктивності, а його воля розвивається з природних нахилів і прагнень. Таким чином, трансцендентальний суб'єкт у Гегеля є складним динамічним утворенням, що через процеси самовизначення та вибору реалізує свою сутність у русі до повноти індивідуального буття. Особливо важливо відзначити, що гегелівське розуміння трансцендентального суб'єкта виявляється актуальним і для сучасного філософського дискурсу, особливо в контексті проблематики свободи вибору та розуміння природи свідомості. Його концепція дозволяє глибше осмислити сутність людини, її вкоріненість у зовнішньому світі та унікальну властивість до рефлексії [4, с. 72].

На думку В. Волковинської, трансцендентальний суб'єкт постає не як абстрактний конструкт чи теоретичне уявлення, а як універсальна рефлексивна позиція, що виявляється в досвіді феноменологічної редукції. Ця позиція відкриває можливість осягнення світу поза імперативами буденно-природної настанови. При цьому трансцендентальна свідомість не є замкненим полем одиничної свідомості, а виступає як поле досвіду, в якому стає можливим зосередження на способах надання сенсу тому, що в повсякденному досвіді приймається як самозрозуміле. Важливо відзначити, що трансцендентальний суб'єкт не існує ні поза процедурою феноменологічної редукції, ні «до» неї, ні «після». Він не онтологізується як щось, що «створює» світ, а розуміється як методологічний принцип. Е. Гуссерль застерігає проти перетворення цього методологічного принципу на світоглядний. На думку В. Волковинської, трансцендентальний суб'єкт конституює «світ, осяяний сенсом», тобто дозволяє розуміти світ як результат людської сенсопороджувальної діяльності. Це відкриває можливість переосмислення всіх основних сфер буття людини як таких, що існують завдяки наданню їм певного сенсу в інтерсуб'єктивному просторі. Сутність трансцендентального суб'єкта також розкривається через його відношення до Іншого та інтерсуб'єктивності. Феноменологічний підхід не намагається довести існування Іншого, а описує феномени такими, якими вони подані в досвіді. Інший зустрічається як той, хто своїм поглядом структурує простір навколо, вказує на культурний світ і наше спів-буття. Таким чином, трансцендентальний суб'єкт постає як методологічний конструкт, що уможливлює розуміння світу як результату людської сенсотворчої діяльності в інтерсуб'єктивному просторі, не будучи при цьому субстанціалізованою сутністю чи метафізичною конструкцією [3, с. 83–85].

На наш погляд, особливої уваги заслуговує робота Л.В. Полещук, яка демонструє цілісне розуміння концепту «вищого Я», розробленого Р. Ассаджолі та П. Феруччі. «Вище Я» розглядається як фундаментальний внутрішній ресурс особистості, що включає внутрішній потенціал, високі цінності, мудрість і внутрішню мотивацію. Цей концепт відповідає за розуміння життєвих цілей, усвідомлення власної ідентичності та прийняття відповідальності за свої дії. У практичному вимірі «вище Я» функціонує як інтегративний механізм, що допомагає особистості бути більш уважною до власних дій та реакцій, сприяє кращому розпізнаванню і регулюванню емоцій, зміцнює волю та поглиблює розуміння взаємозв'язку між діями та їх

наслідками. Через активацію «вищого Я» людина розвиває здатність до ефективної саморегуляції та самоконтролю, що призводить до зменшення прокрастинації та більш успішного досягнення поставлених цілей. Особливе значення концепт «вищого Я» має для управління часом. Він допомагає розробляти більш гнучкі та адаптивні стратегії використання часу, сприяє більш відповідальному ставленню до часових ресурсів і забезпечує кращу адаптацію до змінних умов. При цьому «вище Я» виступає як інтегруючий фактор, що допомагає створювати баланс між різними сферами життя та забезпечує цілісний підхід до особистісного розвитку. Важливо відзначити, що концепт «вищого Я» не є універсальним інструментом – його ефективність значною мірою залежить від індивідуальних особливостей особистості та контексту застосування. Він потребує постійної практики та розвитку, а також урахування специфічних умов життя кожної людини. Значення цього концепту для сучасної психології полягає в тому, що він пропонує цілісний підхід до розв'язання проблем особистісної ідентичності, саморегуляції та самоуправління. «Вище Я» створює теоретичну і практичну основу для розвитку ефективних життєвих стратегій та підвищення часової компетентності. Зазначений феномен допомагає інтегрувати різні аспекти особистості, забезпечуючи гармонійний розвиток та ефективне функціонування людини в сучасному світі. Перспективи подальшого дослідження концепту «вищого Я» пов'язані з необхідністю його емпіричного вивчення, розроблення практичних методик його активації та розвитку, а також інтеграцією цього концепту в різні сфери практичної психології. Особливу увагу варто приділити дослідженню взаємозв'язку «вищого Я» з процесами саморегуляції, управління часом та особистісного розвитку загалом [11, с. 14–18].

Л.В. Теліженко актуалізує концепцію тотальності В.В. Кізіми, який вважає її визнання ключовим моментом постнекласичного повороту в науці. За його баченням, людина має подвійну природу – онтичну специфіку та належність до ширших онтологічних основ. Він стверджує, що практика людини є не просто зовнішньою діяльністю, а «практикою глибинного проживання буття», де людина стає повноправним учасником буття, а не лише його спостерігачем. На думку В.В. Кізіми, повнота інтегрального переживання людиною є одночасно і повнотою самого буття, що відкриває шлях до пізнання цілого. Крім того, Л.В. Теліженко звертає увагу на те, що О.Г. Бахтіяров своєю чергою досліджує через психонетику нові способи породження людиною нетрадиційних психічних реальностей, зосереджуючись на вивченні сфери нерозчленованої «сплячої» свідомості. Його дослідження, разом із працями В.В. Кізіми, підтверджують тоталогічні закономірності розвитку онтико-онтологічної дуальності людини, створюючи теоретичне підґрунтя для розуміння цілісної природи людського буття [14, с. 186–188].

Спираючись на ідеї В.О. Татенка, в контексті розвитку суб'єктності через трансформаційні ігри можливо визначити, що особистісне становлення відбувається як послідовний процес внутрішніх трансформацій. Починається він з базового самовизначення, коли людина усвідомлює свою унікальність та формує прагнення до створення нового. Це переходить до етапу активації внутрішнього потенціалу, де особистість приймає відповідальність за досягнення цілей та формує конкретні зобов'язання. Наступним кроком стає особистісний вибір – формування чітких намірів щодо самореалізації та планування їх практичного втілення. Реалізаційний етап характеризується практичним втіленням намірів через конкретні дії та самоствердження. Важливим компонентом розвитку є рефлексія, яка дозволяє оцінити досягнуті результати та проаналізувати реалізованість життєвої програми, що призводить до інтеграції отриманого індивідуального досвіду як основи подальшого розвитку. Процес саморозвитку поглиблюється через дослідження власної сутності та співвіднесення реального життя з внутрішнім потенціалом, досягаючи вершини у творчій самореалізації, де проявляється найвищий рівень особистісної спонтанності, креативності та духовності [13, с. 320–325]. На думку З.С. Карпенко, в концепції суб'єктності особистість розглядається як інтегральний суб'єкт, що реалізує свій духовний потенціал через саморозвиток і самовизначення у просторі цінностей. Суб'єктність виступає як саморушна сила, що переводить потенційні стани в реальність через психофізіологічні можливості та соціокультурний контекст. Розвиток суб'єктності відбувається через послідовні стадії: від біологічного індивіда через суб'єкт предметної діяльності, соціальної взаємодії, творчої діяльності до найвищого рівня – абсолютного суб'єкта, який втілює універсальні духовні цінності. На рівні метасуб'єктності проявляється індивідуальність як унікальна система характеристик і творчий потенціал особистості. Найвищий рівень суб'єктності характеризується духовною єдністю з Універсумом, глибоким розумінням сенсу життя та гармонією зі світом. Критерієм розвитку виступає рефлексія власної духовної динаміки, а духовне багатство особистості проявляється через сформовані вищі цінності та життєві ідеали [7, с. 44].

Таким чином, суб'єктна екзистенція розуміється як унікальний спосіб буття людини, що пояснює її здатність до самодетермінації, автономного вибору та відповідальності за власне життя [12, с. 29–31]. Це не просто набір психологічних характеристик, а цілісний спосіб присутності людини у світі, де вона виступає активним творцем власного життєвого шляху. Розглядаючи ідеї Платона в контексті розвитку суб'єктності особистості, важливо розуміти взаємозв'язок різних аспектів людської природи. Особистість має три ключові виміри: раціональний (пов'язаний з мисленням та пізнанням), вольовий (відповідає за силу духу та рішучість)

та емоційно-чуттєвий, завдяки яким формується цілісна структура особистості, де кожен компонент відіграє важливу роль у розвитку суб'єктності. Особлива увага приділяється взаємодії духовного та матеріального аспектів особистості, які, хоч і мають самостійність, але перебувають у постійному взаємовпливі. Саме ця взаємодія визначає рівень розвитку особистості – від примітивного до високодуховного. При цьому найвищий рівень розвитку суб'єктності досягається через пізнання та осмислення глибинних цінностей буття, які не завжди доступні безпосередньому чуттєвому сприйняттю.

Трансформаційні ігри створюють особливий психологічний простір, де через метафоричні образи, символи та ігрові механіки відбувається актуалізація глибинних аспектів особистості. У процесі гри учасники отримують можливість досліджувати різні грані власної суб'єктності, експериментувати з новими моделями поведінки та способами самовираження. Ключовим механізмом розкриття суб'єктної екзистенції в трансформаційних іграх є створення умов для глибинної рефлексії та усвідомлення. Гравці стикаються із ситуаціями, які метафорично відображають їхні життєві патерни, цінності, переконання та способи взаємодії зі світом. Це дозволяє побачити себе в новій перспективі та усвідомити приховані аспекти власної особистості.

Особливістю трансформаційних ігор є їх здатність активізувати всі рівні суб'єктності – від базового самоусвідомлення до найвищих проявів духовної самореалізації. У процесі гри учасники проходять через різні стадії розвитку суб'єктності: від відносного суб'єкта через моносуб'єкт, полісуб'єкт, метасуб'єкт до абсолютного суб'єкта, який втілює найвищі духовні цінності. Важливим аспектом є те, що трансформаційні ігри створюють безпечний простір для експериментування з різними аспектами власної ідентичності. Через ігрову діяльність людина може досліджувати свої потенційні можливості, експериментувати з новими ролями та способами самовираження без страху реальних життєвих наслідків.

Процес розкриття суб'єктної екзистенції через трансформаційні ігри включає кілька взаємопов'язаних аспектів: по-перше, це усвідомлення власних цінностей, життєвих сенсів і прагнень; по-друге, розвиток здатності до автономного вибору та прийняття відповідальності за своє життя; по-третє, формування навичок саморефлексії та самопізнання. Особливу роль у цьому процесі відіграє групова динаміка, яка виникає під час гри. Взаємодія з іншими учасниками створює додаткові можливості для отримання зворотного зв'язку, розширення перспектив бачення себе та ситуації, а також для розвитку емпатії та соціальної компетентності.

Трансформаційні ігри дозволяють працювати з різними рівнями психічної реальності – від поведінкового до духовного. На поведінковому рівні відбувається освоєння нових моделей дій та реакцій. На когнітивному – трансформація обмежувальних переконань та формування нового світогляду. На емоційному – опрацювання глибинних переживань і розвиток емоційного інтелекту. На духовному – відкриття глибинних смислів та цінностей. Важливим аспектом є інтеграція отриманого в грі досвіду в реальне життя. Для цього використовуються спеціальні техніки рефлексії, які допомагають усвідомити отримані інсайти і спланувати конкретні кроки для впровадження змін у повсякденне життя.

Процес особистісного зростання через трансформаційні ігри не є лінійним. Він характеризується циклічністю, де періоди активних трансформацій чергуються з періодами інтеграції та стабілізації. Це відповідає природному ритму розвитку особистості та дозволяє забезпечити стійкість досягнутих змін.

У контексті сучасної психологічної практики трансформаційні ігри можуть бути ефективно інтегровані в різні форми психологічної роботи – індивідуальне консультування, групову терапію, коучинг. Вони особливо ефективні для роботи з питаннями самовизначення, життєвого вибору, подолання криз та особистісного розвитку.

Важливо відзначити, що ефективність трансформаційних ігор значною мірою залежить від професійної компетентності очільника та його здатності створити безпечний простір для глибинної психологічної роботи. Очільник повинен володіти навичками фасилітації групової динаміки, розуміти психологічні механізми трансформації та вміти працювати з різними станами свідомості. Перспективи розвитку трансформаційних ігор як інструменту розкриття суб'єктної екзистенції пов'язані з розробленням нових форматів та методик, які враховують сучасні психологічні концепції та потреби людей. Особливо актуальним є створення ігор, орієнтованих на роботу із цифровою ідентичністю та віртуальною реальністю.

Таким чином, психологічні трансформаційні ігри є ефективним інструментом розкриття суб'єктної екзистенції людини, що створює унікальні можливості для самопізнання та особистісного зростання. Вони дозволяють працювати з різними аспектами особистості в безпечному просторі, сприяють розвитку автономності та відповідальності, а також допомагають інтегрувати отриманий досвід у реальне життя.

Висновки. Проведене дослідження дозволяє зробити висновок, що психологічні трансформаційні ігри є ефективним інструментом розкриття суб'єктної екзистенції людини, створюючи унікальний простір для самопізнання та особистісного зростання. Доведено, що ігровий формат забезпечує безпечне середовище для експериментування з різними аспектами ідентичності та моделями поведінки. Теоретично встановлено, що процес розкриття суб'єктної екзистенції через трансформаційні ігри відбувається на різних рівнях – від

базового самоусвідомлення до вищих проявів духовної самореалізації. Виявлено, що ключовим механізмом трансформації є поєднання глибинної рефлексії з практичним досвідом нових способів буття в ігровому просторі.

Особливу роль у цьому процесі відіграє групова динаміка та професійний супровід, які забезпечують множинність перспектив бачення та підтримку в процесі змін. Важливим аспектом є інтеграція отриманого в грі досвіду в реальне життя через спеціальні техніки рефлексії та планування конкретних кроків змін. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробленням нових форматів трансформаційних ігор, які враховують сучасні психологічні концепції та соціальні виклики, зокрема в контексті роботи з цифровою ідентичністю та віртуальною реальністю.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Боришевський М.Й. Дорога до себе. Від основ суб'єктності до вершин духовності. Київ : Академвидав, 2010. 414 с.
2. Водолазська О.О. Я-концепція як чинник професійного становлення особистості психолога. *Наука і освіта*. 2014. № 11. С. 77–81.
3. Волковинська В. Трансцендентальний суб'єкт під знаком запитання. *Вісник КНТЕУ.* 2010. № 4. С. 81–92.
4. Врана А.О. Трансцендентальний суб'єкт у Гегеля і суб'єктність вибору в сучасній філософії свідомості. *Місце та роль ідейної спадщини Г.В.Ф. Гегеля в європейській та світовій історії : матеріали 1-ї Міжнародної наукової конференції «Гегелівські штудії», присвяченої 250-річчю з дня народження Г.В.Ф. Гегеля (12 грудня 2020 р.).* Київ : Ліра-К, 2021. С. 71–73
5. Історія психології: від античності до початку XX століття : навч. посібник / Авт-уклад. О.П. Коханова. 2016. НВП «Інтерсервіс». 235 с.
6. Лукасевич О.А. Суб'єкт, суб'єктність і вчинкова активність. URL: http://pspz_2013_1_10%20(2).pdf
7. Карпенко З.С. Ціннісні виміри індивідуальної свідомості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія.* Івано-Франківськ : Вид-во «Плай» Прикарпатського університету, 1996. Вип. 1. Ч. II. С. 42–48.
8. Киричук О.В. Рівні суб'єктності та індикатори духовності людини. *Педагогіка і психологія.* 1995. № 3. С. 3–12.
9. Нікітіна І.В. Суб'єктне самовизначення молодої людини в період повноліття. Київ : КНТ, 2008. 192 с.
10. Пилипишин П.Б. Монадологія як поворот до осмислення індивідуальності у філософії права Г. Лейбніца. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Юриспруденція.* 2021. № 49. С. 16–19. DOI: 10.32841/2307-1745.2021.49.4
11. Полещук Л.В. Концепт «вищого я» Р. Ассаджолі та П. Феруччі в контексті психології особистості і практик управління часом. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2024. Вип. 2. С. 13–21. DOI: 10.32999/ksu2312-3206/2024-2-2
12. Спаський І.Д. Філософська ідея всеєдності у практиках онтологізації господарства. *Актуальні проблеми філософії та соціології.* 2021. Одеса : Гельветика. Випуск 36. С. 28–32.
13. Татенко В.О. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології. *Людина. Суб'єкт. Вчинок : Філософсько-психологічні студії.* Київ : Либідь, 2006. С. 316–358.
14. Теліженко Л.В. Постнекласична модель цілісної людини: тоталогічний вимір. *Наука. Релігія. Суспільство*. 2008. № 2. С. 185–191.
15. Фурман А.А. Психологія особистості: ціннісно-орієнтаційний вимір : монографія. Одеса : ОНПУ ; Тернопіль : ТНЕУ, 2016. 312 с.

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ КРЕАТИВНОСТІ В УМОВАХ СПЕЦІАЛЬНИХ ОСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ

CORRECTIVE AND DEVELOPMENTAL PROGRAM FOR THE FORMATION OF PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF CREATIVITY IN THE CONDITIONS OF SPECIAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

УДК 159.9.072
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.18

Галацан Г.Ю.
аспірантка
Херсонський державний університет

У статті представлено програму корекційно-розвивальних занять з формування психологічних детермінант креативності в підлітків з порушенням розумового розвитку в спеціальних освітніх закладах. Основні завдання, які реалізовувалися під час застосування програми розвитку, були: розкриття творчого потенціалу підлітків із порушенням розумового розвитку, розвиток комунікації, вміння працювати в команді, подальший розвиток мовлення, зниження тривожності та розвиток креативного мислення.

Зазначено засоби та методи корекції креативних детермінант в умовах закладів спеціальної освіти під час впровадження корекційних занять, які доречно проводити поетапно для формування креативності. Визначено критерії сформованості детермінант креативності на початковому етапі дослідження.

Результати. Наведено методики, тренінгові вправи для формування детермінант креативності, в результаті чого відбулося зниження тривожності, підвищення рівня детермінант креативності. Статистично доведено, що в результаті застосування корекційно-розвивальної програми підвищився рівень сформованості креативності підлітків із порушеним інтелектом, а тривожність значно знизилася, підвищився рівень вольової саморегуляції та її складників, дивергентного мислення, змінилася поведінка підлітків у процесі застосування корекційних вправ, але зміни відбувалися повільно, що було зумовлено недостатньою сформованістю причинно-наслідкових зв'язків та порушеннями креативного мислення, притаманного підліткам із порушеним інтелектуальним розвитком.

Висновки. Результати порівняльної діагностики доводять ефективність використання програми корекційно-розвивальних занять з формування психологічних детермінант креативності підлітків з порушеним інтелектом в умовах спеціальних закладів освіти. Окреслено перспективи подальшого наукового дослідження з формування креативності підлітків старшого шкільного віку з порушеним інтелектом.

Ключові слова: *підлітки з порушеним інтелектом, творче спрямування розвитку, корекційно-розвиткові заняття.*

The article presents a program of corrective and developmental classes for the formation of psychological determinants of creativity in adolescents with intellectual disabilities in special educational institutions. The main tasks that were implemented during the application of the development program were: revealing the creative potential of adolescents with intellectual disabilities, development of communication, ability to work in a team, further development of speech, reduction of anxiety and development of creative thinking.

The means and methods of correction of creative determinants in the conditions of special education institutions during the implementation of corrective classes, which should be carried out in stages for the formation of creativity, are indicated. The criteria for the formation of determinants of creativity at the initial stage of the research are defined.

The results. Techniques and training exercises for the formation of determinants of creativity are presented, as a result of which there was a decrease in anxiety and an increase in the level of determinants of creativity.

It has been statistically proven that as a result of the application of the corrective and developmental program, the level of creativity of adolescents with impaired intelligence increased, and anxiety decreased significantly, the level of volitional self-regulation and its components, divergent thinking increased, the behavior of adolescents changed during the application of corrective exercises, but the changes occurred slowly, which was due to insufficient formation of cause-and-effect relationships and violations of creative thinking inherent in adolescents with impaired intellectual development.

Conclusions. The results of comparative diagnostics prove the effectiveness of using a program of corrective and developmental classes for the formation of psychological determinants of creativity of adolescents with impaired intelligence in the conditions of special educational institutions. The prospects of further scientific research on the formation of creativity of teenagers with impaired intelligence of high school age are outlined.

Key words: *teenagers with impaired intelligence, creative direction of development, corrective and developmental classes.*

Вступ. Питання, що стосуються вивчення творчості та сформованості креативності осіб з інтелектуальними порушеннями, не втрачають свою актуальність уже багато років. Дослідниками здійснювалися спроби встановити взаємозв'язки між інтелектом та спроможністю дітей до творчості. Креативність визначається здатністю до творчості та являє собою відносно стійку характеристику особистості. Багатьох дослідників цікавлять сутнісні механізми природи творчих здібностей [3; 4]. Вважалося, що рівень креативності корелює з рівнем інтелекту, але отримані згодом дані були спростовані дослідженнями, які свідчили про те, що надто високий інтелект, навпаки, перешкоджає креативності й лише середній або дещо вищий за середній рівень інтелекту формує творчу складову частину [5].

З огляду на ці дані можна стверджувати, що діти з порушеним інтелектом мають здатність до креативності та творчості.

Порушення розумового розвитку є стійким та незворотнім порушенням пізнавальної діяльності, що зумовлено органічним ураженням центральної нервової системи [6]. Водночас діти з порушенням інтелекту мають можливості щодо формування креативності, яку можна розвивати не лише під час освітнього процесу, але й у позаурочний час. Позаурочна діяльність забезпечує свободу вибору творчості, виступає мотиватором та є засобом самовираження, що є особливо важливим у підлітковому віці. Творчі здібності властиві кожній людині, й завдання спеціальних шкіл полягає у здатності виявити та розвинути їх. Розвивати креативність дітей з порушеним інтелектом значно важче, ніж у дітей з нормотиповим розвитком з причини їх слабкої активності, недостатньо розвинутої вольової сфери, надмірної тривожності, слабкої пам'яті та нестійкої уваги. Водночас суспільству потрібні креативні особистості, в тому числі й серед осіб з порушеним інтелектом.

Проблема креативності висвітлювалася багатьма вченими, серед яких Г. Айзенк, Д. Векслер, Дж. Гілфорд, А. Маслоу, З. Фройд, В. Роменець, Р. Стернберг, В. Моляко, О. Потебня, С. Максименко, В. Клименко та ін. На їхню думку, креативність – це здібність людини до втілення принципово нових ідей або створення нових продуктів [7].

Далеко не всі здатні бачити проблему там, де її бачать креативні особи, не всі вміють бачити узагальнено, не всі можуть переносити вже набутий досвід і навички на розв'язання певних задач, не всі мають гнучке мислення, не всі можуть пропонувати нові ідеї, не всі мають творчу уяву та вибирають альтернативне вирішення проблеми.

Відомий психолог Л. Виготський багато своїх досліджень присвятив проблемам репродуктивної та творчої діяльності, вважаючи, що креативність є постійним супутником розвитку дитини [9]. Але до підліткового віку зменшується кількість дітей, які проявляли креативність у молодшому шкільному віці, що зумовлено сенситивністю підліткового періоду. Водночас у цей період з'являється здатність до створення образних елементів і власних суджень, розвинута вербалізація та мисленнєві процеси, що сприяє розвитку фантазії, уяви, прагнення до самостійності. Важливого значення набуває соціальне середовище, де підліток може реалізувати свої креативні можливості. Усі ці складники потребують більш глибокого осмислення та розвитку з метою виховання творчої особистості [1; 8].

Таким чином, виникає необхідність створення корекційно-розвиткової програми, яка дозволить сформувати ще не розкритий потенціал підлітків із порушеним розумовим розвитком та розвинути скриті потенційні можливості дітей цієї категорії [2].

Створення програми супроводу з метою формування рис креативності підлітків з порушенням розумового розвитку повинно враховувати системність підходу, що передбачає діагностику та корекцію всього психічного розвитку, дасть можливість сформувати всі складники психічного розвитку, розвинути мислення, бачення прекрасного, підвищити мотивацію до пізнання навколишнього світу, зміцнити пам'ять і зменшити емоційну напругу, а також сформувати особистісні якості: відповідальність, образність, відкритість до змін, самостійність, уміння долати труднощі.

Мета статті – обґрунтувати та висвітлити доцільність використання корекційно-розвивальної програми для формування психологічних детермінант креативності в підлітків з інтелектуальними порушеннями.

Методологію дослідження становлять: теорія соціального розвитку особистості (Л. Виготський, С. Максименко та ін.); теорія інтелекту та розвитку творчості (В. Моляко, С. Бабяк, В. Москалець, Finke at el., Stevenson та ін.); теорія креативності дітей з порушеним розвитком різних вікових категорій (Л. Дідковська, Є. Гергель, Руссо, Petra at el.).

Методи дослідження: теоретичні – аналіз та узагальнення теоретичних даних з метою визначення стану розробленості проблеми і перспективних напрямів її розв'язання; емпіричні – спостереження, бесіди, формувальний експеримент з метою отримання даних щодо стану сформованості психологічних детермінант креативності в підлітків з порушеним розумовим розвитком, який включав методи дослідження креативного мислення. Методи оброблення отриманих результатів здійснювалися за допомогою Т-критерію Стьюдента для порівняльного аналізу, за допомогою кореляційного та факторного аналізу.

Результати та дискусії.

Основна мета корекційно-розвивальної програми – сформувати психологічні детермінанти креативності шляхом запровадження тренінгів та занять, які дозволять розкрити творчий потенціал учнів, розвивати комунікацію, вміння працювати в команді, мовлення, знизити емоційну тривожність та розвинути креативне мислення.

Після проведеного діагностичного етапу дослідження було з'ясовано, що стан сформованості креативності в більшості підлітків знаходиться на низькому та середньому рівні й вимагає подальшого розвитку та мотивації.

Дослідження проводилося впродовж 2018–2021 навчальних років. Базами дослідження були Калінінська школа-інтернат I–II ступенів; навчально-методичний комплекс № 48 Херсонської міської ради та спеціальна загальноосвітня школа № 1 Херсонської міської ради.

У дослідженні взяли участь 172 підлітка (97 хлопців та 75 дівчат) з інтелектуальними порушеннями легкого ступеня (F70 за МК – 11) віком 13–15 років.

Після проведеного діагностичного етапу та отримання первинних діагностичних даних необхідно було провести підлітків через формувальний експеримент (табл. 1).

Таблиця 1

Рівні сформованості детермінант креативності в підлітків з порушенням розумового розвитку

Рівні сформованості креативності	Контингент					
	Дівчата %			Хлопці %		
	13 років n=23	14 років n=27	15 років n=25	13 років n=32	14 років n=36	15 років n=29
Високий					16,67	
Середній	21,74	51,85	36	34,37	61,11	58,62
Низький	78,26	48,15	64	65,63	22,22	41,38

На діагностичному етапі дослідження в групі дівчат не виявлено високого рівня сформованості креативності, в усіх вікових групах переважає низький рівень. Категорія хлопців, особливо 14 років, відрізнялася наявністю всіх трьох рівнів сформованості креативності, в цій групі переважав середній рівень, тоді як низький рівень був найнижчим серед усіх досліджуваних респондентів.

У групах дівчат на початку дослідження переважав низький рівень сформованості креативності, особливо в 13-річній віковій групі. Найбільш високими показниками відрізнялася група 14-річних дівчат із середнім рівнем сформованості креативності.

Формувальний експеримент складався з декількох етапів. На початку було проведено групові заняття і виділено рівні сформованості детермінант креативності: високий, середній та низький.

Другий етап дослідження включав 10 групових занять по 45 хвилин один раз на тиждень із такою тематикою: «Приймаю рішення», «Ризик у творчості», «Слухаємо природу», «Шлях до мети», «Наші вчинки», «Йдемо в гості», «Фото на пам'ять», «Рішучість», «Критика», «Стійкість». У завданнях надавався інструктаж щодо їх виконання, а після виконання здійснювався аналіз вправи та розбір напрацьованих (якщо вони були) деталей. Поряд із такими заняттями проводилися тренінгові вправи, які дозволяли підліткам проявляти свою креативність. Було запропоновано теми тренінгів (приклади):

1. «Світ довкола мене» – основна мета – побачити навколишнє середовище з креативної точки зору, вибрати незвичайне серед звичайного;

2. «Мій найкращий друг» – основна мета – виділити і схарактеризувати ті риси, які найбільш приваблюють і приносять задоволення під час спілкування з другом;

3. «Мої асоціації» – основна мета – формування нового бачення серед звичайних подій, розвиток фантазії та уявлень;

4. «Очима чарівника» – основна мета – розвиток фантазії, нових асоціацій, програмування, рефлексії, соціально-позитивної спрямованості;

5. «Малюємо креативність» – основна мета – неординарність сприйняття, здатність використовувати часто несумісну інформацію, нестандартне креативне мислення, що виходить за межі загальноприйнятих стереотипів.

Під час застосування програми використовували чіткі вказівки з одного боку та враховували нестандартні прояви креативності, які виходили за межі інструкції з другого боку. Рівень сформованості креативності в процесі застосування програми змінився, але не в усіх групах набув високого рівня, хоча зміни були значними ($p \leq 0,05$) (табл. 2).

З таблиці 2 видно підвищення рівня сформованості креативності до 81,48% у дівчат 14 років. Вони проявляли бажання виділитися, стали більш розкутими, в них з'явилися риси відчуття прекрасного, малюнки та поробки набули більшої оригінальності, зникло відчуття невдоволеності собою, з'явилося бажання виділятися серед однолітків.

У групі хлопців цієї ж вікової категорії показники були ще вищими, і сформованість креативності проявлялася в самодостатності, призначеності, бажанні представити свою роботу з найкращого боку, прагненні до ризику та бажанні виділитися серед однолітків. Показник високого рівня в даній віковій групі зріс до 30,56%, а в групі 15-річних хлопців з'явився показник високого рівня сформованості (3,4%), який не фіксувався на початку дослідження.

Таблиця 2

Рівні сформованості детермінант креативності в підлітків з порушенням розумового розвитку в процесі застосування корекційно-розвивальної програми

Рівні сформованості креативності	Контингент					
	Дівчата (%)			Хлопці (%)		
	13 років n=23	14 років n=27	15 років n=25	13 років n=32	14 років n=36	15 років n=29
Високий				–	30,56	3,4
Середній	39,13	81,48	60	53,13	52,78	65,52
Низький	60,87	18,52	40	46,88	16,67	31,03

У процесі застосування програми відзначено відсоткове підвищення рівня креативності в усіх гендерних групах, зменшився відсоток підлітків з низьким рівнем креативності й достатньо підвищився середній рівень у всіх вікових групах, причому переважали результати у хлопців 14 та 15 років.

Стан сформованості креативності залежить від стану розвитку емоційно-вольової сфери, яка безпосередньо впливає на розвиток творчого процесу. Зважаючи на нестійкість емоційної сфери в підлітковому віці дітей з порушеним розумовим розвитком і підвищену тривожність, за методикою Ч.Д. Спілбергера було досліджено стан емоційної сфери на початку дослідження та після застосування корекційно-розвивальної програми.

У всіх без винятку групах респондентів відбулися позитивні зміни, що вказували на зниження як особистісної, так і ситуативної тривожності. Зміни рівня тривожності представлено в таблиці 3.

Дані таблиці 3 свідчать про високий рівень тривожності в підлітків 14 років, які представили високий рівень сформованості стану креативності, й це потребує формування почуття впевненості та успіху для високих творчих досягнень.

Низький рівень ситуативної тривожності було зафіксовано лише в однієї дівчини 15 років після застосування корекційно-розвивальної програми, а решта респондентів виявили зниження як ситуативної, так і особистісної тривожності, що дозволило їм показати свою зацікавленість

Таблиця 3

Стан тривожності (методика Ч.Д. Спілбергера) у процесі застосування корекційно-розвивальної програми формування детермінант креативності підлітків із порушенням розумового розвитку

Контингент досліджуваних	Рівень	Тривожність			
		Ситуативна діагностика		Особистісна корекція	
Дівчата 13 років n=23	високий	86,96	34,78	82,61	17,39
	помірний	13,04	65,22	17,39	82,61
Дівчата 14 років n=27	високий	100	33,33	96,29	29,63
	помірний	-	66,67	3,70	70,37
Дівчата 15 років n=25	високий	96,0	4,0	96,0	4,0
	помірний	4,0	92,0	4,0	96,0
	низький	-	4,0	-	-
Хлопці 13 років n=32	високий	100	9,37	100	40,63
	помірний	-	90,63	-	50,37
Хлопці 14 років n=36	високий	97,22	50	100	61,11
	помірний	27,78	50	-	38,89
Хлопці 15 років n=29	високий	100	58,62	100	48,28
	помірний	-	41,38	-	51,72

творчим процесом, представити свої вміння та навички, зняти зайву емоційну напругу під час корекційного втручання.

Висновки. Встановлено, що проблема сформованості психологічних детермінант креативності підлітків з порушенням розумового розвитку недостатньо висвітлена як у теоретичному, так і в практичному аспекті. З'ясовано, що підлітки з інтелектуальними порушеннями характеризуються невисоким рівнем сформованості креативного мислення, нестійкістю та доволі обмеженою уявою, високою тривожністю, невпевненістю у своїх силах, відсутністю нестандартного підходу до розв'язання задач. Визначено рівні сформованості креативності та їх зміни під впливом корекційно-розвивальної програми; покращення стану емоційної сфери і зниження тривожності; уміння досягати поставленої мети, формувати комунікативні навички під час тренінгів, удосконалювати мовленнєву діяльність.

Рівні сформованості креативності дозволили запровадити програму корекційно-розвивальних занять, а третій етап корекційної роботи, який передбачав роботу з найбільш креативними підлітками, засвідчив результативність застосування корекційно-розвивальної програми для формування психологічних детермінант креативності в підлітків з порушенням інтелектуального розвитку.

Подальшого дослідження потребують питання формування взаємодії когнітивних процесів та креативності учнів старшого шкільного віку з метою формування творчої особистості та профорієнтації здобувачів освіти з порушенням розумового розвитку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Біла І.М. Психологія дитячої творчості. Київ : Фенікс, 2014. 137 с.

2. Галацан Г.Ю. Корекційна програма з формування детермінант креативності підлітків з порушеним розумовим розвитком. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 6 (40). С. 684–692. URL: http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/issue/view/247/344

3. Eysenck H.J., Eysenck M.W. Personality and Individual Differences: A Natural Science Approach. Plenum, New York, 1985.

4. Martindale C. Personality, Situation, and Creativity. New York : Plenum. 1989. http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4757-5356-1_13

5. Mednik S.A. The associative basis of the creative process. Psychol. Rev. 1969. N 2. P. 220–232.

6. Набока Г.Д. Особливості психічного розвитку дошкільників з інтелектуальними порушеннями. *Корекційна та інклюзивна освіта очима молодих науковців :* збірник наук. праць. Суми : СумДУ імені А.С.Макаренка, 2021. Вип. 9. Т. 2. С. 215–220.

7. Павленко В.В. Креативність: сутнісна характеристика поняття. *Креативна педагогіка : наук.-метод. журнал*. Житомир, 2016. Вип. 11. 154 с. С. 120–131.

8. Токарева Н.М. Комунікативне програмування креативних моделей поведінки особистості *Психологічна детермінація креативної поведінки :* колективна монографія / С.Ф. Устіменко та ін. Кривий Ріг : Видавничий дім, 2006. 176 с., С. 36.

9. Vygotsky L.S. The Psychology of Art. Cambridge, Massachusetts, and London, England: The M.L.T Press. 2016. URL: https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=3026054

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У ВОЛОНТЕРСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

PECULIARITIES OF THE FORMATION OF VALUE ORIENTATIONS IN VOLUNTEER ACTIVITIES

УДК 159.992
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.19

Губа Н.О.
к.психол.н., доцент,
завідувач кафедри психології
Запорізький національний університет

Статтю присвячено аналізу проблеми формування ціннісних орієнтацій через атрибуцію цінностей реципієнту допомоги у волонтерській діяльності. Розглянуто сутнісні ознаки понять «цінність», «ціннісні орієнтації» та «ціннісні атрибуції», класифікацію цінностей, функції ціннісних орієнтацій у волонтерській діяльності. Описано характеристики основних факторів, що впливають на формування ціннісних орієнтацій особистості через атрибуцію цінностей реципієнту допомоги у волонтерській діяльності. Показано, який вплив мають ціннісні орієнтації та атрибуції на рівень розвитку особистості. Визначено, що базовим концептом, який дозволяє виокремити сутнісні ознаки просоціальної активності, є уявлення про альтруїзм як безкорисну орієнтацію на іншого в його протиставленні егоїстичним підставам такої орієнтації. При цьому егоїстичні орієнтації широко асоційовані зі сферою потреб. Натомість альтруїстична орієнтація асоційована зі сферою спрямованості особистості, де конкретні альтруїстичні орієнтації описуються через концепт схильності та/або здібності особистості. Запропоновано характеристику волонтерської діяльності як чинника формування ціннісних орієнтацій та атрибуцій, а саме: волонтерську діяльність розглянуто як специфічний вид просоціальної активності, який впливає на особливості формування ціннісних орієнтацій особистості. Особливість впливу полягає в тому, що відбувається своєрідна модифікація системи ціннісних орієнтацій у систему ціннісних атрибуцій, сутність якої розкривається як орієнтація на екстерналізовані цінності особистості. Таке своєрідне зміщення ціннісних орієнтацій особистості можливо спостерігати в площинах координат «індивідуальне – соціальне», «потреба – спрямованість», «необхідне – належне». Операціоналізацію виокремлених координат системи ціннісних орієнтацій особистості запропоновано як перспективу подальшого розроблення цієї проблематики.

Ключові слова: *волонтерство, волонтерська діяльність, волонтерська допомога, мотивація допомоги, цінності, ціннісні орієнтації, ціннісні атрибуції, система ціннісних орієнтацій та атрибуцій.*

The article is devoted on analyzing the peculiarities of formation of value orientations through the attribution of values to the recipient of help in volunteer activities. The essential features of the concepts of value, value orientations and value attributions, the classification of values, the functions of value orientations in volunteer activities are considered. It is described characteristics of the main factors that influence the formation of value orientations of a personality through the attribution of values to the recipient of help in volunteer activities. Also, it is shown influence of value orientations and attributions on the level of personality development. It is shown that the basic concept that allows us to distinguish the essential features of prosocial activity is the idea of altruism as a selfless orientation towards another in contrast to the selfish grounds of such orientation. At the same time, selfish orientations are widely associated with the sphere of needs. Instead, altruistic orientation is associated with the sphere of personality orientation, where specific altruistic orientations are described through the concept of personality predisposition and/or abilities. The characteristic of volunteer activity as a factor in the formation of value orientations and attributions is proposed, namely: volunteer activity is considered as a specific type of prosocial activity that influences the features of the formation of value orientations of a personality. The peculiarity of the influence lies in the fact that a peculiar modification of the system of value orientations into a system of value attributions occurs, the essence of which is revealed as an orientation to the externalized values of a personality. Such a peculiar shift in the value orientations of the individual can be observed in the coordinate planes of "individual – social", "need – direction", "necessary – proper". Operationalization of the identified coordinates of the system of value orientations of the personality is proposed as a prospect for further development of this issue.

Key words: *volunteering, volunteer activities, volunteer help, motivation help, values, value orientations, value attributions, system of value orientations and attributions.*

Постановка проблеми. Можемо визначити, що ціннісні орієнтації – це складний соціально-психологічний феномен, який характеризує як спрямованість активності особистості, так і її зміст. Ціннісні орієнтації є складовою частиною системи спрямованості особистості, яка визначає загальний підхід до світу, до себе та свого життя, надає сенс і напрямок особистісним позиціям, поведінці, вчинкам. На теперішньому етапі розвитку вітчизняної психологічної думки формування ціннісних орієнтацій особистості є усталеним напрямом вивчення [5–8]. Відомо, що ціннісні орієнтації впливають на визначення місця особистості в суспільстві, на вибір референтної групи. Особливості системи ціннісних орієнтацій особистості, які проявляються через проблематику визначення свого місця серед інших й, зокрема, специфіку їх функціонування в контексті орієнтації на референтну групу, спонукає говорити про своєрідну модифікацію системи ціннісних орієнтацій у систему ціннісних атрибуцій особистості [14], де ціннісні аспекти мають бути вагомим підґрунтям референтості групи як такої.

Вагому роль у подолані наслідків немотивованої воєнної агресії відіграють інститути гро-

мадянського суспільства й, зокрема, практики волонтерської діяльності як їх складова частина. Разом із тим підхід до волонтерської допомоги як до діяльності, що спрямована на іншу діяльність, дозволяє виокремити й специфічний процес атрибуції цінностей волонтером, які мають бути реалізовані в процесі досягнення мети тої діяльності, задля якої надається допомога [10]. Тобто можемо говорити не лише про специфічну модифікацію ціннісних орієнтацій, якщо відбувається атрибуція цінностей «іншому» й подальша орієнтація на них, але також й про специфіку впливу тих умов, у яких процес атрибуції відбувається. Таким чином, окремого наукового розгляду та обґрунтування потребує питання щодо специфіки впливу волонтерської діяльності на формування ціннісних орієнтацій особистості волонтера через атрибуцію цінностей реципієнту.

Мета статті полягає у визначенні особливостей формування ціннісних орієнтацій особистості через атрибуцію цінностей у волонтерській діяльності.

Аналіз публікацій. Аналіз наукової літератури переконує, що дослідження цінностей і формування ціннісних орієнтацій – доволі усталений напрям аналізування і знаходить своє відображення у філософських, соціальних, психологічних та психолого-педагогічних дослідженнях як вітчизняних, так і зарубіжних учених (наприклад, М. Рокіч [19], Ш. Шварц [20], Р. Зрайко [9], А. Ручка [13]). Проблему цінностей особистості розглядають у зв'язку з джерелами активності людини – потребами, предметами активності, мотивами і механізмами її регуляції. Також у багатьох сучасних підходах цінності розглядаються під соціально-психологічним кутом зору, постають як продукт життєдіяльності суспільства і соціальних груп. У цьому розрізі цінності є предметом дослідження як у теоретичному аналізі, що знаходимо, зокрема, в доробках Г. Балла [2], В. Васютинського [5–6], Ю. Шайгородського [15], так і практично-прикладному контекстах, які відображено в працях Р. Зрайко [9], А. Ручки [13] та інших. Як центральне утворення спрямованості особистості ціннісні орієнтації включені в більшість моделей структури особистості. Наприклад, для М. Рокича ціннісні орієнтації – це різновид переконання в тому, що певний спосіб поведінки або кінцева мета існування переважає над особистісним або соціальним кутом зору, чим протилежний спосіб поведінки або кінцева мета існування [19].

Певним узагальненням, що ввібрало в себе та інтегрувало попередній досвід досліджень та, відповідно, відображає усталений у закордонній психології підхід на природу ціннісних утворень, є теорія цінностей Ш. Шварца. У межах цієї моделі зауважено формальні критерії, через які можна розуміти те або те психологічне утворення як цінність: 1) переконання або вірування; 2) які мають відношення до бажаних кінцевих станів або поведінки; 3) перебільшують специфічні ситуації; 4) управляють вибором або оцінкою людей, поведінки, подій; 5) впорядковані по відносній важливості [20]. Таким чином, у згоді з переконаннями більшості дослідників ціннісні орієнтації можемо розуміти як своєрідний динамічний аспект функціонування ціннісного компоненту особистості, що відображає відносно стійке вибіркове ставлення суб'єкта до світу цінностей як орієнтирів у ситуаціях вибору.

Проблематика атрибуції цінностей (на противагу ціннісній проблематиці загалом) знаходить менше своє висвітлення в науковій літературі. Варто вказати, що загальним обширом, де атрибуція цінностей знаходить своє обґрунтування, виступає традиційна область соціально-психологічної думки про атрибуцію причин (каузальну атрибуцію) як складник соціальної перцепції насамперед [17]. У межах цього загалу «атрибуція причин» розуміється як приписування людьми іншим соціальним акторам причин поведінки, дій чи бездіяльності, прийнятих рішень, отриманих результатів для пояснення їх поведінки [14; 17]. Також спостерігається тенденція до диференціації концепту «причина» в різні типи каузального пояснення, наприклад такі, як: атрибуція провини, відповідальності, успіху, рис тощо [17]. У межах вітчизняного наукового пошуку висвітлення знайшли такі аспекти каузальної атрибуції, як атрибуція провини (В. Васютинський [6]), атрибуція успіху (Л. Балецька [1]), атрибуція цінностей (Л. Спіцина та Г. Коваль [14]). При цьому атрибуція цінностей аналізується дослідниками в контексті соціально-психологічних аспектів мотивації та обґрунтовується як специфічний соціально-психологічний чинник, де мотиваційною основою постає «інший» у сукупності приписуваних йому змінних загалом та цінностей зокрема [14].

Результати дослідження. Волонтерська допомога як специфічна соціально-психологічна діяльність виступає підґрунтям для аналізу специфіки формування ціннісних орієнтацій особистості в процесах атрибуції цінностей, де, отже, й система орієнтирів виступає як екстерналізована. Пояснимо таку позицію. Зрозуміло, що за такого позиціонування вагомими чинниками, які здійснюють безпосередній вплив на особливості формування ціннісних орієнтацій особистості через атрибуцію цінностей виступають сутнісні характеристики тієї активності, в межах якої така модифікація системи ціннісних орієнтацій відбувається. З іншого боку, з контексту аналізу видно, що хоч вагомою умовою атрибуції цінностей виступає специфіка активності, де ціннісна орієнтація здійснюється в означений спосіб, проте натепер немає достатньо підстав говорити про атрибуцію цінностей у межах будь-якої активності, яка забезпечена ціннісно-орієнтаційною основою. Тож можемо обмежити обшир аналізу лише просоціальною активністю особистості, тобто такою активністю, де взаємодія з іншими є сутнісною її ознакою.

У межах дослідницького поля просоціальної активності традиційним предметом аналізування виступають уявлення про її специфічні відмінності. При цьому базовим концептом, що дозволяє виокремити її сутнісні ознаки, є уявлення про альтруїзм як безкорисну орієнтацію на іншого в його протиставленні егоїстичним підставам такої орієнтації. Зазначимо окремо, що ця базова концептуалізація розповсюджується також і на види просоціальної активності, виступаючи як критерій їх виокремлення. Альтруїстичну орієнтацію вирізняють як сутнісну ознаку піклування, підтримки, турботи, а також допомоги, яка в такій поставі визначається як допомога волонтерська. Підтвердження цьому знаходимо в чисельних розвідках (Бєспалова [3]; Вайнілович [4]; Мельник [12]; Clary et all [16]; Losco [18]).

У конкретному протиставлені просоціальні (альтруїстичні) та егоїстичні орієнтації розглядаються на особистісному рівні аналізу як змінні, що приналежні різним сферам особистості. Егоїстичні орієнтації широко асоційовані зі сферою потреб, де в ролі конкретних орієнтацій говорять про потреби: саморозвитку, кар'єрного зростання, набуття соціальних зв'язків [16]. Альтруїстична орієнтація асоційована зі сферою спрямованості особистості, де конкретні альтруїстичні орієнтації описуються через концепт схильності та здібності, як-от: схильності до співпереживання, відповідальності, дотримання зобов'язань, розвиненість емпатії, схильність до переживання почуттів провини, ніяковості, напруження в ситуаціях допомоги [12; 18].

Можемо виснувати, що в дискурсі альтруїстичної проблематики досліджується питання: що виступає більшою цінністю для особистості в тій або тій активності – вона сама чи інший? Також як висновок можемо навести ціннісне підґрунтя функціонування різних сфер особистості, якому можуть бути релевантні різні цінності та відповідні орієнтації на них.

Угорський дослідник Ф. Патакі пропонує таку класифікацію цінностей: 1) суспільно-політичні цінності (суспільне життя, оцінне ставлення до суспільних перспектив, патріотизм, інтернаціоналізм і т. п.); 2) колективістські цінності (солідарність, спільна дія, здатність узгодження і підпорядкування особистих інтересів, дисципліна тощо); 3) інтерперсональні цінності, або цінності-відносини (дружба, секс, ставлення до дорослих і однолітків тощо); 4) об'єктивовані цінності (наука, мистецтво, інтелігентність, мораль); 5) цінності «Я» (особисті перспективи, кар'єра, вибір професії, самоздійснення); 6) предметні цінності (переважно поведінка і оцінювання предметів споживання) [7–8].

Добре помітно, що критерієм запропонованої класифікації та угрупування цінностей у систему виступає традиційний уже в психологічній думці континуум «індивідуальне-соціальне», на шкалі якого у своєрідний спосіб відбивається вище зауважена опозиція орієнтацій «альтруїзм-егоїзм» у площині просоціальної активності.

Загальний аксіологічний підхід дає змогу виокремити три види функцій цінностей у площині їх особистісного функціонування [11].

Основоположна функція – конституювання смислу життя. Зазвичай у такому позиціонуванні функції розуміють ту особливість системи цінностей, що вона являє собою певну ієрархічну, але сукупну стрижневу систему, так званий «духовний стрижень особистості», у відповідності до якого вибудовується вся свідома діяльність людини. Друга функція цінностей зазвичай виокремлюється як орієнтувальна. Тут мається на увазі, що оцінювання у відповідності до цінностей орієнтує людину, яким саме чином слід діяти. У ній цінність постає як певний орієнтир, на який слід орієнтуватися у всіх тих виборах, які так чи інакше потребують дії належної, а не лише необхідної. Третя функція розкривається як нормативна. Власне нормативність ціннісного утворення тісно переплетена з орієнтувальною функцією. Проте цінність як еталон загальноприйнятої та загальнообов'язкової належної дії слугує виокремленню нормативних рис у моральних нормах, звичаях, ритуалах, законах, технологіях тощо [11].

Узагальнюючи, можемо говорити про своєрідні площини, в координатах яких вибудовується та проявляється система ціннісних орієнтацій особистості в просоціальних видах активності. Одна із цих координат відкладається на континуумі «індивідуальне – соціальне», у внутрішньо-особистісній організації якому відповідає континуум «потреба – спрямованість», а у функціональній поставі цінностей – континуум «необхідне – належне».

Волонтерська діяльність, що проявляється через надання допомоги як специфічного виду просоціальної активності, визначена не лише через ознаку безкорисності як способу надання допомоги, але й через ознаку спрямованості на іншу діяльність, орієнтація на мету якої й спрямована допомога в контексті нашого дослідження. Мета діяльності традиційно співвідноситься з її мотивом, відповідно, орієнтація на мету іншої діяльності припускає рефлексію волонтером тих мотивів, які реалізуються реципієнтом допомоги в процесі здійснення діяльності. При цьому окремим підґрунтям рефлексії мотивів діяльності іншого виступає ціннісна орієнтація волонтера, оскільки надання допомоги в реалізації мети діяльності вже робить таку мету значимою (цінною), а отже, зумовлює атрибуцію тих цінностей, що реалізуються або можуть бути реалізовані в результаті діяльності. Тому в орієнтації на цінності, що були приписані реципієнту, й полягає специфіка формування ціннісних орієнтацій особистості. У площині виокремлених вище координат системи ціннісних орієнтацій специфіка впливу волонтерської діяльності на формування системи ціннісних орієнтацій волонтера полягає в такому: систематичне надання волонтерської допомоги зумовлює

зміщення ціннісних орієнтацій особистості в площинах континуумів «індивідуальне – соціальне», «потреба – спрямованість», «необхідне – належне» до правого полюсу виокремлених континуумів.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Таким чином, із вищевикладеного можна зробити той висновок, що волонтерська діяльність – це специфічний вид просоціальної активності, який впливає на особливості формування ціннісних орієнтацій особистості. Особливість впливу полягає в тому, що відбувається своєрідна модифікація системи ціннісних орієнтацій у систему ціннісних атрибуцій, сутність якої розкривається як орієнтація на екстерналізовані цінності особистості. Таке своєрідне зміщення ціннісних орієнтацій особистості можливо спостерігати у площині координат «індивідуальне – соціальне», «потреба – спрямованість», «необхідне – належне». Подальші перспективи дослідження вбачаємо в розробленні програми емпіричного дослідження та операціоналізації виокремлених координат системи ціннісних орієнтацій особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Балецька Л. Ціннісний компонент як основний чинник формування атрибуції успіху особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № (17).

2. Балл Г. Мотив: уточнення поняття. *Психологія в раціогуманістичній перспективі*. Київ : Основа, 2006. С. 192–210.

3. Бєспалова К. Мотиваційні аспекти волонтерства: досвід західних країн. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. 2012. № 3(15). С. 67–71.

4. Вайнілович Н. Чинники формування мотивації людини до здійснення волонтерської діяльності. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. № 2(14). С. 53–59.

5. Васютинський В. Ціннісно-орієнтаційні площини сучасного українського суспільства. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2006. Т. 8. № 6. С. 40–45.

6. Васютинський В. Ціннісно-ідентифікаційні підстави атрибуції молоддю провин учасникам соціальних взаємодій. *Український психологічний журнал*. 2020. № 1(13). С. 58–71.

7. Губа Н., Павлюк О. Особливості формування ціннісних орієнтацій у підлітковому віці. *Журнал сучасної психології*. 2016. № (2). С. 43–48.

8. Губа Н. Павлюк О. Емпіричне дослідження структури професійної самосвідомості майбутніх фахівців поліції. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 1(17). С. 56–63.

9. Зрайко Р. Спроба інтегруючого підходу до змісту цінностей. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2005. № 10(13). С. 129–143.

10. Коваль Г. Волонтерство як складний соціально-психологічний феномен. *Технології розвитку інтелекту*. 2017. № 6(17).

11. Коваль Г. Проблема цінностей як міждисциплінарний конструкт соціально-гуманітарного знання. *Журнал сучасної психології*. 2017. № (2). С. 86–91.

12. Мельник І. Просоціальна поведінка як психологічна категорія теоретичного аналізу. *Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації*. 2011. № 2. С. 165–170.

13. Ручка А. Ціннісна зміна як провідна тема сучасного соціологічного аналізу. *Український інформаційний простір*. 2013. С. 163–169.

14. Спіцина Л., Коваль Г. Соціально-психологічні аспекти мотивації волонтерської допомоги. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. № 41(44). С. 57–67.

15. Шайгородський Ю. Цінності як детермінанти суспільного розвитку. *Сучасна українська політика*. 2012. № 26. С. 219–228.

16. Clary E., Snyder M., Stukas A. Volunteers motivations: Findings from a national survey. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*. 1996. № 25. P. 485–505.

17. Harvey J., Weary G. Current issues in attribution theory and research. *Annual review of psychology*. 1984. № 35(1). P. 427–459.

18. Losco J. Understanding altruism: A critique and proposal for integrating various approaches. *Political Psychology*. 1986. № 7(2). P. 323–348.

19. Rokeach M. The nature of human values. New York : Free Press, 1973. 438 p.

20. Schwartz S. Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in experimental social psychology*. 1992. № 25(1). P. 1–65.

ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ЧОЛОВІКІВ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД БОЙОВИХ ДІЙ

VALUE ORIENTATIONS OF MEN AFFECTED BY COMBAT

УДК 159.9
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.20

Денисенко А.О.
к. психол. н., доцент кафедри теорії та методики практичної психології
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Джелілова М.А.
магістрантка
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

У статті розглянуто проблему формування ціннісних орієнтацій у військовослужбовців, які отримали поранення під час бойових дій. Дослідження системи ціннісних орієнтацій особистості є особливо актуальною проблемою в ситуації серйозних соціальних змін, зокрема в умовах війни, коли відзначається «розмитість» суспільної ціннісної структури і багато цінностей виявляються порушеними, зникають соціальні структури норм. Їх руйнування призводить до психічних процесів, які характеризуються як дезадаптація, що спричиняє депресивні стани, психічних розладів, а також суїцидальні дії. Усе це викликає негативну реакцію з боку суспільства та не дає людині жити повноцінним життям.

Проблема дослідження ціннісних орієнтацій чоловіків, які постраждали від бойових дій, є досить актуальною через те, що кардинальні зміни в період війни несуть за собою радикальні зміни в ціннісних орієнтаціях і вчинках багатьох людей.

Мета дослідження – проаналізувати наукову літературу щодо проблеми дослідження та вивчити прояв ціннісних орієнтацій у військовослужбовців, які постраждали від бойових дій.

У роботі розкрито, що в системі пріоритетів військовослужбовців, які постраждали від бойових дій, характерним для більшості з них є орієнтація на цілі життя, його процес та результат. Серед провідних цінностей визначено такі, як: матеріальне благополуччя, розкішне життя, саморозвиток, пошана людей і теплі стосунки з ними, любов до природи. Головними життєвими сферами вони вважають: сімейне щастя, професійне зростання, активну громадянську позицію та загальнолюдські цінності. В умовах свого фізичного стану більшість із них не втрачає оптимізм. Усі вони мають надію на краще життя для себе, своїх близьких та всіх людей в Україні.

Ключові слова: *цінності, ціннісні орієнтації, сенсожиттєві орієнтації, військовослужбовці, бойові дії, поранені, чоловіки з ампутованими кінцівками.*

The article addresses the issue of forming value orientations in servicemen who sustained injuries during combat. The study of the value orientation system of an individual is especially relevant in times of significant social change when societal value structures become "blurred". In wartime, many values are disrupted, and social norms and structures collapse. This disintegration leads to psychological processes characterized as maladaptation, resulting in depressive states, mental disorders, and even suicidal actions. Such outcomes provoke negative societal reactions and prevent individuals from living fulfilling lives.

The problem of studying the value orientations of men affected by combat is particularly significant, as the radical changes brought about by war lead to profound shifts in the value orientations and behaviors of many individuals.

Objective of the study: to analyze scientific literature on the topic and examine the manifestations of value orientations in servicemen affected by combat.

The study reveals that, in the priority system of servicemen injured in combat, the majority are characterized by a focus on life goals, the process of life, and its outcomes. The leading values identified include material well-being, a luxurious life, self-development, respect from others, warm relationships, and love for nature. Key life domains for these individuals are considered to be: family happiness, professional growth, active civic engagement, and universal human values.

Despite their physical conditions, most of them remain optimistic. They all harbor hope for a better life for themselves, their loved ones, and all people in Ukraine.

Key words: *values, value orientations, life meaning orientations, servicemen, combat, injured individuals, men with limb amputations.*

Дослідження системи ціннісних орієнтацій особистості є особливо актуальною проблемою в ситуації серйозних соціальних змін, коли відзначається «розмитість» суспільної ціннісної структури. Зокрема, в умовах війни багато цінностей виявляються порушеними, зникають соціальні структури норм. Їх руйнування призводить до психічних процесів, які характеризуються як дезадаптація. Психічна дезадаптація – руйнування системи цінностей, що призводить до депресивних станів, психічних розладів, а також до суїцидальних дій. Усе це викликає негативну реакцію з боку суспільства та не дає людині жити повноцінним життям [5].

Ціннісні орієнтації як один із компонентів структури особистості вивчаються в таких аспектах, як: ціннісно-смислові орієнтації (С. Бадер); структура спрямованості особистості (М. Барчій, О. Воронова), вплив ціннісних орієнтацій на життєстійкість особистості (О. Вакуленко); конституційні цінності (Н. Камінська); ціннісні орієнтації як чинник медіарелігійності (Н. Коструба); ціннісні орієнтації як ресурс самоактуалізації (К. Милашенко); ціннісні орієнтації в психологічній структурі особистості (Ю. Шайгородський) та ін.

Проблема дослідження ціннісних орієнтацій залишається досить актуальною через те, що в кожної особистості в умовах війни змінюється відношення до життя, родини, людей та своєї країни, де вони народилися. Тож мета дослідження – проаналізувати наукову літературу щодо проблеми дослідження, вивчити прояв ціннісних орієнтацій у чоловіків, які постраждали від бойових дій, та розробити психокорекційну програму.

Проведений теоретичний аналіз наукової літератури про стан проблеми ціннісних орієнтацій особистості в сучасній науці свідчить, що їх вивчення спостерігалося ще в працях античних філософів,

думки яких підхопили та продовжили вивчати філософи наступних історичних епох [2; 3].

У сучасній психологічній науці немає єдності в характеристиці даного поняття. Орієнтуючись на багато досліджень [8; 10], під «цінністю» можна розглядати вимоги та норми, які виступають цілями людських відносин та їх діяльності. Тоді як «ціннісні орієнтації» представляють індивідуальні та групові ранжування всіх цінностей, де одна, найбільш значуща, впливає на вибір цілей діяльності та засобів їх досягнення [7; 9]. Їх формування являє собою процес, який припускає знання психологічних механізмів, що лежать в основі та розвитку кожної особистості, незалежно від статевих і вікових відмінностей [5; 6].

Розрізняють такі ціннісні орієнтації: матеріальні, логічні, естетичні, моральні, правові, політичні, екологічні, економічні, духовні, релігійні тощо [1].

З огляду на мету статті нами було проведено дослідження в лікарні серед поранених військовослужбовців віком від 21–47 років (19 осіб, які отримали поранення, та 19 чоловіків з ампутованими кінцівками). Використовувались такі методики: «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіч) [12], «Методика вивчення зовнішніх і внутрішніх цінностей особистості» (О.І. Мотков і Т.А. Огнєва) [13], «Тест сенсожиттєвих орієнтацій» (Д.О. Леонтьєв) [14].

Проаналізувавши отримані результати, ми виділили 6 найбільш розповсюджених термінальних та інструментальних цінностей. Так, у поранених чоловіків серед провідних термінальних цінностей є: особистісні (47,3% – другий ранг), індивідуалістичні (36,8% – другий ранг), спілкування (63,1% – третій ранг), суспільні (57,8% – третій ранг), професійні (57,8% – третій ранг), самоствердження (47,3% – третій ранг), альтруїстичні (47,3% – третій ранг), індивідуалістичні (42,1% – третій ранг), конформістські (36,8% – четвертий ранг) та інші (див. табл. 1).

Водночас для чоловіків з ампутованими кінцівками характерні такі термінальні цінності, як: самоствердження (63,1% – третій ранг), суспільні (57,8% – третій ранг), справи (52,6% – третій ранг), індивідуалістичні (52,6% – третій ранг), конформістські (42,1% – третій ранг), альтруїстичні (36,8% – третій ранг), спілкування (36,8% – четвертий ранг) тощо.

Ми також розглянули термінальні цінності, які значущі для наших респондентів. Так, поранені чоловіки вибирають такі: здоров'я (63,1%), активне діяльне життя (57,8%), щасливе сімейне життя (57,8%), цікаву роботу (52,6%), волю (42,1%) та інші. А для військовослужбовців з ампутованими кінцівками характерні: здоров'я (63,1%), воля (63,1%), внутрішня гармонія (57,8%), емоційна насиченість життя (52,6%), щасливе сімейне життя (52,6%), продуктивне життя (47,3%), любов (42,1%) тощо.

Стосовно інструментальних цінностей можна сказати, що поранені чоловіки на провідні позиції виводять такі цінності, як: індивідуалістичні (26,3% перший ранг), особистісні (52,6% другий ранг), справи (42,1% другий та третій ранги), професійні (73,6% третій та четвертий ранги), суспільні (47,3% третій ранг), конформістські (42,1% третій ранг), альтруїстичні (42,1% третій ранг) та спілкування (47,3% четвертий ранг).

Визначальними інструментальними цінностями в чоловіків з ампутованими кінцівками є: професійні (52,6% третій ранг), самоствердження (47,3% третій ранг), справи (47,3% третій ранг), конформістські (47,3% третій ранг) та індивідуалістичні (42,1% третій ранг).

Також виявлено інструментальні цінності, що зайняли перші позиції в чоловіків, які постраждали в бойових діях (див. табл. 2). Серед поранених чоловіків це – життєрадісність (52,6%), самоконтроль (52,6%), незалежність (47,3%), відповідальність (42,1%), раціоналізм (42,1%), тверда воля (42,1%) та інші. Чоловіки з ампутованими кінцівками своєю чергою вибирають тверду волю (63,1%), сміливість (52,6%), терпимість (47,3%), чесність (47,3%) тощо.

Під час розгляду суттєвих різниць по термінальним та інструментальним цінностям між військовослужбовцями, які отримали поранення, та в тих, яким ампутовано кінцівки, нами визначено, що для поранених чоловіків найбільш значущі

Таблиця 1

Різниця в ціннісних орієнтаціях (%) між пораненими та чоловіками з ампутованими кінцівками

Цінності	поранені			з ампутованими кінцівками		
	ранги			ранги		
	2	3	4	2	3	4
особистісні	47,3	26,3		31,5	26,3	
суспільні		57,8	31,5		57,8	26,3
професійні		57,8	31,5		21	31,5
самоствердження		47,3	36,8		63,1	
спілкування		63,1				36,8
справи		52,6	31,5		52,6	26,3
індивідуалістичні	36,8	42,1		31,5	52,6	
конформістські	26,3	26,3	36,8		42,1	31,5
альтруїстичні		47,3	26,3		36,8	26,3

такі цінності, як: цікава робота (52,6%), кохання (63,1%), матеріально забезпечене життя (36,8%) – термінальні; життєрадісність (52,6%), відповідальність (42,1%), раціоналізм (42,1%), самоконтроль (52,6%) – інструментальні. Тоді як військовослужбовці з ампутованими кінцівками віддають перевагу: наявності гарних і вірних друзів (26,3%), суспільному визнанню (21%), продуктивному життю (47,3%), волі (63,1%), щастю інших (26,3%), упевненості в собі (57,8%) – термінальні; вихованості (31,5%), сміливості (52,6%), твердій волі (63,1%), терпимості (47,3%) – інструментальні (табл. 2).

Як видно з таблиці, поранені чоловіки більш схильні до таких цінностей, як: цікава робота, кохання, матеріально забезпечене життя, життєрадісність, відповідальність, раціоналізм та самоконтроль. А чоловіки з ампутованими кінцівками найбільш цінують: наявність гарних і вірних друзів, суспільне визнання, продуктивне життя, волю, щастя інших, упевненість у собі, вихованість, сміливість, тверду волю, терпимість.

Аналіз значущості та реалізації зовнішніх та внутрішніх цінностей особистості засвідчує (див. табл. 3), що для поранених чоловіків такі цінності як саморозвиток, чуйність, теплі відносини з людьми, любов до природи, найбільш цінні, ніж зовнішні. Однак вони не можуть їх реалізувати, тому що існують зовнішні обставини, наприклад, війна, а також природні дані. Стосовно зовнішніх цінностей, які мають не дуже велике значення для чоловіків, можна сказати, що багато з них вже реалізовано завдяки зовнішнім обставинам, природним даним і власним зусиллям.

Якщо говорити більш детально, то для поранених чоловіків найбільш значущими цінностями є: матеріальне благополуччя (78,9%), ця цінність реалізована тільки на 31,5%, на її реалізацію вплинули зовнішні обставини (52,6%), природні дані (57,8%) та власні зусилля (68,4%); цінність «розкішне життя» (57,8%) реалізована лише на 21%, на її реалізацію вплинули зовнішні обставини (52,6%), природні дані (57,8%) та власні зусилля (57,8%); цінність «саморозвиток» значуща для 89,4% респондентів, вона реалізована на 42,1% завдяки зовнішнім обставинам (52,6%), природним даним (68,4%) та власним зусиллям (63,1%); цінність «чуйність» значуща для 89,4% чоловіків, реалізована на 63,1% завдяки зовнішнім обставинам (52,6%), природним даним (52,6%) та власним зусиллям (52,6%); цінність «теплі відносини з людьми» значуща для 78,9% учасників дослідження, реалізована на 63,1% завдяки зовнішнім обставинам (47,3%), природним даним (36,8%) та власним зусиллям (42,1%). Також цінність «любов до природи» значуща для 89,4% чоловіків, реалізована ними на 52,6%, на її реалізацію впливали зовнішні обставини (78,9%), природні дані (73,6%) та власні зусилля (73,6%).

Відносно чоловіків з ампутованими кінцівками можна сказати, що в більшості з них також практично всі зовнішні та внутрішні цінності реалізовані завдяки зовнішнім обставинам, природним даним та власним зусиллям. Для них значущі такі цінності: матеріальне благополуччя (73,6%), реалізовано на 63,1% завдяки зовнішнім обставинам (52,6%), природним даним (42,1%) і власним зусиллям (52,6%); фізична привабливість (57,8%), реалізовано на 42,1%, на її реалізацію впливали зовнішні обставини (47,3%), природні дані (42,1%) та власні зусилля (31,5%); саморозвиток (78,9%), реалізовано на 47,3% завдяки зовнішнім обставинам (52,6%), природним даним (47,3%) та власним зусиллям (63,1%); чуйність (68,4%) реалізована в 52,6% чоловіків завдяки зовнішнім обставинам (42,1%), природним даним (36,8%) та власним зусиллям (31,5%); цінність «теплі відносини з людьми» значуща для 84,2% респондентів, реалізована на 63,1% завдяки зовнішнім обставинам (26,3%), природним даним (52,6%) та власним зусиллям (31,5%).

Любов до природи значуща для 73,6% чоловіків, її реалізовано на 68,4%, на її реалізацію впливали зовнішні обставини (52,6%), природні дані (63,1%) та власні зусилля (63,1%).

Отже, як засвідчують дані, представлені в таблиці 3, особливих різниць між пораненими чоловіками та чоловіками, які залишилися без рук та ніг, за діагностованими показниками, що харак-

Таблиця 2

Різниця в термінальних та інструментальних цінностях між військовослужбовцями, які отримали поранення, та тих, яким ампутовано кінцівки

Показники	чоловіки		Показники	чоловіки	
Термінальні цінності	**Поран.**	**Ампут.**	**Інструментальні цінності**	**Поран.**	**Ампут.**
цікава робота	52,6	15,7	життєрадісність	52,6	31,5
кохання	63,1	42,1	відповідальність	42,1	26,3
матеріально забезпечене життя	36,8	21	раціоналізм	42,1	26,3
наявність гарних і вірних друзів	5,2	26,3	самоконтроль	52,6	31,5
суспільне визнання	5,2	21	вихованість	10,5	31,5
продуктивне життя	26,3	47,3	сміливість	26,3	52,6
воля	42,1	63,1	тверда воля	42,1	63,1
щастя інших	10,5	26,3	терпимість	36,8	47,3
упевненість у собі	36,8	57,8			

Таблиця 3

Значущість і реалізація зовнішніх та внутрішніх цінностей для поранених чоловіків та чоловіків з ампутованими кінцівками

Показники	поранені		ампутовані	
	зовнішні	внутрішні	зовнішні	внутрішні
Значущість цінностей	3,4	4	2,8	3,6
Реалізація цінностей	3,8	3,8	3,6	4
Зовнішні обставини	4,2	3,8	3	3,8
Природні дані	4,2	3,8	3	3,6
Власні зусилля	4,2	3,8	3,2	3,8

Примітка: рівень конфліктності між значущістю та реалізацією зовнішніх і внутрішніх цінностей не виявлено (низький рівень від 0,00 ÷ 0,89).

теризують значущість зовнішніх і внутрішніх цінностей та їх реалізацію завдяки таким чинникам, як зовнішні обставини, природні дані особистості та її власні зусилля, нами не виявлено.

У ході проведення тесту сенсожиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтьєва (табл. 4) ми розглянули результати поранених чоловіків та чоловіків з ампутованими кінцівками, в результаті чого виявлено, що високі однакові бали мають респонденти за наступними показниками: ціль життя (47,3%), процес життя (42,1%), результативність життя (42,1%). Локус контролю, локус контролю життя та осмислення життя в них різні.

Низькі бали по сенсожиттєвим орієнтаціям мають: серед поранених – ціль життя (10,5%), процес життя (26,3%), локус контролю (15,7%), локус контролю життя (31,5%) та осмислення життя (26,3%), а також серед чоловіків з ампутованими кінцівками: ціль життя (10,5%), процес життя (15,7%), результативність життя (10,5%), локус контролю (57,8%), локус контролю життя (15,7%) та осмислення життя (15,7%). Також треба відмітити, що практично у всіх респондентів – середній рівень осмислення життя, мабуть тому, що вони жили повноцінним життям, але одного разу все раптово змінилося, і вони втратили своє здоров'я.

Більш детальний корекційний аналіз на рівні ($p<0,01$) та на рівні ($p<0,05$) дозволяє відзначити понад вісім великих кореляційних плеяд за діагностованими показниками у військовослужбовців, які в період війни отримали поранення, та в чоловіків, які залишилися без рук або ніг.

Так, у поранених чоловіків кореляційні плеяди утворюють такі показники: зовнішні обставини реалізації матеріального благополуччя, високе соціальне становище, фізична привабливість, реалізація зовнішніми обставинами високого соціального становища, розкішне життя, пошана до людей, справи, конформістські термінальні цінності, саморозвиток, теплі стосунки з людьми, творчість, професійні термінальні цінності, самоствердження, особистісні інструментальні цінності, суспільні інструментальні цінності тощо (табл. 5).

У чоловіків з ампутованими кінцівками це: реалізація зовнішніми обставинами фізичної привабливості, інструментальні індивідуалістичні цінності, теплі стосунки з людьми, реалізація творчості, реалізація зовнішніми обставинами матеріального благополуччя, реалізація зовнішніми обставинами популярності, конформістські термінальні цінності, інструментальні цінності спілкування, теплі стосунки з людьми, реалізація зовнішніми обставинами високого соціального становища, реалізація зовнішніми обставинами творчості, любов до природи тощо (табл. 6).

У перших на провідних позиціях знаходяться такі показники, як: розкішне життя, пошана до людей, справи, професійні термінальні цінності, самоствердження, особистісні інструментальні цінності, суспільні інструментальні цінності та інші. А чоловіки, які залишилися без кінцівок, більш схильні до: інструментальних індивідуалістичних цінностей, реалізації зовнішніми обставинами популярності, інструментальних цінностей спілкування, любові до природи тощо.

Загальними можна вважати: фізичну привабливість, саморозвиток, творчість, теплі стосунки з людьми, високе соціальне становище, матеріальне благополуччя, конформістські термінальні цінності.

Таблиця 4

Сенсожиттєві орієнтації (%) поранених чоловіків тачоловіків з ампутованими кінцівками

Показники	поранені	ампутовані
Ціль життя	47,3	47,3
Процес життя	42,1	42,1
Результативність життя	42,1	42,1
Локус контролю	26,3	31,5
Локус контролю життя	26,3	15,7
Осмисленість життя	15,7	26,3

Таблиця 5

Взаємозв'язок ціннісних орієнтацій у поранених чоловіків

Показники	розкішне життя	фізична привабливість	теплі стосунки з людьми	професійні цінності
Матеріальне благополуччя	0, 597	0,726		
Високе соціальне становище	0,585	0,613	0,744	0,519
Пошана до людей	0,606	0,600		
Саморозвиток	– 0,558		0,640	
Творчість	0,493			
Любов до природи				0,658

Примітка: (p<0,01, при r< 0,575; p<0,05, при r< 0,430).

Таблиця 6

Взаємозв'язок ціннісних орієнтацій у чоловіків з ампутованими кінцівками

Показники	розкішне життя	фізична привабливість	теплі стосунки з людьми	популярність
Матеріальне благополуччя		0,664	0,653	0,621
Високе соціальне становище	0,464		0,565	0,462
Інструментальні цінності спілкування		0,606		0,584
Саморозвиток		0,630	0,590	0,557
Творчість	0,513		0,579	0,675
Любов до природи			0,587	0,605

Примітка: (p<0,01, при r< 0,575; p<0,05, при r< 0,430).

Отримані результати дослідження ціннісних орієнтацій серед військовослужбовців, які постраждали від бойових дій, стали основою для розроблення психокорекційної програми, орієнтованої на їх психологічне відновлення. Її мета полягає у формуванні уявлення про особливості власних ціннісних орієнтацій, розвитку індивідуального потенціалу та відповідальності за життєвий вибір.

Завдання програми: ознайомити з поняттями «цінність», «ціннісні орієнтації» та їх значущістю; сприяти закріпленню навичок самоаналізу та рефлексії; створення позитивних психоемоційних станів.

Запропонована програма містить три блоки, які орієнтовані на: розвиток здатності цілісного сприйняття себе та оточення (індивідуальний); уміння керувати своїми емоціями (емоційний); розвиток здатності ефективного спілкування (комунікативний).

Кожне заняття складається з трьох етапів: вступна частина, основна частина та завершення заняття. Вступна частина містить вітання, питання про стан учасників і вправи-розминки. Основна частина має завдання, спрямовані на опрацювання теми заняття: міні-лекції, психологічні вправи, дискусії, рольові ігри, медитації. Завершення складається з рефлексії заняття та ритуалу прощання.

Перше заняття на тему: «Мандрівка до центру свого – Я», орієнтоване на активізацію процесу самопізнання; друге: «Я та весь світ», спрямоване на формування позитивного світовідчуття; третє: «Цінності та ціннісні орієнтації», для формування уявлень про цінності; четверте: «Мої цінності», орієнтоване на формування представлення про себе; п'яте: «Моє життя» – на усвідомлення сенсу свого життя, емоційне відношення до своїх проблем; шосте: «Я щасливий» – на формування позитивних емоцій.

Підбиваючи підсумки, можна сказати, що в умовах свого фізичного стану більшість військовослужбовців не втрачають оптимізм. Їх не покидає віра в щасливе майбутнє, надія на краще життя для себе, своїх близьких та всіх людей в Україні.

Чому не має такої цінності, як патріотизм? Усі, хто втратив своє життя або своє здоров'я, – щирі патріоти, захищають свою Батьківщину та мріють про щасливе майбутнє, якщо не для себе, то для своїх дітей. Вони відали своє здоров'я та життя служінню Батьківщині, захисту її суверенітету та територіальної цілісності.

Виконане дослідження дозволило висунути ряд актуальних питань для подальшого вивчення поставленої проблеми, наприклад: визначити ціннісні орієнтації у військовослужбовців, які були в полоні; виявити ціннісні орієнтації в жінок, які покинули свої домівки; дослідити ціннісні орієнтації молоді під час воєнного стану.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бадер С.О. Класифікація цінностей та ціннісно-смислових орієнтацій особистості. *Теорія і методика професійної освіти*. 2019. Вип. 14. Т. 1. С. 18–22.

2. Барчій М.С., Воронова О.Ю. Ціннісні орієнтації в структурі спрямованості особистості. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. 2020. Вип. 1 (11). С. 252–255.

3. Вакуленко О.Л. Особливості впливу ціннісних орієнтацій на життєстійкість особистості. *Теорія*

і практика сучасної психології. 2019. Вип. 2. Т. 1. С. 32–36.

4. Камінська Н.В. Сучасна парадигма конституційних цінностей та їх значення в умовах воєнного стану. *Філософські та методологічні проблеми права*. 2022. № 2 (24). С. 86–95.

5. Життєстійкість та ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси її психологічного здоров'я. *Наукові перспективи* / О. Кононенко та ін. 2023. № 9 (39). С. 57–62.

6. Коструба Н. Ціннісні орієнтації як чинник медіарелігійності особистості: емпіричний аналіз. *Психологічний журнал*. 2022. Вип. 39. С. 214–229.

7. Милашенко К. Дослідження ціннісних орієнтацій як ресурсу самоактуалізації особистості дорослого віку. *Психологія особистості*. 2019. № 1 (13). С. 96–106.

8. Рибак О. Цінності та ціннісні орієнтації, їх значення у розвитку особистості. *Вісник Львівського університету*. 2017. Вип. 1. С. 105–113.

9. Шайгородський Ю. Ціннісні орієнтації в психологічній структурі особистості. *Соціальна психологія*. 2019. № 4(36). С. 65–73.

10. Ямницький О.В. Категорія «цінності» у психологічному вимірі. *Наука і освіта*. 2019. № 4. С. 34–37.

11. Рокіч М. Ціннісні орієнтації. URL: https://studfile.net/preview/5258514/page:36/

12. Методика вивчення зовнішніх і внутрішніх цінностей особистості / О.І. Мотков та ін. URL: http://psychologis.com.ua/-1-63.htm

13. Леонтьєв Д.О. Тест сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО). URL: https://psycabi.net/testy/256-test-smyslozhiznennye-orientatsii-metodika-szho-d-a-leontev

РОЛЬ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ ДОРОСЛИХ

THE ROLE OF LIFE EVENTS IN THE FORMATION OF ADULT PERSONALITY

УДК 159.937:94:246.3:159.91
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.21

Єрмакова С.С.
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки і психології
Міжнародний гуманітарний університет

Москальова А.С.
кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри психології управління
Державний заклад вищої освіти «Університет менеджменту освіти»

Москальов М.В.
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології управління
Державний заклад вищої освіти «Університет менеджменту освіти»

Життєві події відіграють фундаментальну роль у формуванні особистості дорослих, оскільки вони визначають емоційний, когнітивний і соціальний розвиток, впливаючи на способи адаптації до змін і стресів. Різні життєві інциденти можуть як зміцнювати, так і руйнувати внутрішні ресурси, визначаючи подальшу траєкторію особистісного становлення. Дослідження спрямоване на висвітлення ролі життєвих подій на формування особистості дорослих. У ході дослідження були використані такі матеріали, як праці українських і закордонних науковців, присвячені дослідженню впливу життєвих подій на психологію дорослої людини. Дослідження проводилося з використанням методів наукового пізнання, а саме методів компаративного аналізу (для дослідження понятійного поля «життєві події у формуванні особистості дорослих»), методів систематизації і групування (для представлення впливу життєвих подій у контексті теорії життєвого шляху Е. Еріксона), опису, методів індукції та дедукції, а також методів логічного узагальнення (для формування висновків дослідження). У ході дослідження автором надано визначення ключовим поняттям згідно з темою, а саме: життєві події, формування особистості, дорослість, самосвідомість, переломні моменти, розвиток особистості, самовизначення, життєвий досвід, адаптація, цінності та переконання, емоційний інтелект, психологічна зрілість, самореалізація, посттравматичний ріст. А також у межах компаративного аналізу сформовано їх похідні в контексті формування особистості дорослих. Для розуміння практичної сторони питання зроблено огляд емпіричних досліджень, які розкрили вплив життєвих подій на фізичне, психологічне здоров'я дорослої людини, її самосвідомість. У результаті дослідження автором запропоновано власний погляд на вплив життєвих подій у контексті теорії життєвого шляху Е. Еріксона, який описує період, його змістове наповнення, приклади життєвих подій та ступінь впливу на особистість. Подальші дослідження можуть стосуватися аналізу поведінки дорослої людини після настання певних життєвих подій.

Ключові слова: *самоефективність, психологічне благополуччя, особистісний потенціал, професійні кризи, психологія дорослих.*

Life events play a fundamental role in shaping the personality of adults, as they determine emotional, cognitive and social development, affecting the ways of adapting to changes and stresses. Various life incidents can both strengthen and destroy internal resources, determining the further trajectory of personal development. The study is aimed at highlighting the role of life events in shaping the personality of adults. The study used materials such as the works of Ukrainian and foreign scholars on the impact of life events on adult psychology. The study was conducted using the methods of scientific cognition, namely the methods of comparative analysis (to study the conceptual field of "life events in the formation of adult personality"), methods of systematization and grouping (to present the impact of life events in the context of Erik Erikson's life course theory). Erikson's life path theory), description, methods of induction and deduction, as well as methods of logical generalization (to formulate the conclusions of the study). In the course of the study, the author provided definitions of key concepts according to the topic, namely: life events, personality formation, adulthood, self-awareness, turning points, personality development, self-determination, life experience, adaptation, values and beliefs, emotional intelligence, psychological maturity, self-realization, post-traumatic growth. Also, within the framework of the comparative analysis, the author has formed their derivatives in the context of adult personality formation. To understand the practical side of the issue, the author reviews empirical studies that have revealed the impact of life events on the physical and psychological health of an adult and his/her self-awareness. As a result of the study, the author offers his own view on the impact of life events in the context of Erik Erikson's life course theory. Erikson's life course theory, which describes the period, its content, examples of life events and the degree of influence on the individual. Further research may involve analyzing the behavior of an adult after the onset of certain life events.

Key words: *self-efficacy, psychological well-being, personal potential, professional crises, adult psychology.*

Вступ. Сьогодні відбуваються різноманітні зміни у всіх сферах життєдіяльності, спричинені невизначеністю майбутнього й загальним прискореним ритмом існування. Такий інтенсивний розвиток людства, звісно, висуває нові вимоги до особистості, накладаючи на неї додаткове навантаження, що своєю чергою позначається на необхідності підвищувати її можливості пристосування. Щоб адаптуватися до такої напруги та ефективно реалізовувати себе, дорослій особистості слід здобути навички розв'язання проблем, набути таку якість, особистісну властивість, яка б дала змогу успішно самореалізовуватися, опановувати власну поведінку в різних життєвих ситуаціях та будь-яких життєвих подіях. Так, визначення ролі життєвих подій у формуванні дорослої особистості дає змогу глибше зрозуміти механізми адаптації, розкрити внутрішній потенціал людини та оцінити її здатність реагувати на виклики сучасного життя. Аналіз впливу цих подій дає змогу не лише простежити зміни в психологічному стані особистості, а й визначити фундаментальні чинники, які сприяють розвитку життєстійкості, самоконтролю та соціальної компетентності.

Дослідженням проблем життєвих подій, стресових ситуацій присвячено багато наукових праць вітчизняних і закордонних учених. Зокрема, С. Горбач у своїй науковій роботі акцентує увагу на фено-

менологічному аналізі поняття «складна життєва ситуація», підкреслюючи її багатогранність і необхідність більш глибокого теоретичного осмислення [1].

У дослідженні науковця Е.С. Грішина зроблено акцент на зв'язку між складними життєвими обставинами й формуванням резильєнтності особистості, визначаючи цю характеристику як основну умову стійкості до стресових викликів [2]. Автор В. Предко у своєму дослідженні застосовує системний підхід до аналізу, розглядаючи складну життєву ситуацію як провідний чинник формування життєстійкості, що є важливим ресурсом у подоланні криз [3]. У дослідженні Е.Р. Маннапової детально вивчається значення життєстійкості в подоланні труднощів, зокрема в аспекті її впливу на ефективність адаптаційних процесів особистості [4].

Науковець Ю.М. Швалб у своїй монографії розкриває психологічну структуру складних життєвих обставин і наголошує на активній ролі особистості як суб'єкта подолання кризових ситуацій [5]. Дослідження В.Л. Зливкова, С.О. Лукомської та О.В. Федан доповнюють попередні напрацювання, акцентуючи увагу на психодіагностиці особистості в умовах кризових ситуацій, що дає змогу більш точно визначати її внутрішній потенціал і адаптаційні можливості [6]. Автор О.Д. Кресан у своїй науковій роботі вивчає особливості переживання життєвих подій у контексті психологічного консультування, наголошуючи на значущості усвідомлення подій для ефективного їх подолання [7].

Актуальність цих досліджень значно підсилюється в умовах сучасних соціальних викликів, що підкреслює інший автор С.М. Кондратюк, який аналізує життєстійкість як ресурс подолання труднощів в умовах війни в Україні [8]. У контексті зарубіжних досліджень С.Е. Тейлор (S.E. Taylor) пропонує теорію когнітивної адаптації, яка пояснює механізми пристосування до загрозливих подій [9], а вчені П.Г. Вільямс (P.G. Williams), Д. Дж. Вібе (D.J. Wiebe) та Т.В. Сміт (T.W. Smith) акцентують увагу на процесах подолання як посередниках між життєстійкістю і здоров'ям [10].

Таким чином, аналіз наукової літератури демонструє багатогранність підходів до вивчення складних життєвих ситуацій, підкреслюючи їх значущість у розвитку адаптаційного потенціалу особистості, а також необхідність подальших емпіричних досліджень для формулювання ефективних рекомендацій у практичній психології. Однак, незважаючи на різноманіття досліджень, багато питань залишаються недостатньо вивченими, зокрема важливого значення набуває саме роль життєвих подій та обставин у формуванні дорослої особистості.

Метою дослідження є висвітлення впливу життєвих подій на формування особистості дорослих. Згідно з метою перед дослідженням постають такі завдання:

1) провести компаративний аналіз понятійного поля дослідження «життєві події у формуванні особистості дорослих»;

2) зробити огляд емпіричних досліджень щодо впливу життєвих подій на ментальний стан та формування особистості дорослого;

3) запропонувати новий погляд впливу життєвих подій у контексті теорії життєвого шляху Еріка Еріксона.

Виклад основного матеріалу дослідження. Перш ніж визначити роль життєвих подій у формуванні особистості дорослих, у таблиці 1 автором систематизовано результати компаративного аналізу понятійного поля дослідження «життєві події у формуванні особистості дорослих».

Отже, наведений аналіз дав змогу глибше зрозуміти роль життєвих подій у формуванні особистості дорослих, визначивши основні поняття. Завдяки цьому стало можливим глибше усвідомити, як життєві події, адаптація, цінності та самореалізація взаємодіють у процесі становлення особистості, а також підкреслити значущість переломних моментів та посттравматичного росту для досягнення психологічної зрілості. Доцільно згадати також дослідження С. Горбача [1], який аналізував феноменологію поняття «тяжка життєва ситуація» і зазначає, що такі ситуації, котрі штовхають людину до анормальної, ненормативної кризи, є обставинами, що перевищують адаптивні можливості та енергетичні ресурси людини. Ненормативна криза зачіпає не лише сформовані види діяльності, але й ті, які залишаються незрілими або недостатньо засвоєними. Негативна фаза цієї кризи триває значно довше, ніж у межах нормативної кризи. На відміну від незрілої, нетворчої особистості, творча людина здатна трансформувати навіть найскладніші життєві обставини в платформу для розроблення нових життєвих «технік» і конструктивних стратегій. Така особистість не лише переживає труднощі та страждання, а й сприймає їх як випробування, що навчають, загартовують і забезпечують цінний досвід [1, с. 103].

Вважаємо правильним і необхідним звернути увагу на дослідження шотландських науковців C. Cleland, A. Kearns, A., C. Tannahill та A. Ellaway, які провели масштабні опитування у 2016 році щодо впливу життєвих подій на формування фізичного та ментального здоров'я особистості [11].

Дослідження проводилося на вибірці з 1240 учасників, серед яких було 61,6% жінок. Учасників поділили на три вікові групи: молодь (16–39 років), середній вік (40–64 роки) і старший вік (понад 65 років). Більшість респондентів (68,8%) не мали професійної кваліфікації чи закінченої освіти за шотландськими стандартами, а решта, 31,2% мали вищу освітню кваліфікацію. Учасники надавали інформацію про свої життєві події, стан здоров'я та добробут у рамках довгострокового дослідження здоров'я та благополуччя громади. Згідно з отриманими результатами, життєві події по-різному впливають на фізичне та психічне здоров'я і загальний добробут людини. Найпоширенішими подіями серед учасників були покращення житлових умов, переїзд, погіршення

Таблиця 1

Компаративний аналіз понятійного поля дослідження «життєві події у формуванні особистості дорослих»

Поняття	Визначення поняття	Похідні в контексті формування особистості дорослих
Життєві події	Від слова «життя» – сукупність фактів, що відбуваються протягом існування людини	Переломні моменти, кризи, зміни ролей, досягнення, втрати
Формування особистості	Процес становлення людини як індивідуальності під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів	Соціалізація, самовизначення, адаптація до нових умов, розвиток навичок і компетенцій
Дорослість	Від латинського adultus – зрілий, той, хто досягнув повноліття	Психологічна зрілість, відповідальність, життєвий досвід, готовність до самостійного розв'язання проблем
Самосвідомість	Усвідомлення людиною себе як окремої особистості, розуміння власних думок, емоцій та дій	Рефлексія, розвиток ідентичності, усвідомлення своїх потреб та можливостей
Переломні моменти	Ключові ситуації, що змінюють життєвий шлях людини	Народження дитини, початок нового кар'єрного шляху, особисті відкриття
Розвиток особистості	Становлення унікальних рис та потенціалу індивіда під впливом життєвого досвіду	Освоєння нових навичок, розширення світогляду, зміцнення цінностей
Самовизначення	Усвідомлення своїх цілей, ролей, пріоритетів у житті	Професійний вибір, вибір життєвого партнера, планування майбутнього
Життєвий досвід	Набуті знання, навички та вміння, отримані внаслідок пережитих подій	Мудрість, емоційна стабільність, уміння розв'язувати проблеми
Адаптація	Пристосування до змін у середовищі та нових умов життя	Переосмислення цінностей, зміна поведінки, розвиток стресостійкості
Цінності та переконання	Установки, які визначають пріоритети і спрямовують поведінку людини	Формування життєвих орієнтирів, розвиток моральних принципів, основа мотивації
Емоційний інтелект	Здатність розпізнавати, розуміти та управляти емоціями, як власними, так і інших	Розвиток емпатії, управління конфліктами, побудова ефективних відносин
Психологічна зрілість	Стан досягнення емоційної, когнітивної та соціальної стабільності	Самоконтроль, відповідальність, уміння приймати рішення
Самореалізація	Реалізація потенціалу особистості у професійному, особистісному чи творчому аспектах	Досягнення цілей, задоволення від діяльності, гармонія із собою
Посттравматичний ріст	Процес позитивних змін, що відбуваються внаслідок переживання травматичних подій	Підвищення впевненості у власних силах, переоцінювання життєвих цінностей, зміцнення стосунків з іншими людьми

Джерело: власна розробка авторів

здоров'я та втрата близької людини. Науковцями було виявлено, що чим більше життєвих подій переживає людина, тим більш негативно це впливає на її здоров'я та самопочуття. Події, як-от розрив стосунків, погіршення здоров'я, важка втрата, віктимізація та переїзд, найчастіше призводять до зниження психічного здоров'я. Водночас позитивний вплив на психічний стан мають такі події, як отримання нової роботи чи підвищення, а також народження дітей. Фізичне здоров'я найсильніше погіршується внаслідок подій, пов'язаних із проблемами зі здоров'ям, важкими втратами або навіть покращенням житлових умов, які потребують значних зусиль для адаптації. Щодо добробуту негативний вплив мають переїзд, віктимізація, розрив стосунків і важка втрата, тоді як позитивно впливають шлюб і кар'єрне зростання. Таким чином, життєві події мають як негативні, так і позитивні наслідки, але їх вплив залежить від характеру події та здатності людини адаптуватися до змін [11].

Слід також згадати емпіричне дослідження інших науковців (N. Kettlewell та ін.), проведене у 2020 році, де вперше було систематично оцінено індивідуальний та умовний вплив 18 основних життєвих подій на афективне (емоційне) та когнітивне (усвідомлене) благополуччя. Їх дослідження показало, що деякі події, які часто згадуються, наприклад, підвищення по службі, звільнення або смерть друзів, мають незначний або взагалі відсутній вплив на добробут. Водночас інші події, як-от фінансові втрати, смерть партнера чи народження дитини, виявилися дуже впливовими, незалежно від супутніх обставин [12].

Було встановлено, що жодна з подій не мала суто позитивного впливу на обидва типи благополуччя одночасно. Наприклад, розлука, травми чи хвороби, а також грошові втрати мали тривалий

негативний вплив на емоційний і когнітивний стан без ознак гедонічної адаптації. Натомість адаптація до таких позитивних подій, як грошові прибутки чи вихід на пенсію, забезпечувала стійке покращення когнітивного благополуччя, але афективний вплив залишався короткотривалим (до двох років). Деякі події, як-от шлюб, народження дитини та вихід на пенсію, позитивно вплинули на когнітивне благополуччя, проте не позначилися на емоційному стані. Натомість переїзд додому мав негативний вплив на когнітивний стан, не торкаючись емоційного благополуччя.

Розділяємо думку дослідників щодо важливості врахування багатовимірного впливу життєвих подій на різні аспекти благополуччя особистості. Підтвердженням цьому є результати їх досліджень [11; 12], які підкреслюють, що позитивний чи негативний вплив подій залежить не лише від їх характеру, але й від здатності людини адаптуватися до нових умов. На нашу думку, це дозволяє краще розуміти механізми впливу життєвих обставин на емоційний стан, когнітивне сприйняття й загальний добробут, сприяючи подальшому розвитку психологічних інтервенцій і практик підтримки дорослих у періоди життєвих змін. Це вказує на те, що чим більше людина виявляє особистісних властивостей до усвідомлення смислу своїх дій і прийняття себе, до керування своїм емоційним станом, тим більш імовірною стає можливість легко пережити складні життєві ситуації. Розуміння себе й керування своїми діями, використовуючи адаптаційні можливості до кожної ситуації, допомагає людині в напруженій ситуації знайти ефективні способи її подолання й бути життєстійкою [13].

Пропонуємо розглянути вплив життєвих подій на формування особистості дорослого через призму теорії життєвого шляху Е. Еріксона [14], яка вважається однією з найважливіших концепцій, що досліджує зв'язок між важливими життєвими подіями і розвитком особистості. Е. Еріксон запропонував модель психосоціального розвитку, яка складається з восьми стадій, кожна з яких супроводжується певною кризою (табл. 2).

Таким чином, кожен період життя через свої події визначає не лише актуальний стан особистості, а й її потенціал для подальшого розвитку. Концепція Е. Еріксона розкриває, як особистість розвивається у взаємодії із соціальним контекстом і власними переживаннями. Вона визначає базові якості, як-от довіра, автономія, ініціативність і працьовитість, які створюють фундамент для успішного переходу до зрілих етапів життя. Зокрема, події ранньої дорослості, а саме створення близьких стосунків чи формування професійної іден-

Таблиця 2

Вплив життєвих подій у контексті теорії життєвого шляху Е. Еріксона

№	Період	Змістове наповнення періоду	Приклади життєвих подій	Ступінь впливу на особистість
1	Дитинство (0–1 рік)	Криза довіри проти недовіри. Формування базової довіри залежно від задоволення основних потреб	Забезпечення їжі, безпеки, тепла	Визначає базове ставлення до світу
2	Раннє дитинство (1–3 роки)	Криза автономії проти сорому та сумнівів. Розвиток почуття автономії через підтримку або надмірний контроль	Навчання ходити, говорити, самостійно діяти	Впливає на почуття впевненості у своїх силах
3	Дошкільний вік (3–6 років)	Криза ініціативи проти вини. Формування цілеспрямованості через гру та взаємодію із середовищем	Рольові ігри, перші спроби планувати свої дії	Впливає на здатність брати ініціативу
4	Молодший шкільний вік (6–12 років)	Криза працьовитості проти почуття неповноцінності. Порівняння своїх досягнень з однолітками	Успіхи в навчанні, отримання нагород, конкурси	Визначає почуття компетентності
5	Підлітковий вік (12–18 років)	Криза ідентичності проти рольової плутанини. Пошук власної ідентичності через експерименти з ролями	Вибір професії, експерименти із зовнішністю та поведінкою	Формує стабільну ідентичність
6	Рання дорослість (18–40 років)	Криза інтимності проти ізоляції. Прагнення до створення близьких, інтимних стосунків	Одруження, створення сім'ї, встановлення дружніх стосунків	Визначає здатність до близьких зв'язків
7	Середня дорослість (40–65 років)	Криза генеративності проти стагнації. Турбота про наступні покоління та продуктивність	Виховання дітей, професійна діяльність, участь у соціальних ініціативах	Визначає відчуття значущості
8	Пізня дорослість (65+ років)	Криза інтеграції проти розпачу. Осмислення життя, оцінювання досягнень і невдач	Вихід на пенсію, підбиття підсумків життя	Формує відчуття цілісності або розпачу

Джерело: розроблено авторами на основі [14]

тичності, сприяють емоційному благополуччю та інтеграції в суспільство. Події середнього віку, пов'язані з турботою про наступні покоління чи професійні досягнення, забезпечують відчуття значущості, тоді як у старшому віці здатність осмислити власний життєвий шлях формує почуття інтеграції або розпачу.

Висновки. Отже, проведене дослідження дає змогу зробити низку висновків. Аналіз понятійного поля «життєві події у формуванні особистості дорослих» виявив, що основними концептами є адаптація, переломні моменти, емоційний інтелект і посттравматичний ріст. Життєві події, як позитивні, так і негативні, мають значний вплив на особистісне зростання, сприяючи формуванню цінностей, переконань і психологічної зрілості, що підкреслює важливість їх систематичного аналізу.

Огляд емпіричних досліджень підтверджує, що життєві події, зокрема народження дитини, втрата близьких, професійні досягнення та травматичні ситуації, мають неоднаковий вплив на ментальний стан і розвиток особистості дорослих. Негативні події частіше викликають довготривалі емоційні реакції, тоді як позитивні сприяють когнітивному розвитку та життєвому задоволенню, хоча їх ефект може бути короткочасним.

У межах теорії Е. Еріксона життєві події розглядаються як ключові кризи, що сприяють переходу між стадіями розвитку. Наголошено, що позитивні події, як-от шлюб чи професійні досягнення, підтримують успішне проходження стадій, тоді як негативні події, зокрема втрати чи травми, створюють виклики, які сприяють глибшому переосмисленню життєвих цінностей і посиленню психологічної стійкості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Горбач С. Феноменологічний аналіз категорії «складна життєва ситуація». *Теорія та методика управління освітою*. 2010. № 1. С. 94–103.

2. Грішин Е. Складна життєва ситуація я передумова формування резильєнтності особистості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія.* 2021. Вип. 65. С. 25–41. URL: http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/3796

3. Предко В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Theoretical and applied problems of psychology*. 2021. № 1(54). С. 74–99. URL: https://ouci.dntb.gov.ua/en/works/9J6anK39/

4. Маннапова Е.Р. Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Вип (1) 2. С. 75–78. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2019/part_2/16.pdf

5. Швалб Ю.М. Психологічна структура складних життєвих обставин. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій. *Психологічна теорія і практика* : монографія. 2018. Суми : Вид-во СумДПУ. 330 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/712888/1/ecopsy_mono_2018a.pdf

6. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях: посібник. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с. URL: https://psyhologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2020/06/%D0%91%D1%96%D0%B1%D0%BB%D1%96%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%BA%D0%B0.pdf

7. Кресан О.Д. Особливості переживання та усвідомлення людиною життєвих подій у процесі психологічного консультування. *Актуальні проблеми безпеки життєдіяльності людини в сучасному суспільстві: матеріали Всеукраїнської науково-теоретичної інтернет-конференції.* Миколаїв : Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, 2024. С. 158–161. URL: https://www.researchgate.net/publication/381964520_Kresan_OD_Osoblivosti_perezivanna_ta_usvidomlenna_ludinou_zittevih_podij_u_procesi_psihologicnogo_konsultuvanna

8. Кондратюк С.М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № (4). URL: https://www.researchgate.net/publication/366220564_ZITTESTIJKIST_AK_RESURS_PODOLANNA_ZITTEVIH_TRUDNOSIV_V_UMOVAH_VIJNI.

9. Taylor S.E. Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. American Psychologist. 1983. № 38. P. 1161–1173.

10. Williams P.G., Wiebe D.J., Smith T.W. Coping processes as mediators of the relationship between hardiness and health. *Journal of Behavioral Medicine.* 1992. № 15. P. 237–255. DOI: https://doi.org/10.1007/BF00845354

11. Cleland C., Kearns A., Tannahill C., Ellaway, A. The impact of life events on adult physical and mental health and well-being: Longitudinal analysis using the GoWell health and well-being survey. *BMC Research Notes.* 2016. № 9(1). С. 470. URL: https://bmcresnotes.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13104-016-2278-x#Abs1.

12. Kettlewell N., Morris R. W., Ho N., Cobb-Clark D. A., Cripps S., & Glozier N. The differential impact of major life events on cognitive and affective wellbeing. *SSM – Population Health,* 2020. № 10. 100533. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352827319302204

13. Чиханцова О.А. Вплив особистісних властивостей на розвиток життєстійкості особистості. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733224/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F_%D0%A7%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf

14. Erik H. Erikson Identity Youth And Crisis 1 W W Norton Company. 1968. URL: https://archive.org/details/300656427ErikHEriksonIdentityYouthAndCrisis1WWNortonCompany1968/page/n37/mode/2up

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ ОФІЦЕРІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В КОНТЕКСТІ ВІЙСЬКОВОГО ЛІДЕРСТВА

FEATURES OF PROFESSIONAL MOTIVATION OF OFFICERS IN THE LAND FORCES OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE IN THE CONTEXT OF MILITARY LEADERSHIP

УДК 159.9:316.6
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.22

Єсін Р.В.
ад'юнкт кафедри внутрішніх комунікацій
Інститут стратегічних комунікацій,
Національний університет оборони України

Статтю присвячено розгляду психологічних чинників, які впливають на професійну мотивацію офіцерів Сухопутних військ Збройних сил України в умовах новітніх загроз з огляду на ефективність військової служби та виконання бойових завдань. Досліджено роль мотивації як основного чинника, що визначає ефективність виконання службово-бойових обов'язків, розвиток професійних навичок і концептуальне мислення офіцерського складу. Основну увагу зосереджено на взаємодії між внутрішніми та зовнішніми мотивами, сучасними технологіями та інформаційним середовищем, які сукупно формують мотиваційний стрижень офіцерів.

З'ясовано, що внутрішні мотиви (відповідальність, патріотизм, відданість військовій службі та професійне покликання) значно важливіші для формування стійкої мотивації, ніж зовнішні (матеріальна винагорода чи соціальне значення). Водночас зовнішні мотиви залишаються основним елементом підтримки мотиваційного рівня офіцерів, особливо в екстремальних умовах служби. Також з'ясовано, що впровадження сучасних технологій і розвиток інформаційного середовища змінюють підходи до управління підпорядкованими військовими підрозділами, створюючи нові можливості для формування мотиваційних механізмів.

У статті підкреслено роль військового лідерства як чинника, що впливає на мотивацію особового складу. Ефективне лідерство здатне забезпечити нормальну атмосферу мотивації у військових підрозділах, сприяючи продуктивній діяльності офіцерів, їх готовності до самовдосконалення і прийняття рішень у складних умовах. Зазначено, що зміни в підходах до лідерства з урахуванням сучасних тенденцій військової справи дають змогу краще адаптувати службову діяльність.

Результати дослідження показують тісну взаємопов'язаність між рівнем професійної мотивації офіцерів і результатом їх діяльності. Підтримка належного рівня мотивації сприяє успішному виконанню бойових завдань, якісній підготовці офіцерів, розвитку їхніх професійних навичок та ефективному управлінню підпорядкованими підрозділами. У висновках наголошено на необхідності застосування комплексного підходу до розвитку мотивації офіцерів Сухопутних військ, включно з упровадженням сучасних методик управління, поліпшення матеріально-технічного забезпечення та створення умов для професійного зростання.

Ключові слова: *професійна мотивація, офіцер, мотиваційні чинники, військове оточення, військова служба, професійна діяльність, лідерство, сучасні технології, цифровізація.*

The article is devoted to examining the psychological factors that influence the professional motivation of Land Forces officers of the Armed Forces of Ukraine in the context of modern threats, considering the effects of military service effectiveness and the fulfillment of assigned combat missions in contemporary conditions. The role of motivation as a primary factor determining the effectiveness of the execution of service and combat duties, the development of professional skills, and the officers' conceptual thinking has been investigated. Special attention is given to the interaction between internal and external motives, modern technologies, and the information environment, which collectively create the motivational foundation of the officers.

It has been established that internal motives, such as responsibility, patriotism, dedication to military service, and professional calling, play a significantly greater role in forming stable motivation than external motives, such as material rewards or social recognition. At the same time, external motivations remain a key element in maintaining the officers' motivational level, especially under extreme service conditions. It has also been determined that the implementation of modern technologies and the development of the information environment are changing approaches to managing subordinate military units, creating new opportunities for forming motivational mechanisms.

The article emphasizes the role of military leadership as a factor influencing the motivation of personnel. Effective leadership can ensure a normal motivational atmosphere within military units, fostering officers' activity, their readiness for self-improvement, and decision-making in challenging conditions. It is noted that changes in leadership approaches taking into account modern military trends, allow for better adaptation of service activities.

The results of the investigation show a close correlation between the level of professional officers' motivation and the outcomes of their activities. Maintaining an adequate level of motivation contributes to the successful execution of combat missions, improving the quality of officer training, the development of professional skills, and effective managing of subordinate units. The conclusions of the research emphasize the necessity for a comprehensive approach to developing the motivation of Land Forces officers, including the implementation of modern management techniques, improving logistical support, and creating conditions for professional growth.

Key words: *professional motivation, officer, motivational factors, military environment, military service, professional activity, leadership, modern technologies, digitalization.*

Вступ. У сучасних умовах геополітичних нестабільностей та постійних викликів, які постають перед Збройними силами України, питання ефективності й мотивації особового складу набуло значної актуальності. Особливе місце посідають офіцери Сухопутних військ ЗСУ, які мають велику відповідальність за забезпечення безпеки та обороноздатності держави. У сфері військового обов'язку мотивація визначає не лише рівень служби та відданості офіцерів своїй роботі, й впливає на їх здатність ефективно виконувати завдання в умовах стресу та непередбачуваності. Наголошуючи на важливості дослідження професійної мотивації, зазначимо увагу на вивченні основних чинників, які впливають на формування та підтримку захопленості офіцерів власною сферою професіоналізму, а також формують психологічний фундамент професійної мотивації.

Аналіз досліджень і публікацій. Проблему мотивації професійної діяльності відображено в багатьох працях науковців і практиків. Найвідомішими є дослідження, опубліковані в працях зарубіжних учених (В. Врума, Л. Гілбрета, Ф. Гілбрета, А. Маслоу, Г. Олпорта, Е. Фромма, E. Deci та Р. Раян, Н. Жилле, К. Беккер, М.-А. Лафреньєр, І. Уарт), які розглядали мотивацію до професійної діяльності як рушійну силу поведінки та діяльності особистості. Вітчизняні дослідники (Н. Іванова, О. Колесніченко, О. Матеюк, Я. Мацегора, В. Осьодло, Є. Потапчук, І. Приходько, О. Сафін, В. Стасюк, Н. Юр'єва та ін.) досліджували питання мотивації професійної діяльності в екстремальних умовах за наявності загроз для життя та здоров'я, за умов порушення працездатності, з високим рівнем психічного напруження та незначним обсягом особистих ресурсів особового складу. У сфері військової служби професійна мотивація офіцерів є ключовим складником ефективного функціонування та досягнення стратегічних цілей військових формувань [9]. Для розуміння і вивчення цього напряму необхідно враховувати низку теоретичних підходів та чинників, які впливають на професійну мотивацію військовослужбовців.

Метою статті є аналіз психологічних особливостей професійної мотивації офіцерів Сухопутних військ Збройних сил України в контексті військового лідерства.

Виклад основного матеріалу. Для глибшого розуміння психологічних особливостей професійної мотивації офіцерів Сухопутних військ важливо враховувати основні теоретичні концепції, пов'язані з мотивацією та її місцем у військовій справі.

Аналізуючи погляди українських та зарубіжних науковців, ми дійшли розуміння, що мотивація є внутрішнім чи зовнішнім стимулом, який спонукає особу до певних дій, спрямовуючи її зусилля на досягнення конкретних цілей. Військове середовище, особливо в сучасному світі, де ставлення до військової служби може істотно відрізнятися залежно від громадянського оточення, дійсно, висуває особливі вимоги до особистості військовослужбовця. Зрозуміти і визначити мотиваційні чинники в такому середовищі важливо з кількох причин:

– у військовій сфері, де існують чітка ієрархія та суворі вимоги до дотримання дисципліни, важливо розуміти чинники мотивації кожного військовослужбовця. Самодисципліна і відданість можуть мати різні мотиваційні основи, розуміння яких допомагатиме в управлінні та підтримці ефективного виконання завдань;

– розуміння мотиваційних чинників відіграє провідну роль у психологічній підготовці офіцерів, даючи змогу військовослужбовцю зберігати високий рівень стресостійкості й рішучості в умовах, наближених до бойових;

– у військовому оточенні важливо з'ясувати, які мотиваційні чинники є основними для кожного військовослужбовця. Командири мають усвідомлювати, як стимулювати і підтримувати підлеглий особовий склад для більшої ефективності діяльності та досягнення загальних цілей;

– потрібно підтримувати мотивацію до самосприйняття та самореалізації, особливо в сучасних офіцерів Сухопутних військ Збройних сил України, які виявляють інтерес до розвитку особистості та прагнуть до кар'єрного зростання;

– військовослужбовці зобов'язані виконувати різноманітні завдання, а розуміння мотивації окремих офіцерів може впливати на сприйняття і виконання завдань підрозділом;

– розуміння мотивації може бути інструментом збереження високого рівня моралі та духу військовослужбовців, навіть у складних умовах чи під час тривалих військових операцій [5; 7].

У військовому середовищі ефективне управління та лідерство потребують глибокого розуміння та врахування мотиваційних чинників, які впливають на військовослужбовців. Це допомагає створювати оптимальні умови для виконання поставлених завдань і досягнення визначених цілей.

Відповідно до класичних теорій, наприклад, ієрархії потреб А. Маслоу, людська мотивація ґрунтується на прагненні людей до самореалізації та змін через особистісне зростання. Самоактуалізовані люди – це ті, хто реалізував свій потенціал і зробив все, на що був здатен. За А. Маслоу, людина завжди розвивається і ніколи не залишається статичною в цьому сенсі. Самоактуалізуючись, людина знаходить сенс життя, важливий саме для неї [6].

Теорія очікувань В. Врума ґрунтується на припущенні, що люди вибирають максимізацію задоволення і мінімізацію болю. Люди поводяться так, щоб отримати найкращий результат або винагороду. Теорія базується на ідеї, що чим більше для працівника цінний результат, тим більшою буде мотивація його досягти.

На думку Е. Фромма, найсильнішою спонукальною силою особистості є конфлікт між двома бажаннями – свободи та безпеки, який визначається існуванням екзистенціальних потреб. Об'єк-

тивний і раціональний погляд на природу та суспільство дуже важливий для людей, необхідний для підтримки психічного здоров'я. Особистість має бути відданою чомусь впливовому, щоб присвятити своє життя вищій меті, яка становить для неї сенс життя. Потреба в системі поглядів і відданості є важливою для підтримки психічного здоров'я та надання життю сенсу [1].

Гіпотеза К.Р. Роджерса полягає в тому, що людська поведінка керована і підтримувана єдиним мотивом – тенденцією до самоактуалізації, тобто збереження своєї особистості й розвитку всіх своїх здібностей. На думку К.Р. Роджерса, цю тенденцію можна вважати єдиною характеристикою мотивів людини, і для пояснення поведінки індивіда не потрібні інші конкретні мотиви. Усі інші потреби і мотиви можна охарактеризувати як прояви самоактуалізаційної тенденції.

Поняття функціональної автономії ввів Г.У. Олпорт, який пояснював його як поведінку, орієнтовану на досягнення певного результату, що стає самоцінною і приносить задоволення сама по собі, без досягнення первинних цілей. Автономність мотивів, на його думку, є мірою зрілості особистості.

Ці теорії можуть бути теоретичною основою для розуміння, потреб та очікувань, які мотивують офіцерів у контексті їх професійної діяльності.

Важливу роль у керуванні та підтримці мотивації військовослужбовців відіграє лідерство. Аналіз теорій лідерства, як-от трансформаційне лідерство чи ситуативне керівництво, дає змогу визначити способи, якими командири ефективно мотивуватимуть свій підлеглий особовий склад:

– трансформаційні лідери стимулюють та надихають своїх підлеглих до вищих досягнень і саморозвитку, здатні впливати на інших через досягнення мети і мотивацію, прагнуть змінювати своїх підлеглих, розвиваючи в них високі стандарти моралі, мотивації та етичності;

– ситуативні лідери адаптують свій стиль керівництва до конкретних обставин і потреб групи чи індивіда, визначають оптимальний підхід у конкретній ситуації, демонструючи гнучкість і адаптивність [4].

Обидві теорії визнають важливість взаємодії між лідером і підлеглими, але з різних поглядів. Трансформаційне лідерство зосереджене на стимулюванні розвитку і трансформації індивідів, а ситуативне керівництво розглядає ефективність лідера в конкретних ситуаціях. Важливо враховувати, що жодна теорія не є універсальною, тому успішний лідер може використовувати елементи обох підходів залежно від контексту і вирішуваних завдань.

Оскільки військова служба нерозривно пов'язана з груповою діяльністю, вивчення теорій соціальної мотивації та взаємодії може допомогти розкриттю способів впливу соціальних зв'язків на мотивацію офіцерів:

1) у теорію соціальної мотивації покладено соціальний обмін, коли особистості прагнуть взаємовигідних відносин, а обмін ресурсами та підтримка впливають на мотивацію офіцерів, в основу теорій соціального впливу – вивчення взаємодії в офіцерському середовищі в контексті соціального впливу, що дає змогу зрозуміти, як відносини з колегами та вищими керівництвами можуть стимулювати або стримувати мотивацію;

2) взаємодія та соціальні зв'язки потребують групової динаміки, їх вивчення може розкрити, як спільна робота та взаємодія впливають на внутрішню мотивацію офіцерів. Лідерство і менторство також відіграють важливу роль у цьому контексті;

3) у сучасному військовому середовищі технології та інформаційні системи можуть як підвищувати мотивацію через надання нових можливостей для розвитку і стимулювання вищої ефективності, так і створювати додаткові виклики, пов'язані з адаптацією до швидких змін та необхідністю постійного навчання [11].

У сучасному світі розвиток технологій та цифровізація значно впливають на всі сфери життя, включно з військовою службою. Інформаційне середовище та сучасні технології змінюють підходи до виконання військових завдань, управління персоналом та комунікації, що своєю чергою впливає на мотиваційні чинники офіцерів.

Впровадження цифрових технологій у військову сферу призводить до змін у структурі та організації військової служби. Офіцери мають освоювати нові інформаційні системи, програмне забезпечення і технічні засоби. Це може стати додатковим мотиватором для тих, хто зацікавлений у технологіях та інноваціях, але також джерелом стресу для тих, хто відчуває труднощі з адаптацією до нових технологій.

Соціальні мережі та інформаційні ресурси можуть впливати на формування думок і настроїв офіцерів. Позитивний вплив виявляється в доступі до освітніх матеріалів, можливостях професійного спілкування й обміну досвідом. Однак існують ризики впливу дезінформації та інформаційних операцій противника, що негативно впливатиме на мотивацію і моральний стан.

Сучасні технології дають змогу застосувати дистанційне навчання для професійного розвитку офіцерів, завдяки чому можна підвищувати мотивацію через доступ до нових знань і формування навичок, необхідних для кар'єрного зростання.

Швидкий темп технологічних змін може бути джерелом стресу та зниження мотивації для офіцерів, які зазнають труднощів в освоєнні нових технологій. Саме тому важливо забезпечити підтримку та перебіг навчання для полегшення цього процесу [10].

Традиційні мотиваційні чинники, як-от патріотизм, відданість службі, потрібно доповнювати новими, пов'язаними з інтересом до технологій, можливістю долучатися до здобутків технічного прогресу, брати участь у новаторських проєктах.

Таким чином, сучасні технології та інформаційне середовище значно впливають на мотивацію офіцерів Сухопутних військ Збройних сил України. Урахування цих чинників важливе для розроблення ефективних стратегій управління персоналом та підтримки високого рівня мотивації.

Чинники впливу на професійну мотивацію офіцерів Сухопутних військ стосується як внутрішніх, так і зовнішніх аспектів. Детальний аналіз цих чинників дає змогу краще розуміти їх взаємодію і підґрунтя захопленості офіцерів своєю професійною діяльністю. Основними чинниками впливу на професійну мотивацію офіцерів Сухопутних військ можна вважати:

– глибоке почуття патріотизму та покликання до служби, що може бути основою для внутрішнього призначення та самореалізації у професійній сфері;

– специфіку військової служби, що передбачає високий рівень дисципліни та відповідальності. Високий рівень адаптації до цих стандартів може бути провідним чинником формування та підтримки мотивації;

– лідерство військових керівників та якість комунікації з вищим командуванням, адже ефективні командири, які розуміють потреби підлеглого особового складу, сприяють формуванню високого ступеня відповідальності за виконання завдань;

– адекватна оплата праці та забезпечення соціальними пакетами, що відображають забезпеченість базовими потребами і дають змогу офіцерам зосереджуватись на виконанні поставлених завдань;

– наявність можливостей для навчання, саморозвитку та кар'єрного зростання (участь у військових тренінгах, здобуття цивільної освіти);

– застосування новітніх технологій у військовій справі, що підвищує мотивацію через інтерес до новацій, але й викликає стрес через необхідність швидкого освоєння нових систем;

– нагородження за досягнення та зразкове виконання поставлених завдань, що підтримують внутрішню мотивацію [3; 8].

Вплив професійної мотивації на службову ефективність офіцерів Сухопутних військ є основним аспектом, який визначає якість і результативність військової служби. Основними аспектами цього взаємозв'язку, можна визначити:

– енергію та впевненість у своїх здібностях, що сприяють збереженню високого рівня активності й відданості під час виконання службових завдань;

– схильність до прийняття викликів та ризиків для досягнення своїх професійних цілей, що відображає більшу готовність до розв'язання складних ситуацій та взяття на себе відповідальності;

– сильну мотивацію, виражену у високому рівні працездатності та продуктивності, більшій організованості, дисциплінованості й спроможності працювати в умовах невизначеності;

– тенденцію до реагування на труднощі не лише з ентузіазмом, а й з більшою стійкістю, розгляду труднощів як викликів та виявлення більшої готовності до знаходження та реалізації рішень;

– сприяння позитивному робочому середовищу та ефективній взаємодії в команді, здатність співпрацювати, мотивувати своїх підлеглих та взаємодіяти з колегами;

– ефективне подолання стресових ситуацій завдяки наявності чіткої мети і внутрішньої мотивації [2; 6].

Загалом, висока професійна мотивація офіцерів Сухопутних військ ЗСУ є основним чинником, який сприяє збереженню психічного здоров'я і стабільності під час бойових дій, службовій ефективності виконання завдань та досягнення цілей підпорядкованим підрозділом.

Висновки. За результатами аналізу психологічних особливостей професійної мотивації офіцерів Сухопутних військ Збройних сил України ми дійшли висновку, що під час виконання професійних завдань мотивація є ключовим чинником для досягнення мети. Комплексний підхід до розвитку мотивації офіцерів Сухопутних військ, включно із впровадженням сучасних методів управління, полягає у взаємодії внутрішніх чинників, як-от патріотизм та службове покликання, із зовнішніми чинниками, наприклад, впливом сучасних технологій і можливостей на професійне зростання. Наявність матеріальної підтримки та соціальних умов є важливим чинником для підтримки професійної мотивації, адже забезпеченість основними потребами позитивно впливає на робочий настрій та ефективність.

Мотивація офіцерів має унікальні аспекти: відданість військовій службі та готовність на пожертву для захисту держави, що відрізняється від звичайних цивільних мотивацій. Значно впливає на професійну мотивацію офіцерів лідерство, яке передбачає виявлення розуміння та підтримки індивідуальних мотивацій для досягнення ефективності підрозділу. Цифровізація та інформаційні системи змінюють підходи до військової служби, потребуючи від офіцерів адаптації та постійного навчання, створюючи нові можливості для їх мотивації.

Отже, проблема мотивації професійної діяльності потребує додаткового вивчення й адаптації до сучасних умов виконання бойового завдання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Іванова Н.Г. Сутність мотиву особистості в теорії мотивації. *Вісник Національного університету оборони України.* 2021. № 3 (61). С. 20–27.

2. Іванова Н.Г. Мотивація фахівця до професійної діяльності: поняття, зміст та функції. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка.* 2016. № 1. С. 21–24. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKNU _vsn_2016_1_7

3. Каплюченко О.П., Бондаренко О.Г., Товма М.І. Залежність мотивації військовослужбовців Національної гвардії України від рівня ефективності службово-бойової діяльності та досвіду участі у бойових діях. *Честь і закон.* 2022. № 1 (80). С. 102–108.

4. Ковальчук О.П. Мотиваційні аспекти розвитку управлінської культури військового керівника. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 5 (58). С. 94–99.

5. Лиман А.А. Психологічні особливості мотивації військовослужбовців Національної гвардії України. *Честь і закон.* 2021. № 2. С. 81–88.

6. Осьодло В.І., Будагьянц Л.М. Трансформація потреб та мотивації людини інформаційного суспільства. *Вісник Національного університету оборони України.* 2022. № 2 (66). С. 89–97.

7. Osodlo V.I., Perepeliuk T.D., Kovalchuk O.P., Osadchenko I.I., & Vintoniak V.F. The Development of Professional Motivation of the Activity Subject under Specific Conditions. *Journal of Intellectual Disability – Diagnosis and Treatment*. 2020. Vol. 8. № 2. P. 196–204. URL: https://doi.org/10.6000/2292-2598.2020.08.02.15

8. Приходько І.І., Юр'єва Н.В. Взаємозв'язок смисложиттєвих орієнтацій з мотивацією військовослужбовців Національної гвардії України з різним бойовим досвідом. *Честь і закон.* 2021. № 3 (78). С. 109–118.

9. Приходько І.І., Колесніченко О., Мацегора Я., Мотивація військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах: систематизація досліджень. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2021. № 2 (2). С. 69–85. DOI 10.52363/dcpp-2021.2.7

10. Сердюк В.І. Цифровізація у Збройних Силах України: виклики та перспективи. *Збірник наукових праць Національного університету оборони України.* 2020. № 3. С. 45–52.

11. Сидоренко О.В. Цифрова культура в Збройних силах України: вплив на мотивацію особового складу. *Проблеми військової науки та техніки.* 2023. № 2. С. 54–61.

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВІД ВІЙНИ: РОЗРОБЛЕННЯ ТА ПСИХОМЕТРИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОПИТУВАЛЬНИКА

EMOTIONAL BURNOUT FROM WAR: DEVELOPMENT AND PSYCHOMETRIC CHARACTERISTICS OF THE QUESTIONNAIRE

УДК 159.922.7:316.644.2:616-056.24:159.97
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.23

Кліманська М.Б.
к.псих.н.,
доцент кафедри психології
Львівський національний університет імені Івана Франка

Галецька І.І.
к.псих.н.,
професор кафедри психології
Львівський національний університет імені Івана Франка

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

Війна в Україні докорінно змінила життя мільйонів людей, змусивши їх адаптуватися до нових умов. Реагування на сигнали тривоги, моніторинг новин, волонтерство, допомога фронту й постраждалим, дотримання правил безпеки стали невід'ємною частиною буденного життя цивільного населення, формуючи підвищений рівень відповідальності й навантаження. Розроблення опитувальника «Шкали емоційного вигорання від війни (ШЕВВ)» мала на меті оцінити вплив хронічного стресу на емоційний стан, когнітивні установки й поведінкові стратегії цивільного населення.

Апробація ШЕВВ здійснювалася на групі із 802 респондентів віком від 18 до 73 років. Конструкт емоційного вигорання від війни оцінювався за чотирма компонентами: виснаження (емоційна та фізична втома), провоєнна самоефективність (здатність мобілізувати ресурси й упевненість у значущості власних дій), інформаційний цинізм (скептицизм щодо інформації та уникнення новин) і діяльнісний цинізм (зниження мотивації та віри в сенс діяльності).

КФА засвідчив прийнятну відповідність емпіричним даним для двох моделей: трифакторної й чотирифакторної. Чотирифакторна модель має дещо гірші показники відповідності, але змістовно краще відображає специфіку емоційного вигорання, оскільки додатковий складник – діяльнісний цинізм – чітко вказує на втрату сенсу та розчарування, характерних для воєнного контексту.

Показники альфа Кронбаха (0,75–0,86) і ретестова надійність (0,66–0,74) підтвердили узгодженість і стабільність шкал. Конвергентна валідність засвідчена зв'язками виснаження з тривогою, депресією та дезадаптивними копінг-стратегіями, провоєнної самоефективності – з активними стратегіями подолання й вірою в перемогу. Інформаційний і діяльнісний цинізм пов'язані з дезадаптацією, утратою сенсу, зниженням мотивації та довіри до суспільних зусиль.

ШЕВВ є валідним і надійним інструментом для оцінювання емоційного вигорання, що враховує специфіку війни. Він дає змогу оцінювати психоемоційні стани, прогнозувати дезадаптацію та розробляти ефективні інтервенції для підтримки населення.

Ключові слова: *вигорання від війни, російсько-українська війна, психічне здоров'я, емоційне благополуччя, цивільне населення, психодіагностика, життя під час війни.*

The war in Ukraine has fundamentally changed the lives of millions of people, forcing them to adapt to new conditions. Responding to alarms, monitoring the news, volunteering, helping the frontline and the victims, and following safety rules have become an integral part of the civilian population's everyday life, creating increased responsibility and stress. The development of the War Emotional Burnout Scales ('WEBS') questionnaire was aimed at assessing the impact of chronic stress on the emotional state, cognitive attitudes and behavioural strategies of the civilian population.

The WEBS was tested on a group of 802 respondents aged 18 to 73. The construct of emotional burnout from the war was assessed by four components: exhaustion (emotional and physical fatigue), pro-war self-efficacy (ability to mobilise resources and confidence in the significance of one's own actions), information cynicism (scepticism about information and avoidance of news), and activity cynicism (decreased motivation and belief in the meaning of activities).

The CFA showed an acceptable correspondence to the empirical data for three- and four-factor models. The four-factor model has a somewhat worse fit, but it reflects the specifics of emotional burnout better, as the additional component – activity cynicism – clearly indicates the loss of meaning and disappointment typical of the military context.

Cronbach's alpha (0.75–0.86) and retest reliability (0.66–0.74) confirmed the consistency and stability of the scales. The convergent validity is evidenced by the relationships of exhaustion with anxiety, depression, and maladaptive coping strategies, and of pro-war self-efficacy with active coping strategies and belief in victory. Informational and action cynicism are associated with maladaptation, loss of meaning, decreased motivation and trust in social efforts.

The WEBS is a valid and reliable tool for assessing emotional burnout that considers war specifics. It allows for assessing psycho-emotional states, predicting maladjustment, and developing effective interventions to support the population.

Key words: *war burnout, Russian-Ukrainian war, mental health, emotional well-being, civilian population, psychodiagnostics, life during war.*

Постановка проблеми. Життя під час війни, спричиненої повномасштабним вторгненням Росії в Україну, в умовах екзистенційних загроз для життя, здоров'я та ідентичності є джерелом хронічного дистресу, супроводжується психоемоційним виснаженням та емоційним вигоранням із унікальними проявами, зумовленими воєнним контекстом. Війна змінює основні патерни функціонування: діяльність цивільного населення охоплює реагування на загрози, волонтерство й постійний моніторинг новин. Життя перетворюється на систему взаємопов'язаних активностей, які вимагають залучення людей на різних рівнях, формують специфічні «рольові» обов'язки й передбачають постійну участь, що створює додаткове навантаження, подібне до навантаження в екстре-

мальній професійній діяльності. За даними соціологічних опитувань, на першому році після початку повномасштабної війни 72% громадян жертвували кошти, а 59% долучалися до волонтерської діяльності на користь армії [5]. Війна стала основним контекстом життя мільйонів українців

Емоційне вигорання від війни має унікальні характеристики: постійне відчуття загрози життю, хронічна невизначеність, неможливість відновлення через зміну діяльності чи відпочинок, а також соціальне загострення відповідальності. Така специфіка потребує детального вивчення для розроблення інструментів, здатних вимірювати цей феномен.

Мета дослідження – розроблення й апробація опитувальника емоційного вигорання від війни.

Аналіз досліджень і публікацій. Первинно Г. Фройденбергер визначив вигорання як стан фізичного, емоційного та ментального виснаження через тривале перевантаження на роботі, зокрема, у помічників, медичних працівників і соціальних працівників [13]. К. Маслач розвинула цю концепцію, виділивши три компоненти вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень, розробила психометричний інструментарій для його вимірювання [21]. Надалі синдром вигорання поширився на різні професійні й життєві контексти [11]. Відповідним чином змінився інструментарій – MBI-General Survey (MBI-GS) – став «золотим стандартом» у вимірюванні вигорання, зберігши тривимірну структуру (виснаження, цинізм, професійна ефективність) і пристосувавшись до ширшого контексту робочих діяльностей [29].

Можна констатувати деякі найбільш контраверсійні моменти, унаслідок яких вигорання залишається суперечливим поняттям [10]. Дослідження підтверджують тривимірну структуру вигорання, проте можливість двофакторної моделі й міжкультурна валідність MBI-GS залишаються дискусійними [11]. Окремі дослідження розраховують сумарний показник за балами шкал, водночас посібник MBI забороняє розрахунок загального показника вигорання чи діагностику захворювань на його основі [22]. Робочий стрес, хоч і визнається ключовим чинником, має обмежений вплив, а інші причини залишаються невизначеними. Схожість симптомів вигорання з депресією ускладнює діагностику та підвищує ризик помилок, а аналіз окремих компонентів (виснаження, цинізм, неефективність) ставить під сумнів його цілісність. Невизначеним залишається баланс впливу організаційних та особистісних чинників [8].

Розуміння вигорання вийшло за межі тільки професійної діяльності. Дослідження охоплюють батьківське вигорання [24], вигорання доглядальників [25], академічне вигорання студентів [30] тощо. Окремо варто виділити вигорання серед активістів, зокрема волонтерів і громадських діячів, яке спричиняється емоційним напруженням і відчуттям відсутності прогресу. Мотивація, яка ґрунтується на моральних переконаннях і прагненні до справедливості, часто стикається з розривом між очікуваннями й реальністю, що призводить до розчарування. Висока емоційна залученість, ідеалізація мети та постійна потреба в емпатії й взаємодії із соціальними проблемами посилюють цей ризик [14].

Дослідження фіксують зростання рівня вигорання в умовах війни серед різних соціальних груп, зокрема військовослужбовців [26; 28; 35], академічного персоналу [34], фахівців сфери психічного здоров'я [9; 20], медичного персоналу [7; 12], а також цивільних [19; 23; 27].

Спостереження за динамікою переживань війни, аналіз досліджень впливу війни на психічне здоров'я та загалом життя українців стали основою ідеї розглядати динаміку психоемоційних станів і поведінку крізь призму емоційного вигорання. Три визначальні симптоми феномена вигорання – виснаження, зниження ефективності й дистанціювання-цинізм – яскраво проявляються в цивільного населення.

Психоемоційне виснаження. Перші місяці війни характеризувалися емоційним піднесенням і мобілізацією психічних ресурсів, попри надзвичайно високий рівень загроз життю, здоров'ю, ідентичності та свободі. Постійний стрес і тривога стали новою нормою, перетворившись на безперервну «роботу» з регуляції емоційного стану. Тривалість пов'язаних із війною загроз сформувала хронічний стрес, що призвів до емоційного виснаження, утрати мотивації та відчуття безпорадності. Уже через пів року після початку війни починають говорити про «втому від війни» й виснаження [2].

Хронічний стрес, зумовлений війною, посилює моральні страждання, провокуючи емоційне вигорання та вторинний стрес. Як психічне, так і моральне вигорання негативно впливають на емоційне й психологічне благополуччя [36]. Мобілізація ресурсів у перманентних стресових умовах поступово змінилася появою втоми та психологічного дистресу.

Редукція діяльності як наслідок зниження ефективності. Війна не є роботою для цивільного населення в традиційному розумінні, однак вона кардинально змінює основні патерни функціонування. Діяльність цивільних набуває структурованого й обов'язкового характеру, охоплюючи широкий спектр нових завдань: реагування на сигнали тривоги, дотримання інших, аніж у мирному житті правил безпеки, моніторинг новин, волонтерську діяльність, допомогу фронту й підтримку інших. Активна участь цивільного населення була зумовлена вірою в Перемогу та розумінням, що майбутнє залежить від кожного. Черги у військкомати, будівництво захисних споруд, виготовлення коктейлів Молотова, здавання крові й допомога переселенцям стали буденністю. Проте постійний стрес, хронічне виснаження і тривога поступово призвели до відчуження, скептицизму щодо ефективності власної діяльності й зниження активності.

У 2024 році статистика виявила значне зменшення громадянської залученості [6].

Дистанціювання-цинізм. Сплеск активності на початку повномасштабного вторгнення стосувався не лише волонтерства, збору коштів чи допомоги постраждалим. Люди також масово моніторили новини, створювали й поширювали інформацію в соціальних мережах, інколи навіть жертвуючи сном. Така надактивація тривала приблизно три-чотири місяці, після чого почало спостерігатися зниження гостроти інтересу як до інформаційного пошуку, так і до власної активності.

Це зниження проявилося у відчуженні від проблем війни, скептицизмі щодо отриманої інформації та сумнівах у можливості швидких змін. Дистанціювання слугує психологічним механізмом захисту від травматизації, зменшуючи відчуття втрати нормальності та сприяючи збереженню психічних ресурсів [16]. Водночас схильність не визнавати симптоми емоційного дистресу або не пов'язувати їх із впливом війни є відомим феноменом [32].

Результати наших якісних досліджень буденного життя під час війни [17; 18] підтверджують виражену схильність до дистанціювання, якщо не від поточного воєнного життя, то принаймні до зменшення інтенсивності напруження і страждань. Це узгоджується з тенденціями зміщення уваги на зовнішні фактори в умовах збройних конфліктів [31] і допомагає знизити психологічний дистрес, спричинений тривалим інформаційним навантаженням [33].

Виклад основного матеріалу. Опис процедури дослідження. Дослідження проводилося в декілька етапів протягом березня-травня 2024 року. На першому етапі було розроблено початкову версію опитувальника «Шкали емоційного вигорання від війни» (далі – ШЕВВ) і проведено пілотажне дослідження (Г1: 95 осіб віком 21–53 роки) з метою перевірки узгодженості запитань і структури опитувальника. На другому етапі (Г2: 227 осіб віком 18–34 роки) було внесено зміни до структури опитувальника і здійснено повторну перевірку. На цих етапах у дослідженнях переважно брали участь студенти ЛНУ ім. І. Франка. На третьому етапі (Г3: 480 осіб, із яких 321 жінка, віком 18–73 років) здійснювалася перевірка дискримінативності запитань, структури, надійності й валідності опитувальника. Для забезпечення кращого статевого балансу дослідження проводили не лише серед студентів, а й через розсилки в соціальних мережах, що дало змогу охопити ширшу групу респондентів.

Дискримінативність тверджень оцінювали за критерієм Фергюсона, внутрішню структуру опитувальника – за допомогою експлораторного та конфірматорного факторного аналізу, надійність (внутрішню узгодженість) – за коефіцієнтом альфа-Кронбаха, стійкість опитувальника оцінювалася методом ретесту, а конвергентна валідність – за коефіцієнтом кореляції Пірсона з низкою психологічних характеристик. Опрацювання даних здійснювалося за допомогою пакетів SPSS Statistics 27 та Amos 23.

Опис результатів дослідження. Опитувальник ШЕВВ розроблений за аналогією з MBI-GS – «золотим стандартом» вигорання К. Маслач, з урахуванням його ключових складників: емоційного виснаження, цинізму та зниження ефективності діяльності. Відповідно, конструкт «емоційне вигорання від війни» аналізувався за трьома показниками: виснаження (суб'єктивне переживання емоційної та фізичної втоми внаслідок постійного пов'язаного з війною стресу); провоєнна самоефективність (переживання значущості й упевненості щодо потенційної результативності власних дій, спрямованих на допомогу в завершенні війни або підтримку фронту); цинізм як головний прояв деперсоналізації (відчужене, негативне ставлення, що проявляється через байдужість, зневажливе ставлення, іронію та критику, утрату віри в можливість позитивних змін і значущість своєї діяльності). Тож пункти опитувальника сформульовані як дескриптори відповідних переживань (таблиця 1).

На етапі пілотажного дослідження (Г1) перевірено факторну структуру опитувальника ШЕВВ. За допомогою експлораторного факторного аналізу (метод головних компонент, обертання промакс, KMO=0,797, критерій сферичності Бартлєтта, (χ^2 = 650,737, df = 105, p < 0,001) отримано чотирифакторну структуру, що пояснювала 68,46% дисперсії даних.

Отримана структура не відповідала традиційній моделі емоційного вигорання, яка передбачає три фактори. Цинізм як компонент емоційного вигорання фактично розділився на дві змістові частини: перша, що стосувалася ставлення до інформації про війну, виокремилася в третій фактор, а два інші твердження потрапили в різні фактори, що розкривали різні сторони самоефективності (позитивну оцінку й сумніви щодо неї, власне, цинізм). При цьому твердження «У мене зменшився інтерес до подій війни, як і бажання якось долучатися і щось робити для фронту» потрапило до двох факторів, що показувало його конфліктність – захоплення одразу й інформації про війну, і провоєнної самоефективності. Це свідчить про специфіку емоційного вигорання в умовах війни, яка не відображається в традиційній моделі вигорання. Для врахування цієї специфіки опитувальник доповнено питаннями, які окремо висвітлюють уникнення інформації про війну й утрату сенсу в діяльності. Також вирішено переформулювати питання Ц3 четвертого фактору «Я почав більш цинічно…», змінивши формулювання на «більш критично», вирішуючи питання можливого негативного сприймання слова «цинічно». Твердження С1 «Я відчуваю, що можу ефективно вирішувати виклики та проблеми, що виникають під час війни» також мало значне навантаження на різні фактори, що ускладнювало факторну структуру. Відсутність реальної можливості повного вирішення проблем

Таблиця 1

Факторна структура початкової та розширеної версії ШЕВВ

Твердження	Початкова версія ШЕВВ				Розширена версія ШЕВВ			
	1	2	3	4	1	2	3	4
В1*. Я відчуваю емоційну втому через постійний стрес від війни	0,07	**0,81**	-0,06	0,19	0,19	**0,80**	0,02	-0,09
В2. Коли я думаю про пов'язані з війною події, я почуваюся повністю знесиленим	-0,27	**0,84**	-0,08	-0,03	0,02	**0,74**	0,19	-0,04
В3. Відчуття власної неспроможності вплинути на хід війни змушує мене почуватися безсилим	-0,42	**0,58**	-0,01	0,12	-0,04	**0,62**	0,03	0,37
В4. Зранку я прокидаюся з відчуттям утоми від згадки про війну	0,02	**0,69**	0,15	0,15	0,17	**0,73**	-0,11	0,07
В5. Ситуація війни й постійне перебування в стані напруження мене сильно виснажують	-0,03	**0,79**	0,12	0,29	0,15	**0,80**	0,12	-0,07
С1. Я відчуваю, що можу ефективно вирішувати виклики та проблеми, що виникають під час війни	0,40	-0,32	0,39	**0,58**				
С2/С1. Я переконаний, що мої дії для завершення війни є важливими й значущими	**0,79**	-0,09	-0,19	0,01	**0,80**	0,15	-0,17	-0,38
С3/С2. Я переконаний, що мої дії та внесок у допомогу фронту є ефективними	**0,87**	-0,06	-0,03	0,04	**0,77**	0,14	-0,14	-0,35
С4/С3. За час війни я зрозумів, як багато залежить від мене й кожного з нас	**0,82**	0,01	-0,24	-0,05	**0,79**	0,20	-0,25	-0,44
С5/С4. Мої особисті дії для завершення війни дають мені відчуття сили	**0,71**	-0,19	-0,02	0,26	**0,77**	0,05	-0,27	-0,31
С6/С5. Коли я щось роблю для допомоги фронту, я відчуваю впевненість у своїх діях і рішеннях	**0,77**	-0,01	-0,35	0,09	**0,76**	0,07	-0,16	-0,24
Ц1/ІЦ1. Я став менше цікавитися новинами про війну, ніж раніше	-0,17	0,05	**0,86**	0,14	-0,22	-0,04	**0,84**	0,32
ІЦ2. Я став більш відсторонено ставитися до інформації про війну					-0,25	0,03	**0,87**	0,44
ІЦ3. Я став уникати інформації про війну					-0,23	0,12	**0,84**	0,41
ІЦ4. Я почав менше довіряти інформації, яка стосується війни					-0,12	0,21	**0,56**	0,28
Ц2 У мене зменшився інтерес до подій війни, як і бажання якось долучатися і щось робити для фронту	-0,48	0,23	**0,75**	0,04				
ДЦ1 У мене зменшилося бажання якось долучатися і щось робити для фронту					-0,32	-0,12	0,42	**0,79**
Ц3. Я почав більш цинічно оцінювати корисність та ефективність власних зусиль вплинути на хід війни	-0,18	0,40	-0,05	**0,81**				
Ц4/ДЦ2. Я маю сумніви щодо сенсу й реального впливу моїх дій на хід війни	**-0,75**	0,38	0,23	0,33	-0,56	0,22	0,33	**0,64**
ДЦ3. Я почав більш критично оцінювати корисність та ефективність власних зусиль вплинути на хід війни					**0,51**	0,10	-0,02	0,18
ДЦ4. Я докладаю менше зусиль для допомоги фронту					-0,34	0,02	0,42	**0,77**
Відсоток дисперсії	30,97	20,36	10,11	7,02	26,68	17,41	11,22	5,71

*Позначення питань початкової версії: В – виснаження, С – провоєнна самоефективність, Ц – цинізм. Позначення питань розширеної версії: В – виснаження, С – провоєнна самоефективність, ІЦ – інформаційний цинізм, ДЦ – діяльнісний цинізм. Число біля літери вказує на номер твердження в шкалі.

під час війни на рівні окремого індивіда могло провокувати неоднозначне тлумачення, тому для збереження чіткості структури це твердження було видалено.

Розширення структури опитувальника дало змогу деталізувати модель емоційного вигорання, виокремивши чотири компоненти: виснаження, провоєнну самоефективність, інформаційний цинізм (емоційне дистанціювання, уникнення новин) і діяльнісний цинізм (зниження мотивації та віри в сенс дій). Проведений експлораторний факторний аналіз на новій групі (Г2) (KMO = 0,824,

критерій сферичності Бартлєтта $\chi^2 = 1630{,}221$, $df = 153$, $p < 0{,}001$) підтвердив цю структуру, яка пояснює 61,02% дисперсії даних і значно розширює теоретичну модель емоційного вигорання.

Після аналізу результатів факторного аналізу розширеної версії опитувальника з фінальної редакції вилучено твердження з найменшим факторним навантаженням, які погіршували узгодженість: наприклад, ДЦ3 («Я почав більш критично…») та ІЦ4 («Я почав менше довіряти інформації…»). Їх видалення покращило надійність шкал: альфа Кронбаха для діяльнісного цинізму зросла з 0,47 до 0,71, а для інформаційного цинізму – з 0,80 до 0,85. Отже, у фінальну версію опитувальника ввійшло 16 пунктів, які забезпечують чітку структуру й високу внутрішню узгодженість.

На наступному етапі (Г3) здійснювали перевірку дискримінативності запитань, їх надійності (таблиця 2), структури (таблиці 2–5, рис. 1) і валідності (таблиці 4–5) фінальної версії опитувальника.

За результатами перевірки відповідей за критерієм Фергюсона виявлено достатній рівень дискримінативності всіх запитань: від 0,83 до 0,85.

Показники альфа Кронбаха демонструють високий рівень внутрішньої узгодженості для шкал виснаження, провоєнної самоефективності й інформаційного цинізму та прийнятний рівень для шкали діяльнісного цинізму.

Результати кореляційного аналізу шкал свідчать, що структура емоційного вигорання від війни базується на взаємодії адаптивних (провоєнна самоефективність) і дезадаптивних компонентів (виснаження, інформаційний і діяльнісний цинізм). Провоєнна самоефективність відображає ресурс для подолання труднощів, тоді як інформаційний і діяльнісний цинізм демонструють наслідки виснаження ресурсів, утрату сенсу діяльності й довіри. Виснаження пов'язано з обома формами цинізму, підсилюючи їх деструктивний вплив і створюючи замкнене коло емоційного виснаження. Інформаційний цинізм підкріплює діяльнісний, посилюючи скептицизм і розчарування, що, своєю чергою, знижує ресурси для адаптації. Провоєнна самоефективність, навпаки, протидіє цим процесам, забезпечуючи мобілізацію сил і підтримуючи активну участь навіть в умовах тривалого стресу.

Для підтвердження структури опитувальника використовувався конфірматорний факторний аналізу (КФА): перевіряли трифакторне й чотирифакторне рішення (таблиця 3, рис. 1).

Обидві моделі – три- й чотирифакторна – продемонстрували хорошу відповідність емпіричним даним. Хоча трифакторна структура загалом мала кращі статистичні показники відповідності даним, чотирифакторна модель не є критично гіршою. Значення CFI (0,938) і TLI (0,924) для чотирифакторної моделі залишаються в межах прийнятного рівня (вище ніж 0,90), а значення RMSEA (0,068) і SRMR (0,0615) також свідчать про задовільну відповідність моделі емпіричним даним.

Перевірку ретестової надійності здійснювали через три тижні (58 осіб). Передбачалося, що емоційний стан за цей період не встигав суттєво змінитися. Ретестова надійність шкал коливалася від 0,66 до 0,74, що свідчить про середню й високу стабільність вимірів у часі залежно від шкали. Найвищу надійність мала шкала провоєнної самоефективності (0,74), що вказує на стійкість цієї характеристики навіть за умови змін у зовнішньому середовищі. Шкала інформаційного цинізму (0,66) є найменш стабільною, що може свідчити про її більшу чутливість до поточних інформаційних або соціальних впливів. Показники ретестової надійності можна вважати оптимальними, які свідчать про чутливість до коливань емоційного стану. Надто високі показники могли б свідчити про вимірювання стабільних характеристик особистості

Оцінювання конвергентної валідності й психологічного змісту ШЕВВ здійснено на основі кореляційних зв'язків із показниками копінгу (Brief-COPE Ч. Карвера в авторській адаптації та ситуаційному (воєнному) формулюванні), характеристик емоційного стану (DASS-21) [15], скринінгових опитувальників дисфункційної тривоги та нав'язливих думок про війну [33], ОПАНА [4], шкали психологічного дистресу війни [2]), особистісних характеристик (шкали загальної самоефективності Р. Шварцера [1], TIPI-UKR [3]), а також авторського опитувальника міграційних тенденцій та опитувальника переживання війни [2] (таблиці 4–5).

Таблиця 2

Середні значення, показники надійності й кореляції між шкалами ШЕВВ

ШЕВВ	α Кронбаха	M (SD)	Чол. M(SD)	Жін. M (SD)	Ретест. над.	Шкали емоційного вигорання			
						1.В	2.С	3.ІЦ	4.ДЦ
1.В	0,84	4,33 (1,36)	3,81 (1,45)	4,59** (1,24)	0.67	1,00	-0,07	0,25**	0,31**
2.С	0,86	4,55 (1,31)	4,59 (1,28)	4,53 (1,33)	0.74	-0,07	1,00	-0,23**	-0,57**
3.ІЦ	0,85	4,08 (1,75)	3,58 (1,67)	4,33** (1,73)	0.66	0,25**	-0,23**	1,00	0,44**
4.ДЦ	0,75	3,49 (1,47)	3,25 (1,36)	3,60* (1,51)	0.68	0,31**	-0,57**	0,44**	1,00

Позначення шкал: В – виснаження, С – провоєнна самоефективність, ІЦ – інформаційний цинізм, ДЦ – діяльнісний цинізм; * – значущість зв'язку при $p < 0{,}05$; ** – значущість зв'язку при $p < 0{,}01$.

Таблиця 3

Індекси відповідності КФА для трифакторної й чотирифакторної структури ШЕВВ

	χ2 Chi-square	df	p≤	CMIN/ DF	CFI	TLI	RMSEA [90%]	SRMR
Трифакторна структура	173,905	62	,000	2,805	0,959	0,949	0,0615 [0,0508–0,0724]	0,0524
Чотирифакторна структура	315.305	98	,000	3,217	0,938	0,924	0,068 [0,0598–0,0766]	0,0615

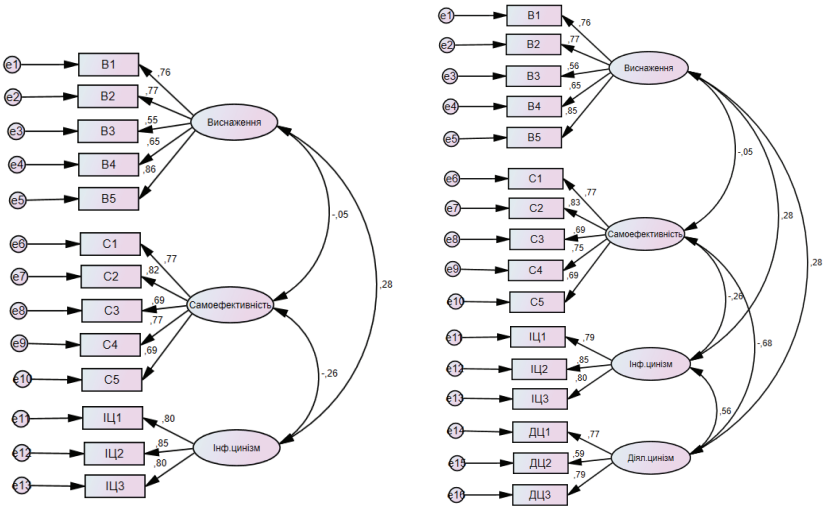

Рис. 1. Результати КФА для трифакторної (А) та чотирифакторної (Б) структури ШЕВВ

Таблиця 4

Результати перевірки конвергентної валідності ШЕВВ

Показники	ШЕВВ			
	1.В	2.С	3.ІЦ	4.ДЦ
Позитивне переосмислення	-0,04	0,23**	0,11*	-0,03
Відволікання	0,37**	-0,10*	0,30**	0,25**
Вилив негативу	0,24**	0,14**	0,15**	0,04
Активне подолання	-0,01	0,59**	-0,25**	-0,46**
Заперечення	0,34**	-0,06	0,16**	0,23**
Поведінковий відхід	0,27**	-0,24**	0,22**	0,35**
Самозвинувачення	0,33**	-0,01	0,02	0,20**
Уживання медикаментів/алкоголю	0,32**	-0,03	0,07	0,15**
Планування	0,02	0,28**	-0,13**	-0,17**
Тривога війни	0,60**	0,02	0,11	0,17**
Думки про війну	0,56**	0,08	-0,12**	0,07
Бажання виїхати закордон	0,22**	-0,27**	0,27**	0,36**
Прагнення залишитися в Україні	0,12	0,28**	-0,16**	-0,18**
Позитивний афект	-0,41**	0,28**	-0,12**	-0,20**
Негативний афект	0,56**	-0,16**	0,13**	0,22**
Депресія	0,51**	-0,19**	0,18**	0,28**
Тривога	0,45**	-0,11	0,18**	0,24**
Стрес	0,60**	-0,15**	0,18**	0,29**
Дружелюбність	0,02	0,15**	-0,06	-0,09
Добросовісність	-0,05	0,23**	-0,18**	-0,16**
Емоційна стабільність	-0,46**	0,22**	-0,16**	-0,25**
Самоефективність	-0,29**	0,27**	-0,06	-0,20**

Позначення шкал: В – виснаження, С – провоєнна самоефективність, ІЦ – інформаційний цинізм, ДЦ – діяльнісний цинізм; * – значущість зв'язку при p < 0,05; ** – значущість зв'язку при p < 0,01.

Таблиця 5

Результати перевірки конвергентної валідності ШЕВВ

Показники	ШЕВВ			
	1.В	2.С	3.ІЦ	4.ДЦ
Переживання страху за:				
власне життя та здоров'я;	0,39**	0,03	0,01	0,08
життя і здоров'я своїх близьких;	0,33**	0,06	-0,16*	-0,05
власне майбутнє;	0,47**	-0,06	0,10*	0,17*
майбутнє України;	0,35**	0,22*	-0,16*	-0,11*
Ваша віра в перемогу України	-0,09*	0,41*	-0,28*	-0,36*
Ваш рівень утоми від війни	0,56**	-0,09*	0,27*	0,25*
Я допускаю можливість використання російської мови в побутовому спілкуванні	0,04	-0,23**	0,07	0,24**
На мою думку, усі росіяни винні в тому, що відбувається зараз в Україні	0,13*	0,27**	-0,20**	-0,25**
Моральний обов'язок кожного чоловіка – піти в армію захищати свою країну	-0,10*	0,34**	-0,25**	-0,25**
У військовий час усі мають відкинути особисті інтереси й працювати заради перемоги	-0,03	0,39**	-0,27**	-0,27**
Я вважаю, що зараз не час на різні веселощі, відвідування кафе й ресторанів, а вільний час треба приділити волонтерству	0,00	0,28**	-0,28**	-0,19**
На мою думку, українці, які прямо не задіяні в захисті держави, мають продовжувати жити звичним життям	-0,04	-0,19**	0,23**	0,17**

Позначення шкал: В – виснаження, С – провоєнна самоефективність, ІЦ – інформаційний цинізм, ДЦ – діяльнісний цинізм; * – значущість зв'язку при $p < 0,05$; ** – значущість зв'язку при $p < 0,01$.

Аналіз отриманих результатів свідчить, що показник виснаження характеризується високим рівнем негативних станів, зокрема депресії, тривоги і стресу, а також сильним пов'язаним із війною занепокоєнням. Це супроводжується використанням копінг-стратегій уникнення, таких як заперечення, поведінковий відхід і самозвинувачення, а також зниженням позитивного афекту й самоефективності за одночасного зростання негативного афекту. Виснаження також корелює з вищим рівнем тривоги війни, інтенсивністю думок про війну та бажанням виїхати за кордон. Отримані взаємозв'язки підтверджують високу конвергентну валідність шкали виснаження, яка коректно відображає ключові емоційні й поведінкові аспекти емоційного вигорання в умовах війни.

Провоєнна самоефективність відображає здатність особистості адаптуватися до викликів війни, мобілізувати ресурси й діяти ефективно, що підтверджує її конвергентну валідність. Високий рівень самоефективності асоціюється і конструктивними копінг-стратегіями, такими як активне подолання та планування, а також із позитивним афектом і прагненням залишитись в Україні. Водночас провоєнна самоефективність негативно корелює з депресією, бажанням виїхати за кордон і дезадаптивними копінг-стратегіями, такими як поведінковий відхід. Самоефективність тісно позитивно пов'язана з колективною відповідальністю за перемогу й вірою в здатність України подолати труднощі, що відображає її роль у підтримці активної суспільної позиції.

Інформаційний цинізм характеризується скептицизмом і недовірою до інформації, що особливо проявляється в кризових умовах. Він пов'язується з деструктивними стратегіями, такими як заперечення, поведінковий відхід і вилив негативу, а також зі збільшенням негативного афекту. Негативна кореляція з конструктивними стратегіями, зокрема активним подоланням і позитивним афектом, свідчить про зниження здатності до адаптивного реагування. Ця шкала також демонструє зв'язок зі зменшенням довіри до колективних зусиль і моральних зобов'язань, що проявляється в зниженні віри в перемогу України, підтримки суспільних зусиль і схильності визнавати обов'язок до активного захисту країни. Водночас інформаційний цинізм корелює з утомою від війни й толеруванням ідей про продовження звичного життя, що вказує на зростання дезадаптивних тенденцій.

Діяльнісний цинізм відображає втрату мотивації до активної діяльності, спричинену розчаруванням або втратою сенсу. Він тісно пов'язаний із негативними станами, такими як депресія, стрес і тривога, а також із бажанням виїхати за кордон і дезадаптивними стратегіями, як-от поведінковий відхід. Водночас низький рівень діяльнісного цинізму асоціюється з конструктивними копінг-стратегіями, активним подоланням, плануванням і позитивним афектом. Ця шкала також підкреслює розчарування в суспільній діяльності й скептичне ставлення до моральних зобов'язань, яке супроводжується зниженням віри в перемогу України та підтримки колективних зусиль. Діяльнісний цинізм корелює з утомою від війни й толерантністю до

використання російської мови в побуті, що свідчить про виснаження ресурсів і зростання дезадаптації.

Отримані результати підтверджують доцільність включення діяльнісного цинізму до структури емоційного вигорання, незважаючи на дещо гіршу відповідність даних теоретичній моделі. Ця шкала суттєво збагачує розуміння феномена, оскільки дає змогу враховувати не лише виснаження ресурсів, а й критичні стани, за яких адаптація стає неможливою.

Висновки. Психологічний конструкт «вигорання від війни» відображає цілісну картину впливу війни на емоційний стан, когнітивні установки й поведінкові стратегії людей, ураховуючи специфіку воєнного контексту. Чотири шкали емоційного вигорання представляють різні аспекти адаптації: виснаження вказує на емоційне перевантаження й утрату ресурсів; провоєнна самоефективність демонструє здатність до активної адаптації; інформаційний і діяльнісний цинізм акцентують увагу на втомі, утраті сенсу, мотивації та віри в спільні зусилля.

Узагальнений опис психологічного змісту шкал емоційного вигорання включає ключові характеристики кожної шкали.

Шкала виснаження відображає емоційну й фізичну виснаженість, яка посилюється страхами за життя, здоров'я та майбутнє. Цей стан пов'язаний із тривожністю, депресією, стресом, пасивними стратегіями подолання, такими як заперечення чи поведінковий відхід, і браком позитивних емоцій.

Шкала провоєнної самоефективності демонструє впевненість у здатності долати труднощі. Вона асоціюється з активними стратегіями подолання, моральною стійкістю, вірою в перемогу й підтримкою колективних зусиль, знижуючи втомленість і фаталізм.

Шкала інформаційного цинізму відображає недовіру до інформації, критичне ставлення до суспільних норм і моральних зобов'язань. Він супроводжується зниженням віри в перемогу та схильністю до пасивних стратегій, слугуючи захисним механізмом від емоційного напруження.

Шкала діяльнісного цинізму характеризує втрату віри в значущість суспільної діяльності, що супроводжується втомою, скептицизмом щодо спільних зусиль, пасивними стратегіями подолання та зниженням мотивації.

Отже, опитувальник «Шкали емоційного вигорання від війни (ШЕВВ)» відповідає вимогам валідності, надійності й чутливості до змін в умовах стресу війни. Опитувальник відповідає теоретичній моделі вигорання, демонструючи змістову валідність завдяки підтвердженим зв'язкам між ключовими компонентами. Високий рівень узгодженості питань і стабільності результатів підтверджує надійність інструменту. Методика здатна фіксувати зміни в емоційному стані, що дає змогу ефективно оцінювати рівень вигорання в стресових умовах війни. Попри високу ефективність методики, вона, як й інші інструменти вигорання, фіксує поточний стан, але не виявляє причинно-наслідкові зв'язки. Для глибшого аналізу потрібні лонгітюдні дослідження, що враховують ситуативні й особистісні фактори.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. Вісник Львівського університету. Серія «Філософські науки». 2003. Вип. 5. С. 433–442.

2. Галецька І., Кліманська М., Климанська Л. Психологічний дистрес переживання дев'яти місяців війни цивільним населенням України. Український психологічний журнал. 2022. № 2 (18). С. 45–67. DOI: https://doi.org/10.17721/upj.2022.2(18).3.

3. Кліманська М., Галецька І. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR). Психологічний часопис. 2019. Т. 5. № 9. С. 57–74. DOI: https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9.4.

4. Кліманська М., Галецька І. Психометрична характеристика опитувальника позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленого на основі методики PANAS. Психологічний часопис. Т. 6. № 4. С. 119–132. DOI: https://doi.org/10.31108/1.2020.6.4.10.

5. Програма «Долучайся!». Зростання активізму, відсіч ворогу та зміна ставлення до корупції. 2022. URL: surl.li/zccrmp.

6. Програма «Долучайся!». Загальнонаціональне опитування «Весна-2024»: Незважаючи на втому від війни та соціальну напругу, відновлення та євроінтеграція створюють можливості для громадського активізму. 2024. URL: surl.li/ihrkvq.

7. Al Ahmad N.A., Mohamed H., Aldaeif K., Al Abedalrzak M., Aldugiem M. Burnout and job satisfaction among nurses in northwestern Syria during war time. Journal of Psychiatric Nursing. 2024. Vol. 15. № 2. P. 104–112. DOI: https://doi.org/10.14744/phd.2024.56667.

8. Alarcon G.M., Eschleman K.J., Bowling N.A. Relationships between personality variables and burnout: A meta-analysis. Work & Stress. 2009. Vol. 23. P. 244–263.

9. Aliyeva R., Guliyeva G., İsmayilov F. Post-war Azerbaijan: Burnout in mental health professionals working with war-affected populations. *European Psychiatry.* 2023. Vol. 66. Suppl. 1. P. S874–S875. DOI: https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.1851.

10. Bianchi R., Sowden J.F. Five decades of debate on burnout. *The Medical Journal of Australia.* 2024. Vol. 221. № 11. P. 573–575. DOI: https://doi.org/10.5694/mja2.52512.

11. De Beer L.T., van der Vaart L., Escaffi-Schwarz M., De Witte H., Schaufeli W.B. Maslach Burnout Inventory—General Survey: A systematic review and meta-analysis of measurement properties. European Journal of Psychological Assessment. 2024. Vol. 40. № 5. P. 360–375. DOI: https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000797.

12. Burnout syndrome among hospital healthcare workers during the COVID-19 pandemic and civil war: A cross-sectional study / M. Elhadi et al. Frontiers in

Psychiatry. 2020. Vol. 11. Article 579563. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.579563.

13. Freudenberger H. Staff burnout. Journal of Social Issues. 1974. Vol. 30. P. 159–165. DOI: http://dx.doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x.

14. Gorski P.C., Chen C. "Frayed all over:" The causes and consequences of activist burnout among social justice education activists. Educational Studies. 2015. Vol. 51. № 5. P. 385–405. DOI: 10.1080/00131946.2015.1075989.

15. Haletska I., Klimanska M., Perun M. Ukrainian translation of the DASS-21. URL: https://www2.psy.unsw.edu.au/dass/Ukranian/Ukrainian.htm.

16. War-related stress: Addressing the stress of war and other traumatic events / S.E. Hobfoll et al. The American Psychologist. 1991. Vol. 46, No. 8. P. 848–855. DOI: https://doi.org/10.1037//0003-066x.46.8.848.

17. Klymanska L., Klimanska M., Haletska I. The discourse of daily life during the war: The 2022 Ukrainian projection. Journal of Education Culture and Society. 2023. Vol. 14. № 1. P. 526–550. DOI: https://doi.org/10.15503/jecs2023.1.526.550.

18. Klymanska L., Malachivska-Danchak M., Klimanska M., Haletska I. Civilian attitudes toward the military through the prism of personal experience in wartime Ukraine. Journal of Education Culture and Society. 2024. Vol. 15. № 2. P. 43–65. DOI: https://doi.org/10.15503/jecs2024.2.43.65.

19. Kushnir T., Melamed S. The Gulf War and its impact on burnout and well-being of working civilians. Psychological Medicine. 1992. Vol. 22. № 4. P. 987–995. DOI: https://doi.org/10.1017/s0033291700038551.

20. Maruta N.O., Mishiev V.D., Levin T.I., Prib H.A., Markov A.R. Emotional burnout in psychiatrists during the war: Experience of Ukraine. European Psychiatry. 2024. Vol. 67. Suppl. 1. P. S832. DOI: 10.1192/j.eurpsy.2024.1736.

21. Maslach C., Jackson S.E. The measurement of experienced burnout. Journal of Organizational Behavior. 1981. Vol. 2. P. 99–113. DOI: http://dx.doi.org/10.1002/job.4030020205.

22. Maslach C., Leiter M. P. How to measure burnout accurately and ethically. Harvard Business Review. 2021. 19 березня. URL: https://hbr.org/2021/03/how-to-measure-burnout-accuratelyandethically.

23. Subjective quality of life in war-affected populations / A. Matanov et al. BMC Public Health. 2013. Vol. 13. Article 624. DOI: https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-624.

24. Mikolajczak M., Raes M., Avalosse H., Roskam I. Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. Journal of Child and Family Studies. 2018. Vol. 27. P. 602–614.

25. Owsiany M.T., Fenstermacher E.A., Edelstein B.A. Burnout and Depression Among Sandwich Generation Caregivers: A Brief Report. *International journal of aging & human development*. 2023. № 97 (4). P. 425–434. https://doi.org/10.1177/00914150231183137.

26. Psycho-emotional burnout of the personality in the conditions of war / H.A. Prib et al. Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment. 2023. Vol. 11, No. 1. P. 36–46. DOI: https://doi.org/10.6000/2292-2598.2023.11.01.5.

27. Roberts A. Lives and statistics: Are 90% of war victims civilians? Survival: Global Politics and Strategy. 2010. Vol. 52. № 3. P. 115–136. DOI: 10.1080/00396338.2010.494880.

28. Health care provider burnout in a United States military medical center during a period of war / P. Sargent et al Military Medicine. 2016. Vol. 181. № 2. P. 136–142. DOI: https://doi.org/10.7205/MILMED-D-14-00449.

29. Schaufeli W.B., Leiter M.P., Maslach C., Jackson S.E. Maslach Burnout Inventory – General Survey. *Maslach C., Jackson S.E., Leiter M.P. (Eds.).* The Maslach Burnout Inventory – Test Manual. 3rd ed. Consulting Psychologists Press, 1996. P. 19–26.

30. Schaufeli W.B., Martinez I.M., Marques-Pinto A., Salanova M., Bakker A.B. Burnout and engagement in university students: A cross-national study. Journal of Cross-Cultural Psychology. 2002. Vol. 33. P. 464–481. DOI: http://dx.doi.org/10.1177/0022022102033005003.

31. Experiences of mental health and functioning among conflict-affected populations: A qualitative study with military veterans and displaced persons in Ukraine / N.S. Singh et al. The American Journal of Orthopsychiatry. 2021. Vol. 91, No. 4. P. 499–513. DOI: https://doi.org/10.1037/ort0000537.

32. Summerfield D. A critique of seven assumptions behind psychological trauma programmes in war-affected areas. Social Science & Medicine. 1999. Vol. 48. № 10. P. 1449–1462. DOI: https://doi.org/10.1016/s0277-9536(98)00450-x.

33. Surzykiewicz J., Skalski S.B., Niesiobędzka M., Gladysh O., Konaszewski K. Brief screening measures of mental health for war-related dysfunctional anxiety and negative persistent thinking. Personality and Individual Differences. 2022. Vol. 195. Article 111697. DOI: https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111697.

34. Tsybuliak N., Lopatina H., Shevchenko L., Popova A., Suchikova Y. Burnout and migration of Ukrainian university academic staff during the war. SAGE Open. 2024. Vol. 14. № 3. DOI: https://doi.org/10.1177/21582440241279137.

35. Vinokur A.D., Pierce P.F., Lewandowski-Romps L., Hobfoll S.E., Galea S. Effects of war exposure on Air Force personnel's mental health, job burnout and other organizational related outcomes. Journal of Occupational Health Psychology. 2011. Vol. 16. № 1. P. 3–17. DOI: https://doi.org/10.1037/a0021617.

36. Zasiekina L., Zasiekin S., Kuperman V. Post-traumatic stress disorder and moral injury among Ukrainian civilians during the ongoing war. Journal of Community Health. 2023. Vol. 48. № 5. P. 784–792. DOI: https://doi.org/10.1007/s10900-023-01225-5.

Додаток 1

Бланк опитувальника
«Шкали емоційного вигорання від війни (ШЕВВ)»

Інструкція: Уважно прочитайте запропоновані твердження й оцініть ступінь своєї згоди з ними за шкалою від 1 – абсолютно не погоджуюся до 7 – цілком погоджуюся.

1. Я переконаний, що мої дії для завершення війни є важливими й значущими

2. Я відчуваю емоційну втому через постійний стрес від війни.

3. Я став менше цікавитися новинами про війну, ніж раніше.

4. У мене зменшилося бажання якось долучатися і щось робити для фронту.

5. Коли я думаю про пов'язані з війною події, я почуваюся повністю знесиленим.

6. Я переконаний, що мої дії та внесок у допомогу фронту є ефективними.

7. Я став більш відсторонено ставитися до інформації про війну.

8. Зранку я прокидаюся з відчуттям утоми від згадки про війну.

9. Мої особисті дії для завершення війни дають мені відчуття сили.

10. Я став уникати інформації про війну.

11. Ситуація війни й постійне перебування в стані напруження мене сильно виснажують.

12. Я маю сумніви щодо сенсу й реального впливу моїх дій на хід війни.

13. Відчуття власної неспроможності вплинути на хід війни змушує мене почуватися безсилим.

14. Коли я щось роблю для допомоги фронту, я відчуваю впевненість у своїх діях і рішеннях.

15. Я докладаю менше зусиль для допомоги фронту.

16. За час війни я зрозумів, як багато залежить від мене й кожного з нас.

Обробка результатів: для обрахунку результатів за кожною шкалою розраховується середнє значення відповідей. Показники виснаження та провоєнної самоефективності обчислюють як суму балів за всіма твердженнями шкали, поділену на 5, кількість пунктів. Для шкал інформаційного цинізму й діяльнісного цинізму – сума відповідей ділиться на 3.

- *Виснаження* – (сума п. 2; 5; 8; 11; 13)/5.
- *Провоєнна самоефективність* – (сума п. 1; 6; 9; 14; 16)/5.
- *Інформаційний цинізм* – (сума п. 3; 7; 10)/3.
- *Діяльнісний цинізм* – (сума п. 4; 12; 15)/3.

СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ НАРКОТИЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

SOCIAL ASPECTS OF DRUG ADDICTION

УДК 364.692-785:[613.83:615.015.6:616.89-008.441.3]
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.24

Козира П.В.
к.психол.н.,
доцент кафедри практичної психології
Львівський державний університет внутрішніх справ

Шаталова А.О.
студентка 1 курсу магістратури
Львівський державний університет внутрішніх справ

У статті представлено теоретичний аналіз соціальних аспектів наркотичної залежності. Установлено, що наркотики призводять до серйозних захворювань і значної смертності, глибоко впливаючи не лише на фізичне й психічне здоров'я осіб, а й на соціальний та економічний розвиток країн. Теоретики вважають, що взаємодія між особистісними особливостями й соціальним оточенням відіграє ключову роль у формуванні наркотичної залежності. Бідність, безробіття, низький рівень освіти й легкий доступ до наркотиків значно підвищують ризик її розвитку.

Мета статті полягає в теоретичному аналізі соціальних аспектів наркотичної залежності.

Визначено, що наркотична залежність є складним психічним станом, який характеризується непереборним потягом до вживання наркотичних речовин, що стає основною домінантою в житті особи. Цей неконтрольований потяг не лише переважає над іншими життєво важливими фізіологічними потребами, а й може призвести до глибоких особистісних змін. Соціальні аспекти, які можуть сприяти розвитку наркотичної залежності, охоплюють широкий спектр умов. Вони включають сімейне оточення, яке має значний вплив на походження й підтримку наркозалежної поведінки. Стиль виховання, який варіюється від надмірної суворості до перестороги, від гіперопіки до абсолютної байдужості, також може збільшити ризик формування залежності. Окрім того, соціальна ізоляція і вплив однолітків є важливими факторами, так як наркотичні речовини є способом соціальної інтеграції або емоційного розвантаження. Культурні норми й доступність наркотиків у громаді також відіграють критичну роль у формуванні залежностей. Економічні умови й освіта можуть змінювати ризик залежності, пропонуючи захист або, навпаки, сприяючи зловживанню.

Ефективні стратегії профілактики й лікування можуть бути розроблені шляхом зосередження зусиль на цих чинниках. Основні підходи включають таке: упровадження освітніх програм у школах і спільнотах, сімейна терапія, взаємодопомога в групах анонімних наркоманів, а також використання цифрових платформ для надання доступу до підтримки, анонімності й зв'язку з ресурсами спільноти.

Ключові слова: *соціальна ізоляція, наркоманія, реабілітація, сімейні стосунки, соціальна підтримка, культурні норми.*

The article presents a theoretical analysis of the social aspects of drug addiction.

It is established that drugs lead to serious illnesses and significant mortality, having a profound impact not only on the physical and mental health of individuals, but also on the social and economic development of countries.

Theorists believe that the interaction between personality traits and the social environment plays a key role in the development of drug addiction. Poverty, unemployment, low levels of education and easy access to drugs significantly increase the risk of drug addiction.

The purpose of the article is to theoretically analyse the social aspects of drug addiction.

It is determined that drug addiction is a complex mental condition characterised by an irresistible urge to use drugs, which becomes the main dominant in a person's life. This uncontrollable craving not only overrides other vital physiological needs, but can also lead to profound personality changes.

The social aspects that can contribute to the development of drug dependence cover a wide range of conditions. They include the family environment, which has a significant impact on the origin and maintenance of drug-seeking behaviour. Parenting styles that range from overly strict to overprotective can also increase the risk of addiction. In addition, social isolation and peer influence, especially during adolescence, are important factors that can contribute to drug dependence. Drugs act as a way of social integration or emotional relief. Cultural norms and the availability of drugs in the community also play a critical role in the development of addictions. Economic conditions and education can modify the risk of addiction, offering protection or, conversely, facilitating abuse.

Effective prevention and treatment strategies can be developed by focusing on these factors. Key approaches include: implementing educational programmes in schools and communities, family therapy, mutual support through groups such as Narcotics Anonymous, and the use of digital platforms to provide access to support, anonymity, and connections to community resources.

Key words: *social exclusion, drug addiction, rehabilitation, family relationships, social support, cultural norms.*

Зловживання наркотичними речовинами становить глобальну соціальну проблему, яка є актуальною для кожної частини світу. Наркотики глибоко впливають не лише на фізичне та психічне здоров'я осіб, а й на соціальний та економічний розвиток країн. Зокрема, у 1999 році в Сполучених Штатах Америки економічні збитки від наркозалежності були оцінені в 400 мільярдів доларів на рік [9, с. 112].

Досвід уживання психоактивних речовин завжди був укорінений у соціальний контекст. Бідність, безробіття, низький рівень освіти й доступність наркотичних речовин суттєво збільшують ризик розвитку залежності. Це пояснюється тим, що люди є водночас біологічними та соціальними істотами, так як багато їхніх біологічних процесів і поведінка формуються під впливом соціального оточення [7, с. 44]. Тому дослідження підкреслюють сильну кореляцію між соціально-економічними факторами й наркоманією [3, с. 244].

Питання наркотичної залежності розглядається з різних аспектів у значній кількості праць.

Потрібно виділити роботи таких науковців, як В.М. Подолян [2], М.С. Шерстньова [4], Т.Дж. Дішон [5], Дж.М. Тіпсорд [5], М.Д. Стантон [12], Р.Т. Вуд [15] та інші, які зробили вагомий внесок у розуміння механізмів і наслідків наркотичної залежності.

Проте, незважаючи на значну кількість досліджень, існує очевидна прогалина у вивченні впливу соціальних аспектів на розвиток наркотичної залежності. Часто дослідження навколишнього середовища й особистісних змінних проводяться в ізоляції одне від одного, що може призводити до неповного або спотвореного розуміння цієї складної проблеми.

Мета статті полягає в теоретичному аналізі соціальних аспектів наркотичної залежності.

Наркоманія – це багатогранна проблема здоров'я, яка характеризується нав'язливим потягом до наркотичних речовин, що перевершує всі інші фізіологічні потреби і часто призводить до важких особистих і суспільних наслідків [14]. Згідно з інформацією від незалежних фахівців, в Україні налічується від 1,5 до 2 мільйонів осіб із наркозалежністю, що значно перевищує офіційні статистичні дані, які в багато разів нижчі [1, с. 264].

Серед теоретиків поширена думка, що взаємодія між особистістю й соціальним середовищем є ключовим аспектом для розвитку наркотичної залежності. Установлено, що залежність є результатом складної взаємодії біологічних, психологічних і соціальних факторів [2, с. 258].

Соціальні аспекти, які можуть сприяти розвитку наркотичної залежності, охоплюють широкий спектр умов. Вони включають вплив родини, особливо негативний досвід у дитинстві, такий як емоційне чи фізичне насильство. Соціальні норми й цінності, які пропагують чи провокують уживання наркотиків, також відіграють значну роль, як і рівень соціальної ізоляції чи інтеграції особистості в суспільство. Тому потрібно детальніше розглянути соціальні фактори, які можуть вплинути на формування залежності:

Сімейне оточення й виховання. Традиційно вважається, що сім'я відіграє ключову роль у формуванні наркозалежної поведінки. Численні дослідження підтвердили зв'язок між батьківською поведінкою та залежністю їхніх дітей. Виявлено, що на розвиток дитини негативно впливає нездатність матері задовольнити основні її потреби. Дослідження вказують на те, що діти, батьки яких зловживають наркотиками, у п'ять разів частіше самі стикаються з наркотичною залежністю.

Важливим є також стиль виховання: як надмірна суворість, так і надмірна поблажливість можуть збільшити ризик розвитку наркозалежності. Часто сім'я не забезпечує дитині необхідну любов і вміння любити себе, що може призвести до почуття неповноцінності, безцінності й утрати віри в себе. Відповідно до сучасних поглядів, особи з наркозалежністю часто стикаються з проблемами самоповаги. Згідно зі статистикою, понад 40% підлітків, що виростають у дисфункціональних сім'ях, де батьки не забезпечують адекватної підтримки й контролю, мають вищий ризик розвитку залежностей. У стані наркотичної ейфорії людина може відчувати себе значно впевненішою і вільнішою, ніж зазвичай [7, с. 38].

Сім'я має значний вплив не лише на виникнення, а й на підтримку залежної поведінки. Родичі можуть мати власні психологічні проблеми, що іноді призводить до «зриву». Якщо наркозалежна поведінка присутня в когось із членів сім'ї, у родичів цієї особи також можуть розвиватися серйозні проблеми і стан співзалежності [1, с. 264].

Соціальна ізоляція. Особи, які відчувають соціальну ізоляцію або відчуття відсутності зв'язку з іншими, часто мають емоційний дискомфорт або самотність. У такому стані люди можуть звертатися до речовин або поведінки, які спричиняють залежність, у пошуках втіхи, забуття чи відчуття належності. Це може відбуватися навіть тоді, коли такі дії суперечать їхнім особистим цінностям або коли вони усвідомлюють пов'язані із цим ризики [13, с. 1531].

Уживання наркотиків або інші залежні поведінки можуть тимчасово забезпечити відчуття емоційної розв'язки або соціальної інтеграції, наприклад, через спільне вживання з іншими. Однак ці засоби не вирішують докорінних причин соціальної ізоляції й можуть призвести до глибших і триваліших проблем зі здоров'ям і соціальними взаєминами. Крім того, соціальна ізоляція може поглиблюватися, коли особа втрачає зв'язок із соціальними групами, які її підтримують, через негативні наслідки своєї залежності.

Вплив однолітків. Вплив однолітків відіграє значну роль у формуванні поведінки особливо в підлітків, так як цей період характеризується підвищеною чутливістю до соціальних сигналів і підвищеною залежністю від груп однолітків для соціальної та емоційної підтримки [5, с. 201]. Вплив однолітків має не лише прямий, а й опосередкований характер, так як однолітки слугують моделями поведінки, які нормалізують уживання наркотиків. Така нормалізація може зменшити сприйняття ризиків, пов'язаних із наркотиками, і посилити сприйняття переваги, такі як підвищення соціального статусу або прийняття з боку однолітків [11, с. 203].

Тиск з боку однолітків проявляється в різних формах, від явних пропозицій уживання наркотиків до прихованих очікувань поведінки в групі. За даними Національного інституту з вивчення наркозалежності в Сполучених Штатах Америки (National Institute on Drug Abuse (NIDA)), приблизно 55% підлітків указують на те, що вперше спробували наркотики через соціальний тиск однолітків. Вони часто сприймають уживання наркотиків як механізм соціальних зв'язків або як умову для прийняття в певних соціальних колах [2, с. 259].

Культурні норми і ставлення до речовин. Культурні установки й законодавча регуляція в різних суспільствах можуть відрізнятися, і це може впли-

вати на ставлення до вживання різних речовин [6, с. 825].

У деяких культурах рекреаційне або навіть звичне вживання наркотиків може розглядатися як прийнятне або просто як обряд посвячення молоді. Таке соціальне визнання може зменшити сприйняття ризиків, пов'язаних з уживанням наркотиків, і збільшити їх поширеність серед членів громади [7, с. 40]. Люди можуть почати розглядати наркотики як нормальний аспект повсякденного життя. Ця нормалізація може призвести до більш високих показників уживання в молодшому віці, збільшуючи ймовірність розвитку залежності, оскільки вживання наркотиків вкорінюється в соціальній і культурній діяльності. Згідно зі статистикою, більше ніж 30% підлітків у віці від 15 до 18 років, які живуть у середовищах із високою поширеністю наркотиків, спробували хоча б один раз наркотичні речовини, що у два рази перевищує середній показник серед їхніх однолітків з інших середовищ [8, с. 5]. І навпаки, культури, які стигматизують уживання наркотиків, можуть стримувати людей від початку вживання, але також можуть заважати тим, хто бореться із залежністю, звертатися за допомогою через сором і страх соціального відторгнення.

Фізична доступність наркотиків у громаді є критичним фактором ризику для початку та продовження вживання наркотиків. Громади, де наркотики є легкодоступними, імовірно, матимуть вищий рівень уживання і, як наслідок, залежності. На цю доступність можуть впливати місцеві закони та правозастосування, економічні фактори й географічне розташування, яке може полегшити транспортування та продаж заборонених речовин [10, с. 16].

Економічні умови. Стреси, пов'язані із життям у бідності, такі як фінансова нестабільність, часті злочини й обмежений доступ до медичної допомоги, можуть збільшити ймовірність того, що люди звернуться до наркотиків як до форми втечі або механізму подолання труднощів. З'ясовано, що в регіонах із високим рівнем бідності зловживання наркотиками може бути на 50% вищим, ніж у регіонах із більш стабільною економікою, а доступ до психіатричної допомоги обмежений у 70% таких районів, що лише збільшує залежність від наркотиків як засобу самолікування [6, с. 823].

Обмежені можливості працевлаштування можуть призвести до підвищення рівня вживання наркотиків. За даними досліджень, у районах із високим рівнем безробіття спостерігається на 30% більше випадків зловживання наркотиками порівняно з районами, де рівень зайнятості високий. Безробіття й неповна зайнятість можуть сприяти почуттю безнадійності й низької самооцінки, які є потужними тригерами зловживання психоактивними речовинами. Навпаки, зайнятість не лише забезпечує фінансову стабільність, а й надає людям відчуття мети та ідентичності, зменшуючи ризик уживання наркотиків [8, с. 21].

З іншого боку, достаток і доступ до ресурсів також можуть сприяти формуванню залежностей. Дослідження показують, що в соціально й економічно стабільних середовищах, де люди мають необмежений доступ до ресурсів для розваг, рівень уживання наркотиків може бути вищим на 25% порівняно із середовищами, де доступ до фінансових та інших ресурсів обмежений [3, с. 224].

Роль освіти. Існує кореляція між нижчим рівнем освіти й вищою схильністю до вживання наркотиків і розвитку залежності. Згідно з дослідженнями, особи з низьким освітнім рівнем на 40% частіше зазнають наркотичних залежностей. Це часто пов'язано з недостатньою обізнаністю про ризики наркотичного вживання й відсутністю доступу до захопливих діяльностей і якісної роботи, які могли б додати життю сенс і напрям.

Освіта може виступати як захисний фактор, сприяючи розвитку критичного мислення, що дає змогу особам осмислити наслідки своїх дій і відхилити небезпечні пропозиції. Освічені люди зазвичай мають кращі можливості працевлаштування, що зменшує їхню схильність до наркотиків як засобу впоратися з фінансовими та професійними труднощами. Освіта також розширює соціальні горизонти, надаючи доступ до більш різноманітних соціальних мереж, де вживання наркотиків може бути менш розповсюдженим.

Крім того, освіта сприяє формуванню структурованого дозвілля. Люди, які мають доступ до освітніх ресурсів, частіше займаються змістовними й інтелектуально стимулювальними діяльностями, які можуть слугувати альтернативою шкідливим звичкам. Ці заняття не лише збагачують життя, а й підвищують самооцінку й ефективність, зменшуючи потребу в наркотиках [10, с. 13].

Технічний прогрес. Цей аспект у фармацевтичній індустрії приніс із собою як позитивні, так і негативні наслідки для суспільства. З одного боку, завдяки новітнім технологіям та інноваціям, розроблено лікарські засоби, що значно покращили якість життя мільйонів людей. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, інновації в лікуванні таких захворювань, як рак і серцево-судинні порушення, зменшили смертність на 30% за останні два десятиліття.

З іншого боку, технічний прогрес сприяв появі нових синтетичних наркотиків, доступність яких часто використовується неправомірно, особливо серед молоді. За даними останніх досліджень, ринок нелегальних наркотиків швидко адаптується, уводячи в обіг нові синтетичні речовини, що створює виклики для правоохоронних органів і здоров'я нації. Зокрема, уживання синтетичних наркотиків серед молоді зросло на 20% за останні п'ять років, що пов'язано з легкістю доступу й високим рівнем звикання організму [1, с. 269].

Отже, виходячи з наведеного вище, можемо констатувати, що соціальні фактори відіграють важливу роль у розвитку наркотичної залежності, включаючи сімейні умови, вплив однолітків, еко-

номічний тиск і доступність наркотиків. Упорядковуючи зусилля, спрямовані на боротьбу із цими чинниками, можна розробити ефективні стратегії профілактики й лікування наркотичної залежності. Тому важливо розглянути такі підходи до вирішення цієї проблеми:

1. Запровадження цілеспрямованих освітніх програм у школах і спільнотах уважається ключовим елементом у боротьбі з наркотичною залежністю серед молоді. За даними Національного інституту з вивчення наркозалежності в Сполучених Штатах Америки (National Institute on Drug Abuse (NIDA)), освітні програми, які надають усебічну інформацію про ризики вживання наркотиків і методи їх виявлення, зменшують імовірність уживання наркотиків серед підлітків на 20%.

Ці програми повинні також виховувати критичне мислення, даючи змогу молодим людям самостійно оцінювати наслідки своїх дій. Крім інформування про ризики, важливим аспектом є навчання уміння відмовляти. Статистика показує, що молодь, яка вміє впевнено казати «ні» в ситуаціях, що можуть призвести до вживання наркотиків, на 30% рідше піддається наркотичній залежності.

Викладачі й наставники відіграють важливу роль у цьому процесі. Вони повинні обговорювати реальні сценарії, з якими можуть зіткнутися студенти, і розробляти стратегії, які допоможуть їм уникнути тиску однолітків [1, с. 269].

2. Підтримка сім'ї відіграє критичну роль у процесі відновлення від залежності, оскільки вона значно підвищує мотивацію особи почати та продовжувати лікування, а також позитивно впливає на загальний процес відновлення. Дослідження показують, що сімейна терапія може збільшити ефективність лікувальних програм на 50%, а також допомагає вирішити внутрішньосімейні проблеми, які можуть сприяти продовженню циклу залежності.

Програми «Модель сімейних захворювань» і «Модель сімейних систем» визнані за свою здатність інформувати сім'ї про природу залежності як хвороби, допомагаючи зменшити стигматизацію та звинувачення. Установлено, що застосування цих моделей сприяє створенню сприятливого домашнього середовища, що підтримує відновлення, і може знизити рецидиви на 40% протягом перших двох років після завершення програми [12, с. 170].

3. Мережі взаємної підтримки, а саме групи анонімних наркоманів, мають вирішальне значення для стабільного утримання від хвороби. Ці групи базуються на принципі взаємної підтримки, дають змогу людям, які відновлюються, допомагати одне одному, що створює унікальну атмосферу емпатії та розуміння. Це сприяє підвищенню стійкості до рецидивів. Участь у таких групах може знизити частоту рецидивів на 35%, а члени, які активно взаємодіють і підтримують одне одного, мають удвічі більше шансів залишатися без уживання психоактивних речовин протягом перших п'яти років відновлення.

Ці мережі також забезпечують цінний ресурс для особистісного розвитку й саморефлексії, що є критично важливими аспектами в процесі відновлення. Це не лише допомагає особам уникати повернення до вживання наркотиків, а й сприяє їх реінтеграції в суспільство як продуктивних учасників [4, с. 70].

4. На додаток до традиційних систем підтримки цифрові платформи все частіше стають ключовими інструментами у відновленні залежних осіб. Онлайн-групи підтримки й форуми надають анонімність і легкий доступ, що є особливо важливим для людей, які не мають можливості фізично відвідувати традиційні групи або які опиняються перед бар'єрами через стигму. Згідно з дослідженнями, близько 70% учасників онлайн-груп підтримки повідомляють про покращення в утриманні тверезості й відчувають зменшення почуття ізоляції.

Крім того, програми роботи з громадою, що пов'язують людей, які відновлюються, з місцевими ресурсами та професійною підготовкою, можуть значно підвищити стабільність, необхідну для тривалої тверезості. Ці програми не лише сприяють ефективному відновленню, а й допомагають інтегрувати осіб у суспільство, надаючи їм необхідні навички для знаходження роботи й підтримання здорового способу життя. За даними Національного інституту з вивчення наркозалежності в Сполучених Штатах Америки (National Institute on Drug Abuse (NIDA)), учасники таких програм на 45% рідше повертаються до вживання наркотиків порівняно з тими, хто не має доступу до подібної підтримки [15, с. 384].

Отже, дослідження того, як соціальне середовище впливає на наркоманію, підкреслює складну взаємодію між індивідуальною вразливістю й зовнішнім впливом. Тому можна зробити такі висновки:

– наркоманія є хронічним і часто рецидивним станом, коли вживання наркотичних речовин стає компульсивним або неконтрольованим, незважаючи на шкідливі наслідки;

– соціальне середовище, яке включає в себе сімейні взаємини, дружбу, робочі стосунки, а також ширші культурні й соціальні норми, має значний вплив на ризик розвитку наркоманії. Якісні, підтримувальні взаємини можуть зменшити ризик, тоді як конфлікти й соціальна ізоляція можуть його підвищити;

– ефективні заходи інтервенції та профілактики повинні охоплювати не лише індивідуальну підтримку, а й цілеспрямовані зміни в соціальному середовищі, яке може сприяти розвитку залежностей. Розвиток і зміцнення соціальних мереж разом із підвищенням освітнього рівня можуть значно знизити поширеність наркоманії в суспільстві.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ковальчук В.П. Наркоманія серед неповнолітніх як соціальна проблема. *Науковий вісник Львів-*

ського державного університету внутрішніх справ. Серія «Юридична». 2017. № 1. С. 263–270.

2. Подолян В.М. Підліткова наркоманія в Україні: соціальний та психологічний аспекти. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2021. Т. 6. № 3. С. 256–262.

3. Унятицька Н. Чинники та наслідки вживання наркотиків особами підліткового віку. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації :* матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, Тернопіль, 4–5 листопада 2022 р. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. Т. 2. С. 244.

4. Шерстньова М.С. Аналіз вітчизняного та зарубіжного досвіду соціальної реабілітації наркозалежної молоді. *Сучасні реалії та перспективи соціального виховання особистості в різних соціальних інституціях* : матеріали Всеукр. наук-практ. конф., Харків, 22 листоп. 2019 р. Харків : ХНПУ, 2019. С. 69–70.

5. Dishion T.J., Tipsord J.M. Peer contagion in child and adolescent social and emotional development. *Annual review of psychology*. 2011. Vol. 62. P. 189–214.

6. Galea S., Ahern J., Vlahov D. Urban built environment and depression: a multilevel analysis. *Journal of Epidemiology & Community Health*. 2005. Vol. 59. № 10. P. 822–827.

7. Galea S., Nandi A., Vlahov D. The social epidemiology of substance use. *Epidemiologic reviews*. 2004. Vol. 26, № 1. P. 36–52.

8. Henkel D. Unemployment and substance use: a review of the literature (1990–2010). *Current drug abuse reviews*. 2011. Vol. 4. № 1. P. 4–27.

9. McGinnis J.M., Foege W.H. Mortality and morbidity attributable to use of addictive substances in the United States. *Proceedings of the Association of American Physicians*. 1999. Vol. 111. № 2. P. 109–118.

10. McCaul M.E., Svikis D.S., Moore R.D. Predictors of outpatient treatment retention: patient versus substance use characteristics. *Drug and alcohol dependence*. 2001. Vol. 62. № 1. P. 9–17.

11. Simons-Morton B.G., Farhat T. Recent findings on peer group influences on adolescent smoking. *The journal of primary prevention*. 2010. Vol. 31. P. 191–208.

12. Stanton M.D., Shadish W.R. Outcome, attrition, and family–couples treatment for drug abuse: A meta-analysis and review of the controlled, comparative studies. *Psychological bulletin*. 1997. Vol. 122. № 2. P. 170.

13. Steinberg L., Monahan K.C. Age differences in resistance to peer influence. *Developmental psychology*. 2007. Vol. 43. № 6. P. 1531.

14. The Science of Drug Use and Addiction: The Basics. URL: https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/understanding-drug-use-addiction (дата звернення: 15.05.2024).

15. Wood R.T., Griffiths M.D. Online guidance, advice, and support for problem gamblers and concerned relatives and friends: an evaluation of the GamAid pilot service. *British Journal of Guidance & Counselling*. 2007. Vol. 35. № 4. P. 373–389.

РОЗЛАДИ, ПОВ'ЯЗАНІ З УЖИВАННЯМ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ

SUBSTANCE USE DISORDERS IN MILITARY PERSONNEL

УДК [615.015.6:616.89-008.441.3:615.851]:355.08
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.25

Козира П.В.
к.психол.н.,
доцент кафедри практичної психології
Львівський державний університет внутрішніх справ

У статті представлено теоретичний аналіз розладів, пов'язаних з уживанням психоактивних речовин військовослужбовцями.
Установлено, що розлади, пов'язані з уживання психоактивних речовин, є значною проблемою серед військових. Це зумовлено різноманітними чинниками та психотравмівними ситуаціями, які викликають у військових стресові реакції. Як наслідок, підвищується ризик розвитку психічних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу, депресії та тривожності. Часто ці стани призводять до вживання психоактивних речовин як способу подолання стресу. У зв'язку із цим важливим стає питання прогнозування й виявлення розладів психіки у військовослужбовців для раціонального розподілу людських ресурсів і надання своєчасної психологічної допомоги.
Мета статті полягає в теоретичному аналізі розладів, пов'язаних з уживанням психоактивних речовин військовослужбовцями.
Визначено, що розлади, пов'язані з уживанням психоактивних речовин (далі – ПАР), характеризуються нездатністю контролювати споживання речовин, таких як алкоголь або наркотики, незважаючи на негативні наслідки. До основних причин уживання ПАР військовослужбовцями належать такі: посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривога, ізоляція, самотність і фізичні травми.
З'ясовано, що алкоголізм є найбільш поширеним розладом, пов'язаним з уживанням психоактивних речовин, серед військовослужбовців. Високий рівень бойового досвіду збільшує ризик розвитку алкоголізму. Також спостерігається зростання зловживання рецептурними препаратами, зокрема опіоїдами, серед військовослужбовців. Уживання наркотиків серед військових залишається на рівні, близькому до їхніх цивільних колег.
Виходячи з вищесказаного, уживання психоактивних речовин серед військовослужбовців має прямий і значний вплив на боєготовність збройних сил, а саме: погіршення когнітивних і фізичних функцій, здатності приймати рішення, погіршення розсудливості, часу реакції та координації, збільшення агресивної поведінки, погіршення фізичного та психічного здоров'я.
Для ефективного подолання проблеми зловживання психоактивними речовинами необхідний комплексний підхід, який включає профілактичні й реабілітаційні заходи.

Ключові слова: *психоактивні речовини, військова справа, наркоманія, алкоголізм, психотерапія.*

The article presents a theoretical analysis of substance use disorders in military personnel.
It is established that substance use disorders are a significant problem among the military. This is due to various factors and psychotraumatic situations that cause stress reactions in the military. As a result, there is an increased risk of developing mental disorders, including post-traumatic stress disorder, depression and anxiety. Often, these conditions lead to the use of psychoactive substances as a way to cope with stress. In this regard, the issue of predicting and detecting mental disorders in military personnel becomes important for the rational allocation of human resources and the provision of timely psychological assistance.
The purpose of the article is to provide a theoretical analysis of substance use disorders in military personnel.
It is determined that substance use disorders are characterised by the inability to control the consumption of substances such as alcohol or drugs, despite the negative consequences. The main reasons for substance use by military personnel include post-traumatic stress disorder, depression, anxiety, isolation and loneliness, and physical injuries.
It has been established that alcoholism is the most common substance use disorder among military personnel. The high level of combat exposure increases the risk of developing alcoholism. There has also been an increase in the abuse of prescription drugs, in particular opioids, among military personnel. Drug use among the military remains at levels similar to their civilian counterparts.
Based on the above, the use of psychoactive substances among military personnel has a direct and significant impact on the combat readiness of the armed forces, namely: deterioration of cognitive and physical functions, decision-making ability, impaired judgement, reaction time and coordination, increased aggressive behaviour, and deterioration of physical and mental health.
To effectively overcome the problem of substance abuse, a comprehensive approach is needed, which includes preventive and rehabilitation measures.

Key words: *psychoactive substances, military affairs, drug addiction, alcoholism, psychotherapy.*

Розлади, пов'язані з уживанням психоактивних речовин, є серйозною проблемою охорони здоров'я в усьому світі, яка вражає мільйони людей у різних групах населення. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, понад 35 мільйонів людей у всьому світі страждають від розладів, пов'язаних з уживанням психоактивних речовин, особливо поширеними є вживання алкоголю та опіоїдів [15].

Військовослужбовці особливо вразливі до розладів, пов'язаних з уживанням психоактивних речовин, через стресові фактори, з якими вони стикаються. Цей досвід включає збройну боротьбу, особисті втрати, переживання постійних загроз, поранень або смерті, тривалу розлуку з близькими. Унаслідок цього значно зростає ризик розвитку психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР), депресія і тривога. Ці стани часто призводять до зловживання психоактивними речовинами як механізму подолання [4, с. 88; 14, с. 571]. У Сполучених

Штатах дослідження показали, що приблизно 27% ветеранів, які повернулися з Іраку й Афганістану, повідомили про зловживання алкоголем, а 9% повідомили про зловживання наркотиками, зокрема опіоїдами [10, с. 94].

У випадку з Україною військовий конфлікт, що триває, створює додаткові виклики. Солдати стикаються з тривалими бойовими діями високої інтенсивності й особистими втратами, що підвищує ризик розвитку розладів уживання психоактивних речовин. З'ясовано, що близько 15–20% українських солдатів уживають алкоголь, що є дещо нижчим показником, ніж у США, хоча масштаби проблеми зловживання наркотиками в Україні, особливо опіоїдами, зростають [1].

Уживання психоактивних речовин змінює психофізичний стан людини, а при систематичному прийманні може викликати психічну й фізичну залежність. Це свідчить про те, що вживання психоактивних речовин є серйозною проблемою серед військовослужбовців як в Україні, так і в інших країнах.

Проблеми вживання психоактивних речовин серед військових досліджували такі науковці, як І.Я. Пінчук [3], J.C. Gray [6], C.W. Hoge [7] та інші. Проте все ще залишаються аспекти, що потребують подальшого вивчення. З огляду на це, показники захворюваності й поширеності розладів психіки та поведінки внаслідок вживання ПАР потребують моніторингу тй оцінювання їх динаміки.

Мета статті полягає в теоретичному аналізі розладів, пов'язаних з уживанням психоактивних речовин військовослужбовцями.

Розлади, пов'язані з уживанням психоактивних речовин, характеризуються нездатністю контролювати споживання речовин, таких як алкоголь або наркотики, попри їхні негативні наслідки для здоров'я, соціального життя й роботи. Це спричиняє значний дистрес і порушення функціонування, коли протягом 12-місячного періоду виявляються два або більше з таких симптомів [9, с. 189]:

– споживання речовини в більших кількостях або протягом довшого часу, ніж планувалося;

– надмірні витрати часу на пошук, уживання й/або відновлення після впливу речовини;

– виникнення сильного потягу або непереборного бажання вжити речовину;

– порушення виконання обов'язків на роботі, навчанні чи вдома через уживання речовини;

– продовження вживання попри соціальні конфлікти чи погіршення міжособистісних стосунків;

– відмова або скорочення важливих соціальних, професійних чи дозвільних заходів через залежність;

– використання речовини у фізично небезпечних ситуаціях (наприклад, під час керування автомобілем);

– продовження вживання, незважаючи на наявні фізичні чи психічні проблеми, пов'язані з речовиною;

– формування толерантності, тобто потреби в збільшенні дози для досягнення того самого ефекту;

– виникнення симптомів скасування (поганого самопочуття, «ломки») при спробі припинити або скоротити вживання речовини.

Ці ознаки свідчать про серйозний вплив залежності на фізичне та психічне здоров'я, а також на соціальні й професійні сфери життя, що вимагає своєчасного втручання та лікування. Основними причинами вживання ПАР військовослужбовцями є такі.

Одним із найбільш значущих факторів ризику розладів, пов'язаних з уживанням психоактивних речовин серед військовослужбовців, є вплив бойових дій і травм, що тісно пов'язано з розвитком ПТСР.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це психіатричний розлад, який супроводжується сильним дистресом і порушенням повсякденного життя, що виникає після травматичної події [3, с. 17].

Основні симптоми ПТСР у військовослужбовців можуть включати відтворення травматичного досвіду. Це може проявлятися як спонтанне відтворення травматичних подій через кошмари, спогади або інтенсивні емоційні реакції, коли подія пригадується (флешбек). Або ж навпаки, уникнення нагадувань про травматичні події.

Установлено, що приблизно 13–17% солдатів, які повертаються із зон бойових дій, демонструють симптоми ПТСР, причому цей показник вищий у тих, хто піддається інтенсивним бойовим діям [11, с. 693].

ПТСР часто призводить до зловживання психоактивними речовинами, коли солдати намагаються впоратися з непереборним емоційним і психологічним стресом, який виникає в результаті їхнього травматичного досвіду [7, с. 15].

Окрім ПТСР, багато військових страждають від депресії та тривоги, станів, які посилюються через брак ресурсів для психічного здоров'я та стигму, пов'язану зі зверненням за допомогою. S.A. Stevelink установив, що солдати, які дислокуються в районах із високим рівнем конфлікту, частіше відчувають симптоми депресії, які часто залишаються без лікування через культурні й інституційні бар'єри на шляху до надання психіатричної допомоги [11, с. 695].

Ізоляція та самотність, як фізична, так й емоційна, є звичайним досвідом для солдатів під час тривалого відрядження, що змушує багатьох звертатися до таких речовин, як алкоголь і наркотики, як до способу впоратися з почуттям відчуженості від сім'ї, друзів і суспільства. Ці психологічні стресори можуть посилити наявні проблеми з психічним здоров'ям, такі як депресія та тривога, що ще більше призводить до вживання психоактивних речовин [9, с. 190]. Ця закономірність спостерігається як у солдатів, які перебувають на службі, так і у ветеранів. Зазначено, що значний відсо-

ток військовослужбовців, які стикаються з тривалим відрядженням, повідомляють про вищий рівень споживання алкоголю, особливо коли вони не отримують належної психологічної підтримки [5, с. 31].

Фізичні травми внаслідок бойових дій є звичайним явищем для військовослужбовців, а хронічний біль, пов'язаний із цими травмами, може значно збільшити ризик зловживання опіоїдами. Травми, пов'язані з війною, часто вимагають тривалого знеболення, а опіоїди призначають для лікування сильного й постійного болю. Однак тривале вживання опіоїдів, що відпускаються за рецептом, може призвести до залежності й, зрештою, зловживання. Військовослужбовці, особливо ті, хто отримав бойові поранення, надзвичайно вразливі до цього шляху вживання психоактивних речовин. З'ясовано, що близько 5% солдатів, яким призначають опіоїди для знеболення після бойових травм, повідомили про неправильне використання, і ця цифра продовжує зростати [12, с. 74].

Уживання психоактивних речовин часто розглядається як соціально прийнятний засіб боротьби зі стресом у військовій культурі. Однак як механізм подолання він лише тимчасово полегшує психологічний стрес, сприяючи довгостроковим проблемам зі здоров'ям і залежності.

Алкоголізм є найпоширенішим розладом, пов'язаним з уживанням психоактивних речовин, серед військових. Дослідження свідчать, що ветерани частіше вживають алкоголь, ніж чинні військовослужбовці (56,6% проти 50,8% за останній місяць) [12, с. 70]. Негативні наслідки вживання алкоголю – міжособистісні конфлікти, юридичні проблеми та професійні труднощі – зустрічаються вдвічі частіше серед осіб, які вживають алкоголь (9% проти 4%). Бойові дії значно підвищують ризик проблем з алкоголем, оскільки військові, що перебувають у зонах бойових дій, мають вищі показники алкоголізму порівняно з тими, хто служить поза бойовими умовами. Це викликає особливу тривогу, з огляду на те що алкоголь є четвертою провідною причиною смертності, якої можна уникнути, і пов'язаний із 31% смертей унаслідок ДТП. Також доведено, що алкоголь підвищує ризик міжособистісного насильства, погіршення здоров'я та смертності [12, с. 72].

Проблема зловживання рецептурними препаратами, зокрема опіоїдами, також зростає серед військових. Опіоїди часто призначають для лікування хронічного болю й мігреней. Відсоток ветеранів, які отримують опіоїдні препарати, збільшився з 17% до 24% із 2001 по 2009 рік, а кількість виписаних рецептів на знеболювальні зросла вчетверо. Зокрема, ветерани з ПТСР (17,8%) та іншими психічними розладами (11,7%) частіше отримували рецепти на опіоїди, ніж ті, хто не мав таких діагнозів (6,5%) [13].

Незаконне вживання наркотиків серед військових є приблизно рівним показникам серед цивільних (4% повідомляли про вживання незаконних речовин). Основну частку цього становить марихуана (3,5%), тоді як 1,7% повідомляють про вживання інших незаконних наркотиків. Уживання канабісу серед ветеранів зросло на понад 50% у період із 2002 по 2009 рік. Крім того, куріння серед ветеранів поширеніше, ніж серед цивільних, із показником 27% проти 21%. Особливо тривожить те, що ветерани з ішемічною хворобою серця частіше курять, що збільшує ризик смертності [12, с. 75].

Виходячи з вищесказаного, можна зазначити, що вживання психоактивних речовин серед військовослужбовців прямо впливає на боєготовність збройних сил, а саме [6, с. 32; 8, с. 609]:

1. Зловживання алкоголем, опіоїдами й іншими речовинами погіршує когнітивні та фізичні функції, що призводить до зниження операційної ефективності й здатності приймати рішення. Це може мати серйозні наслідки у військовому контексті, де швидке й точне прийняття рішень має вирішальне значення для успіху місії та безпеки солдатів. Згідно з дослідженнями, близько 15% військовослужбовців, які повідомили про проблемне вживання алкоголю, також продемонстрували значне зниження здатності виконувати основні оперативні завдання, такі як навігація, зв'язок і координація під час бойових дій [3, с. 16].

2. Уживання психоактивних речовин також погіршує здатність приймати рішення. Солдати під впливом психоактивних речовин частіше приймають імпульсивні, необдумані рішення, які можуть призвести до непотрібних ризиків, нещасних випадків або навіть смерті. Установлено, що військовослужбовці з розладами, пов'язаними з уживанням психоактивних речовин, удвічі частіше були залучені до порушень техніки безпеки або дисциплінарних інцидентів порівняно з їхніми колегами [14, с. 570].

3. Зловживання алкоголем і наркотиками погіршує розсудливість, час реакції та координацію, що має вирішальне значення в умовах високого стресу. Дослідження продемонстрували, що солдати, які повідомляли про зловживання алкоголем, майже вдвічі частіше потрапляли в аварії або порушували безпеку порівняно з тими, хто не мав проблем з уживанням психоактивних речовин [12, с. 75].

4. Уживання психоактивних речовин, особливо алкоголю, збільшує агресивну поведінку, що призводить до випадків насильства у військових підрозділах. Алкоголь знижує заборони й порушує емоційну регуляцію, що може призвести до ескалації конфліктів серед солдатів. Згідно з дослідженнями, солдати, які зловживали алкоголем, значно частіше були залучені до сутичок або актів насильства під час служби.

5. Уживання психоактивних речовин також призводить до більш високої частоти дисциплінарних стягнень у війську. Солдати, які зловживають алкоголем або наркотиками, порушують військові правила, такі як непокора наказам, прогули або небезпечна поведінка.

6. Розлади, пов'язані з уживанням психоактивних речовин у військових, виходять за межі окремого солдата, створюючи хвильовий ефект, який впливає на сім'ї, громади й загальний моральний дух військових. Зниження морального духу, недовіра серед товаришів і занепокоєння щодо безпеки можуть виникнути, коли солдати страждають під час критичних операцій або демонструють нестабільну поведінку через зловживання психоактивними речовинами.

7. Алкоголь і наркотики негативно впливають на фізичне та психічне здоров'я, що може підірвати загальний стан армії. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, зловживання алкоголем є однією з основних причин захворювань серцево-судинної системи, печінкової недостатності та хронічних захворювань шлунково-кишкового тракту. У контексті війни, коли солдати стикаються з надзвичайними фізичними й психологічними навантаженнями, уживання алкоголю або наркотиків лише загострює ці проблеми, створюючи додаткові ризики для здоров'я [15].

Для ефективного подолання проблеми зловживання психоактивними речовинами необхідний комплексний підхід, який включає профілактичні й реабілітаційні заходи. Ці заходи охоплюють як поведінкові, так і фармакологічні методи лікування, забезпечуючи підтримку на всіх етапах – від раннього виявлення до стаціонарного лікування [15]:

1. Скринінг і раннє виявлення є ключовими для запобігання погіршенню стану військовослужбовців. Регулярне проведення профілактичних медичних оглядів, скринінгу на зловживання алкоголем і наркотиками допомагає виявити ризиковану поведінку на ранніх стадіях. Після виявлення проблеми важливо забезпечити доступ до психологічної підтримки й освітніх програм, які допоможуть військовим навчитися справлятися зі стресом та уникати шкідливих звичок. Психологічні втручання, такі як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), відіграють важливу роль у роботі із залежністю, допомагаючи військовим змінювати свої думки й поведінку щодо вживання психоактивних речовин.

2. Для боротьби із залежністю від алкоголю або наркотиків також використовуються фармакологічні засоби, які блокують приємні відчуття від уживання алкоголю й опіоїдів. Такі методи допомагають зменшити фізичні симптоми відмови (поганого самопочуття, «ломки») і контролювати потяг до вживання речовин, підвищуючи шанси на успішну реабілітацію.

3. Крім амбулаторного лікування, військовослужбовцям, які мають серйозні проблеми з алкоголем або наркотиками, можуть бути надані стаціонарні програми реабілітації. Ці програми зазвичай включають інтенсивну терапію, фізіотерапевтичні процедури, підтримку в соціальній адаптації та тривалий моніторинг після завершення лікування. У таких програмах важливу роль відіграє створення умов для безпечного середовища, де військові можуть зосередитися на відновленні здоров'я.

4. Навчальні заходи щодо здорового способу життя є важливим складником профілактики й лікування. Військові повинні мати доступ до інформаційних сесій про небезпеку вживання психоактивних речовин, стратегії управління стресом і здорові способи самодопомоги. Навчання військових технік управління стресом, таким як медитація, фізичні вправи й релаксаційні техніки, може суттєво знизити ймовірність звернення до психоактивних речовин як засобу подолання емоційних труднощів.

5. Крім медичних втручань, важливою є правова відповідальність за порушення, пов'язані з уживанням алкоголю чи наркотиків під час військової служби. Відповідно до законодавства України, військовослужбовці, військовозобов'язані й резервісти, які вживають алкогольні напої, наркотичні або психотропні речовини під час перебування на службі або на території військових частин, підлягають суворій дисциплінарній і кримінальній відповідальності. Це включає санкції за появу в стані сп'яніння на території військових об'єктів або за відмову пройти медичний огляд на предмет наявності алкоголю чи наркотиків у крові.

Таким чином, можна зробити такі висновки:

– психологічні наслідки тривалих бойових дій у поєднанні зі складнощами реінтеграції в цивільне або військове життя суттєво підвищують ризик розвитку ПТСР і супутніх психічних розладів;

– ефективна боротьба з розладами, пов'язаними з уживанням психоактивних речовин, вимагає всебічного підходу. Це включає профілактичні заходи, скринінг, доступ до якісних медичних і психологічних послуг, реабілітацію, освітні програми та правову дисципліну;

– спільна й координована робота між психологами, психіатрами, командуванням і самими військовослужбовцями є ключовим елементом у зниженні рівня психічних розладів і залежностей у військовому середовищі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Міністерство оборони України. URL: https://www.mil.gov.ua (дата звернення: 15.10.2024).

2. Підтримка ментального здоров'я в часи війни. URL: https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny (дата звернення: 15.10.2024).

3. Пінчук І.Я. Структура захворюваності та поширеність реакцій на важкий стрес та порушення адаптації в Україні у першому півріччі 2016 року. *Архів психіатрії*. 2016. Т. 22. № 3. С. 15–19.

4. Alexander D.A., Klein S. First responders after disasters: a review of stress reactions, at-risk, vulnerability, and resilience factors. *Prehospital and disaster medicine*. 2009. Vol. 24. № 2. P. 87–94.

5. Bergman B.P., Mackay D.F. Long-term consequences of alcohol misuse in Scottish military veterans. *Occupational and Environmental Medicine*. 2015. Vol. 72. № 1. P. 28–32.

6. Gray J.C., Larson M.J. Healthcare utilization and readiness outcomes among soldiers with post-

deployment at-risk drinking, by multimorbidity class. *Alcohol*. 2024. Vol. 114. P. 31–39.

7. Hoge C.W. Combat Duty in Iraq and Afghanistan, Mental Health Problems, and Barriers to Care. *The New England Journal of Medicine*. 2004. Vol. 351. № 1. P. 13–22. DOI: https://doi.org/10.1056/NEJMoa040603.

8. Mattiko M.J., Olmsted K.L.R., Brown J.M. Alcohol use and negative consequences among active duty military personnel. *Addictive behaviors*. 2011. Vol. 36. № 6. P. 608–614.

9. Pietrzak R.H. Psychosocial Buffers of Traumatic Stress, Depressive Symptoms, and Psychosocial Difficulties in Veterans of Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom: The Role of Resilience, Unit Support, and Postdeployment Social Support. *Journal of Affective Disorders*. 2010. Vol. 120. № 1–3. P. 188–192. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jad.2009.04.015.

10. Seal K.H., Cohen G. Substance use disorders in Iraq and Afghanistan veterans in VA healthcare, 2001–2010: Implications for screening, diagnosis and treatment. *Drug and alcohol dependence*. 2011. Vol. 116. № 1–3. P. 93–101.

11. Stevelink S.A. Mental Health Outcomes at the End of the British Involvement in the Iraq and Afghanistan Conflicts: A Cohort Study. *The British Journal of Psychiatry*. 2018. Vol. 213. 6. P. 690–697. DOI: https://doi.org/10.1192/bjp.2018.175.

12. Teeters J.B., Lancaster C.L., Brown D.G. Substance use disorders in military veterans: prevalence and treatment challenges. *Substance Abuse and Rehabilitation*. 2017. Vol. 8. P. 69–77. DOI: https://doi.org/10.2147/SAR.S116720.

13. The Military's Prescription Drug Addiction. URL: https://www.theamericanconservative.com/the-militarys-prescription-drug-addiction/ (дата звернення: 15.10.2024).

14. Wilkins K.C. Synthesis of the psychometric properties of the PTSD Checklist (PCL) military, civilian and specific versions. *Depression and Anxiety.* 2011. Vol. 28. № 7. P. 569–606. DOI: https://doi.org/10.1002/da.20837.

15. World Health Organization. Global Status Report on Alcohol and Health. URL: https://www.who.int (дата звернення: 15.10.2024).

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕІНТЕГРАЦІЇ ТА РЕАДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ЗВІЛЬНЕННЯ З ПОЛОНУ

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF REINTEGRATION AND READAPTATION OF MILITARY PERSONNEL AFTER RELEASE FROM CAPTIVITY

УДК 159.9:341.341
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.26

Корнієвська А.О.
слухач інституту стратегічних комунікацій
Національний університет оборони України

Стаття присвячена актуальній проблемі психологічної реінтеграції та реадаптації військовослужбовців після звільнення з російського полону в умовах сучасної війни. Дослідження базується на теоретичному аналізі наукових джерел, контент-аналізі документів і медіаресурсів, що дало змогу виявити специфіку психотравматизації військовополонених та обґрунтувати необхідність розроблення спеціалізованих реабілітаційних протоколів. Авторка акцентує увагу на багаторівневому характері травматизації в умовах російського полону, яка включає не лише класичні симптоми ПТСР, а й глибинні особистісні трансформації: кризу ідентичності, світоглядну дезорієнтацію, руйнування ціннісно-смислової сфери. На основі аналізу інтерв'ю колишніх полонених виявлено специфічні психотравмівні фактори: цілеспрямовані тортури й приниження, психологічний тиск, інформаційно-психологічні маніпуляції, примусове залучення до пропаганди. Наукова новизна дослідження полягає в розробленні теоретичної моделі психологічної реінтеграції, яка ґрунтується на принципах комплексності, етапності, диференційованості підходів та орієнтації на відновлення особистісної цілісності. Запропонована модель включає п'ять послідовних етапів: підготовчий, стабілізаційний, експозиційний, відновлювальний та інтеграційний, кожен із яких передбачає використання специфічного методичного інструментарію. Особливу увагу приділено інтеграції класичних травмофокусованих методів (TF-CBT, EMDR) із соматично-орієнтованими (SE, TRE) та екзистенційно-гуманістичними підходами. Обґрунтовано важливість групових форм роботи й залучення соціального оточення до процесу реабілітації. Модель ураховує як індивідуальні особливості психотравматизації, так і соціокультурний контекст реінтеграції. Результати роботи створюють теоретичне підґрунтя для подальших емпіричних досліджень і розроблення диференційованих реабілітаційних протоколів.

Ключові слова: *психологічна реінтеграція, військовий полон, психотравматизація, реабілітаційні протоколи, психологічне відновлення, посттравматичний стресовий розлад, психологічна реадаптація.*

The article addresses the urgent issue of psychological reintegration and readaptation of military personnel after release from Russian captivity in the conditions of modern warfare. The research is based on theoretical analysis of scientific sources, content analysis of documents and media resources, which revealed the specifics of psychotraumatization of prisoners of war and substantiated the need to develop specialized rehabilitation protocols. The author emphasizes the multilevel nature of traumatization in Russian captivity, which includes not only classic PTSD symptoms but also deep personal transformations: identity crisis, worldview disorientation, destruction of the value-semantic sphere. Based on the analysis of interviews with former prisoners, specific psychotraumatic factors were identified: purposeful torture and humiliation, psychological pressure, information-psychological manipulations, forced involvement in propaganda. The scientific novelty of the research lies in the development of a theoretical model of psychological reintegration, which is based on the principles of complexity, staging, differentiation of approaches, and focus on restoring personal integrity. The proposed model includes five sequential stages: preparatory, stabilization, exposure, recovery, and integration, each involving the use of specific methodological tools. Special attention is paid to the integration of classical trauma-focused methods (TF-CBT, EMDR) with somatically-oriented (SE, TRE) and existential-humanistic approaches. The importance of group work forms and involvement of the social environment in the rehabilitation process is substantiated. The model takes into account both individual characteristics of psychotraumatization and the sociocultural context of reintegration. The results of the work create a theoretical foundation for further empirical research and development of differentiated rehabilitation protocols.

Key words: *psychological reintegration, military captivity, psychotraumatization, rehabilitation protocols, psychological recovery, post-traumatic stress disorder, psychological readaptation.*

Вступ. Актуальність дослідження психологічних аспектів реінтеграції та реадаптації військовослужбовців після звільнення з полону зумовлена різким збільшенням кількості осіб, які зазнали травматичного досвіду в умовах російсько-української війни. За даними Координаційного штабу з питань поводження з військовополоненими, з 24.02.2022 по грудень 2024 року шляхом проведення 59 обмінів полоненими до України повернулися 3956 військових і цивільних, а щонайменше 10 тисяч українських військових ще перебувають у російському полоні. Масштабність проблеми та її вплив на боєздатність Збройних сил України (далі – ЗСУ) зумовлюють гостру потребу в розробленні науково обґрунтованих підходів до реабілітації військовослужбовців, що пережили полон.

Попри наявність ґрунтовних напрацювань у галузі військової психотравматології та досвіду реабілітації учасників бойових дій, проблема психологічних наслідків саме військового полону й специфіки постізоляційної реінтеграції сьогодні залишається недостатньо вивченою. Більшість наявних досліджень і протоколів реабілітації базується на досвіді інших військових конфліктів і не

враховує особливостей сучасної гібридної війни.

Важливе протиріччя полягає в тому, що традиційні моделі психологічної реабілітації орієнтовані переважно на опрацювання бойової травми, тоді як досвід військового полону в умовах російсько-української війни має виразну специфіку. Унікальність цієї травми визначається цілеспрямованим інформаційно-психологічним впливом, тортурами й приниженням, спрямованими на руйнування особистості.

Відповідно, розроблення ефективної системи реабілітації військовослужбовців, які пережили полон, потребує переосмислення традиційних протоколів і їх адаптації з урахуванням сучасних реалій. Критично важливим аспектом сьогодення стає дослідження особливостей психотравматизації в умовах російського полону й урахування специфіки соціокультурного контексту під час адаптації світового реабілітаційного досвіду.

Метою дослідження є теоретичний аналіз та обґрунтування необхідності подальшого розвитку цілісної системи соціально-психологічних заходів з реінтеграції й реадаптації військовослужбовців, які пережили російський полон, з урахуванням специфіки їхньої психотравматизації.

У ході дослідження використовували методи теоретичного аналізу, систематизації, порівняння й узагальнення даних наукових джерел, контент-аналіз документів і медіаресурсів.

Результати й обговорення. Проблема психологічних наслідків військового полону та реінтеграції колишніх полонених не є новою для психологічної науки. Класичні дослідження В. Франкла, Б. Беттельгейма, Р. Лифтона заклали фундамент для розуміння феноменології та механізмів психотравматизації в умовах примусової ізоляції [7; 10].

Разом із тим військовий полон у сучасній гібридній війні має свою виразну специфіку. За даними досліджень О. Сафіна, О. Тімченка, Ю. Широбокова [5], він характеризується не лише високою інтенсивністю фізичної та психологічної травматизації, а й цілеспрямованим руйнівним впливом на ціннісно-смислову сферу особистості. Про це свідчать дані про широке застосування тортур, приниження гідності, інформаційно-психологічних маніпуляцій з метою зламати волю військовополоненого. У результаті такого впливу, як зазначають дослідники, виникає складний психотравматичний комплекс, що включає не лише класичні симптоми посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР), а й глибокі особистісні трансформації, кризу ідентичності – світоглядну дезорієнтацію, екзистенційний вакуум, розлад ціннісно-смислової сфери особистості.

Усвідомлення багаторівневості психотравматизації вимагає перегляду традиційних реабілітаційних підходів. Як слушно зауважують О. Тімченко та Ю. Широбоков [6], ефективна реінтеграція колишніх полонених можлива лише на засадах комплексного біопсихосоціального підходу, який враховує взаємозв'язок фізіологічних, психологічних і соціальних аспектів травми.

У світовій практиці накопичено значний досвід реабілітаційної роботи з військовополоненими. Аналіз сучасних протоколів, зокрема програми Face2Face, дає змогу виокремити базові принципи ефективної реінтеграції: пріоритетність відновлення базової безпеки, поетапність і структурованість процесу, інтегративність методів, орієнтацію на відновлення особистісної цілісності й соціальної включеності [1].

Разом із тим пряме перенесення зарубіжних моделей на український ґрунт видається малопродуктивним. Як демонструють дослідження Н. Зарецької, успішність реабілітації значною мірою визначається врахуванням соціокультурного контексту, зокрема таких чинників, як панівні цінності, особливості сприйняття травми і ставлення до ветеранів у суспільстві [2].

Відповідно, розроблення вітчизняної системи реінтеграції вимагає переосмислення й адаптації світового досвіду з урахуванням української специфіки. У цьому контексті на особливу увагу заслуговує концепція «стресостійкої реінтеграції», запропонована Ю. Широбоковим [8]. Вона ґрунтується на ідеї відновлення базового відчуття безпеки, гнучкості та зв'язності Я-концепції шляхом поетапного опрацювання травми на тілесному, емоційному, когнітивному й екзистенційному рівнях.

Важливою методологічною опорою дослідження є також погляди О. Кокуна [4] щодо основних векторів соціально-психологічної реабілітації в умовах гібридної війни: відновлення самоефективності, розвиток просоціальних практик взаємодії, трансформація травматичного досвіду в ресурс посттравматичного зростання.

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми дає змогу стверджувати, що розроблення ефективної системи реінтеграції військовослужбовців, які пережили полон, потребує інтегративної методології, що поєднує надбання світового досвіду з урахуванням соціокультурної специфіки війни в Україні й орієнтується на цілісне відновлення особистості в єдності тілесних, психоемоційних, когнітивних, ціннісно-смислових і поведінкових аспектів.

Проведений теоретичний аналіз та узагальнення наукових розвідок дають змогу стверджувати, що досвід російського полону є потужним психотравмівним чинником, який спричиняє розлади на різних рівнях функціонування особистості.

Узагальнення видатним дослідником у цій сфері Ю. Широбоковим даних клінічних інтерв'ю та психодіагностичних обстежень колишніх полонених дало змогу виокремити низку специфічних симптомів, які виходять за межі традиційних діагностичних критеріїв ПТСР (DSM-V). Поряд із типовими ознаками інтрузії, уникання й негативних змін когнітивно-емоційних реакцій досліджувані демонстрували таке:

– глибокі зміни в Я-концепції, що проявлялися знеціненням себе, сумнівами у власній спроможності, відчуттям «зламаності»;

– кризу ідентичності, пов'язану з невизначеністю життєвих орієнтирів, утратою колишніх ролей, дезінтеграцією уявлень про себе;

– світоглядну дезорієнтацію, що виражалася в знеціненні колишніх цінностей та ідеалів, зневірі у справедливість світу, екзистенційних сумнівах;

– відчуття втрати життєвої перспективи, песимістичне бачення майбутнього, звуження часової перспективи [9].

Ці дані узгоджуються з результатами досліджень О. Тімченка, що фіксують високу поширеність серед осіб, які пройшли полон, депресивних розладів, суїцидальних тенденцій і дезадаптивних психосоматичних реакцій [6].

Аналіз інтерв'ю звільнених українських військовополонених з відкритих джерел (медіаресурсів, YouTube тощо) й узагальнення їх травматичного досвіду дали автору змогу виявити низку специфічних психотравмівних факторів, характерних для ситуації російського полону:

– тортури й нелюдські умови утримання характеризуються цілеспрямованою орієнтацією на заподіяння максимального морального приниження, психічних і фізичних страждань;

– психологічний тиск і залякування, погрози катуванням, розправою в тому числі над близькими, «фейкові розстріли» (як зазначають полонені, це виснажувало не менше, ніж фізичні тортури);

– примусове залучення до найбруднішої безцільної роботи на окупантів, формування почуття провини й сумніви у власній гідності;

– інформаційно-психологічні маніпуляції, спрямовані на розхитування світоглядних основ, деморалізацію, формування почуття зради (у тому числі використання полонених для запису пропагандистських відео);

– ізоляція й невизначеність, відсутність зв'язку з близькими, дезінформація щодо подій на фронті й перебігу обміну, що посилювало відчуття безпорадності.

Таким чином, узагальнення результатів аналізу джерел узгоджується з дослідженнями української вченої Н. Зарецької та свідчить, що психологічні наслідки перебування в російському полоні є комплексними, багаторівневими й індивідуально-варіативними, а їх ефективне подолання вимагає розроблення диференційованих протоколів реабілітації, які враховують як специфіку психотравматизації, так й особливості соціальної ситуації розвитку колишніх військовополонених [3].

Аналіз і синтез моделей реінтеграції та реабілітації осіб, які перебували у вимушеній ізоляції (полоні), викладених у дослідженнях Ю. Широбоковим [8] та В. Апальковим [1], дає автору змогу запропонувати власну синтетичну модель, в основу якої покладено низку методологічних принципів:

1. Комплексність впливу, що передбачає гармонійне поєднання психологічних, медичних і соціальних інтервенцій задля досягнення синергетичного ефекту.

2. Орієнтацію на відновлення особистісної цілісності й неперервності, що досягається шляхом опрацювання травми на тілесному, емоційному, когнітивному й екзистенційно-смисловому рівнях.

3. Етапність і структурованість процесу реінтеграції, що забезпечує послідовне вирішення специфічних завдань кожної стадії та запобігає ретравматизації.

4. Диференційованість підходів з урахуванням індивідуального профілю психотравматизації та соціально-психологічних умов реадаптації конкретного військовослужбовця.

5. Партнерський стиль взаємодії з колишнім полоненим, опора на його суб'єктність, прагнення й ресурси.

Модель передбачає проходження 5 основних етапів психологічної реінтеграції:

1. Підготовчий етап – налагодження контакту, формування реабілітаційного альянсу, психоедукація щодо особливостей переживання полону та процесу відновлення.

2. Стабілізаційний етап – забезпечення відчуття базової безпеки, зниження рівня гострого дистресу, відновлення тілесного усвідомлення, навчання навичок емоційної регуляції.

3. Етап експозиції та переопрацювання травми – поступове й дозоване відновлення травматичних спогадів, інтеграція розщеплених аспектів досвіду, модифікація дисфункційних переконань, віднайдення нового сенсу.

4. Етап відновлення неперервності й життєвої перспективи – відновлення зв'язності Я-концепції, побудова нових життєвих наративів, постановка цілей, розвиток копінг-стратегій.

5. Інтеграційний етап – закріплення набутих навичок, розширення соціальних зв'язків, професійний ретренінг, побудова планів на майбутнє.

На кожному етапі використовується специфічний методичний інструментарій, що поєднує класичні й сучасні методи травмофокусованої терапії (TF-CBT, EMDR, експозиційна терапія) із соматично-орієнтованими (SE, TRE, йога) та екзистенційно-гуманістичними підходами (логотерапія, терапія прийняття й відповідальності).

Особливий акцент робиться на групових формах роботи, які дають змогу відновити почуття належності, отримати підтримку товаришів із подібним досвідом, розвинути комунікативні навички.

Невід'ємним складником моделі є також робота з найближчим соціальним оточенням колишнього полоненого – сім'єю, командирами, побратимами. Вона спрямована на гармонізацію стосунків, відновлення атмосфери прийняття й довіри, долання стигматизації.

Таким чином, запропонована теоретична модель демонструє свою ефективність як цілісна

система психологічної реінтеграції військовослужбовців, що пережили російський полон. Водночас вона не претендує на універсальність і потребує подальшої верифікації й удосконалення з урахуванням подальших емпіричних досліджень, динаміки клініко-психологічних профілів постраждалих і соціокультурного контексту.

Висновки. Проведене дослідження дало змогу обґрунтувати теоретико-методологічні засади й запропонувати цілісну теоретичну модель психологічної реінтеграції військовослужбовців, які пережили російський полон в умовах сучасної гібридної війни.

Аналіз проблеми засвідчив, що ефективна реінтеграція колишніх полонених вимагає врахування специфіки їхньої психотравматизації, яка виходить за межі класичного розуміння бойової травми й набуває характеру «ціннісно-смислової травми». Відповідно, психологічна допомога має спрямовуватися не лише на опрацювання симптомів ПТСР, а й на відновлення особистісної цілісності й неперервності, реконструкцію базових переконань і життєвих сенсів.

В основу авторської теоретичної моделі психологічної реінтеграції покладено принципи комплексності, орієнтації на відновлення особистісної цілісності, етапності, диференційованості підходів і партнерського стилю взаємодії з колишнім полоненим. Модель передбачає послідовне проходження стабілізаційного, експозиційного, реконструктивного й інтеграційного етапів із використанням специфічного методичного інструментарію. Наукова новизна дослідження та практичне значення роботи визначається можливістю використання розробленої моделі й відповідного методичного інструментарію в подальших емпіричних дослідженнях.

Насамкінець уважаємо за необхідне наголосити, що успішна реінтеграція військовослужбовців, які пройшли полон, можлива лише за умови консолідації зусиль держави, громадянського суспільства, волонтерських і ветеранських організацій, професійної психологічної спільноти. Лише спільними зусиллями ми зможемо повернути цих воїнів до повноцінного життя й гідно віддячити їм за їхній подвиг і страждання в ім'я України. Сподіваємося, що висловлені ідеї та запропоновані рішення живитимуть подальший пошук оптимальних шляхів соціально-психологічної реабілітації наших звільнених захисників.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Апальков В.В. Психологічні механізми регуляції поведінки військовополонених засобами символічної мімікрії : дис. … докт. філософії : 053. Київ : НУОУ, 2023. 356 с.

2. Зарецька Н. Відновлення та постізоляційний супровід осіб, звільнених з вимушеної або примусової ізоляції: питання термінології. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2019. Вип. 2. С. 29–50.

3. Зарецька Н.Є. Механізми публічного управління відновленням осіб, звільнених з вимушеної або примусової ізоляції : дис. ... канд. наук з держ. упр. : 25.00.02 / ХРІДУ НАДУ. Харків, 2021. 356 с.

4. Кокун О.М. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

5. Сафін О.Д., Тімченко О.В., Широбоков Ю.М. До питання про соціально-психологічну модель наслідків військового полону. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2019. Вип. 2. С. 15–28.

6. Тімченко О.В., Широбоков Ю.М. Психологічна феноменологія сучасного військового полону. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія. Суми, 2019. С. 224–246.

7. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160 с.

8. Широбоков Ю.М. Психологія військового полону : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.09. Харків : НУЦЗУ, 2020. 398 с.

9. Широбоков Ю.М. Теоретичні та прикладні аспекти психології військового полону : монографія. Харків, 2020. 476 с.

10. Bettelheim B. The informed heart: autonomy in a mass age. Glencoe, IL: Free Press, 1960. 320 p.

КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ ПОНЯТТЯ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО СТРЕСУ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТЕЗАУРУС

CONCEPTUALIZATION OF THE CONCEPT OF STRESS RESISTANCE: A PSYCHOLOGICAL THESAURUS

УДК 159.923: 159.944.4
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.27

Кресан О.Д.
к.психол.н.,
доцент кафедри загальної
та практичної психології
Ніжинський державний університет
імені Миколи Гоголя

Стаття присвячена концептуалізації психологічного поняття «стійкість до стресу» в сучасній психології та визначенню його місця серед інших психологічних явищ. Автор акцентує увагу на різноманітності психологічних категорій і термінів, що застосовуються для визначення здатності особистості протидіяти стресу.

На основі теоретичного аналізу наукових джерел із психології здійснено розмежування між термінами: стійкість до стресу, стресостійкість, резильєнтність, резильєнс, резистентність, копінг, життєстійкість, емоційна стійкість особистості тощо. Усі вони позначають здатність особистості протистояти стресу, однак мають різне семантичне й функціональне наповнення.

Виявлено, що поняття «стійкість до стресу» і «стресостійкість» особистості є синонімічними та взаємозамінними термінами. Натомість інші поняття класифіковано за параметром смислового спрямування стійкості людини до стресу. Отже, виокремлено психофізіологічний і психосоціальний аспекти стійкості особистості до стресу. Поняття «резистентність», «психологічна стійкість» та «емоційна стійкість» зараховано до психофізіологічного аспекту стійкості до стресу, терміни «життєстійкість», «резильєнтність», «копінг» – до психосоціального аспекту. Здійснено аналіз теоретичних підходів і поглядів науковців на кожне з наведених психологічних явищ і визначено спільні й відмінні ознаки з явищем стійкості особистості до стресу.

Автор пропонує розглядати стійкість до стресу як багатокомпонентне явище, яке поєднує вроджені психофізіологічні властивості й набуті навички, сформовані через навчання та життєвий досвід. Стресостійкість включає два аспекти – психофізіологічний, пов'язаний із біологічними й темпераментальними особливостями, і психосоціальний, що базується на індивідуальних і соціальних чинниках.

Ключові слова: *стійкість до стресу, стресостійкість, резильєнтність, життєстійкість, копінг, емоційна стійкість, переживання стресу, особистість.*

The article is dedicated to the conceptualization of the psychological concept of "stress resistance" in contemporary psychology and its position among other psychological phenomena. The author emphasizes the diversity of psychological categories and terms used to define an individual's ability to counteract stress.

Based on a theoretical analysis of psychological literature, a distinction was made between terms such as stress resistance, stress tolerance, resilience, resiliency, resistance, coping, hardiness, emotional stability, and others. All of these terms denote the individual's ability to withstand stress, but they differ in their semantic and functional content.

It was found that the terms "stress resistance" and "stress tolerance" are synonymous and interchangeable. In contrast, other concepts were classified based on the semantic orientation of human resilience to stress. As a result, two aspects of stress resistance were identified: psychophysiological and psychosocial. The concepts of "resistance", "psychological stability", and "emotional stability" were attributed to the psychophysiological aspect, while "hardiness", "resilience", and "coping" were associated with the psychosocial aspect.

Theoretical approaches and perspectives of researchers on each of these psychological phenomena were analyzed, identifying common and distinctive features in relation to the phenomenon of individual stress resistance.

The author proposes to consider stress resistance as a multifaceted phenomenon that integrates innate psychophysiological traits and acquired skills developed through learning and life experience. Stress tolerance encompasses two aspects: a psychophysiological component linked to biological and temperamental characteristics, and a psychosocial component based on individual and social factors.

Key words: *stress resistance, stress tolerance, resilience, hardiness, coping, emotional stability, stress experience, personality.*

Вступ. Проблема стійкості до стресу сьогодні є надзвичайно актуальною внаслідок впливу щоденного сильного стресу, що переживають мільйони українців. В умовах війни будь-який стрес підсилюється й перетворюється на хронічний, що призводить до негативних наслідків для здоров'я та психіки особистості.

Сьогодні в психологічній науці існує низка понять, близьких за значенням, що пов'язані зі стійкістю людини до стресу. Зокрема, це такі психологічні категорії, як психологічна стійкість, емоційна стійкість, життєстійкість, стресостійкість, резистентність, резильєнтність, копінг тощо. Усі вони позначають здатність людини протидіяти викликам, труднощам і стресовим ситуаціям, які виникають в умовах сьогодення.

Особливо актуальною проблема стійкості особистості до стресу є саме в сучасних реаліях, оскільки сьогодні однією з важливих психологічних проблем цивільного населення України, що проживає на «відносно безпечних» територіях (тобто тих, де не відбуваються активні бойові дії та які зараз не є прифронтовими), є необхідність запобігання й подолання стресу та його наслідків. Життя під звуки сирен, так званий «стрес війни» [9], призводить до адаптації та формування деякої байдужості населення до ситуацій, пов'язаних із ризиком для життя. Спробуємо проаналізувати

поняття стійкості особистості до стресу й особливості його переживання [7].

Виклад основного матеріалу дослідження. У психології дослідження стресу та здатності йому протидіяти розпочалися на початку XX століття після виходу у світ досліджень канадського фізіолога Г. Сельє, який вивчав фізіологічні та психологічні характеристики стресу й виокремив стадії його розвитку. Пізніше в працях Р. Лазаруса запропоновані способи оволодіння стресом – копінг-стратегії, що допомагають людині впоратися зі стресом і його наслідками.

Сьогодні в психологічній науці існує низка понять, близьких за значенням, що пов'язані зі стійкістю людини до стресу. Таким чином, може виникати певна плутанина в термінах і некоректне їх використання. Зокрема, це такі психологічні категорії, як психологічна стійкість, емоційна стійкість, життєстійкість, стресостійкість, резистентність, резильєнтність, психологічна пружність, опанувальна поведінка, копінг тощо.

Усі вони позначають здатність людини протидіяти викликам, труднощам і стресовим ситуаціям, які виникають в умовах сьогодення. Проте семантичне та психологічне наповнення цих термінів різне. На наш погляд, терміни *стійкість до стресу* та *стресостійкість* є синонімами, які можна вживати як взаємозамінні, тому в роботі вживатимемо їх саме як синонімічні поняття.

Поняття *психологічної стійкості*, *емоційної стійкості резистентності* мають семантичний відтінок, що вказує на протидію, здатність людини протистояти стресовим ситуаціям, негативним емоціям тощо. Підґрунтя цих явищ можуть становити психофізіологічні процеси й особистісні властивості, що можуть бути пов'язані з типом нервової системи, темпераментом та іншими психологічними властивостями (рис. 1).

Поняття: *життєстійкість, резильєнтність, копінг*, на наш погляд, передбачають особистісно-індивідуальний і психосоціальний компонент здатності людини долати труднощі й стресові ситуації. Вони базуються на життєвому досвіді особистості або формуються в результаті спеціального навчання. Таким чином, можемо стверджувати, що стійкість людини до стресу включає як психофізіологічні та психологічні властивості особистості (що можуть бути і вродженими, і набутими), так і навички та психологічні якості, що сформовані цілеспрямовано в процесі спеціального навчання й виховання й у процесі існування особистості сприяють її більш успішній адаптації (рис. 1).

Як бачимо з рис. 1, можна виокремити два психологічні аспекти стійкості людини до стресу (назвемо їх «психофізіологічний» і «психосоціальний» аспекти), вони відображаються в різних психологічних поняттях і термінах, що так чи інакше пов'язані зі стійкістю людини до стресу. Проаналізуємо детальніше ці поняття для більш чіткого семантичного розмежування термінів.

Резистентність (з лат. *Resistance*) – це поняття, що походить із біологічних наук і застосовується для характеристики стійкості, опірності живого організму до певних зовнішніх, зазвичай несприятливих, впливів. У психології резистентність – це характеристика темпераменту, «міра здатності опиратися негативним або несприятливим обставинам. Досить яскраво ця характеристика виявляється у стресових ситуаціях, при значному напруженні в діяльності» [10, с. 241]. У теорії Г. Сельє резистентність, тобто адаптація, стійкість до стресу, формується на другій стадії розвитку стресу й може призводити до повної адаптації людини до ситуації та зникнення суб'єктивного переживання напруження. Проте за умови сильного і тривалого впливу стресорів на особистість стрес переходить на наступну, третю, стадію, яку автор назвав стадією виснаження. На наш погляд, резистентність пов'язана більше з психофізіологічним аспектом стійкості до стресу, оскільки базується на властивостях темпераменту, що водночас мають спадкове походження. Ми не заперечуємо спадкові аспекти стійкості людини до стресу, проте також уважаємо, що стресостійкість, крім успадко-

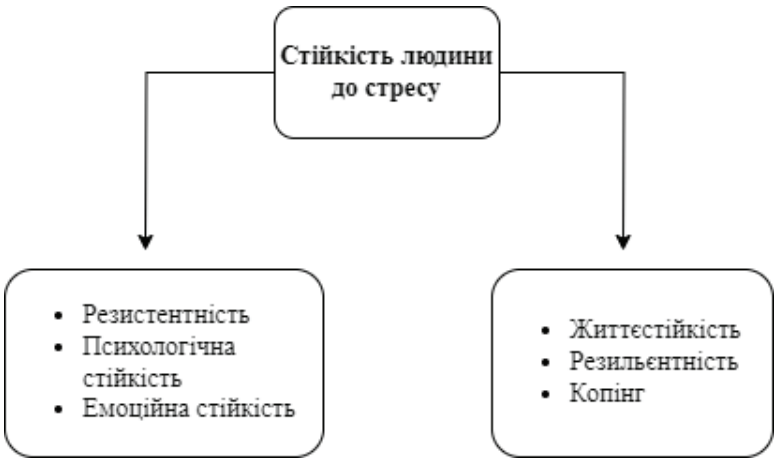

Рис. 1. Тезаурус психологічних понять у семантичному контексті визначення стійкості до стресу

ваних, можуть мати водночас сформовані середовищем компоненти.

Психологічна стійкість/емоційна стійкість – це якість особистості, що дає змогу протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я та працездатність під час різних випробувань [4, с. 8]. До компонентів психологічної стійкості М. Корольчук, В. Крайнюк зараховують урівноваженість (здатність утримувати рівень напруження, не доводячи організм і психіку до руйнівного стресу), стабільність (постійний рівень настрою) та опірність (здатність зберігати свободу поведінки й вибору способу життя) [4, с. 8]. Варто зазначити, що, на наш погляд, поняття емоційної та психологічної стійкості є синонімічними й взаємозамінними, оскільки передбачають наявність певного рівня керування собою та саморегуляції, у тому числі керування своїми діями й емоціями.

Життєстійкість (англ. *Hardiness*) розглядається як особистісна якість, що «опосередковує вплив стресогенних факторів на соматичне й душевне здоров'я, а також на успішність діяльності людини» [14]. Життєстійкість особистості дає змогу не лише долати складні життєві ситуації, труднощі чи стрес, а й виходити з них успішно й формувати на їхній основі підґрунтя для подальшого саморозвитку. Тобто життєстійкість допомагає трансформувати стрес чи несприятливі обставини в нові можливості, подальший успіх та особистісне зростання [23]. Це явище також розглядають «як особистісний потенціал ефективного саморозвитку в стресових ситуаціях та екстремальних життєвих умовах» [13]; як «внутрішній ресурс, що забезпечує збереження фізичного, психічного й соціального здоров'я людини, а по-друге, надає її життю цінності й сенсу за будь-яких обставин» [3, с. 70]. Можемо зробити висновок, що явище життєстійкості порівняно з явищами резистентності та психологічної стійкості вказує не лише на функціональний аспект протидії несприятливим ситуаціям, а й передбачає розширення цієї можливості завдяки акценту на здатності людини до саморозвитку, самовдосконалення, на збагаченні свого життєвого досвіду та перспективі особистісного зростання завдяки цим випробуванням. Отже, ідеться не лише про функціональний аспект стресостійкості, а й про процесуальний та екзистенційний. На наш погляд, поняття життєстійкості є більш широким порівняно з поняттям стійкості до стресу, оскільки, включаючи в себе навички стресостійкості, передбачає також більше можливостей для подальшого зростання й майбутніх перспектив.

Резильєнтність (резилієнс) (з англ. *Resilience* від англ. – пружність, еластичність; стійкість, від лат. «*resilire*» (відскочити)) – це психологічна пружність, здатність відновлюватися після складних ситуацій і подій, стресів тощо, а також протистояти їм. У психології це явище розглядають як «здатність зберігати здоровий рівень психологічного й фізичного функціонування під час несприятливих життєвих ситуацій та стресових подій» (Г. Лазос, О. Кокун, А. Кічук, О. Чиханцова, С. Солодчук, F. Giordano, T. Grame, Sh.T. Lipscomb та інші).

У галузі фізичних і технічних наук це поняття пов'язано зі здатністю тіла протистояти деформації, не розриваючись, або відновлювати початкову форму, як пружина [12, с. 65]. У соціальних науках цей термін має більш широке значення, оскільки явище резильєнтності тут розглядається як таке, що пов'язане з «протистоянням стресу, з відновленням особистості після стресових подій і травматичного досвіду, подолання недоліків для успішного виконання життєвих завдань» [12, с. 65]. Іноді цей термін перекладають як «психологічна пружність» (Я. Каплуненко, С. Кравчук, К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук) [6] тощо.

Сучасні зарубіжні дослідження визначають резильєнтність як «процес психологічної адаптації в контексті негараздів, труднощів та інших складних ситуацій, що призводить до позитивних результатів, незважаючи на всі ці проблеми» [19]. Отже, можемо зробити висновок, що резильєнтність (резилієнс) пов'язана з відновленням особистості після складних подій і стресів, а також з протидією стресам і психологічною адаптацією до складних ситуацій.

Деякі дослідники (О. Кокун, В. Мельничук та інші) розрізняють поняття резилієнсу (з англ. «resilience») і резильєнтності (з англ. «resiliency»), інтерпретуючи перше як процес, а друге як властивість (здатність) особистості [5]. Проте в англомовних наукових джерелах терміни «resilience» й «resiliency» використовуються як взаємозамінні (H.S. Biali, 2022; F. Giordano et al, 2024; T. Grame, 2023; Sh.T. Lipscomb et al, 2024 та ін.) [16; 19; 20; 22]. У словниках англійської мови Cambridge Dictionary, Collins Dictionary ці слова також розглядаються як синонімічні поняття. Зазначається, що «resiliency» є застарілою книжною формою від більш сучасної та частіше вживаної лексеми «resilience» [17; 18]. З огляду на це, уважаємо за доцільне використовувати терміни «резильєнтність», «резилієнс», «психологічна пружність» як синонімічні та взаємозамінні.

Копінг (з англ. *Coping* – подолання, опанування) –поведінка, яка долає, поведінка подолання; опанувальна поведінка. Це сукупність способів поведінки та стратегій, що дають особистості змогу опанувати стрес або впоратися з ним.

Термін «копінг» уперше в психологічних джерелах виник у 1962 р., коли Л. Мерфі визначив його як «поведінку в стресовій ситуації». Подальший значний внесок у дослідження копінгу здійснили зарубіжні вчені R.S. Lazarus та S. Folkman, яких уважають фундаторами досліджень у цій галузі. Після появи праці R.S. Lazarus «Psychological stress and coping» (1984) копінг почав розглядатися як «стабілізуючий чинник, який допомагає людині підтримувати психосоціальну адаптацію в період впливу стресу» [1, с. 15]. У сучасній науці під копінгом розуміють «метод компромісної взаємодії зі стре-

сом, який дає людині змогу ефективно виконувати свої функції» [1, с. 49], а також «когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям» [1, с. 16]. Ці способи оволодіння, взаємодії зі стресовими або складними ситуаціями можуть змінюватися, вони зазвичай використовуються людиною свідомо, а самі складні події чи вимоги, на думку S. Folkman, «обтяжують або перевищують особистісні ресурси людини» [11, с. 76].

R. Lazarus, S. Folkman розглядають копінг як динамічний процес, у якому вагоме значення мають насамперед когнітивні й поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу [21]. Для подолання стресу людина свідомо застосовує копінг-стратегії – це способи подолання складних ситуацій, серед яких активні й пасивні копінг-стратегії. Зокрема, найбільш відомими стратегіями копінгу є такі: *планування вирішення проблеми, конфронтаційний копінг, прийняття відповідальності, самоконтроль, позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки, дистанціювання, уникнення* [21]. Ці механізми допомагають усунути негативний вплив стресорів і застосовуються особистістю в складних життєвих ситуаціях [8].

Копінг-стратегії є свідомо або несвідомо набутими в процесі соціальної взаємодії та розвитку, проте, використовуючи їх, людина зазвичай усвідомлює, що прагне впоратися зі стресом або здатна відрефлексувати свої дії, на відміну від механізмів психологічного захисту, які цілковито застосовуються на несвідомому рівні.

Найбільш популярними визначеннями *стресостійкості* в сучасній психології [15] є розуміння цього явища як інтегральної багаторівневої характеристики особистості, що становить комплекс когнітивних, емоційних, особистісних властивостей, які пов'язані з адаптацією людини до складних, кризових ситуацій, здатністю переносити важкі умови середовища й долати стрес (Г. Дубчак, В. Корольчук, В. Крайнюк, Р. Лазарус, С. Фолкман, Н. Ендлер, Дж. Паркер, М. Шпак та інші). Ми згодні з таким формулюванням, оскільки, на наш погляд, воно відображає психологічну сутність і функціональні властивості цього психологічного явища. Таким чином, можемо сформулювати визначення стійкості людини до стресу.

Стійкість до стресу ми розглядаємо як сукупність особистісних властивостей і здатностей, що сприяють протидії впливу стресорів на організм і поведінку людини, перешкоджають їх негативним наслідкам і полегшують психологічну адаптацію людини в стресовій ситуації. У результаті психіка функціонує стабільно, людина здатна ефективно діяти й успішно адаптується до вимог середовища.

Висновки. Отже, на основі теоретичного аналізу доведено, що в сучасній психології існує широка термінологічна палітра, яка позначає здатність особистості протистояти стресу. Водночас кожен термін має унікальні семантичні й функціональні особливості, що ускладнює їх однозначне використання. Запропонована класифікація термінів за параметрами смислової спрямованості дала змогу виокремити два основні аспекти стійкості до стресу: психофізіологічний аспект, який охоплює біологічні, темпераментальні й емоційні складники (резистентність, психологічна стійкість, емоційна стійкість), а також психосоціальний аспект, що базується на життєвих і соціальних чинниках (життєстійкість, резильєнтність, копінг).

Аналіз наукових підходів підтвердив, що поняття «стійкість до стресу» та «стресостійкість» можна вважати взаємозамінними, проте для інших термінів властиве більш вузьке значення. Стійкість до стресу варто розглядати як інтегровану характеристику, що поєднує природні психофізіологічні особливості й набуті соціальні навички. Це дає змогу забезпечити ефективну адаптацію до стресових ситуацій і збереження психічного здоров'я. Отже, стійкість до стресу є комплексним явищем, що потребує подальших емпіричних досліджень, а також точнішого визначення меж і способів її формування в особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Стресостійкість : навчальний посібник / Н.М. Бардин, Ю.Ц. Жидецький, Ю.І. Кіржецький та ін. ; за ред. Я.М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

2. Карамушка Л.М., Снігур Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740194/1/monographia.pdf.

3. Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Том V. Вип. 20. С. 68–81. URL: https://lib.iitta.gov.ua/721356/1/Kokun_OM_2020_Professional_hardiness_of_personality_an_analy.pdf.

4. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : методичний посібник / О.М. Кокун, В.В. Клочков, В.М. Мороз, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/731412/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_.pdf.

5. Кокун О.М., Мельничук Т.І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632/1/%D0%94%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf.

6. Кравчук С.Л. Вивчення психологічної пружності особистості методом семантичного диференціала. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* 2019. Вип. 3. С. 22–30. URL: https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/448/419.

7. Кресан О.Д. Психологічні особливості стійкості особистості до стресу в умовах сьогодення. *Психологія і війна* : збірник матеріалів XIV Міжнародної науково-практичної конференції (23–24 квітня 2024 р., м. Ніжин) / за ред. М.В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2024. 435 с. С. 166–168.

8. Кресан О.Д., Смольянінова С.В., Кресан Т.Д. Психологічні аспекти навчання студентів ВНЗ в ситуації надзвичайного стану. *Габітус. Науковий журнал з соціології та психології*. 2023. № 45. С. 64–68. URL: http://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/10.pdf.

9. Кресан О. Психологічні особливості реагування особистості на стрес війни. *Проблеми психології діяльності в особливих умовах* : матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф., м. Черкаси, 18 квітня 2023 р. Черкаси : Видавець Третяков О.М., 2023. 256 с. С. 192–194.

10. Максименко С.Д. Загальна психологія : навчальний посібник. 3-є вид., перероблене та доповнене. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 272 с.

11. Симоненко С., Грек О., Костюніна О. Опанувальна поведінка та життєстійкість в умовах бойового стресу. *Наука і освіта*. 2014. № 1. С. 75–80. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2024/1_2024/14.pdf.

12. Солодчук С.Є. Резильєнтність особистості: теоретико-методологічні аспекти. *Соціокультурні детермінанти розвитку психології особистості в Україні* : монографія. / В.В. Турбан, Л.З. Сердюк, В.В. Москаленко та ін. ; за наук. ред. В.В. Турбан. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 296 с. С. 65–77.

13. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навчальний посібник. Київ : Марич, 2009. 76 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf.

14. Чиханцова О.А. Вплив особистісних властивостей на розвиток життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. V. Вип. 22. С. 151–161. URL: https://lib.iitta.gov.ua/732780/3/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82__2022.pdf#page=151.

15. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199–203. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/27825/1/Shpak_Habitus_2022.pdf.

16. Biali Haas, Susan. The Resilient Life. Manage Stress, Prevent Burnout, Strengthen Your Mental and Physical Health. Beaufort Book, New York, 2022. 182 p.

17. Cambridge Dictionary. URL: https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/resilience?q=resiliency.

18. Collins Dictionary. Free online dictionary, thesaurus and reference materials. URL: https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/resiliency.

19. Giordano F., Lipscomb S., Jefferies P., Kwon K.A., Giammarchi M. Resilience processes among Ukrainian youth preparing to build resilience with peers during the Ukraine-Russia war. *Frontiers in Psychology*. 2024. 20 Feb. DOI: http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1331886.

20. Grame Teresa. Developing Child Resiliency through Art Intervention: A Strengths Perspective. *From Trauma to Resiliency.* Trauma-informed practices for working with children, families, schools, and communities. Edited by Shulamit Natan Ritblatt and Audrey Hokoda. Routledge Focus, Taylor & Francis Group. New York and London, 2023. P. 69–84.

21. Lazarus, Richard S. Folkman, Susan. Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company, New York, 1984. 460 p.

22. Lipscomb Sh.T., Kwon K., Jefferies P., Giordano F. Editorial: Resilience processes and children's development within socio-ecological contexts. *Frontiers in Psychology*. 2024. 29 May. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1429178.

23. Maddi, Salvatore R. Hardiness. Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth Springer Dordrecht Heidelberg. New York – London, 2013. 91 p. DOI: 10.1007/978-94-007-5222-1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ ПРОФЕСІЙ

THEORETICAL ANALYSIS OF RESEARCH OF PROFESSIONAL DEFORMATION OF REPRESENTATIVES OF DIFFERENT PROFESSIONS

УДК 159.9:331
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.28

Купчишина В.Ч.
к.пед.н., доцент,
старший викладач кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін
Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

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

У статті здійснено теоретичний аналіз наукових джерел щодо дослідження професійних деформацій, які спостерігаються в професійній діяльності людини. Через аналіз змісту поняття «деформація», її різновидів установлено, що вона має прямий стосунок не тільки до стану особистості, а й до всієї її життєдіяльності. Деформація визначається дослідниками як певні зміни, які спричинюють порушення цілісності структури особистості. Одна з її форм (природна) допомагає розкрити особливості й професійної деформації людини.

Під професійною деформацією вчені пропонують розглядати певний вид емоційно-когнітивного спотворення, який виникає під впливом професійної діяльності; зміну властивостей особи, яка виникає впродовж тривалої професійної діяльності, й інші визначення. Значна кількість трактувань зазначеного феномена науковцями пов'язана з труднощами у визначенні сутності поняття та його складною структурою, великою кількістю форм проявів у процесі професійної діяльності фахівців.

Зазначено, що концепцією зарубіжних учених виокремлено такі компоненти професійних деформацій фахівця, як емоційне/фізичне виснаження, деперсоналізація та зниження робочої продуктивності.

Виявлено, що в психологічній науці багато дослідників поряд із поняттям «професійні деформації» застосовують поняття «професійні деструкції». Установлено, що професійна деформація фахівця розпочинається ще на початковій стадії оволодіння професією, у подальшому може прогресувати. Також дуже часто професійні деформації можуть бути пов'язані з когнітивною сферою особистості, що й спричинює виникнення віктимної поведінки фахівця.

З'ясовано, що професійні деформації можуть спостерігатися в представників різних професій, але особливо від них страждають фахівці соціономічного типу професій. Учені не лише описали концептуальні положення щодо розвитку професійних деформацій фахівців, а й розкривають особливості, рівні, сенситивні періоди їх виникнення. Знання про ці особливості, характеристики, рівні та негативний вплив на людину допоможуть у подальшому мінімізувати й усунути всі негативні наслідки для психічного й фізичного здоров'я фахівця.

Ключові слова: *особистість, професійна діяльність, деформація,, професійна деформація, професійні деструкції, емоційне вигоряння, соціономічний тип.*

The article carries out a theoretical analysis of scientific sources regarding the study of professional deformations observed in a person's professional activity. Through the analysis of the meaning of the term "deformation" and its varieties, it was established that it is directly related not only to the state of the individual, but also to his entire life. Deformation is defined by researchers as certain changes that cause a violation of the integrity of the personality structure. One of its forms (natural) helps to reveal the peculiarities of a person's professional deformation.

Under professional deformation, scientists propose to consider: a certain type of emotional and cognitive distortion that occurs under the influence of professional activity; a change in the properties of a person that occurs during long-term professional activity and other definitions. A significant number of interpretations of this phenomenon by scientists is associated with difficulties in determining the essence of the concept and its complex structure, a large number of forms of manifestations in the professional activity of specialists.

It was noted that the concept of foreign scientists singles out such components of professional deformations of a specialist as: emotional/physical exhaustion, depersonalization and a decrease in work productivity.

It was revealed that in psychological science, many researchers use the concept of "professional destruction" along with the concept of "professional deformations". It has been established that the professional deformation of a specialist begins at the initial stage of mastering the profession, and may progress in the future. Also, very often, professional deformations can be related to the cognitive sphere of the individual, which causes the emergence of victim behavior of the specialist.

It has been established that professional deformations can be observed in representatives of various professions, but specialists of the socionomic type of professions especially suffer from them. Scientists describe not only the conceptual provisions regarding the development of professional deformations of specialists, but also reveal the peculiarities, levels, and sensitive periods of their occurrence. Knowledge of these features, characteristics, levels and negative impact on a person will help to minimize and eliminate all negative consequences for the specialist's mental and physical health.

Key words: *personality, professional activity, deformation, professional deformation, professional destruction, emotional burnout, socionomic type.*

Постановка проблеми. В умовах сучасних викликів для України, детермінованих повномасштабним вторгненням росії на її територію у лютому 2022 р. та веденням військових дій, поряд із найважливішими питаннями військового, політичного й соціально-економічного розвитку особливої уваги потребують проблеми, пов'язані із психоемоційним станом українців. Кожен українець на своїй професійній ділянці робить усе, що допоможе нам наблизити перемогу над ворогом, який нещадно руйнує все на своєму шляху та знецінює все те, що для нас є важливим. На жаль, окрім

зовнішнього, є ще й внутрішній «ворог», який негативно відображається на фізичному й психічному здоров'ї людини. Таким «ворогом» є різноманітні деформації особистості, одним з різновидів яких є й професійні деформації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання професійної діяльності фахівців розкрито в низці наукових досліджень як вітчизняними (В. Бодров, А. Бродський, С. Грищенко, Л. Карамушка, Л. Качала, Б. Новіков, С. Максименко, І. Рогач, Р. Погоріляк, В. Полуєктов, В. Самойлова, Д. Трунов, М. Фірсов, О. Хухлаєва, К. Чопей та ін.), так і зарубіжними (С. Браун, М. Ганн, Дж. Едельвич, Е. Зеєр, Дж. Коллінс, К. Маслач, А. Пайнас, У. Шуфелі, Х. Фрейденбергер, В. Холдер та ін.) ученими. Проблемні питання професійної деформації фахівців неодноразово розглядали представники різних галузей психології (психології праці, інженерної, військової, юридичної, педагогічної психології тощо) та інших соціогуманітарних наук.

Постановка завдання. Метою статті є теоретичний аналіз наукових досліджень щодо визначення змісту, наукових підходів, особливостей прояву професійної деформації в представників різних професій.

Виклад основного матеріалу дослідження. Відомий учений С. Геллерштейн, досліджуючи професійну діяльність людини, зазначав, що будь-яка фахова діяльність особистості вимагає від неї виконання великої кількості активних, реактивних дій, які пов'язані з її адаптацією та пристосуванням до їх специфіки. На нашу думку, професійна діяльність людини будь-якої галузі має потужний вплив на її психічне й ментальне здоров'я. Питання професійної деформації обрано предметом детального дослідження багатьох учених, про що свідчить значна кількість наукових праць, присвячених деструктивним феноменам, які детерміновані професійною діяльністю людини. Але перед тим, як описати все, що характеризує професійну деформацію фахівця, варто визначити зміст понять «деформація», «професійна деформація».

Огляд та аналіз наукової літератури дав нам змогу констатувати, що вперше цей феномен застосовано у 20–30 рр. XXI ст. в природничих науках як показник природного або ж штучного відхилення від норми. У біології, медицині, фізіології, санітарії, вчені виокремили такі види деформації: фізичну (соматичну), фізіологічну, психічну та особистісну.

Проблемні питання, які пов'язані з феноменом «деформація», розкрито в працях вітчизняними (С. Безсонов, С. Берізка, В. Боснюк, Н. Онищенко, Ж. Павлова, Я. Разоза, І. Шупта та ін.) і зарубіжними (E. Aronsom, V. Dierendonck, S. Lackson, C. Mashach, A. Pines, H. Sixma W. Schaufeli, A. Shirom та ін.) ученими. Більшість дослідників описують зазначений процес як наслідок синдрому «емоційного вигоряння» (тобто як захисну реакцію людського організму на довготривалий, емоційний, руйнівний стрес; процес поступової втрати різних видів активності/енергії (фізичної, когнітивної, емоційної), що проявляється через різноманітні симптоми (виснаження, втома, особистісна відчуженість, зниження мотивації та відчуття задоволеності професійною діяльністю). Але варто зазначити, що єдиної думки щодо самого змісту зазначеного феномена, класифікації його різновидів і форм серед представників наукової спільноти немає. За різними ознаками вчені виокремлюють статусні, рольові, проєктні, професійні, навчально-професійні, власне особистісну й інші деформації.

Отже, з упевненістю можна стверджувати, що питання деформації має прямий стосунок до стану людини й усіх її сфер життєдіяльності. У психологічній науці деформація особистості трактується як певні зміни, які порушують цілісність структури людини, що, у свою чергу, спричиняє зниження ступеня її активності, професійного й ефективного її функціонування. Одна з її форм (природна) розкриває й особливості професійної деформації особистості.

Професійна деформація (з лат. deformatio – спотворення) – це вид емоційно-когнітивного спотворення, що виникає під впливом професійної діяльності». І. Рогач, Л. Качала, Р. Погоріляк, К. Чопей під професійною деформацією пропонують розуміти зміну властивостей людини (характеру, поведінки, стилю спілкування, стереотипів сприймання, ціннісних орієнтацій), які є наслідком тривалої професійної діяльності [15, с. 16]. Дослідники (М. Білова, К. Дорошенко, Г. Коваль, О. Куций) зазначають, що вона проявляється в професійних обов'язках та інтересах, у повсякденних звичках і поведінці, спілкуванні з близькими й реакціях на те, що відбувається [3, с. 114–118; 9, с. 82].

Аналіз результатів наукових досліджень особистості та її професійної діяльності засвідчує, що питання й проблематика професійної деформації фахівця становить значний інтерес у представників наукової спільноти як у теоретичному, так і прикладному планах. Труднощі щодо визначення сутності поняття «професійні деформації» вчені (І. Астремська, Я. Мацегора й ін.) пояснюють складною структурою та великою кількістю форм проявів деформацій у процесі професійної діяльності людини [2, с. 101; 11, с. 249–250]. Більшість дослідників (Ж. Вірна, В. Журавльов, Е. Зеєр, З. Кісіль, В. Кирилишен, Є. Потапчук, В. Perlman, М. Томчук та ін.) зазначають, що професійна деформація тісно пов'язана з особистісною. Підтвердженням цього є результати наукових розвідок А. Большакова, І. Віденєєв, О. Polyakova та ін. На думку Н. Оніщенка, взаємовплив професійної діяльності й особистості має досить складний і неоднозначний характер. Науковець характеризує таку взаємодію певними особливостями поведінки фахівця, а саме: спробою самоствердження, проявами авторитарності, ригідності, некритичності [13, с. 10–11].

Ми поділяємо погляди вчених-психологів, що професійна деформація розпочинається на почат-

ковій стадії опанування людиною майбутньої професії, у подальшому може прогресувати внаслідок невикористання, у силу певних причин, усього потенціалу фахівця, погіршення умов праці, наявність конфліктів, впливу стресогенних чинників тощо.

Про зв'язок професійної деформації з когнітивною сферою особистості наголошують І. Артем'єва, Н. Пенькова, О. Орос та ін. Так, когнітивні зміни людини Н. Пенькова ще називає дефектами пізнавальних психічних процесів, що слугують передумовою виникнення віктимної поведінки фахівця [14, с. 239]. І. Артем'єва й О. Орос виокремили такі напрями дослідження зазначеного явища: професійну деформацію як відчуження від Самості на користь професії; як викривлення професійної ролі внаслідок дезадаптації щодо виконання професійних завдань; як будь-які особистісні зміни, що пов'язані з опануванням і здійсненням професійної діяльності [1, с. 38–42].

Груа дослідників (І. Артем'єва, С. Заваленко, Н. Оніщенко, О. Орос, О.Саннікова) зазначила, що проблематику з вивчення професійної деформації особистості започаткували зарубіжні представники психологічної науки (C. Mashsch, S. Lackson, A. Pines, A. Shirom та ін.). Ю. Чемодурова із цього приводу відмічає, що за концепцією зарубіжних психологів (B. Perlman, E. Hartman) науковці визначили три компоненти професійних деформацій фахівця: емоційне/фізичне виснаження, деперсоналізацію та зниження робочої продуктивності [23].

Професійні деформації можна спостерігати в представників різних сфер, але найбільше страждають від професійної деформації фахівці соціономічного типу («людина-людина»), для яких є характерною наявність професійного стресу, емоційного вигорання й надмірного психічного навантаження тощо [13, с. 6–13]. Ми поділяємо погляди науковців, що фахівці зазначеного типу (педагоги, лікарі, військові, психологи, представники МНС та ін.) найбільш наближені до виникнення різноманітних особистісних відхилень під час здійснення професійної діяльності. Ця проблематика все частіше розглядають сучасними представники наукових галузей (загальної, педагогічної, юридичної, вікової, соціальної психології, психології діяльності тощо).

Аналіз наукової бази засвідчив, що дослідниками зазначеного феномена виокремлено низку досліджень професійних деформацій у фахівців різних галузях. Так, у дослідженні І. Артем'євої та О. Орос проведено аналіз професійної деформації прикордонників. Автори дійшли висновку, що будь-яка професійна діяльність (уже на стадії її освоєння, а надалі під час виконання) деформує особистість [1, с. 38–42]. Про професійні деформації в представників Національної поліції України як одну з причин порушення прав людини й застосування насилля ведуть мову в науковій праці Р. Савченко та Г. Чорний [16, с. 89–96]. Особливості професійних деструкцій фахівців оперативно-рятувальних служб описано С. Кравчук. Проблематику професійних деформацій педагогів розглянуто в дослідженнях М. Говоруна, Т. Івасюк та І. Єгорова. Професійні деструкції PR-менеджерів вивчали О. Санніков і С. Заваленко. Учені констатують, що професійний стаж фахівця не може постійно супроводжуватися лише професійними здобутками та його професійним розвитком, неминучими є, хай і тимчасові, періоди стабілізації. Якщо для фахівців-початківців ці періоди є нетривалими, то з часом у деяких фахівців вони стають тривалішими, що може призвести до професійної стагнації особистості [18]. Розкриття особливостей прояву деформаційних змін фахівців-рятувальників у дослідженні В. Старик дало змогу вченій розглянути їхні індивідуально-психологічні характеристики та їхній взаємозв'язок зі специфікою виконання професійних завдань, виокремити їхні відмінності від інших фахівців і проаналізувати вплив особистісних рис на формування професійної деформації їх носіїв [19, с. 115–123]. Н. Волянюк, А. Колосов та Г. Ложкін проаналізували предиктори професійної деформації особистості в спорті [4, с. 48–63].

На думку О. Кирбятьєва, діяльність є однією з ланок усієї життєдіяльності особистості, суттєво на неї впливає. У процесі професійної діяльності у фахівця формується й розвивається низка особистісних рис, які надалі сприяють його професіоналізму. На жаль, констатує вчений, дуже часто ми можемо спостерігати виникнення професійної деформації, яка виникає внаслідок цієї діяльності. Науковець переконаний, що на рівні особистості деформацію представлено як якісне відхилення від визначеного орієнтира, норми, що в подальшому спостерігається в поведінці та самій діяльності [7, с. 204]. Аналогічної думки дотримується й В. Столбовий, у дослідженні якого проведено аналіз виникнення професійних деформацій у сфері національної безпеки України [20, с. 180–184].

У науковій літературі ми часто зустрічали поряд із поняттям «професійні деформації» термін «професійні деструкції». Так, М. Говорун акцентує увагу на тому, що гострою проблемою в багатьох психологічних дослідженнях є її неоднорідність із зазначеної тематики дослідження. Учений зазначає, що в наукових джерелах наявні змішування й ототожнення понять (Н. Ванчакова, А. Карімова, В. Корячків, А. Куцурова, А. Ловчев). Як приклад науковець наводить ототожнення термінів «професійне вигорання» та «професійна деформація особистості». Отже, констатує М. Говорун, така ситуація в кінцевому результаті суттєво ускладнює розуміння й визначення змісту цих термінів [5, с. 226–229].

Що ж таке «професійні деструкції»? Чи поняття «професійні деструкції» є синонімом поняття «професійні деформації»? На ці питання ми зможемо відповісти, лише проаналізувавши зміст поняття «професійні деструкції».

Деструкція (лат. destruction) – це процес руйнування структури будь-чого. Так, під професійними деструкціями дослідники розуміють зміни сформованої структури як особистості, так і діяльності, що в кінцевому підсумку мають негативні наслідки, які певним чином відображаються на всіх сферах життєдіяльності людини [2, с. 101]. Сутність і характеристику професійних деструкцій подано в наукових працях багатьох вчених (І. Артем'єва, В. Байдик, В. Кирилишена, О. Орос та ін.). В. Кирилишен із цього приводу констатує, що причинами їх виникнення є періоди й особливості протікання професійних криз, а професійну деструкцію науковець визначає як деструкцію, яка виникає в процесі професійної діяльності й негативно відображається на її продуктивності [8].

Отже, професійні деструкції також мають стосунок до професійної діяльності фахівця та суттєво впливають на його професійний розвиток.

Предметом нашого дослідження є саме професійні деформації, тому ми будемо використовувати саме цей термін. У дослідженні Ю. Чемодурової визначено, що професійна деформація є негативним соціально-психологічним явищем, яке визначається різноманіттям особистісних і поведінкових проявів, які надалі мають деструктивний вплив на результати професійної діяльності особистості. Дослідниця зауважує, що в психологічній науці традиційно, коли мова йде про професійні деформації, мають на увазі поширення звичної рольової (професійної) поведінки на непрофесійні сфери. Учена наголошує, що дуже часто науковцями зміст поняття «професійна деформація» трактується як елемент дезадаптації особистості (С. Безносов, Н. Кузьміна, С. Пронін, Н. Пряжніков та ін.). На відміну від вітчизняних дослідників, у працях зарубіжних учених (Г. Беккер, К. Зейферт, І. Ландшир, К. Роджерс, Д. Сьюпер та ін.), зазначає дослідниця, під час дослідження професійного становлення фахівця значна увага наукової спільноти приділяється його професійно важливим рисам і продуктивним психологічних новоутворенням [22, с. 1–5].

Щодо різновидів і форм професійних деформацій у фахівців, то цікавими є спостереження науковців. Ними доведено, що людина може відбутися як фахівець, розвиватися як особистість, професіонал і бути корисною людям і суспільству завдяки своїй професійній діяльності. Але поряд із цим дослідниками визначено, що нерідко багаторічне, одноманітне виконання професійних завдань (більше ніж 5 років) призводить до певних змін у структурі професійної діяльності та структурі самої особистості. Учені називають ці явища по-різному (професійна втома, професійне вигоранням, професійні деструкції, професійні деформації тощо). Результати дослідження О. Троян свідчать, що однією з причин виникнення професійної деформації фахівця може бути його стаж роботи: «до 1-го року служби – вірогідність деформації незначна, малоймовірна; до 5-ти років – імовірність переважно середня, початковий і середній рівні деформації поширені однаково; більше 10-ти років – імовірність деформації висока або дуже висока, виникає глибинний рівень; понад 15 років – деформація практично неминуча» [21, с. 34].

У наукових дослідженнях автори неодноразово наголошували на тому, що для професійного розвитку будь-якого фахівця серйозну небезпеку становлять професійні деформації. Навіть сам зміст зазначеного феномена свідчить про певні зміни в сталій структурі як самої особистості, так і її професійної діяльності. Накопичення цих змін негативно проявляється на якості виконання й результаті професійних завдань, дотриманні посадових інструкцій, професійних зобов'язань, комунікації й взаємодії в колективі тощо [6].

Теоретико-методологічний аналіз зарубіжної й вітчизняної джерельної бази, зроблений А. Мудрик, дав змогу виокремити, сформулювати та презентувати концептуальні положення щодо розвитку професійних деформацій і деструкцій особистості. У цих положеннях А. Мудрик визначає супроводжувальні фактори професійного становлення фахівця, деталізує зміст понять «професійний розвиток», «професійні деструкції»; описує особливості виникнення й переживання професійних деструкцій особистістю; розкриває сенситивні періоди виникнення професійних деструкцій фахівця [12].

І. Астремська [2, с. 101] зазначає, що професійні деструкції мають тісний зв'язок як із загальними факторами життєдіяльності особистості, так і її специфічними детермінантами. Я. Мацегора констатує, що розвиток професійних деструкцій є наступною ланкою професійної деформації фахівця. Науковець пояснює складність виокремлення цих термінів тим, що ці поняття описують один і той самий психологічний процес розвитку фахівця (професійний розвиток особистості), але при цьому характеризують різні його стадії [11, с. 249–250].

У наукових дослідженнях багатьох учених нами визначено, що при характеристиці професійної діяльності фахівця та її впливі на нього вони застосовують класифікацію рівнів професійної деформації фахівців, автором якої є Е. Зеєр [13, с. 9]. Останній визначив такі рівні професійної деформації фахівця: *загальнопрофесійні деформації* (наприклад, синдром «асоціальної перцепції» (кожен сприймається як потенційний порушник, хворий тощо)); *спеціальні професійні деформації* (виникають у професії соціалізації фахівця); *професійно-типологічні деформації* (зумовлені особливостями індивідуально-психологічної сфери особистості фахівця, що стає причиною виникнення низки комплексів, а саме деформації професійної спрямованості фахівця (викривлення мотивів діяльності, зміна ціннісних орієнтацій, песимізм, небажання навчатися нового, його неприйняття тощо)); *деформації, що розвиваються на основі людських здібностей* (завищена самооцінка, гіпертрофія рівня домагань тощо); *деформації,*

що зумовлені рисами характеру (домінування над іншими, інферентність тощо); *індивідуальні деформації* (формування відбувається з урахуванням індивідуальних особливостей фахівців – професійний фанатизм, ентузіазм тощо).

До найбільш характерних професійних деформацій у представників соціономічної сфери В. Гомонюк зараховує авторитарність, домінантність, професійний догматизм і консерватизм, надконтроль, соціальне лицемірство, демонстративність, професійну індиферентність тощо. Ступенями професійної деформації особистості за В. Гомонюк є часте застосування поза межами фахової діяльності професійних висловлювань/термінів/слів, перехід на так званий «професійний жаргон»; повна впевненість у власній правоті, значне зниження емоційності; «професійна деградація» – звичка діяти за заздалегідь відпрацьованим шаблоном [6].

В. Кирилишен констатує, що, за результатами наукових досліджень, через 10–15 років у представників соціономічної сфери в професійній діяльності відбуваються зміни, які науковці називають «професійні деформації». Науковцем визначено такі рівні прояву професійних деформацій: когнітивний; емоційний рівень; поведінковий рівень [8].

У дослідженнях С. Лічман, Н. Кузьміної, Н. Панова подано наукові підходи до виокремлення різновидів професійної деформації фахівців. Так, Н. Кузьміною визначено низку труднощів, які спричиняють проблеми в професійній діяльності, а саме: об'єктивні, суб'єктивні, суб'єктивно-об'єктивні й ті, що пов'язані з умовами життя й побуту фахівця. Н. Панова виділяє такі види деформаційної поведінки, як конфронтаційний, агресивно-конфліктний, експансивний, відчужений, комунікативно-нейтральний [10, с. 129–130].

Група науковців (О. Бовдир, О. Вельдбрехт, О. Самкова) у професійній деформації фахівця виокремила групи особистісних рис за певними ознаками (за характером, походженням, наслідком, об'єктом впливу), які спричинюють виникнення системи уявлень про це негативне явище у свідомості людини. Як висновок учені констатують, що результатом усіх видів професійної деформації є такі прояви, як якість виконання професійних завдань, зниження їх результативності, наявність криз, конфліктів, психологічного напруження та незадоволеність як соціальним оточенням, так і життям у цілому [17, с. 158].

Висновок. Отже, питання деформації та професійної деформації завжди було актуальним під час дослідження особистості й наслідків її діяльності. Огляд і вивчення змісту наукових праць засвідчив неоднозначність трактування понять «деформація», «професійна деформація». Як свідчить аналіз наукової джерельної бази, професійні деформації мають місце в будь-якій професійній діяльності. У психологічній науці існують різноманітні наукові підходи щодо їх класифікації, визначення ступенів їх розвитку, рівнів і характеру. Учені не лише визначають позитивний вплив професійної діяльності на особистість, а й описують особистісні зміни в структурі людини, які спричинює вона.

Перспективи подальших розвідок ми вбачаємо в дослідженні факторів, які спричинюють розвиток професійних деформацій у фахівців в умовах війни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Артем'єва І., Орос О. Професійна деформація прикордонників як соціально-психологічна проблема. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Гуманітарні і суспільні науки».* 2015. № 18 (13). С. 38–42.

2. Астремська І.В. Детермінанти професійних деформацій та деструкцій. *Modern scientific researches.* 2018. № 4. С. 100–106.

3. Білова М.Е., Коваль Г.Ш., Дорошенко К.Ю. Психологічний феномен професійної деформації особистості: теоретичний аспект. *Габітус.* 2022. Вип. 4. С. 114–118.

4. Волянюк Н.Ю., Ложкін Г.В., Колосов А.Б. Предиктори професійної деформації особистості в спорті. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки».* 2020. Вип. 11 (40). С. 48–63.

5. Говорун М.В. Диференціація понять «професійне вигорання» та «професійна деформація» в діяльності педагогічних працівників загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих учнів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова* : збірник наукових праць. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. № 19. С. 226–229.

6. Гомонюк В.О. Особливості професійних деформацій керівників. *Психологія і соціологія. Психологія праці*. URL: http://www.rusnauka.com/21_NNP_2010/Psihologia/70674.doc.htm (дата звернення: 02.01.2025).

7. Кирбят'єв О. Професійна деформація особистості працівника правоохоронного органу як причина неналежного виконання своїх обов'язків. *Юридичний вісник.* 2019. Вип. 4. С. 204–210.

8. Кирилишен В. 11 видів професійних деформацій педагога та управлінця. *Управління освітою.* 2018. № 7. URL: https://osvitaua.com/2018/08/65951/ (дата звернення: 05.01.2025).

9. Куций О.А. Домінуючі соціально-психологічні чинники професійної деформації у працівників ОВС. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* 2011. № 1. С. 81–93.

10. Лічман С. Особливості професійної деформації особистості вихователя дошкільного закладу. URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v4/i10/13.pdf (дата звернення: 28.12.2024).

11. Мацегора Я.В. Проблема професійних деструкцій та деформацій працівників правоохоронних органів. *Вісник Національного університету оборони України.* 2013. № 2 (33). С. 247–252.

12. Мудрик А.Б. Психологічний аналіз особливостей прояву професійних деформацій особистості на різних етапах її професіоналізації. *Проблеми сучасної психології.* 2014. Вип. 23. С. 434–446.

13. Оніщенко Н.В., Старик В.А., Тімченко О.В., Христенко В.Є. Особливості професійної деформації у працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України : монографія. Харків : НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2012. 149 с.

14. Пенькова Н.Є. Профілактики професійної деформації особистості як попередження віктимізації військовослужбовців Національної гвардії України. *Південноукраїнський правничий часопис. Серія «Теоретичні та практичні аспекти забезпечення національної безпеки».* 2022. № 4. Ч. 3. С. 238–244.

15. Рогач І.М., Качала Л.О., Погоріляк Р.Ю., Чопей К.І. Культура управління як складова частина менеджменту в охороні здоров'я : навчально-методичний посібник. Ужгород, 2012. С. 15–18.

16. Савченко Р.І., Чорний Г.О. До постановки питання щодо професійної деформації працівників національної поліції України як однією з причин порушення прав людини та застосування насильства. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 18 «Право».* 2021. Вип. 36. С. 89–96.

17. Самкова О.М., Бовдир О.С., Вельдбрехт О.О. Емоційне вигорання як чинник професійної деформації. *Габітус. Серія «Психологія праці».* 2021. Вип. 32. С. 156–159.

18. Санніков О.І., Заваленко С.В. Професійні деструкції PR-менеджерів. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2009/8_2009/38.pdf.pdf (дата звернення: 10.01.2025).

19. Старик В. Особливості прояву деформаційних змін фахівців-рятувальників. *Вісник КНТЕУ. Серія «Актуальні проблеми психології».* 2012. № 3. С. 115–123.

20. Столбовий В.М. Запобігання професійній деформації суб'єктів службових правовідносин в сфері національної безпеки України. *Науковий вісник публічного та приватного права.* 2018. Вип. 5. Том 2. С. 180–184.

21. Троян О.С. Причини та форми професійної деформації соціальних працівників. Тернопіль, 2017. 90 с.

22. Чемодурова Ю.М. Психологічні особливості формування професійної деформації керівника в системі освіти. С. 1–5. URL: https://virtkafedra.ucoz.ua/el_gurnal/pages/vyp10/Chemodurova.pdf (дата звернення: 12.01.2025).

23. Чемодурова Ю.М. Спеціально наукові підходи щодо розуміння сутності категорії «професійні деформації особистості». URL: https://virtkafedra.ucoz.ua/el_gurnal/pages/vyp7/konf3/Chemodurova.pdf (дата звернення: 19.02.2024).

ОСОБЛИВОСТІ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В СТРЕСОГЕННИХ УМОВАХ

FEATURES OF PERSONALITY SELF-DETERMINATION UNDER STRESSFUL CONDITIONS

УДК 159.923
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.29

Литовченко Н.Ф.
к.психол.н.,
доцент кафедри загальної
та практичної психології
Ніжинський державний університет
імені Миколи Гоголя

Кабанець Б.О.
приватний підприємець

Стаття присвячена поглибленню наукового вивчення чинників самодетермінації особистості. У результаті теоретичного аналізу цієї проблеми виявлено, що в сучасній психологічній науці дослідження проблеми самодетермінації мають досить широкий діапазон, але в цілому доводять, що самодетермінація має стосунок до проблеми внутрішньої мотивації, досягнення інтегрованого й цілісного Я особистості. У статті обґрунтована гіпотеза про креативність як один із чинників самодетермінації особистості. Креативність є внутрішнім потенціалом і ресурсом особистості, що дає людині змогу максимально повно реалізувати свої здібності й можливості.

В емпіричному порівняльному дослідженні вивчали особливості самодетермінованих особистостей – професійних спортсменів і молодих підприємців, представників професійних груп, для яких властива необхідність діяти та приймати рішення в стресогенних умовах. Відображено результати пілотажного дослідження особливостей самодетермінації особистості бізнесменів і велосипедистів спорту високих досягнень. Отримані емпіричні дані свідчать про високі показники рівня самодетермінації особистості в обох вибірках. Знайдено статистично значимі відмінності між вибіркою спортсменів і вибіркою молодих підприємців за фактором креативності «Пізнавальний інтерес». Показано, що за сумарним показником креативності існують статистично значимі відмінності між вибіркою спортсменів і вибіркою молодих підприємців. Статистично значимий кореляційний зв'язок між показниками загального індексу самодетермінації та сумарною шкалою креативності підтверджує висунуту гіпотезу про креативність як можливий ще один чинник самодетермінації особистості.

Ключові слова: *самодетермінація особистості, креативність, стресогенні умови життєдіяльності, автономність, самовираження.*

The article is dedicated to the deepening of scientific study of the factors of personality self-determination. As a result of theoretical analysis of this issue, it was found that in contemporary psychological science, research on the problem of self-determination covers a fairly wide range, but overall, it proves that self-determination is related to the problem of achieving an integrated and holistic self of the personality. The article substantiates the hypothesis that creativity is one of the factors of self-determination of personality. Creativity is an internal potential and resource of the individual, allowing a person to fully realize their abilities and opportunities.

An empirical comparative study examined the features of self-determined personalities — professional athletes and young entrepreneurs, members of professional groups for whom the need to act and make decisions in stressful conditions is inherent. The results of a pilot research of the self-determination features of businessmen and high-performance cyclists are presented. The obtained empirical data show high levels of self-determination in both samples. Statistically significant differences were found between the athlete group and the young entrepreneurs group in the creativity factor "Cognitive Interest". It is shown that, according to the total creativity score, there are statistically significant differences between the athlete group and the young entrepreneurs group. The statistically significant correlation between the general self-determination index and the overall creativity scale confirms the hypothesis that creativity is a potential additional factor of personality self-determination.

Key words: *personality self-determination, creativity, stressful life conditions, autonomy, self-expression.*

Швидкі зміни в суспільстві, технологічний прогрес, глобалізація створюють нові виклики для особистості. Конструктивна реакція на виклики сучасної глобалізації неможлива без належного наукового вивчення процесів і закономірностей змін свідомості людини та розвитку особистості, що є актуальним завданням наукової психології на сучасному етапі її розвитку. Люди стикаються з необхідністю постійно адаптуватися, приймати рішення та брати відповідальність за своє життя. Тенденції розвитку сучасного суспільства все більше орієнтовані на людину, її потреби й бажання [14]. Це призводить до зростання наукового інтересу до таких понять, як самореалізація, саморозвиток і самоактуалізація, які тісно пов'язані із самодетермінацією. Саме самодетермінація допомагає особистості успішно справлятися з цими викликами.

Проблема самодетермінації особистості, яка розкриває дилему свободи/детермінізму людської поведінки, опинилася в центрі уваги академічної психології з кінця 80-х років XX століття, стала відомою завдяки дослідженням Е. Десі та Р. Райана. Е. Десі вважає, що самодетермінація є не просто здатністю здійснювати вибір, а потребою особистості, що зумовлює формування таких поведінкових реакцій, які забезпечують (через гнучку взаємодію із соціумом) досягнення бажаних цілей [1,2]. Шерон Філд зазначає, що в основі самодетермінації лежить здатність визначати й досягати цілі, що ґрунтується на знанні й оцінюванні себе [3].

У сучасній психологічній науці дослідження проблеми самодетермінації мають досить широкий діапазон, але в цілому доводять, що самодетермінація має стосунок до проблеми досягнення інтегрованого й цілісного Я особистості, а змістове

наповнення цього поняття семантично близьке до понять «внутрішня мотивація», «самоактуалізація», «саморозвиток». Дослідження Л. Сердюк доводять, що життєві цілі, упевненість у собі, особистісна автономія та прагнення до особистісного зростання є найбільш суттєвими чинниками розвитку самодетермінації [12; 13]. У сучасних прикладних психологічних дослідженнях проблеми самодетермінації акцент здійснюється на пошуку особистісних ресурсів можливості протистояти несприятливим стресогенним умовам життєдіяльності, підвищення рівня психологічного благополуччя особистості [12; 13].

Існування сучасної людини розгортається в умовах впливу несприятливих екологічних, соціальних і навіть загрозливих для життя та здоров'я чинників. Психічне напруження, яке виникає під впливом стресогенних та екстремальних чинників, може мати як адаптивні, так і деструктивні наслідки: з одного боку, сприяє мобілізації зусиль для подолання труднощів, з іншого – викликає деструктивні форми особистісного реагування на стресогенні умови. Переживання стресового напруження може усвідомлюватися людиною, неповністю усвідомлюватися або бути витісненим і проявляється у вигляді порушення відчуття психологічного благополуччя, різноманітних порушень психічної регуляції та саморегуляції, бути причиною страждань і невдач.

Для самодетермінованих особистостей властивий досить високий рівень саморозуміння власних емоцій і реакцій, що дає особистості змогу краще справлятися зі стресом і регулювати свої дії. Спрямованість зусиль на досягнення поставлених цілей і переборення труднощів на шляху до цих цілей зумовлює використання самодетермінованими особистостями проблемно-орієнтованих копінг-стратегій замість емоційно-орієнтованих [16]. Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії дають людині змогу знизити рівень внутрішнього психічного напруження, проте непрямо спрямовані на вирішення труднощів і перешкод на шляху до бажаної цілі. Цілеспрямованість – ще одна характерна особливість самодетермінованих особистостей: цілеспрямованість забезпечує зосередженість на досягненні цілей навіть у стресових ситуаціях, що допомагає підтримувати мотивацію та рухатися вперед. Результати проведення численних наукових досліджень [1; 2; 3; 12; 13] доводять, що самодетерміновані особистості мають високий рівень внутрішньої мотивації й здатні в найскладніших умовах продовжувати шукати можливості для досягнення поставлених цілей або гнучко вносити зміни в плани дій чи способи реагування на поточну ситуацію.

Теорія самодетермінації представляє один із найцікавіших і найважливіших аспектів теорії мотивації Е. Десі та Р. Райана. Внутрішня мотивація детермінує широкий діапазон активностей, у які включена особистість, характерною особливістю при цьому є переживання відчуття задоволеності, автономії та ефективності. Для внутрішньомотивованої поведінки характерні почуття свободи від впливу зовнішніх умов (очікувань і вимог), а задоволення виникає внаслідок усвідомлення власного авторства своїх рішень і дій та успішного подолання труднощів.

Самодетермінація тісно пов'язана з досягненням і переживанням ситуації успіху, відчуттям психологічного [1; 2; 12; 13]. Переживання успіху завжди пов'язане з реалізацією певної активності людини. Саме діяльність дає людині змогу проявити й реалізувати себе повною мірою. Внутрішньомотивований суб'єкт є сам основним фактором свого розвитку, змін, творчого перетворення об'єктивних обставин відповідно до своїх особистих цілей і завдань [6]. Поведінка самодетермінованої особистості хоч і спрямована на цілі й завдання, але стимулюється та підкріплюється задоволенням від самого *процесу* діяльності, має характеристику автономної саморегуляції для досягнення успіху [6].

Незважаючи на явну відмінність у змісті професійної діяльності підприємців і спортсменів великого спорту, можна визначити декілька аспектів їхньої життєдіяльності, що робить їх порівнюваними. Зокрема, можливість об'єктивно оцінити рівень їхньої успішності: успіх бізнесмена вимірюється фінансовими показниками, тоді як спортсмена – числовими показниками досягнень, медалями, рекордами. Також і в бізнесі, і в спорті особистість ставить перед собою чіткі цілі й розробляє програму їх досягнення. В обох цих сферах діяльності передбачається конкуренція та високий рівень здатності особистості витримувати тривале напруження, ризикувати, але в одному випадку – на ринку, а в іншому – на спортивній арені. Таким чином, необхідність діяти та приймати рішення в стресогенних умовах властива як професійним спортсменам, так і бізнесменам.

Схожість деяких аспектів діяльності підприємців і професійних спортсменів залишає відкритим питання про особливості самодетермінації особистості в стресогенних умовах життєдіяльності.

В емпіричному пілотажному дослідженні особливостей самодетермінації особистості в стресогенних умовах вибірку досліджуваних загалом становили 33 особи віком 19–35 років, чоловіки, з них – 24 особи, які займаються професійним велоспортом із підліткового віку; на час проведення дослідження на вибірці спортсменів [8] 18 осіб уже мали звання «майстер спорту», а 6 – були кандидатами в майстри спорту. Інша частина вибірки – 9 чоловік – молоді приватні підприємці, власники бізнесу. Дослідження проводилося впродовж 2018–2023 рр. В емпіричному дослідженні використана «Шкала самодетермінації» Е. Осіна – модифікація шкали самодетермінації К. Шелдона. Методика призначена для визначення рівня суб'єктивного переживання особистістю відчуття самовизначення побудови життєвого шляху й відповідності власної життєдіяльності своїм бажанням і потребам.

Отримані емпіричні дані свідчать про високі показники за шкалами опитувальника в обох вибірках (див. рис. 1).

Застосування t-критерію Стьюдента показало відсутність статистично значимих відмінностей між частинами вибірки.

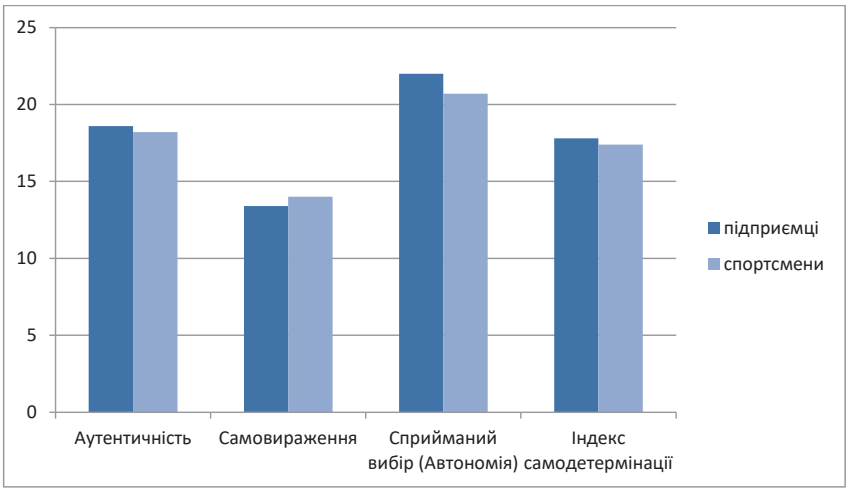

Рис. 1. Середні значення по вибірках за методикою «Шкала самодетермінації» Е. Осіна (модифікація шкали самодетермінації К. Шелдона)

вольових якостей спортсменів, викликає переживання великої кількості стресових ситуацій і напруження, викликаного відповідальністю за результати виступів, досягнення високих (рекордних) результатів [10; 11; 15]. У змаганнях беруть участь рівні за силами суперники, що вимагає максимального напруження всіх духовних і фізичних сил спортсменів: недаремно став усталеним вислів «спортивний характер», що метафорично відображає такі риси особистості, яка здатна систематично інтенсивно випробовувати межі своєї здатності витримувати високі навантаження, бути стійкою до випробувань і здатною до максимального концентрування своїх фізичних і психічних можливостей. Вимоги до особистості успішного бізнесмена не особливо відрізняються від описаних вище вимог до особистості спортсмена спорту високих досягнень. Результати проведених наукових досліджень [5; 17] свідчать про властивий особистості бізнесмена високий рівень вольового потенціалу особистості, фрустраційну толерантність і резистентність до стресу, працездатність і наполегливість у досягненні мети. Д. Мак-Клелланд здійснив спробу описати психологічний профіль особистості бізнесмена, керуючись уявленнями про те, що підприємці мають потребу в досягненні успіху, яка зумовлює формування певного конкретного набору особистісних якостей і здібностей. Серед описаних ним і його співробітниками поведінкових характеристик та особистісних рис бізнесмена – здатність продовжувати контролювати ситуацію в ситуації стресу, схильність до рішучих дій у стресових ситуаціях, велика наполегливість у переборенні труднощів і перешкод у досягненні цілей, рішучість. Тому отримані емпіричні дані за «Шкалою самодетермінації» Е.Н. Осіна переконливо підтверджують властивий спортсменам і підприємцям, природно, однаково високий загальний індекс самодетермінації.

Специфіка спорту високих досягнень вимагає найвищого рівня мотивації від особистості, готовності до підпорядкування всього свого життя спортивним цілям і досягненням, витримувати щоденні значні фізичні та психічні навантаження. Спорт високих досягнень висуває найвищі вимоги до

Теорія самодетермінації «націлена на визначення факторів, які живлять вроджений людський потенціал, що визначає зростання, інтеграцію і здоров'я, і на дослідження процесів та умов, які сприяють здоровому розвитку й ефективного функціонування індивідів, груп і спільнот» (Ryan, Deci, 2000, p. 234). Одними із центральних категорій теорії самодетермінації є категорія внутрішньої мотивації та категорія автономії. Автономія розглядається в літературі як простір для креативності (Ф. Баррон, В. Моляко, Л.Гольдштейн, Н. Роджерс та ін.). Отже, поняття креативності є близьким і тісно пов'язаним із феноменом самодетермінації особистості. Проблеми креативності в аспекті розвитку концепцій самоактуалізації розглядали Л. Гольдштейн, А. Маслоу, К. Роджерс, Н. Роджерс, які дійшли висновку, що креативність є внутрішнім потенціалом і ресурсом особистості, що дає людині змогу максимально повно реалізувати свої здібності й можливості [7; 9].

Переживання особистістю феномена самодетермінації, яка передбачає внутрішню мотивацію, відчуття автономії та компетентності у своїх діях, призводить до висновку, що креативність може бути ще одним чинником самодетермінації, додат-

ково до тих, які описані та досліджені Л. Сердюк [12; 13]. Серед умов, які сприяють розвитку креативності, – наявність якраз внутрішньої мотивації та переживання захопленості процесом (С. Голланд, Р. Кеттел, Д. Мак-Кіннон).

У пілотажному дослідженні для перевірки висунутої гіпотези про креативність як ще один чинник самодетермінації особистості використана методика «Особистісної креативності» (Є. Тунік).

Як свідчать отримані емпіричні дані (див. таблицю 1), за такими факторами креативності, як схильність до ризику, уява та складність, між вибірками не виявлено статистично значимих відмінностей. Інтерпретація фактору креативності «складність» за цією методикою передбачає, що як підприємці, так і спортсмени хоч і проявляють інтерес до складних ідей і діяльностей і не уникають виконання складних завдань, але все ж таки надають перевагу не надто складним шляхам вирішення не надто складних проблем, ніж видається необхідним. Це підтверджують наукові дані Д. Мак-Клелланда, які свідчать про те, що бізнесмени зазвичай беруться за виконання не занадто складних і не занадто простих завдань, керуючись принципом доцільності й реалістичності. Водночас у вибірці молодих підприємців відсоток тих, хто показав високий рівень за фактором «складність», більше (67%), ніж у вибірці спортсменів (54%). У запропонованому Д. Мак-Клелландом профілі особистості бізнесмена в контексті досліджуваної проблеми особливу увагу привертає така якість, як отримання підвищеного задоволення від цікавих завдань. Завдання на достатньому рівні складності, не мають готових рішень, спонукають молодих підприємців шукати нестандартні варіанти виходу зі складної ситуації, висувають вимоги до креативних можливостей особистості.

За фактором «пізнавальний інтерес» у вибірці підприємців відсоток тих, хто показав високий рівень пізнавального інтересу, більше (78%), ніж у вибірці спортсменів (29%). Високий пізнавальний інтерес властивий тим, хто постійно шукає можливість пізнати різноманітну інформацію, надає перевагу тим заняттям та активностям, які несуть різноманіття проблемних ситуацій і викликають задоволення переборенними труднощами в пошуку рішень. За цим фактором значення t-критерія Стьюдента – 2,28 (різниця статистично значима на рівні (t=0,95)).

За сумарним показником креативності виявлено статистично значимі відмінності між вибіркою спортсменів і вибіркою молодих підприємців (значення t-критерію Стьюдента – 2,6 (різниця статистично значима на рівні (t=0,95)). Водночас проведений кореляційний аналіз за шкалою «індекс самодетермінації» та сумарним показником «креативність» у двох частинах вибірки показав, що існує статистично значимий кореляційний зв'язок між показниками загального індексу самодетермінації та сумарною шкалою креативності (r=0,58 за Пірсоном) у вибірці молодих підприємців і r= -0,4 (за Пірсоном) у вибірці спортсменів.

Отримані статистично значимі результати можна пояснити особливостями самого тренувального процесу та змагань спортсменів. Зазвичай тренер, спираючись на власний спортивний досвід і рівень професіоналізму, складає план тренувань для спортсменів, ураховуючи їхні індивідуальні особливості, наприклад, рівень витривалості або здатність до стрімкого набору швидкості, і передбачає накопичення психологічних і фізичних сил спортсмена для майбутнього змагання й досягнення значимих результатів. Завдання тренера полягає також у складанні плану змагання, згідно з яким спортсмени повинні дотримуватися своїх позицій для досягнення перемоги; спортсмени в цьому покладаються на авторитет тренера, його досвід і професіоналізм. Звісно, взаємодія тренера та спортсмена передбачає партнерські стосунки, обговорення позицій, точок зору, але все ж авторитет тренера є вагомішим при прийнятті стратегічних рішень, спрямованих на досягнення спортсменом заданих результатів. Водночас молоді підприємці діють у зазвичай стресогенних умовах ведення бізнесу й ускладнених умовах економічної діяльності в сучасній Україні, змушені покладатися тільки на себе, свої можливості та максимально повно реалізовувати свої креативні здібності для досягнення поставлених цілей.

Статистично значимий кореляційний зв'язок між показниками загального індексу самодетермінації та сумарною шкалою креативності підтверджує висунуту гіпотезу про креативність як можливий ще один чинник самодетермінації особистості.

Таблиця 1

Середні значення по вибірках за методикою «Особистісна креативність» (Є. Тунік)

Фактори креативності	Вибірки досліджуваних		Статистична значимість відмінностей
	підприємці	спортсмени	
Схильність до ризику	21	23	не виявлено
Уява	18	17	не виявлено
Пізнавальний інтерес	24	18	2,28 (різниця статистично значима на рівні (t=0,95)
Складність	22	19	не виявлено
Сумарний показник креативності	70	58	2,6 (різниця статистично значима на рівні (t=0,95)

Висновки. Поняття самодетермінації є досить дослідженим у сучасній психологічній літературі, але досі точно не визначено й достатньо широко трактується науковцями. Спільним перетином висновків проведених досліджень є висновок, що самодетермінація зумовлює самостійне обрання особистістю власних цілей, саморегуляцію своїх дій і пошук оптимальних рішень у складних, часто стресогенних умовах і має стосунок до досягнення успіху й самовираження, прагнення до відчуття цілісного інтегрованого Я. Самодетермінація зумовлює обрання і здійснення власних дій як самостійних і бажаних. Поняття «самодетермінація» феноменологічно близьке до поняття «свобода» й може бути використане як пояснювальний принцип у дослідженні механізмів креативності та свободи особистості. Змістове наповнення поняття «самодетермінація» семантично близьке до понять «внутрішня мотивація», «самоактуалізація», «саморозвиток».

Психологічна природа креативності передбачає наявність внутрішньої мотивації особистості, що наближає її до змістового наповнення феномена самодетермінації. Креативність у наукових дослідженнях визначається як властивий кожній людині потенціал, який забезпечує у належних умовах її самовираження та успішність у будь-якій діяльності, що призводить до висновку про можливість розглядати креативність як ще один чинник самодетермінації. Автономія особистості, властива переживанню феномена самодетермінації, водночас створює простір для креативності: відчуття свободи у виборі засобів і методів дає змогу особистості виходити за рамки стандартних підходів і розвивати власний унікальний стиль життєдіяльності. Як засіб самореалізації, креативність дає людині змогу виразити свою індивідуальність, реалізувати свій потенціал і знайти сенс життя, що в поєднанні сприяє підвищенню рівня самодетермінації.

Виявлений у пілотажному емпіричному дослідженні статистично значимий кореляційний зв'язок між показниками загального індексу самодетермінації та сумарною шкалою креативності підтверджує висунуту гіпотезу про креативність як можливий ще один чинник самодетермінації особистості.

Перспективи подальшого дослідження вбачаються в поглибленні вивчення механізмів взаємодії креативності й самодетермінації особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Deci E.L. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. № 11. P. 227–268.

2. Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. Berlin : Springer Science & Business Media. URL: https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7.

3. Field S., Hoffman A. Development of a model for self-determination. *Career Development for Exceptional Individuals*. 1994. Vol. 17. P. 159–169.

4. Koestern R. A self-determination theory approach to goals. *M. Gagne (Ed.) The Oxford Handbook of Work Engagement, Motivation, and Self-Determination Theory*, 2014.

5. Калениченко Р.А., Коханець А.С., Нежинська О.О. Психологія бізнесу. Ірпінь : Державний податковий університет, 2023. 270 с

6. Литовченко Н.Ф. Професійна успішність як складник психологічного благополуччя особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. *Серія «Психологія»*. 2024. Т. 1. № 19. URL: https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/view/440.

7. Моляко В.О. Психологічна готовність до творчої праці. Київ : Знання, 1989. 36 с.

8. Моруга Г.О. Особливості самодетермінації особистості спортсмена: дипл. робота на здобуття кваліфікації «Психолог». Ніжин, НДУ, 2018. 59 с.

9. Павленко В.В. Креативність: сутнісна характеристика поняття. *Креативна педагогіка* / Академія міжнародного співробітництва з креативної педагогіки «Полісся». Житомир, 2016. Вип. 11. С. 120–131.

10. Павлусь Т. Велосипед – як стиль життя. *Безпека життєдіяльності*. 2017. № 6. С. 29.

11. Писаревський Ю.Є. Віч-на-віч з велогонкою. Київ : Здоров'я, 1987. 88 с.

12. Сердюк Л.З. Психологічні фактори самодетермінації особистості. *Актуальні проблеми психології :* збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. Том. V : Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 18. С. 151–161. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720187/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%8E%D0%BA_2018.pdf.

13. Сердюк Л.З., Шамич О.М. Самодетермінація особистості як психологічна основа її самореалізації. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості.* 2017. С. 164–173. URL: http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/v6/i13/20.pdf.

14. Сіденко В.Р. Нові глобальні виклики та їх вплив на формування суспільних цінностей. URL: https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2014/01/7-21__no-1__vol-48__2014__UKR.pdf.

15. Шамич О.М. Модель самореалізації особистості паралімпійця. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. Вип. 16. Том XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. С. 226–237.

16. Шайхлісламов З.Р., Горбенко В.Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. *Серія «Психологія».* 2023. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/11.pdf.

17. Яновська С.Г. Психологічна структура підприємницької активності в малому бізнесі : дис. … канд. психол. наук. URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/dissertaciya__yanovskaya_1573382014.pdf.

АКТИВАЦІЯ БАТЬКІВСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ – ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ

ACTIVATION OF PARENTAL POTENTIAL – PRACTICAL RECOMMENDATIONS FOR EMOTIONAL DEVELOPMENT

УДК 159.9.07
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.30

Мамедова О.Б.
к.екон.н., магістрант
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Війна вимагає розробки інструментів, відповідних наявним викликам, передусім для захисту найвразливіших членів суспільства – дітей і підлітків, і найважливіших суспільних одиниць – сімей. Методику виховання й розвитку «Ключі радості» створено автором як практичний інструмент активізації потенціалу батьківства, допомоги батькам для встановлення теплого емоційного зв'язку з дитиною і її прийняття, задоволення базових дитячих потреб у безпеці, належності, любові, визнанні своєї цінності. Ураховуючи завантаженість батьків, інструмент загорнутий в обкладинку «радості», що допомагає батькам утримувати фокус уваги як на своєму стані, на головному почутті від спілкування з дитиною, так і на схованих у кожну літеру діях, виконання яких дає необхідний результат. Методологія створення інструменту основана на позиціях позитивної психології та психології розвитку, теорії прихильності Дж. Боулбі й IPART теорії Р. Ронера, роботах Дж. Кехо й Т. Гордона, Х.Дж. Джайнотта, Г. Чепмена, Р. Кемпбел, А. Фабер та Е. Мазліш, Д. Сігеля й націлена на імплементацію в поведінку батьків комунікативних засад і навичок поведінки зрілої особистості, саморефлексії, культури чуйного спілкування, навичок емоційного розвитку дитини, навичок рефлексії емоцій, висловлення своїх почуттів зрозумілою дитині мовою, поваги почуттів дитини й вирішення конфліктних ситуацій з виграшем для всіх. Цей інструмент надає методичну допомогу батькам списком афірмацій, тілесних вправ, ритуалів і вправ на позитивне емоційне налаштування дитини. Методика спрямована на підсилення відчуття безпеки дитини в ситуації додаткового навантаження від стану війни в Україні. Її застосування суттєво покращує усвідомленість батьків і зменшує травматичний дитячий досвід, дає змогу ростити маленьких українців з прийняттям себе, своїх емоцій, розумінням своєї унікальності, креативних і творчих, а також стати точкою особистісного зростання батьків.

Ключові слова: *виховання, емоційний розвиток, активація батьківського потенціалу, практична допомога батькам, «Ключі радості».*

The war requires the need to develop tools corresponding to the existing challenges, first of all, to protect the most vulnerable members of society – children and adolescents, and the most important social units – families.
The Keys of Joy education and development methodology was created by the author as a practical tool to activate the potential of parenting, help parents establish a warm emotional connection with their child and accept them, and meet their children's basic needs for safety, belonging, love, and recognition of their value. Taking into account the workload of parents, the tool is wrapped in a "joy" cover, which helps parents to keep the focus on their state, on the main feeling of communication with their child, and on the actions hidden in each letter, which will bring the desired result. The methodology for creating the tool is based on the positions of positive and developmental psychology, J. Bowlby's attachment theory and R. Rohner's IPART theory, the works of J. Kehoe and T. Gordon, H.J. Ginott, G. Chapman, R. Campbell, A. Faber and E. Mazlish, D. The tool is aimed at implementing into the behaviour of parents the communication principles and skills of mature personality, self-reflection, culture of sensitive communication, emotional coaching skills, skills of emotional reflection, expressing their feelings in a language that the child understands, respecting the child's feelings and resolving conflict situations with a win-win for all. This tool provides methodological assistance to parents with a list of affirmations, body exercises, rituals and exercises for a positive emotional attitude of the child. The methodology is aimed at strengthening the child's sense of security in a situation of additional stress from the state of war in Ukraine. Its application significantly improves parental awareness and reduces traumatic childhood experiences, allows to raise young Ukrainians with acceptance of themselves, their emotions, understanding of their uniqueness, creativity and creativity, and also becomes a point of personal growth for parents.

Key words: *education, emotional development, activation parental potential, practical assistance to parents, Keys of Joy.*

Досвід війни з гуманістичних позицій, здавалося б, мав породжувати в суспільстві динаміку бережливого ставлення до слабших, взаємоповаги, приділення більшої уваги дітям, жінкам як майбутнім матерям, від яких і залежить подолання демографічної кризи.

Актуальність. Статистичні показники дають протилежну гуманістичним позиціям інформацію, а саме: у 2023 році Національна поліція України зареєструвала понад 291 тисячу фактів домашнього насильства, це на 20% більше, ніж у 2022 році. Кількість зареєстрованих кримінальних правопорушень збільшилася на 80% (із 1498 до 2701). Окрім того, виявлено на 36% більше адміністративних правопорушень. Упродовж лише двох місяців 2024 року в Україні зареєстровано на 56% більше кримінальних правопорушень, пов'язаних із домашнім насильством. Динаміка зростання серед адміністративних правопорушень – на 21% більше, ніж у 2023 році [1]. Тобто 2024 рік показав вибухову динаміку навіть із несприятливим 2023 роком, при тому що, за даними BBC News Україна [2], за 2 роки отримали поранення або загинули близько 50 тисяч осіб, окрім того, частина родин

або жінок (загалом приблизно 4 млн. осіб усіх статей і вікових категорій) виїхала на початку війни за кордон, тобто кількість повних сімей в Україні суттєво знизилася, логічно було б очікувати зниження правопорушень, пов'язаних із сімейним насиллям.

Негативну соціально-демографічну динаміку підтримують і показники розлучень: Україна у 2023 році посіла 5 місце, за даними Google Trends, у негативному рейтингу – 70% шлюбів закінчуються розлученнями. Українські джерела [7] надають показники в цифрах: у перший рік повномасштабного вторгнення українці активно одружувалися – на 4% більше, ніж у 2021, коли шлюб узяли 214 013 пар, проте у 2023 одружень різко поменшало – аж на 16% за рік. Загалом за останні 10 років нових родин поменшало в 1,6 раза. Зазначена соціально-демографічна ситуація є джерелом тривалих дитячих травм, які впливають на особистісну зрілість, життєві сценарії, адаптивний механізм, і така ситуація в Україні прогнозно оцінюється як довготривала, чинників її позитивної зміни наразі немає.

Державі наразі необхідні заходи та програми, щоб не отримати «втрачене покоління», яке депресує з приводу травматичного досвіду й не рухається вперед, як ми це бачили на прикладі колишніх республік Югославії після війн 1991–2001 років. Проблема є вже сьогодні, бо проєкт опитувань ЮНІСЕФ U-Report разом з організацією Teenergizer виявили, що більш ніж половина молоді в Україні (51%) відчуває надмірну психологічну тривогу, лише 11% звертаються по психологічну допомогу, навіть коли перебувають у пригніченому стані [6].

Мета. Із цього випливає необхідність розроблення інструментів, відповідних наявним і майбутнім викликам, із якими стикається наразі й стикнеться в недалекому майбутньому українське суспільство, як із метою вивчення процесів і явищ, механізмів впливу, так і з метою запровадження державних програм, налаштованих на запобігання цим негативним тенденціям і пом'якшення їх

Метою створення програми є надання батькам внутрішньої опори для щоденної взаємодії з дитиною, простого інструменту – переліку дій, які сприймаються дитиною як задоволення її потреб у прийняття й належності, а також перелік ідей, афірмацій, ритуалів, тілесних та емоційних вправ, із яких батьки можуть обирати потрібні згідно з обставинами.

Методологія. Методологія створення інструменту основана на позиціях позитивної психології та психології розвитку, теорії прихильності Дж. Боулбі й IPART теорії Р. Ронера, роботах Дж. Кехо й Т. Гордона, Х.Дж. Джайнотта, Г. Чепмена, Р. Кемпбел, А. Фабер та Е. Мазліш, Д. Сігеля й націлена на імплементацію в поведінку батьків комунікативних засад і навичок поведінки зрілої особистості, саморефлексії, культури чуйного спілкування, навичок емоційного коучингу дитини, навичок рефлексії емоцій, висловлення своїх почуттів зрозумілою дитині мовою, поваги почуттів дитини й вирішення конфліктних ситуацій із виграшем для всіх.

Методика «Ключі РАДОСТІ» побудована на п'яти умовах міцного взаємозв'язку з дитиною, які сприяють підтримці прихильності між дитиною і дорослим:

приймати дитину такою, якою вона є, а не такою, якою її хочуть бачити батьки (умова прийняття);

розуміти свою дитину (умова зворотного зв'язку);

уникати реакцій і дій, які можуть налякати або травмувати дитину (умова безпеки),

допомагати справлятися із сильними емоціями і страхами, відкрити обійми дитині (умова втіхи);

допомагати виробити відчуття, що батьки є непорушним захистом перед світом (умова захисту).

Методика «Ключі РАДОСТІ» в абревіатурі літер слова «РАДОСТІ» для кращого запам'ятовування необхідних навичок і дій батьків містить під кожною літерою 3 компоненти методики, тобто висвітлює 21 важливий компонент поведінки надійного дорослого, якого потребує кожна дитина.

Р:

ритуали (наприклад, щоденні: зубки чистимо вранці ще в піжамі з мамою, а ввечері – з татом, у садок ідемо однією вулицею, а повертаємося іншою, пташок годуємо вранці до садочка або на вранішній прогулянці, обговорюємо до прогулянки, що вважає за потрібне вдягти дитина, усі разом прибираємо зі столу після вечері, читання – кожен день перед сном після чистки зубів, вкладаємося спати разом з улюбленою іграшкою, бажаємо їй гарних сновидінь, а також інші; ритуали щонедільні: у неділю – відвідування нового цікавого місця, понеділок – гурток, вівторок – до нас приходять друзі ввечері, середа – ми йдемо в гості, четвер – готуємо млинці на вечерю разом, п'ятниця – дитина купує в супермаркеті, що вона вважає за потрібне, перегляд фільму разом у суботу; ритуали щомісячні – малюємо найприємнішу подію місяця або обираємо казку місяця – яка найбільше сподобалася, або страву місяця тощо; і не тільки пов'язані з часом ритуали треба застосовувати, можуть бути ритуали, пов'язані з будь-якою справою, вони мають бути різними залежно від віку, з поступовим збільшенням самостійних дій (наприклад, якщо для малювання разом олівці й папір з полички бере мама, коли малюку 3 роки, то в 6 він сам готує все необхідне для того, щоб разом помалювати), обов'язково запроваджувати ритуали подяки собі, коли дбаємо про себе, а також про інших, коли щось зробили корисне для родини, так виділяється «важкий дофамін»),

ритми (для дітей, особливо маленьких, важливі ритми дня, тобто незмінна послідовність дій, наприклад, якщо спочатку годуємо котика, а потім йдемо в садочок, то так має бути завжди, і змінити це можна тільки після узгодження, не інформування, з дитиною; це особливо важливо, коли декілька дорослих, мама і тато, наприклад, змі-

нюють один одного в турботі про дитину в різні дні, або, наприклад, після купання дитина до спальні потрапляє вже з нічним світлом, коли вона з мамою і татом, і вони мають попередити няню чи бабусю, коли залишають дитину на вечір, що дитина звикла саме так; це дуже важливий фактор, який додає дитині впевненості в майбутньому, як вона його розуміє, додає відчуття контролю у світі, де від неї мало що залежить, вивільняє ресурс на досліджування світу, а не на переживання, як же це буде цього разу; є важливим і контроль дорослим ритмів дня і ночі, достатність часів відпочинку вдень і вночі, спокійний час перед сном; також треба зважати на те, що дитина не може бігти і поспішати як дорослий, вона не має відчуття часу, і може 10 хвилин розглядати комашку на квіточці, тому дорослим із дітьми, коли вони разом, потрібно планувати додатковий час, тому що все буде відбуватися повільніше через менш інтенсивний ритм дитини й потребу обговорювати і проговорювати, що буде відбуватися далі, постійно додаючи інформацію про те, що ми робимо зараз і що робитимемо після цього; таке приговорювання суттєво зменшує супротив дитини невідомому, об'єднує прагнення дитини й дорослого поряд),

розмови (потрібно починати говорити і спілкуватися, слухати дитину без оцінювання, якомога раніше, ставити запитання вже у віці 3–4 роки про прочитане разом, обговорювати книжки, природні явища, порівнювати погоду, поведінку птахів, квіти, машини, дерева й різні предмети, як можливо їх використовувати, грати в різні ігри по дорозі в садочок, школу – у кольори, як використовувати ті чи інші предмети, знайти відмінності в предметах сьогодні, порівняно з дорогою додому; і найголовніше – якщо є супротив якійсь дії – розбиратися, що дитина хоче сказати своєю поведінкою, розмовляти, слухати, заохочувати до спілкування активним слуханням, а не примушувати; дорослий має хотіти зрозуміти дитину, вислухати її без оцінювання);

А:

афірмації (залежні від віку й ситуації, розвивають упевненість у собі, самоповагу, самоцінність, налаштовують на певний спосіб дії, світогляд, наприклад, «у мене багато друзів – м'який зайчик, мій собака, рибки в акваріумі, моя квітка, і майбутні друзі із садочка…», «я гарно малюю і можу інших навчити», «я виконую свої домашні обов'язки вчасно», можливі афірмації пропонуємо батькам обирати за ситуацією з наступного переліку або придумувати самим:

Я подобаюсь людям,
Я хороший друг,
Я легко знайомлюся з друзями,
Я добрий,
Я вмію веселитися,
Я ділюсь іграшками,
Я люблю гратися,
Я щедрий,
Я гарно малюю квітку,
Я щасливий,
Кожна проблема має рішення,
Я особливий та унікальний,
Люди радіють, коли я поряд,
Я завжди опиняюся в належному місці в належний час,
Я здоровий і сильний,
Я маю міцне здоров'я,
Я спокійний і розслаблений,
Кожен день я сильнішим себе вчорашнього,
Я почуваюся чудово,
Моє тіло – мій кращий друг,
Я люблю своє життя, воно цікаве,
Мені гарно бути самим собою,
Я можу все, що захочу,
Зі мною трапляються тільки гарні речі,
Я завжди роблю правильний вибір,
Я під захистом свого роду,
У мене великі творчі здібності,
Я впевнений, що справлюся з будь-яким завданням,
Я даю собі час опанувати цю навичку,
Я даю собі час іти до своєї мети зі зручною мені швидкістю;

акцент на позитивних речах (учимо дитину своїми роздумами вбачати в життєвих подіях позитивні сторони, тому контролюємо себе – на чому зупиняється наша увага, на чому ми концентруємося, куди йде наш фокус уваги, що ми обговорюємо в родині, на що ми звертаємо увагу інших, що ми обговорюємо з рідними чи друзями; для себе і дитини – обов'язковий ритуал увечері перед сном – разом із «подякою дню» висвітлюємо все хороше, що сталося, і чого навчилися, плюс виконуємо вправу «скринька скарбів» – з уявної чарівної скриньки сиплеться пилок із подіями, про які мріємо).

Візуальні образи мають велику силу впливу на підсвідомість і допомагають здійснитися мріям. Спокійним тихим голосом у повільному темпі розслабленій дитині скажіть приблизно так:

«Заплющ очі або дивись перед собою, як тобі зручно. Уяви, що ти відчуваєш тепло сонячних промінчиків (легкого вітерцю, бабусиної печі тощо), вони гріють тебе, надихають на радість і щастя, огортають тебе яскравою веселкою. Ти спокійний, щасливий і розслаблений.

Уяви, що на поличці в кімнаті стоять чарівні скриньки, у яких лежать ті чудові речі, які трапляться з тобою у майбутньому.

Там є скринька з друзями. Уяви, як вони виходять звідти й линуть до тебе, ви разом граєтесь і смієтесь.

Також є скринька з любов'ю і добротою. Уяви, як доброта й любов ллються на тебе, наповнюють усе твоє життя, весь твій простір. Вони такі потужні, що всі люди відчувають від тебе любов і доброту.

А ще є чарівна скринька з міцним здоров'ям, яке випливає зі скриньки й огортає тебе пружним полем, що захищає від хвороб і вірусів.

Цікава скринька з кишеньковими грошима завжди повна, у ній вистачає грошей на всі твої потреби, прогулянки, парки й розваги.

Скринька зі щастям легенько дзеленчить різдвяними дзвониками й охороняє своїм скарбом усе, що тобі важливо у твоєму житті, твою родину й тебе.

Скринька з добробутом буде надавати тобі протягом життя все, що тобі потрібно для комфорту, тому що ти вартий найкращого».

Скриньки можуть бути наповнені будь-чим, наприклад, гарними снами, подяками, талантами і здібностями, натхненням;

адаптивні сльози (дорослий дзеркалить дитині її почуття, називає їх, дає прийняття дитині, належність до родини й людського роду, співчуває дитині, пропонує контакт і виводить на адаптивні сльози прийняття ситуації, а також учить дитину розпізнавати емоції, контейнувати їх (за віком), доносити до надійного дорослого, тож і дорослому потрібна навичка контейнування своїх емоцій та емоцій дитини, а також навичка позбавлення важких емоцій екологічними шляхами);

Д:

достатність контакту (мається на увазі якісний контакт, такий як гра, спільна активність, коли формується відчуття єдності з дорослим, належності до родини, це потребує часу кожен день і ресурсу, тому що в контакті дорослий має бути ресурсним, а не просто бути; засмучена втомлена мама не дасть достатньо ресурсу дитині, вона переллє в дитину свій смуток і втому; обов'язково знаходимо заняття, яке обом із дитиною до душі, – кухарство, велосипедні прогулянки, прогулянки із собакою, волонтерство, читання, малювання, вишивання, конструювання, догляд за квітами, годування птахів, чим більше – тим краще, залежно від віку дитини змінюються активності; у молодшому дошкільному віці діточки з великим бажанням допомагають дорослим, і якщо приймати цю допомогу належно, з подякою і щирістю, не виправляючи помилки й не оцінюючи, а направляючи перед виконанням роботи, то така жага допомагати збережеться назавжди, потребує вона усвідомленого ставлення до прагнення малечі бути разом і бути корисним),

довіра (не можна обманювати дитину навіть у дрібних питаннях, треба дотримуватися своїх обіцянок, навіть якщо це непросто, тому що дитина надалі буде сприймати таке ставлення до себе й загалом до обіцянок людей; важливо не розповідати секрети дитини іншим людям, якщо дорослий розуміє, що дитині це буде прикро, наприклад, якусь історію, яку дитина хоче забути, або перед друзями дитини якусь історію, яка може бути неприємною дитині, або про перше кохання підлітка, або про симпатії чи мрії; чуйне ставлення до інформації про дитину, про її секрети й події в родині, а також адекватна позиція дорослого, коли дитина розповідає свої «секрети», або якщо хтось жаліється на дитину або її сварить, формують довіру або недовіру до надійного дорослого, «ми поговоримо про це вдома» – корисна відповідь батьків на скарги сторонніх стосовно поведінки дитини),

доброзичливість (одне й те ж прохання можливо сформулювати доброзичливо або ні, відреагувати на будь-яку подію можливо доброзичливо або ні, навіть іноді, можливо, не помітити щось, якщо дорослий розуміє, що не в ресурсі сам або не в ресурсі дитина, доброзичливо обговорити складне питання або прохання зараз не вийде, головне – доброзичливі стосунки батьків між собою, з батьками, доброзичливе вирішення конфліктів, які неминучі в близькому спілкуванні, з метою виграшу всіх сторін, ставлення до оточення й незнайомих людей);

О:

обійми (у тому числі й різні тактильні ігри, як-то: «пиріжечок радості», «рельси», «впіймай мишку» тощо, не менше ніж 8 разів на день треба обнімати дитину, при цьому чекати, поки вона перша розкриє руки, тому що дорослий не знає, скільки саме зараз потрібно дитині любові й підтримки; у США є професія – обіймач, 160 доларів на годину платять дорослі люди за таку послугу, а в Китаї є професія обіймач панд, тому що панди без обійм просто вмирають; діти також умирають емоційно без обіймів (можливі індивідуальні реакції через травми раннього дитинства або індивідуальні особливості дитини)).

«Пиріжечок радості» – вкладаємо дитину в ковдру, як начинку до пирога, додаємо смаколики (улюблені м'які іграшки), загортаємо, окрім обличчя, і цілуємо, показуючи лагідність і радість від такого заняття. Начинки можуть бути різними для «пиріжечка радості», «пиріжечка щастя», «пиріжечка любові».

«Упіймай мишку» – м'яка іграшка (бажано улюблена) пригортається до різних частин тіла дитини (за допомогою дорослого, пригортається лагідно до голівки, ноги, руки, животика), а дитині потрібно обійняти мишку й показати їй свою любов. Іграшка може бути різного розміру, залежно від віку;

обдарованість (у кожної дитини є обдарованість до якоїсь справи, і відкрити це, уважно спостерігаючи за дитиною, – важливе завдання дорослого; дорослий має з дитиною разом досліджувати її інтереси, дозволяти обирати різні заняття, не сварити дитину за непослідовність у виборі чи за викинуті гроші на екіпіровку, яка вже не потрібна, а також не навантажувати дитину своїми нездійсненними мріями або нереалізованими можливостями),

оберіг (прийняття дорослим дитини такою, яка вона є, не ідеальною, не навантажувати на неї шаблони чи порівняння, як усе має бути, створює той оберіг родини, батьківського дому, який дасть наснагу дитині в будь-якій ситуації, безумовне безоцінне прийняття – важливе завдання дорослого поряд; батьки безумовно приймають дитину за будь-якої поведінки, не оцінюють, не начитують лекції, дають без оцінки зворотний зв'язок її дум-

кам, запитують, чому вона так вчинила, намагаються розібратися й вирішити конфлікти з позиції виграшу всіх);

С:

спокій (спокій батьків у будь-якій ситуації є обов'язковою умовою безпеки дитини, і це можливо за проживання життя батьків у стані дорослих людей, які вміють розмовляти й домовлятися, це не значить виключення емоцій, це значить проживання їх, як гідно дорослих людей, розуміти початок емоції і контроль своїх емоційних проявів, самоаналіз своєї поведінки),

співчуття (батьки змалечку мають називати почуття, які відчуває дитина, і називати тілесні реакції, наприклад, «я бачу, як ти стискаєш кулачки й дуже сердишся на сестричку, тому що вона зруйнувала твою башту, розкажи, як ти сердишся…, проживімо це разом, я побуду з тобою…»; дитині потрібна допомога, щоб опанувати емоційні стани, і навчити це можуть тільки батьки; не помічати емоції, соромити за них, відволікати («он зайчик біжить…») – велика помилка батьків, на виправлення якої потім потрібно виділити потужний ресурс, і виправити цілком це неможливо),

саморефлексія (батьки мають усвідомлювати й розуміти свій стан емоційний і тілесний, учити цього дитину, не можна працювати хворому, носити тісне взуття або колючий светр, примушувати вдягати одяг, який не подобається, працювати хворими, не зважати на біль, тому що у найважчих випадках це призводить до дисоціативних станів, планувати відпочинок і розваги в розкладі свого дня);

Т:

толерантність (до всього, що оточує родину, – друзів, батьків інших дітей, учителів, школи, тому що критика школи, до якої ходить дитина, чи садочка, вихователя чи вчителя завжди призводять до вгасання пізнавального інтересу, критика друзів або їхніх батьків незмінно призведе до внутрішнього або зовнішнього конфлікту дитини; критика будь-яка й будь-чого призводить до формування цинічних проявів і нездатності дивитися позитивно на світ; критика дитини руйнує самоцінність дитини, яку дати можуть тільки батьки; проблеми усвідомлюються й вирішуються в діалозі; цінується різність кожного члена родини; на помилках вчаться і їх не згадують, щоб зробити прикро; дорослі члени родини вміють вирішувати конфлікт інтересів, розуміють і вміють забезпечувати свої потреби, підтримується свобода думок та обговорення, свобода мати бажання, творчості, почуттів і відчуттів, смаків, сприймається будь-який настрій і свобода проявів),

турбота (турбота про дітей, окрім фізичного, безпекового рівня (їжа, тепло, гігієна, здоров'я) включає прояви любові всіма 5 мовами – допомога («давай, я допоможу?», коли дитина втомилася або в іншій доречній ситуації, коли в неї не вистачає фізичного, емоційного ресурсу або часу), дотики, подарунки, підтримка, час разом), треба вивчати свою дитину, тому що діти відчувають різні прояви любові по-різному, й одній дитині одна мова любові буде зрозумілою, а іншій – інша; турбота про ментальний стан дитини означає відсутність оцінки висловлювань, недоторканність особистості дитини, повагу до всього особистого – камінці в кишенях, фантики й інші «дуже потрібні речі», повага до іграшок дитини (ставлення як до дитини, не вимагати ділитися іграшками, не вимагати віддати або викинути іграшки, узгоджувати, які іграшки або речі можливо передати молодшій дитині або за межу родини), відсутність вимагань поведінки «гарного хлопчика» чи «гарної дівчинки»),

тілесність (повага до тіла дитини, реакція на відчуття й почуття дитини при виборі одягу, зачіски, орієнтація на відчуття дитиною температури повітря, запахів, смаків, відчуттів у просторі, турбота про тіло – як своє, так і дитини: розтяжки, плавання, фізкультура, спорт, активні ігри на природі, запланований час на відпочинок; відсутність коментарів стосовно тіла дитини й інших людей, окрім позитивних);

І:

ієрархія (у здоровій сімейній системі емоційна близькість батьків між собою виключає можливість парентифікації і триангуляції, порушення кордонів дорослих дитиною або, навпаки, кордони і правила рухаються з часом за згодою між дорослими членами родини, а з шкільного віку – частково й за згодою з дитиною; рольові функції обираються, а не нав'язуються, кордони і правила обговорюються, вони розділяються за принципом «світлофора»: «червоні» правила не можна порушувати (наприклад, ображати інших людей), «жовті» можливо порушувати іноді за згодою з дорослим (наприклад, у суботу лягати пізніше спати або не чистити зуби), «зелені» правила дитина змінює сама (наприклад, які уроки робить першими чи що вдягає дома, чи йде на секцію сьогодні, зважаючи на самопочуття)),

ігри (гра з дитиною в ресурсному стані, домашній театр, запланований час на гру, гра з обмеженою кількістю іграшок та активна роль дорослого на початковій стадії в іграх дитини, заохочення, розповідь про ігри свого дитинства, універсальна іграшка для розвитку уяви дитини, створення разом ляльок-мотанок або дерев'яних іграшок; розуміння того, що гра – основна діяльність дитини й вона має різні рівні в різному віці),

індивідуальність (роздивитися свою дитину, не нав'язувати ярликів – «це ти робиш ,як дідусь, а це – як дядько, а це – як тітка… такий же недотепа, як твій батько», не примушувати займатися творчістю чи хобі, спортом, чи обирати професію, як інші члени родини, не програмувати майбутнє – «ти будеш хірургом, як твій тато», давати дитині проявлятися, як вона хоче, – бігати, кричати, а також співчувати, коли треба робити те, що дитина не хоче («сонечко, я розумію, як тобі хочеться ще погратися з друзями, я б і сама гра-

лася б і гралася, але ж час дати відпочинок нашим ніжкам і ручкам…» (залежно від віку дитини пояснюємо її стан і потреби зрозумілою дитині мовою)), а не ігнорувати її почуття зі словами «є таке казкове слово «треба»» або знецінювати – «це не ти один переживаєш», «а в інших ще важче», «а ось у мене було ще гірше…»).

Результати. Навіть у найважчих ситуаціях при застосуванні викладеної вище методики в термін 6 місяців вдавалося покращити ситуацію з визначених вище проблем при тому, що батьки не ідеальні учні, вони припускаються помилок у поведінці, навіть якщо знають інструменти, тому що для інших реакцій батьків і поведінки має сплинути час і пройти внутрішня робота батьків, мають бути опановані навички, і для цього потрібен час.

Маємо зауважити, що програма склалася в процесі практичної роботи автора, й аналіз доводить, що вона формує риси, необхідні для набуття особистісної зрілості дорослим і його дитиною.

Дискусія. Дивна ситуація нашого сьогодення: усі розуміють, що керувати автомобілем можливо тільки після медичного огляду, проходження навчання в автошколі 3 місяці, складанні іспиту (комусь це вдається з 10-го разу, комусь з 2-го, більшості – з 3-го) й отримання дозволу на керування автомобілем, і навіть зазначається, яким саме автомобілем може керувати особа, а таку просту річ, що *виховання дитини потребує знань і навичок, що психологія дитини вимагає певної поведінки свідомого дорослого* – ні громадяни, ні держава не усвідомлюють. Уважається, що діти самі виростуть, учителі навчать, психологи розрадять (бо саме так це розуміється на побутовому рівні), і все якось відбудеться без надійної прихильності, без безпеки, без прийняття дитини й розуміння особливостей вікової психології, без слухання і без безоцінного спілкування, без поваги до думки та мрій дитини, її прагнень і спроможностей, із будь-яким стилем виховання.

Висновки. Запровадження на державному рівні обов'язкового іспиту з усвідомленого батьківства (після програми навчання за будь-якою методикою, однією з яких є методика «Ключі радості») з виплатою грошової винагороди залежно від якості складання тесту має суттєво покращити усвідомленість батьків і зменшити травматичний дитячий досвід, дасть змогу ростити маленьких українців з прийняттям себе, своїх емоцій, розуміння своєї унікальності, креативних і творчих, а також стати точкою особистісного зростання батьків. Такий досвід є в європейських країнах, і нам варто до нього уважно придивитися й запроваджувати його.

ЛІТЕРАТУРА:

1. В Україні різко зросла кількість випадків домашнього насильства, Рада готує зміни. *Українська правда (pravda.com.ua).* 30.03.2024.

2. Війна у цифрах: як за останній рік змінилися Україна та українці. *BBC News Україна*. 23.02.2024.

3. Власова О.І. Психологія розвитку соціальних здібностей особистості в онтогенезі (повний онтогенез) : наукова монографія. Ottava : Accent Graphics Communications, 2019. 377 с.

4. Вікова психологія : навчальний посібник / за ред. Г.С. Костюка. Київ, 2000. 273 с.

5. Чепмен Г., Кемпбел Р. П'ять мов любові до дітей. Львів : Свічадо, 2021. 224 с.

6. Опитування: який ментальний стан молоді в Україні (osvitanova.com.ua). *Освіта нова.* 16.10.2023.

7. Українці менше одружувалися та частіше розлучалися у 2023 році. Опендатабот. https://opendatabot.ua/analytics/marriages-divorces-2023 14/02/2024.

8. Bowlby J. Attachment: Attachment and Loss Volume One/Book 1 of 3: Attachment & Loss. Basic Books Classics, 1983. 436 p.

9. Gordon T. Parent Effectiveness Training: The Proven Program for Raising Responsible Children. Harmony, 2000. 384 p.

10. Faber A., Mazlish E. How to talk so kids will listen & listen so children will talk. Picadilly Press, 1999. 275 p.

11. Faber A., Mazlish E. How to talk so teens will listen & listen so teens will talk. Picadilly Press, 2006. 192 p.

12. Faber J., King J. How to Talk so Little Kids Will Listen: A Survival Guide to Life with Children Ages 2–7 (The How To Talk Series). Picadilly Press, 2017. 409 p.

13. Faber J., King J. How to Talk When Kids Won't Listen: Whining, Fighting, Meltdowns, Defiance, and Other Challenges of Childhood (The How To Talk Series). Scribner, 2021. 400 p.

14. Ginott G.H. Between Parent and Child: Revised and Updated: The Bestselling Classic That Revolutionized Parent-Child Communication. Harmony, 2003. 256 p.

15. Kehoe J., Fisher N. Mind power for children. Vancouver, British Colambia, Canada: Zoetic Inc., 2015. 157 p.

16. Rohner R.P. Introduction to Interpersonal Acceptance-Rejection Theory (IPARTheory) and Evidence. *Online Readings in Psychology and Culture,* Vol. 6 (1). https://scholarworks.gvsu.edu/orpc/vol6/iss1/4.

17. Siegel D.J. The Whole-Brain Child: Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind. Delacorte Press, 2011. 192 p.

18. Siegel D.J., Brison T.P. No-Drama Discipline: The Whole-Brain Way to Calm the Chaos and Nurture Your Child's Developing Mind. Bantam, 2014. 290 p.

ВПЛИВ ДИТЯЧОГО ДОСВІДУ НА ОСОБИСТІСНУ ЗРІЛІСТЬ ДОРОСЛИХ

INFLUENCE OF CHILDHOOD EXPERIENCE ON PERSONAL MATURITY OF ADULTS

УДК 159.9.07
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.31

Мілютіна К.Л.
д.психол.н., професор
Академія праці,
соціальних відносин і туризму

Мамедова О.Б.
магістр
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Нині українська спільнота переживає досвід колективної травми, який впливає надпотужно на дітей і майбутнє нації. Автори дослідили й обґрунтували наявність залежності між окремими ознаками (шкалами) дитячого досвіду з певними рисами (шкалами) особистісної зрілості.

Виявлена кореляція світоглядної пластичності (як складника) зі світоглядним ідеалізмом (0,31), що підтверджує здатність емоційно зрілої особистості змінювати свою точку зору за збереження базових ідеалів. Виявлена кореляція світоглядного ідеалізму з критичністю (0,31), емпатією (0,30). Світоглядна принциповість корельована найбільше з організаційними здібностями (0,34), комунікативні здібності значно корельовані з організаційними (0,53) і загальною емоційною зрілістю (0,32). Рефлексія значно пов'язана з емоційною саморегуляцією (0,64), прийняттям власних емоцій (0,39) і загальною емоційною зрілістю (0,75). Емоційна регуляція показує сильні зв'язки з рефлексією (0,64) й емоційною зрілістю загалом (0,64), а також зв'язок із комунікативними здібностями (0,29). Емоційна експресивність показує від'ємний зв'язок з емоційною регуляцією (-0,27), зв'язок з емпатією (0,27) і загальною емоційною зрілістю (0,30). Прийняття власних емоцій корельоване з рефлексією (0,39) і загальною емоційною зрілістю (0,64). Виявлено, що шкали НДД високо корельовані між собою. Загальний показник НДД має від'ємні кореляції з рефлексією (-0,27) і саморегуляцією (-0,22), рефлексія емоцій має від'ємні кореляції з деструктивним ставленням (-0,30).

Вибірка показала наявність НДД (10 і більше балів) у 30,2% респондентів, 88,7% респондентів стикалися з окремими ситуаціями НДД у дитинстві (від 1 до 17 балів). Дослідження підтвердило теорії Р.П. Ронера (IPARTheory) і М. Селігмана (вивченої безпомічності): НДД показує від'ємну кореляцію з рефлексією (-0,27) і саморегуляцією (-0,22). Зв'язок принциповості й організаційних здібностей потребує подальшого вивчення, як і зв'язок принциповості з рефлексією, оскільки зв'язок ураження принциповості при ураженні рефлексії підтверджений.

Ключові слова: *особистісна й емоційна зрілість, рефлексія, регуляція, негативний дитячий досвід.*

Currently the Ukrainian community is experiencing a collective trauma that has a powerful impact on children and the future of the nation. The authors investigated and substantiated the existence of a correlation between certain scales of adverse childhood experiences (ACE) and certain traits of personal maturity.

The correlation of worldview plasticity (as a component) with worldview idealism (0.31), i.e. the ability of a mature person to change his/her point of view while maintaining basic ideals, was found. There is a correlation between worldview idealism and criticality (0.31) and empathy (0.30). Worldview integrity is correlated with organizational skills (0.34), communication skills are correlated with organizational skills (0.53), and general emotional maturity (0.32). Reflection is related to emotional self-regulation (0.64), acceptance of one's own emotions (0.39), and general emotional maturity (0.75). Emotional regulation has connections with reflection (0.64), general emotional maturity (0.64), and communicational skills (0.29). Emotional expressiveness shows a negative relationship with emotional regulation (-0.27), and shows a relationship with empathy (0.27) and general emotional maturity (0.30). Acceptance of one's own emotions is correlated with reflection (0.39) and general emotional maturity (0.64). The ACE scales are highly correlated with each other. The ACE score has negative correlations with reflection (-0.27) and self-regulation (-0.22), and emotional reflection has negative correlations with destructive attitudes (-0.30).

The sample showed the presence of ACE (10 or more points) in 30.2% of respondents, 88.7% of respondents encountered separate situations of ACE in childhood (from 1 to 17 points). The study confirmed the theories of Rohner (IPARTheory) and Seligman (learned helplessness) – ACE shows a negative correlation with reflection (-0.27) and self-regulation (-0.22). The relationship between worldview integrity and organizational skills needs further study, and the relationship between worldview integrity and reflection needs to be investigated, since the relationship between worldview integrity damage and reflection damage has been practically confirmed.

Key words: *personal and emotional maturity, worldview plasticity, communication and organizational skills, adverse childhood experience.*

Вступ. Проблематика впливу дитячого травматичного досвіду на різні аспекти життя в дорослості є актуальною для психологічної науки, бо визначає й загальну тенденцію до гуманізації сімейних стосунків, і конкретну терапевтичну тактику аналізу дитячого досвіду при роботі з дорослими клієнтами. Попри багато клінічних публікацій із цього приводу, дослідження здорових дорослих, які мають травмівний досвід, не проводилося.

Метою статті є визначення особливостей впливу дитячого досвіду на особистісну зрілість дорослих.

Огляд літератури. Українським ученим тема особистісної зрілості близька й цікава.

Для зрілої особистості Т. Титаренко називає «екзистенційні» риси: креативність, внутрішню свободу, ясну й тиху радість буття, довіру, відкритість, розвинене вміння любити і приймати життя реалістично [11; 12].

О. Штепа виділяє десять експлікованих рис зрілої особистості: відповідальність, глибинність переживань, синергічність, автономність, контактність, самоприйняття, креативність, толерантність, децентрацію, життєву філософію [13–15]. Вона пов'язує особистісну зрілість із розв'язанням криз, а також із самодетермінацією особистості. На її думку, процес самостійно пережитої людиною в зрілому віці ненормативної кризи ідентичності призведе до розвитку особистісної зрілості.

Окрім структурного підходу, у функціональному підході О. Штепа визначає психологічні механізми, що детермінують особистісну зрілість як процес, а саме: інтенційність, тобто активне самовизначення, створення людиною самої себе й усвідомлення себе самостворювальною; когерентність як уміння самому собі порадити; рефлексія як уміння людини давати собі самій звіт стосовно своїх дій, думок, почуттів; прегнантність як прагнення до врівноваженості, упорядкованості, завершеності. Функціональний і структурний підходи доповнюють один одного, адже здатність і бажання цих процесів, керування цими психічними механізмами є теж показниками зрілої особистості.

С. Максименко виділяє лінії розвитку особистості. Автор уважає, що лінії розвитку призводять до формування гармонійної особистості (особистісної зрілості). Автор виділяє такі лінії розвитку: народження особистості, яке пов'язане з появою суб'єкта; лінію розвитку інтеграції особистості, що визначає особистість не тільки як суб'єкта власної поведінки, а і як суб'єкта свого внутрішнього світу; лінію почуття причетності, мотивації як умову формування інтернального локусу контролю; лінію розвитку саморегуляції й сенсу життя [8].

Н. Дідик на основі проведеного аналізу понять особистісної зрілості в психологічній науці виявила, що феномен особистісної зрілості можна охарактеризувати такими рисами, як здатність до вчинку; самоприйняття; самоактуалізація; суб'єктність, трансценденція; відповідальність, інтернальний локус контролю; саморегуляція; соціабельність; креативність; самостійність; філософське почуття гумору; інтелектуальність; автентичність; нонконформізм; моральність; психічне здоров'я [5].

Л. Засєкіна як компонент особистісної зрілості називає мовленнєву культуру. Мовленнєвий вчинок, як вираження рівня мовленнєвої культури, можливого за умови зрілості особистості [7].

За останні десятиліття проведено дослідження рівнів формування прихильності (Neufeld, 2004), стилів батьківського виховання й дослідження компетенції, адаптації підлітків, які виховувалися в різних стилях (Baumrind, 2010), а також висунуто теорію міжособистісної прихильності-відсторонення (IPARTheory R. Rohnera, 2021) (тут і далі переклади з англійської прихильність-відсторонення і прийняття-відкидання вважаємо одним і тим же впливом) додатково до теорії прихильності (J. Bowlby, 1983), проведено дослідження, які підтвердили наявність синдрому прийняття-відкидання в багатьох країнах світу (США, Індія, Бахрейн, Ямайка, Естонія, Корея, Нігерія, Непал, Бангладеш, Туреччина, Фінляндія, Іран, Барбадос, Єгипет, Кувейт, Чехія, Пакистан, Пуерто-Ріко), відбулися масштабні дослідження впливу батьківського ставлення і його наслідків для дітей і підлітків, а також вплив на результати «прихилення-відсторонення» взаємин між батьками, їх престижу (ставлення одне до одного, соціальної ролі), різних вікових груп дітей і підлітків (Kobasa&Maddi&Kahn, 1982; Carrasco&Rohner, 2012; Khaleque&Rohner, 2012; Carrasco&Holdago-Tello, 2019).

Результати цих досліджень показали, що міжособистісні стосунки батьків формують зв'язок між сприйнятим батьківським (материнським і/або батьківським) прийняттям-відстороненням та адаптацією дітей у пізньому дитинстві й ранньому підлітковому віці.

В Україні проведено дослідження (Мілютіна, 2012), що виявило сенситивні періоди капсулювання дитячих травм, які впливають на життєвий шлях особистості: періоди 3–6 років і підлітковий вік.

Емпіричне дослідження (Власова, 2020) підтвердило, що особи з вираженими дитячими страхами демонструють достовірно більшу схильність до стереотипності, що проявляється в інтолерантності до невизначеності, можливо, дитячі страхи є наслідком утрати надійної прихильності й деяких інших несприятливих факторів оточення.

Це важливі вітчизняні напрацювання, які висвітлюють домінантні аспекти впливу негативного дитячого досвіду, і потрібно знайти на сучасному етапі в Україні більше відповідей про такий вплив, тому що швидкість і якість відбудови суспільства й держави після війни залежна від зрілості суспільства та кожної окремої особистості.

Гіпотеза дослідження:

Певні аспекти досвіду впливають на певні компоненти особистісної зрілості.

Методи й побудова дослідження. Для досягнення поставленої мети й вирішення завдань застосовували такі методики: опитувальник світоглядної пластичності (Грузинова, 2022), методику діагностики емоційної зрілості (Півень, 2016), тест комунікативних та організаторських схильностей, опитувальник негативного дитячого досвіду ACE в адаптації для України (Власова, Родіна, Целікова, Ворнікова, Тихоненко, 2022).

Учасниками дослідження стали 106 дорослих міських жителів України, які зараз проживають у різних країнах світу (Україна, Польща, Мальта, Канада, Швейцарія, Італія, Кіпр, Ізраїль, Грузія), вікової категорії – 18–84 роки.

У дослідженні брали участь 21 чоловік (19,8%) і 85 жінок (80,2%).

Статистичні параметри вибірки відповідають нормальному розподілу. Нульова гіпотеза остаточно підтверджена через критерій Харке-Бера.

Результати. 32 респонденти зі 106, тобто 30,2%, мали перевищення за нормативом опиту-

вальника 9 балів (10 і більше), 12 респондентів зі 106, тобто 11,3%, не мали жодного аспекту негативного дитячого досвіду, тобто 0 балів за шкалою опитувальника. Отже, 88,7% мали негативний досвід із кількістю балів від 1 до 17.

Загальний показник НДД має від'ємні кореляції з рефлексією (-0,27) і саморегуляцією (-0,22). Виявлено також майже значимий від'ємний зв'язок НДД зі світоглядною принциповістю (-0,13), і тут доречно згадати, що негативний світогляд входить у список рис комплексу притягнення-відкидання Р.П. Ронера [26].

Майже значимий зв'язок НДД з експресивністю (0,17) потребує подальшого вивчення й аналізу, тому що, з одного боку, він може бути пояснений відсутністю регуляції, а і з іншого – неконтрольованою поведінкою при наближенні в підсвідомості до травматичних подій, і ми знаємо, що в травмованих людей усе життя будується навколо травми: з одного боку, людина підсвідомо прагне її створити й підтвердити свій шлях виживання (що він усе ще дійсний), а з іншого – знайти новий шлях подолання травми.

Цікавим виявився й результат кореляційного аналізу складників світоглядної пластичності, емоційної зрілості зі складниками НДД, а також відсутність зв'язку НДД з комунікативними й організаційними здібностями.

Світоглядний ідеалізм показує зв'язок із залученням до раннього сексуального досвіду (0,26) і соціально-емоційною занедбаністю (0,26). Несподівано. Із цього випливає, що дитячий біль сексуальної травми призводить до ідеальних світоуявлень дорослої особистості. У попередньому пункті

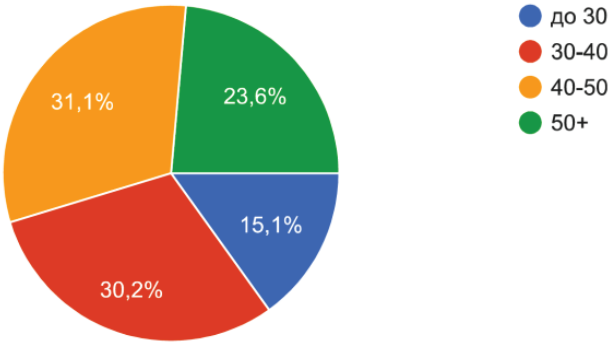

Рис. 1. Розподіл респондентів за віком

Таблиця 1

Кореляція показників травмівного досвіду й особистісної зрілості

	Світоглядна пластичність	Світогляд-ний ідеалізм	Комунікативні здібності	Організаційні здібності	Рефлексія емоцій	Емоційна саморегуляція	Емпатія	Емоційна експресивність	Прийняття емоцій
Емоційна зрілість загалом	0,31*	0,27*	0,32*	0,23*	0,75**	0,64**	0,5*	0,3*	0,64**
Проживання в дисфункціональній сім'ї	-0,02	0,03	-0,02	-0,1	-0,12	-0,09	0	0,1	0,02
Деструктивне ставлення	0,12	0,12	-0,12	-0,02	-0,3*	-0,22*	0,1	0,16	0,04
Залучення до раннього секс. досвіду	0,01	0,23*	0,07	-0,03	-0,09	-0,19*	-0	0,13	0,05
Соціально-емоційна занедбаність	0,03	0,26*	0,07	-0,01	-0,07	-0,12	0,1	0,15	0,13
Негативний дитячий досвід	0,08	0,13	-0,08	-0,06	-0,27*	-0,22*	0,1	0,17	0,04

Примітка: * – p≤0,05; ** – p≤0,01.

ми дослідили, що світоглядний ідеалізм пов'язаний із пластичністю (0,31) і критичністю (0,31), емпатією (0,30), експресивністю (0,21), емоційною зрілістю загалом (0,27) і комунікативними здібностями (0,24).

Рефлексія емоцій має від'ємні кореляції з деструктивним ставленням (-0,30) і з інтегративним показником НДД (-0,27). Емоційна саморегуляція теж зазнає негативного впливу деструктивного ставлення (-0,30) зокрема й загалом НДД (-0,27), показує додатково майже значимий від'ємний зв'язок із раннім сексуальним досвідом (-0,19). Прояви емоційної нерегуляції ми бачимо в цитованому вище досвіді експерта з подолання емоційного аб'юзу, коли вона описує свій шлях, тобто маємо підтвердження даним кореляційного аналізу, хоча показник (-0,19) майже не значимий.

Обговорення. Отримані нами результати свідчать, що самого проживання в дисфункціональній родині недостатньо для негативного впливу на дорослу особистість, тоді як негативне ставлення та занедбаність можуть залишати свій слід у дорослості. Це підтверджує IPARTheory Р.П. Ронера [26], тому що в списку ознак комплексу притягнення-відкидання входить емоційна нечуйність, тобто відсутність рефлексії, й емоційна нестабільність, тобто відсутність регуляції. Крім того, це підтверджують висновки М. Селігмана (теорію вивченої безпомічності) [27], а також описані наслідки НДД експертами з негативного дитячого досвіду Д. Наказавою [25] та Ш. Арабі [16].

Негативний дитячий досвід – досвід зовсім іншого кшталту. Це лякаючі хронічні, непередбачувані чинники стресу, коли дитина немає підтримки дорослого, підтримки в переживанні важких почуттів. І тут ми маємо провести аналогію з дослідами над собаками (Seligman&Peterson&Maier, 1995), які демонструють вивчену безпомічність і придушення волі. Аналогічна ситуація відбувається в психіці людини з негативним дитячим досвідом.

Обмеження. У дослідженні брала участь достатня кількість респондентів, але вони переважно жінки й усі достатньо соціально благополучні. Можливо, дослідження чоловіків із порушеннями соціальної адаптації будуть давати інші результати. Також це дослідження стосувалося українців у часи війни, тому суб'єктивна значущість дитячого досвіду може дещо знецінитися.

Висновки. У результаті проведеного дослідження виявлено, що лише 12 респондентів зі 106, тобто 11,3%, не мали жодного аспекту негативного дитячого досвіду, тобто 0 балів за шкалою опитувальника. Отже, 88,7% мали негативний досвід із кількістю балів від 1 до 17. Негативно впливають такі його компоненти, як деструктивне ставлення до дитини, емоційна занедбаність і ранній сексуальний досвід, тоді як інші чинники (розлучення або смерть батьків, конфлікти між батьками тощо) не мали достовірного впливу на емоційну й особистісну зрілість дорослих.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Власова О., Потонська О. Аналіз впливу дитячих страхів на формування стереотипів дорослої людини. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Київ, 2021. Вип. 1 (7). С. 57–61.
2. Модифікація, стандартизація та адаптація анкети негативного дитячого досвіду (ACE) / О.І. Власова й інші. *Офтальмологічний журнал Серія «Педагогіка. Психологія. Медицина».* 2022. № 1 (504). С. 63–72.
3. Грузинова К.М. Опитувальник світоглядної пластичності особистості. *Габітус.* 2022. № 42. С. 124–131 URL: http://habitus.od.ua/journals/2022/42-2022/21.pdf.
4. Грузинова К.М. Психологічні типи індивідуального світогляду особистості. *Knowledge, Education, Law, Management*. 2022. № 6 (50).
5. Дідик Н. Феномен особистісної зрілості в інтерпретації українських дослідників. *Молодий вчений*. 2014. № 1 (3). С. 128–131.
6. Барчі Б.В. Загальна психологія з практикумом. Лабораторний практикум. Частина 2. Мукачево : Видавництво МДУ, 2017. 52 с. URL: http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/616/1/Barchi%20B.V.%20Zahal%27na%20psykholohiya%202.pdf.
7. Засєкіна Л.В. Мовленнєва культура як критерій особистісної зрілості. *Психологічні перспективи*. Луцьк : РВВ «Вежа» Волинського національного університету імені Л. Українки, 2010. Вип. 15. С. 61–72.
8. Максименко С.Д. Структура особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 1 (94). С. 1–13.
9. Мілютіна К.Л. Модель емпіричного дослідження наслідків дитячого досвіду у дорослому житті. *Проблеми сучасної психології.* 2018. № 2. С. 78–82.
10. Півень М.А. Структурні особливості емоційної зрілості особистості : дис. … канд. психол. наук / Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського. Харків, 2016. 244 с.
11. Титаренко Т.М. Життєві домагання особистості: феноменологічний та структурно-функціональний підходи. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4. С. 128–145.
12. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : монографія / Т.М. Титаренко, О.Г. Злобіна, Л.А. Лєпіхова, К.О. Черемних, О.М. Кочубейник ; ред. : Т.М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012.
13. Штепа О.С. Диспозиційна модель особистісної зрілості : дис. … канд. психол. наук. Львів, 2006. 289 с.
14. Штепа О.С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг : монографія. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 210 с.
15. Штепа О.С. Пропріум зрілої особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 2. С. 26–35.
16. Araby S. Becoming the Narcissist`s Nightmare. SCW Archer Publishing, 2016. 598 p.

17. Baumrind D., Larzelere R.E., Owens E.B. Effects of preschool parents' power assertive patterns and practices on adolescent development. *Parent. Sci. Pract*. 2010. № 10. 157–201.

18. Bowlby J. Attachment: Attachment and Loss Volume One/Book 1 of 3: Attachment & Loss. Basic Books Classics, 1983. 436 p.

19. Carrasco M.A., Rohner R.P. Parental acceptance and children's psychological adjustment in the context of interpersonal power and prestige. *Journal of Child and Family Studies*. 2012. № 21. P. 1–8.

20. Carrasco M.A., Holdago-Tello F.P. Parental acceptance and children's psychological adjustment: The moderating effects of interpersonal power and prestige across age. *PLoS One*. 2019. № 14 (4). URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6459494.

21. Khaleque A. Perceived parental neglect, children's psychological maladjustment, and negative personality dispositions: A meta-analysis of multi-cultural studies. *Journal of Child and Familie Studies*. 2015. № 24 (5). P. 1419–1428.

22. Khaleque A., Rohner P.P. Transnational Relations Between Perceived Parental Acceptance and Personality Dispositions of Children and Adults : A Meta-Analytic Review. *Personality and Social Psychol Review*. 2012. № 16. URL: http://psr.sagepub.com/content/16/2/103.

23. Kobasa S.C., Maddi S.R., Kahn S. Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality and Sotsial Psychology*. 1982. № 42. P. 168–177.

24. Neufeld G., Mate G. Hold on to your kids. Ebury Publishing, 2019. 352 p.

25. Nakazawa D. Childhood Disrupted: How Your Biography Becomes Your Biology, and How You Can Heal. NY : Atria Books. 304 p.

26. Rohner R.P. Introduction to Interpersonal Acceptance-Rejection Theory (IPARTheory) and Evidence. *Online Readings in Psychology and Culture.* Vol. 6 (1). URL: https://scholarworks.gvsu.edu/orpc/vol6/iss1/4/.

27. Seligman M.E., Peterson C., Maier S. Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control. Oxford University Press, 1995. 376 p.

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ І ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ БОРОТЬБИ ІЗ ЗАЛЕЖНІСТЮ

RESILIENCE AND VALUE ORIENTATIONS OF THE INDIVIDUAL AS PSYCHOLOGICAL RESOURCES FOR COMBATING ADDICTION

УДК 159.922.378
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.32

Мостова Т.Д.
к.психол.н.,
доцент кафедри загальної психології і психологічного консультування
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Вдовіченко О.В.
д.психол.н., професор,
декан соціально-гуманітарного факультету
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Куявець Д.М.
аспірант
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

У статті розглядаються життєстійкість і ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси боротьби із залежністю. Зазначено, що залежність – це серйозна проблема, яка впливає на життя людини й суспільства. Вона є складним феноменом, що вимагає комплексного підходу до лікування. Визначено, що існують численні дослідження, які підтверджують позитивний вплив життєстійкості й ціннісних орієнтацій на результати подолання залежностей. Обґрунтовано, що залежність – це складне явище, яке характеризується примусовою потребою в певній речовині або діяльності, незважаючи на негативні наслідки. Розглянуто типи залежностей, а саме: залежність від речовин і залежність від поведінки. Охарактеризовано загальні ознаки різних типів залежностей. Звернуто увагу на те, що лікування залежності – це комплексний процес, який може включати медикаментозну терапію, психотерапію (когнітивно-поведінкова терапія, сімейна терапія), групову терапію, реабілітаційні програми та підтримку групи. Надано визначення життєстійкості й ціннісних орієнтацій особистості. Життєстійкість – це здатність особистості успішно справлятися зі стресом, труднощами та кризовими ситуаціями, зберігаючи при цьому оптимізм, упевненість у собі й мотивацію до досягнення цілей, а ціннісні орієнтації – це стійкі переконання та принципи, які керують поведінкою людини й надають їй сенсу життя. Запропоновано шляхи роботи із залежністю. У ході дослідження зроблено висновок, що науково обґрунтований огляд ролі життєстійкості й ціннісних орієнтацій у боротьбі із залежністю вказує на їхню значну роль як захисних факторів, що впливають на розвиток, перебіг і результат залежності. Це складне явище, що потребує багатогранних стратегій лікування та профілактики, які враховують біопсихосоціальні аспекти. Життєстійкість і ціннісні орієнтації є потужними психологічними ресурсами в боротьбі із залежністю. Урахування цих факторів у стратегіях лікування та профілактики дасть змогу створити більш ефективні й індивідуалізовані програми, сприяючи стійкішому одужанню та покращенню якості життя пацієнтів. Подальші дослідження повинні зосередитися на розробленні й перевірці ефективності конкретних інтервенцій, спрямованих на зміцнення цих ресурсів.

Ключові слова: *життєстійкість, ціннісні орієнтації, особистість, залежність, психологічні ресурси.*

The article discusses the resilience and value orientations of an individual as psychological resources for combating addiction. It is noted that addiction is a serious problem that affects human life and society. It is a complex phenomenon that requires an integrated approach to treatment. It has been determined that there are numerous studies confirming the positive impact of resilience and value orientations on the results of overcoming addictions. It is substantiated that addiction is a complex phenomenon characterized by a compulsive need for a certain substance or activity, despite the negative consequences. The types of addictions are considered, namely: addiction to substances and addiction to behavior. The general features of different types of addictions are characterized. It is emphasized that addiction treatment is a complex process that may include drug therapy, psychotherapy (cognitive behavioral therapy, family therapy), group therapy, rehabilitation programs and group support. The article defines resilience and value orientations of a person. Resilience is the ability of an individual to successfully cope with stress, difficulties and crisis situations, while maintaining optimism, self-confidence and motivation to achieve goals, and value orientations are stable beliefs and principles that guide human behavior and give it meaning in life. Ways to work with addiction are suggested. The study concludes that a scientifically based review of the role of resilience and value orientations in the fight against addiction indicates their significant role as protective factors that affect the development, course, and outcome of addiction. This is a complex phenomenon that requires multifaceted treatment and prevention strategies that take into account biopsychosocial aspects. Resilience and value orientations are powerful psychological resources in the fight against addiction. Taking these factors into account in treatment and prevention strategies will allow for more effective and individualized programs, contributing to more sustainable recovery and improved quality of life for patients. Further research should focus on developing and testing the effectiveness of specific interventions aimed at strengthening these resources.

Key words: *resilience, value orientations, personality, addiction, psychological resources.*

Вступ. Залежність – це серйозна проблема, яка впливає на життя людини й суспільства. Вона є складним феноменом, що вимагає комплексного підходу до лікування. Окрім біологічних і соціальних факторів, значний вплив на успішність подолання залежності мають психологічні ресурси особистості. Серед них на особливу увагу заслуговують життєстійкість і ціннісні орієнтації. Життєстійкість – це здатність людини адаптуватися до стресу, долати труднощі й досягати цілей навіть в умовах несприятливих обставин. Ціннісні орієнтації визначають систему переконань і пріоритетів, що керують поведінкою людини. Наявність чітких і позитивних цінностей

може стати потужним стимулом для подолання залежності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій дав змогу визначити, що існують численні дослідження, які підтверджують позитивний вплив життєстійкості на результати подолання залежностей. Високий рівень життєстійкості асоціюється з більшою ймовірністю успішної абстиненції, кращою адаптацією до життя після реабілітації та зниженням ризику рецидивів. Аналогічно, чіткі й позитивні ціннісні орієнтації, особливо ті, що пов'язані із самоповагою, міжособистісними стосунками та самореалізацією, сприяють мотивації до подолання залежності й дотриманню програми реабілітації. Дослідження також показують, що відсутність чітких цінностей і низька самооцінка можуть бути факторами ризику розвитку й підтримання залежності [1].

В останні декілька років науковці активно досліджують питання життєстійкості й ціннісних орієнтацій. Так О. Чиханцова розглядала теоретико-методологічні підходи до проблеми життєстійкості особистості [2].

Т. Титаренко й Т. Ларіна обґрунтовували життєстійкість особистості з точки зору соціальної необхідності та безпеки [3].

Колектив авторів під керівництвом О. Кононенко аналізував життєстійкість і ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси її психологічного здоров'я [4].

Д. Костенко описував ціннісні орієнтири формування й розвитку життєстійкості особистості. У ході наукової розвідки автор з'ясував, що цінності та ціннісні орієнтації є фундаментальними у формуванні й розвитку життєстійкості кожної особистості [5].

І. Гоян та інші визначали особливості життєстійкості й адаптивності особистості в складних життєвих обставинах [6].

Метою статті є науково обґрунтований огляд ролі життєстійкості й ціннісних орієнтацій у боротьбі із залежністю, сприяючи кращому розумінню цього складного явища та покращенню стратегій його лікування та профілактики.

Виклад основного матеріалу. Залежність – це складне явище, яке характеризується примусовою потребою в певній речовині або діяльності, незважаючи на негативні наслідки. Це не просто звичка; це глибоко вкорінене порушення мозку, що впливає на поведінку, емоції та фізичне здоров'я [7].

Сьогодні існують такі типи залежностей:

1. Залежність від речовин. Включає залежність від наркотиків (опіоїдів, кокаїну, амфетамінів тощо), алкоголю, нікотину й інших психоактивних речовин. Механізм дії полягає в зміні хімічного балансу мозку, викликаючи фізичну та психічну залежність.

2. Залежність від поведінки. Це залежність від певних дій, таких як азартні ігри, інтернет-залежність (онлайн-ігри, соціальні мережі), шопоголізм, переїдання, секс-залежність, workaholism (працьовитість). У цьому випадку задоволення отримується не від речовини, а від самого акту дії, яка стимулює виділення дофаміну в мозку, створюючи цикл винагороди й підкріплення.

Усі типи залежностей мають загальні ознаки, які ми відобразили в таблиці 1.

Залежність – це не вирок, і вона лікується. Лікування залежності – це комплексний процес, який може включати медикаментозну терапію, психотерапію (когнітивно-поведінкова терапія, сімейна терапія), групову терапію, реабілітаційні програми й підтримку групи. Одужання – це тривалий процес, який вимагає часу, зусиль і терпіння. Ключовими факторами успішного лікування залежності є мотивація та підтримка з боку близьких, а також високий рівень життєстійкості залежної особистості та її ціннісні орієнтації [8].

Життєстійкість і ціннісні орієнтації особистості є ключовими психологічними ресурсами в боротьбі із залежністю. Вони взаємопов'язані й підсилюють одне одного, створюючи міцний фундамент для

Таблиця 1

Загальні ознаки різних типів залежностей

Ознака	Характеристика ознаки
Сильна тяга	виникає непереборне бажання вживати речовину або займатися певною діяльністю.
Толерантність	потреба в усе більшій кількості речовини або більш інтенсивній діяльності для досягнення того самого ефекту.
Абстиненція	фізичні й/або психологічні симптоми, що виникають у разі припинення вживання речовини або діяльності.
Нехтування обов'язками	ігнорування роботи, навчання, сімейних обов'язків через залежність.
Проблеми в стосунках	погіршення взаємин із близькими через залежність.
Ризикована поведінка	продовження вживання речовини або діяльності, незважаючи на негативні наслідки для здоров'я та безпеки.
Нездатність контролювати споживання/діяльність	неможливість обмежити споживання речовини або час, проведений за певною діяльністю.
Продовження споживання/ діяльності, незважаючи на негативні наслідки	продовження вживання речовини або діяльності навіть тоді, коли це призводить до проблем зі здоров'ям, фінансами, роботою і стосунками.

успішного подолання залежності та повернення до здорового способу життя [9].

Життєстійкість – це здатність особистості успішно справлятися зі стресом, труднощами та кризовими ситуаціями, зберігаючи при цьому оптимізм, упевненість у собі й мотивацію до досягнення цілей [2]. У контексті боротьби із залежністю життєстійкість проявляється в такому:

1. Оптимізмі та надії. Віра в можливість одужання й позитивне майбутнє є потужним мотиватором для подолання залежності.

2. Внутрішньому локусі контролю. Розуміння, що людина сама відповідає за своє життя й може керувати своїми діями, допомагає їй узяти на себе відповідальність за одужання.

3. Здатності до адаптації. Життєстійкі особистості гнучко реагують на зміни, легше пристосовуються до нових умов життя без залежності.

4. Саморегуляції та управлінні емоціями. Здатність контролювати свої почуття й імпульси є критично важливою в боротьбі з тягою до залежності.

5. Витривалості й наполегливості. Досягнення одужання від залежності вимагає часу та зусиль, а життєстійкість забезпечує необхідну наполегливість.

Ціннісні орієнтації – це стійкі переконання та принципи, які керують поведінкою людини й надають їй сенсу життя [4]. У контексті залежності сильні ціннісні орієнтації:

1. Забезпечують мету й мотивацію. Коли людина має чіткі цінності (сім'я, кар'єра, здоров'я, саморозвиток), це допомагає їй фокусуватися на позитивних цілях, а не на задоволенні залежності.

2. Надають внутрішню опору. Сильні цінності допомагають чинити опір спокусам та уникати рецидивів.

3. Сприяють пошуку підтримки. Люди з чіткими цінностями частіше звертаються за допомогою до близьких, друзів і фахівців.

4. Формують позитивну самооцінку. Досягнення відповідності своїм цінностям зміцнює почуття власної гідності й самоповаги.

5. Сприяють розвитку здорових стосунків. Високі моральні цінності сприяють побудові здорових і підтримуючих взаємин, які важливі для одужання.

Взаємодія життєстійкості й ціннісних орієнтацій створює синергетичний ефект. Сильні цінності надають сенсу боротьбі, а життєстійкість забезпечує ресурси для подолання труднощів на цьому шляху [6]. Тому робота із цими двома аспектами особистості є ключовим складником ефективної терапії залежності. Реабілітаційні програми часто включають вправи на розвиток як життєстійкості, так і ціннісних орієнтацій, допомагаючи пацієнтам побудувати міцну основу для тривалого одужання [10].

Розуміння ролі життєстійкості й ціннісних орієнтацій у боротьбі із залежністю надає міцне теоретичне обґрунтування для розроблення та вдосконалення методів терапії. Ця думка ґрунтується на кількох ключових положеннях:

1. Моделі біопсихосоціальної взаємодії. Залежність – це не просто біологічне порушення, а складний феномен, що виникає в результаті взаємодії біологічних, психологічних і соціальних факторів. Життєстійкість і ціннісні орієнтації є ключовими психологічними факторами, які впливають на здатність людини протистояти спокусам та успішно пройти процес одужання. Тому ефективні методи лікування повинні враховувати всі ці аспекти [11].

2. Зміцнення захисних факторів. Замість того, щоб зосереджуватися виключно на усуненні симптомів залежності, лікування має бути спрямоване на зміцнення захисних факторів, таких як життєстійкість і ціннісні орієнтації. Це дає змогу створити більш стійкий результат і зменшити ризик рецидивів.

3. Когнітивно-поведінкові підходи. Розуміння того, як когніції (думки) та поведінка впливають на залежність, дає змогу розробити когнітивно-поведінкові терапевтичні методи, спрямовані на зміну шкідливих моделей мислення й поведінки. Робота над розвитком життєстійкості та зміцненням ціннісних орієнтацій є невід'ємною частиною цього процесу [12].

4. Мотиваційне інтерв'ю. Техніка мотиваційного інтерв'ю фокусується на виявленні й зміцненні власної мотивації залежної особи до змін, може бути значно ефективнішою, якщо враховувати її ціннісні орієнтації та життєстійкість. Підтримка й заохочення розвитку цих внутрішніх ресурсів є ключовим елементом цього підходу [13].

5. Підтримка соціального оточення. Розуміння важливості соціальної підтримки для одужання є підставою розроблення програм, що включають сімейну терапію та групи підтримки. Ці програми можуть допомогти зміцнити ціннісні орієнтації та підтримати розвиток життєстійкості в залежних і їхніх близьких.

6. Інтегративний підхід. Ефективне лікування залежності вимагає інтегративного підходу, що поєднує медикаментозну терапію (за необхідності) з психотерапевтичними методами, спрямованими на зміцнення життєстійкості й ціннісних орієнтацій [14].

7. Профілактика. Розуміння ролі життєстійкості й ціннісних орієнтацій як захисних факторів дає змогу розробляти ефективні програми профілактики залежності, спрямовані на розвиток цих ресурсів у молоді та інших вразливих групах населення.

З огляду на ці теоретичні положення, методи роботи із залежністю можуть бути вдосконалені шляхом:

− Включення програм розвитку життєстійкості. Вправи на розвиток оптимізму, управління стресом, посилення самооцінки та внутрішнього локусу контролю.

− Визначення та зміцнення ціннісних орієнтацій. Допомога пацієнтам у визначенні своїх цінностей і розробленні стратегій для їхнього досягнення.

– Використання методів когнітивної реструктуризації. Зміна шкідливих моделей мислення й формування більш позитивного та реалістичного сприйняття себе та світу.

– Інтеграція методів mindfulness і стресостійкості.

– Урахування індивідуальних потреб і культурного контексту. Методи лікування повинні бути адаптовані до індивідуальних особливостей і культурного середовища залежних людей.

Таким чином, теоретичне розуміння життєстійкості й ціннісних орієнтацій як захисних факторів відкриває нові можливості для розроблення більш ефективних та індивідуалізованих методів лікування залежності, що призводить до стійкішого одужання й покращення якості життя пацієнтів.

Висновки. Таким чином, науково обґрунтований огляд ролі життєстійкості й ціннісних орієнтацій у боротьбі із залежністю вказує на їхню значну роль як захисних факторів, що впливають на розвиток, перебіг і результат залежності. Це складне явище, що потребує багатогранних стратегій лікування та профілактики, які враховують біопсихосоціальні аспекти. Життєстійкість і ціннісні орієнтації є потужними психологічними ресурсами в боротьбі із залежністю. Урахування цих факторів у стратегіях лікування та профілактики дасть змогу створити більш ефективні й індивідуалізовані програми, сприяючи стійкішому одужанню та покращенню якості життя пацієнтів. Подальші дослідження мають зосередитися на розробленні й перевірці ефективності конкретних інтервенцій, спрямованих на зміцнення цих ресурсів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вдовиченко О. Типологія особистості ризику. *Проблеми сучасної психології :* збірник наукових праць. 2015. № 29. С. 115–124. https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-29.%p.

2. Чиханцова О. Психологічні основи життєдіяльності особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.

3. Титаренко Т.М., Ларіна Т.М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf.

4. Життєстійкість та ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси її психологічного здоров'я / О.І. Кононенко й інші. *Наукові перспективи*. 2023. № 9. С. 565–575.

5. Костенко Д. Ціннісні орієнтири формування та розвитку життєстійкості особистості. *Педагогічний дискурс.* 2023. Вип. 34. С. 48–55.

6. Особливості життєстійкості та адаптивності особистості в складних життєвих обставинах / І.М. Гоян та інші. *Перспективи та інновації науки.* 2024. № 4 (38). С. 867–879.

7. Гребінь Л.О. Структурно-психодинамічна типологія діагностики витоків деструктивної поведінки. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми* : збірник тез наукових доповідей III Всеукраїнської конференції з міжнародною участю (Київ, 31березня 2020 року). Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. С. 38–43.

8. Волянюк Н.Ю., Ложкін Г.В., Фомич М.В. Наукова рефлексія різноманітних форм адиктивної поведінки особистості. *Габітус.* 2023. Вип. 49. С. 180–186.

9. Грубі Т., Купчишина В. Кібербулінг у молодіжному середовищі: чинники та форми прояву. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія «Педагогічні науки».* 2024. № 3 (38). С. 40–58.

10. Психологія розвитку та життєстійкості особистості: наукові студії : колективна монографія / за наук. ред. М.М. Кононової. Полтава : Астрая, 2024. 552 с.

11. Біопсихосоціальна модель як базис для надання допомоги особам із хімічною залежністю. URL: https://psymag.info/article/biopsihosotsialna-model-yak-bazis-dlya-nadannya-dopomogi-osobam-iz-himichnoyu-zalezhnistyu-1656770580/.

12. Горбунова В.В., Карачевський А.Б., Климчук В.О. Когнітивно-поведінкова терапія для зниження вживання алкоголю пацієнтами замісної підтримуючої терапії. Київ, 2022. 101 с.

13. Горішна Н.М. Мотиваційне інтерв'ю як метод допомоги особам з ризиковою поведінкою. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі* : матеріали Другої Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 9–10 квітня 2020 р.). Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2020. С. 24–28.

14. Левенець О.А. Інтегративний підхід під час надання психологічної допомоги. *Юридична психологія.* 2015. № 2. С. 95–103.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PERSONAL STRESS RESILIENCE

УДК 159.942:159.923.2
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.33

Носова О.В.
аспірантка кафедри соціальної психології
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Стаття присвячена аналізу психологічних чинників стресостійкості особистості та стратегій їх розвитку. Мета дослідження – ідентифікувати ключові психологічні характеристики, які впливають на стресостійкість, і запропонувати методи для їх удосконалення. Використано загальнонаукові методи пізнання: аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію. Виявлено, що стресостійкість особистості формується під впливом низки психологічних чинників, зокрема зовнішніх і внутрішніх. До зовнішніх відносять оцінювання стресової ситуації, копінг-стратегії, соціальну підтримку, наявність фахового досвіду та психологічну готовність до дій в екстремальних ситуаціях. До внутрішніх чинників відносять: Я-концепцію, інтернальний локус контролю, когнітивний розвиток, комунікативні здібності, емпатію, емоційну стійкість, особисту впевненість, витривалість, особистісну тривожність і особливості мотиваційної сфери. Значущими рисами є екстраверсія, низький рівень нейротизму, сумлінність, доброзичливість, відкритість до нового, оптимізм, самоконтроль, раціональність і здатність до глибокого аналізу ситуацій, оскільки вони сприяють активному подоланню стресу й адаптації. Встановлено, що демографічні особливості, вік і стать також, визначають специфіку проявів стресостійкості. Ключовими стратегіями розвитку стресостійкості є: зосередження на вирішенні проблем, емоційна регуляція, активний пошук соціальної підтримки, уникнення зайвого стресу й адаптація через прийняття обставин. Чинники, як-от емоційна стабільність, самоконтроль, оптимізм, здатність до адаптації, рефлексивність і соціальність, визначають рівень стресостійкості. Середовище також відіграє важливу роль, впливає на індивідуальну оцінку та реакцію на стресові чинники. Особиста впевненість у здатності контролювати власні емоції є ключовим чинником, що сприяє ефективному подоланню стресових ситуацій. Практичне значення дослідження полягає у визначенні чинників і стратегій, які можуть використовуватись для розвитку стресостійкості в різних життєвих умовах.

Ключові слова: *стресостійкість, психологічні чинники, емоційна стабільність, самоконтроль, адаптація.*

The article deals with the analysis of psychological factors of personality stress resistance and strategies for their development. The study aims at identifying the key psychological characteristics that affect stress resistance, and proposes methods for their improvement. It was determined that personality stress resistance is formed under the influence of both external (assessment of a stressful situation, coping strategies, social support, professional experience and psychological readiness to act in extreme situations) and internal (self-concept, internal locus of control, cognitive development, communication skills, empathy, emotional stability, personal confidence, endurance, personal anxiety and peculiarities of the motivational sphere) factors. Significant traits include extraversion, low neuroticism, conscientiousness, friendliness, openness to new things, optimism, self-control, rationality, and the ability to analyze situations. It has been established that demographic characteristics, including age and gender, determine the specifics of stress resistance. The key strategies for developing stress resilience are: focusing on problem solving, emotional regulation, seeking social support, avoiding unnecessary stress, and adapting through acceptance of circumstances. Stress resistance level is determined by emotional stability, self-control, optimism, adaptability, reflexivity and sociality. The environment also influences individual assessment and stressor response. Personal confidence in the ability to control one's own emotions is a key factor that contributes to effective coping with stressful situations. The practical significance of the study is to identify factors and strategies that can be used to develop stress resistance in different life conditions.

Key words: *stress resilience, psychological factors, emotional stability, self-control, adaptation.*

Постановка проблеми. В Україні актуальність питання стресостійкості особистості значуща, особливо для молоді, яка переживає складні часи у зв'язку з подвійним тягарем кризових умов. Пандемія COVID-19 вплинула на психологічне благополуччя та психічне здоров'я громадян, а у 2022 р. українці зіткнулися з викликами повномасштабного вторгнення РФ на територію України. Ці події стали передумовами проявів стресових реакцій, що впливають на всі сфери життя громадян. У цьому контексті вивчення психологічних чинників, що сприяють підвищенню стресостійкості, набуває критичного значення. Ідентифікація осіб, які володіють природною здатністю до витривалості у складних умовах, а також виявлення чинників, що сприяють формуванню стресостійких особистостей, є фундаментальними аспектами дослідження. Ці відомості необхідні для розроблення ефективних виховних і освітніх стратегій, які б не тільки підготували молодь до майбутніх викликів, але й допомогли б підвищити загальну резистентність до стресу в суспільстві.

Таке розуміння дозволить організаціям, освітнім інституціям, а також політикам формулювати та впроваджувати інноваційні підходи до психологічної підтримки та розвитку, зокрема й під час кризових періодів, гарантувати психологічну стійкість і адаптивність громадськості до мінливих умов життя.

Аналіз останніх наукових досліджень та публікацій. Проблема психологічних чинників стресостійкості особистості привертає увагу знач-

ної кількості науковців, але деякі аспекти залишаються не досить дослідженими як у вітчизняній, так і в зарубіжній науковій літературі. Отже, вітчизняні дослідники, зокрема Т. Пономаренко й А. Шишин [7], у своїх працях розкрили психологічні особливості формування стресостійкості в умовах невизначеності. Х. Стельмащук [10], А. Степова [11] та Т. Циганчук [14] зосередили увагу на підлітково-юнацькому віці, досліджували психологічні чинники та формування стресостійкості на етапі розвитку особистості та її самоідентифікації. Г. Дубчак, Ю. Тептюк [13], В. Чернобровкін проаналізували психологічні аспекти соціального працівника й умови, які сприяють підвищенню резильєнтності у сфері «людина – людина». В. Корольчук [3; 4], В. Крайнюк і Л. Смольська [9] досліджували психологічні чинники стресостійкості особистості в екстремальних умовах.

Зарубіжні дослідження, як-от праця Дж. Алонсо-Тапіа та Р. Родрігес-Рей (J. Alonso-Tapia & R. Rodríguez-Rey) [18], демонструють вплив стратегій копінгу й особистісних чинників (наприклад, оптимізм і внутрішній локус контролю) на розвиток суб'єктивної стресостійкості. Х. Ерджан (H. Ercan) [18] вивчала зв'язок між «великою п'ятіркою» рис особистості та стресостійкістю в молоді, тоді як Д. Флетчер і М. Саркар (D. Fletcher & M. Sarkar) [19] надали критичний огляд ключових понять резильєнтності, запропонували інтеграцію різних теоретичних підходів. Особливий інтерес становить дослідження Г.З. Кочан, Т. Кавчич і А. Авсець (G.Z. Kocjan, T. Kavčič, A. Avsec) [21], які вивчали роль особистісних характеристик у психологічному функціонуванні під час пандемії COVID-19, демонстрували, як стресостійкість допомагає адаптуватися до екстремальних умов. У публікаціях А. Осіо (A. Oshio) і співавторів [25], а також Е. Сагоне та М.Е. Де Каролі (E. Sagone & M.E. De Caroli) [26] узагальнено результати метааналізів, які показують, що позитивні риси особистості, як-от відкритість до досвіду, емпатія та відповідальність, суттєво сприяють формуванню резильєнтності.

Попри значну кількість літератури з даної теми, відчувається нестача систематизованого матеріалу щодо психологічних чинників стресостійкості та напрямів їх розвитку.

Мета статті – ідентифікувати психологічні чинники стресостійкості особистості та розглянути стратегії їх розвитку.

Виклад основного матеріалу. Дослідження становлення та розвитку стресостійкості в сучасній науці зосереджуються на двох провідних вимірах: *зовнішніх чинниках,* до яких належать особливості впливу навколишнього середовища, та *внутрішніх чинниках,* що становлять складний комплекс психофізіологічних, особистісних і соціально-психологічних особливостей особистості, як зауважує Л. Омельченко [8, с. 82]. Науковці В. Корольчук [3, с. 156–159; 4, с. 86–187], а також М. Черпіта й А. Гурич продовжують думку щодо *зовнішніх* і *внутрішніх чинників* стресостійкості [15].

Проте у психологічному середовищі немає єдності щодо формулювання й аргументації поняття «внутрішні чинники стресостійкості». Відсутня єдина думка щодо сутності, компонентів і ролі внутрішніх чинників у формуванні здатності особистості чинити опір негативним впливам стресових ситуацій і належним чином реагувати на них.

До *зовнішніх* чинників В. Корольчук відносить оцінювання стресової ситуації; копінг-поведінку; вплив травмівних подій на особистість і рівень переробки травматичного досвіду; підтримку з боку оточення; наявність фахового та власного досвіду; психологічну готовність до дій в умовах екстремальних ситуацій.

Внутрішніми чинниками стресостійкості науковиця називає ресурси особистості, що включають Я-концепцію, локус контролю, когнітивний розвиток, комунікативну сферу як приналежність, емпатію, емоційну стійкість, витривалість, знання, навички, уміння долати стресові ситуації, тривожність, самооцінку, специфіку оцінювання дійсності [3; 4].

М. Черпіта й А. Гурич об'єднали чинники так: до *зовнішніх* віднесли аналіз стресової ситуації, як суб'єктивний, так і об'єктивний; копінг-стратегії; рівень травматизації та ступінь опрацювання травматичного досвіду; підтримку соціуму; фаховий і життєвий досвід; психологічну готовність до роботи в екстремальних умовах [15].

До *внутрішніх* чинників науковці віднесли Я-концепцію, інтернальний локус контролю, самоконтроль, особисту впевненість, комунікативні здібності, емоційну стабільність, або рівновагу, особистісну тривожність, особливості мотиваційної сфери [15].

М. Шпак виокремлює *суб'єктивні й об'єктивні* чинники стресостійкості. До суб'єктивних чинників належать індивідуальні особливості, зокрема темперамент, характер, мотивація, настанови та цінності. До об'єктивних віднесено чинники, які зумовлені специфікою стресової ситуації та фаховою діяльністю, а саме: стилі діяльності, соціальну активність, фахові здібності й уміння [16, с. 20].

П. Вонг [28], С. Бужинська, А. Даніліч-Скакун, С. Скляр [1, с. 58], Я. Овсяннікова [6, с. 88], В. Іванцанич [2, с. 47] звернули увагу на ресурси для подолання життєвих труднощів. П. Вонг включив до переліку фізіологічні, психологічні, духовні, соціальні, розумові, фінансові та соціокультурні умови. Це підтверджує цілісний підхід до осмислення особистісних можливостей [28]. С. Бужинська зі співавторами виокремили особистісні, матеріальні, фізичні, інформаційні й інструментальні ресурси, що, на думку науковців, є важливими у формуванні стійкості до стресу [1, с. 58]. До внутрішніх ресурсів В. Іванцанич відносить релігійні переконання, які є вагомими в подоланні складних життєвих обставин і ухваленні важливих рішень [2]. А до зовнішніх, як зазначають Е. Носенко та Д. Терновська, віднесено релігійну громаду, як джерело соціальної та духовної підтримки, яка дає почуття приналежності [5]. Т. Пономаренко й А. Шишин

стверджують, що соціальна підтримка та матеріальне благополуччя є ключовими непсихологічними чинниками, що формують передумови розвитку стресостійкості [7, с. 65–66].

Я. Овсяннікова виділила особистісні та соціальні чинники стресостійкості. На думку науковиці, до особистісних належать такі сфери: свідомості, особистісного ставлення, когнітивна, емоційна, поведінкова та комунікативна. Соціальні чинники впливають на формування самооцінки, самореалізації й адаптивних ресурсів [6, с. 88].

У результаті проведеного аналізу наукової літератури, присвяченої вивченню психологічних чинників стресостійкості особистості, можна помітити численні дослідження, що пов'язують дану здатність людини функціонувати у стресовій ситуації з її індивідуальними рисами. Г.З. Кочан, Т. Кавчич, А. Авсец (G.Z. Kocjan, T. Kavčič, & A. Avsec) [21] у своєму дослідженні виділили 5 ключових індивідуальних рис: екстраверсію, нейротизм, сумлінність, доброзичливість і відкритість до нових вражень.

Екстраверсія характеризується схильністю до позитивних емоцій, активної соціальної взаємодії й орієнтації на зовнішні стимули. Люди з високим рівнем екстраверсії зазвичай мають позитивне ставлення до життя і здатність активно шукати підтримку в інших [21]. Високий рівень екстраверсії позитивно корелює із благополуччям і адаптацією до стресу, оскільки екстраверти часто мають більшу соціальну підтримку, що допомагає їм легше справлятися зі стресовими ситуаціями [21].

Нейротизм проявляється як схильність до негативних емоцій, як-от тривога, депресія та невпевненість у собі. Особи з високим рівнем нейротизму схильні до емоційної нестабільності, часто переживають стресові ситуації з високою інтенсивністю [18; 21]. Погоджується з даною думкою і дослідниця Ю. Тептюк [13], яка підкреслює значний взаємозв'язок між тривожністю та стресостійкістю особистості. Зокрема, люди, які мають *тривожність як стійку рису характеру, демонструють вищу схильність до стресу* порівняно з тими, чия тривожність виникає лише в небезпечних ситуаціях. У високотривожних осіб діяльність у стресогенних умовах супроводжується значним нервово-психічним напруженням. Це пов'язано з надмірною вимогливістю до себе, що зумовлює зсув у мотиваційній сфері. У такій ситуації індивід замість активного вирішення завдань зосереджується на оцінюванні успішності своєї діяльності, часто перебільшує значущість помилок і відповідальність за них [13, с. 45]. Особливо виразно тривожність проявляється у стресових умовах, що включають страх соціального невизнання чи необхідність самостійного ухвалення рішень. Водночас вплив тривоги на стресостійкість залежить від її інтенсивності. Помірна або низька тривожність сприяє підвищенню стресостійкості, тоді як надмірна тривожність обмежує здатність ефективно долати стрес. Тому низький рівень особистісної тривожності розглядається як один із ключових психологічних чинників розвитку стресостійкості [13, с. 45].

Сумлінність характеризується організованістю, відповідальністю та прагненням до досягнення високих стандартів у роботі та житті. Люди, які мають високий рівень сумлінності, зазвичай більш планомірні та дисципліновані [21]. Ці риси сприяють покращеній саморегуляції та здатності до ефективного вирішення проблем. Це дозволяє зменшити відчуття стресу та впоратися зі складними ситуаціями шляхом чіткого планування й організації дій. Вона допомагає зберігати емоційний баланс навіть у стресових умовах [21]. Погоджується із цією думкою Ю. Тептюк [13], яка зазначає, що *контроль як прояв сумлінності* відіграє важливу роль у формуванні стійкості до стресових чинників. Значущість контролю для конкретної особистості є визначальним чинником. Неможливість контролювати стресову ситуацію підсилює її негативний вплив, збільшує рівень дистресу. Це особливо характерно для осіб, які беруть на себе відповідальність за події у своєму житті [13, с. 46].

Внутрішній локус контролю зазвичай асоціюється з вищою відповідальністю, соціальною активністю, емоційною стійкістю, когнітивною активністю й усвідомленням перспектив розвитку. Це робить його важливим елементом стресостійкості. Стилі мислення також мають значний вплив на здатність до подолання стресу. Песимізм, хоч і сприяє завчасній підготовці до несприятливих подій, може знижувати мотивацію до активного пошуку рішень. Натомість оптимізм активізує мотивацію, сприяє зниженню рівня тривожності та підвищує здатність знаходити конструктивні виходи зі складних ситуацій. Отже, здатність особистості до контролю над обставинами, її схильність до оптимістичного мислення та вміння знижувати тривожність взаємопов'язані з розвитком стресостійкості. Це вказує на необхідність розвитку цих якостей для підвищення адаптаційного потенціалу [13, с. 46].

Доброзичливість включає в себе такі якості, як альтруїзм, співчуття та бажання допомогти іншим. Люди з високим рівнем доброзичливості часто мають тісні соціальні зв'язки і прагнуть сприяти благополуччю оточення. Доброзичливість може знижувати рівень стресу завдяки соціальній підтримці, яку отримує індивід. Особи з високим рівнем розвитку цієї риси часто мають хороші стосунки з іншими людьми, що допомагає їм швидше адаптуватися до стресових ситуацій. Однак іноді, якщо людина занадто орієнтована на інших, це може призвести до емоційного виснаження [21].

Відкритість до нових вражень характеризується інтересом до нових ідей, творчих підходів і гнучкості мислення. Люди з високим рівнем відкритості часто є допитливими, готовими до змін і схильними до експериментів. Відкритість допомагає краще адаптуватися до змін і нових ситуацій. Люди з високою відкритістю здатні з більшою

легкістю приймати нові виклики, що дозволяє їм ефективніше долати стресові ситуації [21].

Найбільший вплив на стресостійкість, на думку С. Кравчук, мають такі чинники, як здатність сприймати життєві події як виклики, прагнення до особистісного зростання, соціальна активність, контроль над ситуацією, схильність до прощення й особиста ефективність. Ці чинники допомагають людині зберігати емоційну стабільність і ефективно долати труднощі, що підвищує її здатність адаптуватися до стресових умов [22].

Отже, *резильєнтні, або стресостійкі, люди характеризуються* меншою імпульсивністю, кращою когнітивною структурою, більшою витривалістю, а також високим рівнем домінування, товариськості, турботливості та виразності. Особливо виділяються такі риси, як виразність, імпульсивність і розуміння, які найбільш чітко відрізняють резильєнтних людей від інших. Резильєнтна особистість часто прагне бути в центрі уваги, отримує задоволення від демонстрації своїх здібностей, є раціональною, допитливою та врівноваженою. Такі люди не схильні до поспішних дій, мають цікавість до пізнання та здатність до глибокого аналізу ситуацій. Ці результати узгоджуються з дослідженням А. Нараянан (A. Narayanan) 2008 р., згідно з яким визначено позитивний зв'язок між резильєнтністю й екстраверсією. Резильєнтність також пов'язана з витривалістю: такі люди готові працювати тривалий час, проявляти наполегливість і терпіння навіть у найважчих умовах. Вони не здаються перед труднощами і мають стійкі робочі звички. Ця риса проявляється ще в підлітковому віці, коли резильєнтні підлітки демонструють здоровіші академічні звички та витрачають більше часу на навчання. Люди з високою резильєнтністю мають краще усвідомлення ресурсів для вирішення проблем і здатність до аналітичного мислення, що дозволяє їм ефективніше адаптуватися до життєвих викликів. Вони вміють оцінювати ситуації реалістично, що сприяє знаходженню ефективних рішень. Резильєнтність, як динамічна характеристика, може змінюватися залежно від обставин, із часом її розвиток впливає на формування інших рис особистості, пов'язаних із нею [24; 25]. В. Іванцанич у своїх доробках підкреслює прояви стресостійкості в толерантності, терпимості, витривалості та милосерді [2].

Окрім психологічних, на стресостійкість впливають також інші чинники. Е. Сагоне, М.Е. Де Каролі (E. Sagone & M.E. De Caroli, 2015 р.) і Т. Циганчук зазначають, що ставлення до ситуації змінюється залежно від статі. Зокрема, хлопці виявилися більш оптимістичними, ефективними та задоволеними своїм життям порівняно з дівчатами. Також ранні підлітки більш задоволені життям, ніж старші. Хлопці виявляють більшу резильєнтність завдяки почуттю гумору, тоді як дівчата проявляли резильєнтність через контроль і залученість [14; 26].

Отже, завдяки розумінню чинників, які зумовлюють здатність особистості протистояти стресу, можна здійснювати цілеспрямований вплив на особистість із метою розвитку її стресостійкості.

Розглянемо методи та стратегії розвитку стресостійкої особистості. Науковці та дослідники виділяють кілька основних стратегій подолання стресу, які є важливими для підтримки психічного здоров'я й ефективного функціонування в умовах стресу. Кожна із цих стратегій має свої особливості та впливає на стійкість до стресових чинників залежно від конкретної ситуації та контексту [17].

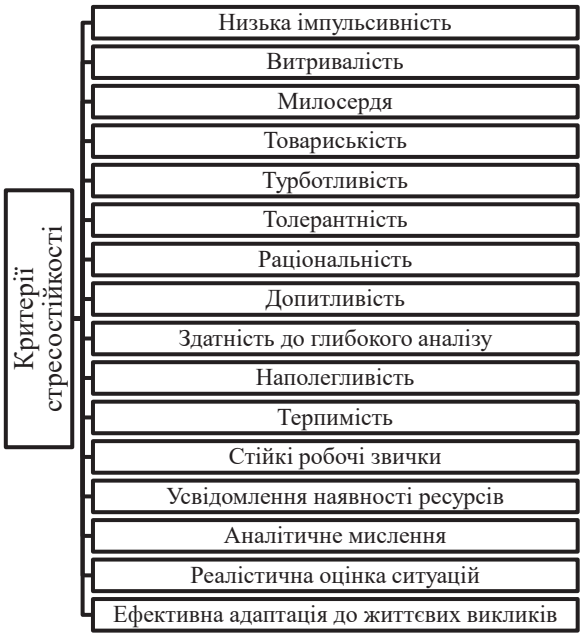

Рис. 1. Критерії стресостійкої особистості

Однією з найпоширеніших стратегій є *фокусування на вирішенні проблеми*, яка передбачає активний підхід до виходу зі стресової ситуації. У такому разі особистість намагається зрозуміти природу проблеми та знайти конкретні шляхи її вирішення. Така стратегія допомагає зменшити відчуття безсилля та невизначеності, оскільки людина відчуває контроль над ситуацією, що сприяє зниженню емоційної реактивності [17].

Емоційне фокусування є іншою важливою стратегією, яка передбачає орієнтацію на зменшення негативних емоцій, що виникають у відповідь на стрес. Це може включати техніки релаксації, медитацію або звернення до підтримки з боку близьких. Емоційне фокусування дозволяє людині знижувати рівень стресу через регуляцію своїх емоцій і рефлексію, однак надмірне зосередження на емоціях без активного пошуку вирішення проблеми може бути контрпродуктивним, оскільки таке фокусування інколи може посилювати стрес, підвищувати рівень тривожності [17].

Пошук соціальної підтримки є ще однією значущою стратегією, яка полягає у зверненні по допомогу до оточення у важкі часи. Це може включати підтримку з боку друзів, родини або колег, що допомагає зменшити почуття ізольованості та забезпечує емоційну та практичну допомогу, як зазначає В. Тарасова [12]. Ця стратегія особливо ефективна у стресогенних ситуаціях, коли людина відчуває себе безпорадною. Однак не кожна взаємодія може привести до позитивних результатів [17].

Уникання – це ще одна стратегія, коли індивід намагається уникнути прямого контакту із проблемою, що спричиняє стрес. Це може проявлятися через фізичне або психологічне відсторонення від стресових ситуацій, ігнорування проблеми або навіть використання різноманітних механізмів, як-от вживання алкоголю чи інші форми втечі від реальності. Хоча таке уникнення може знижувати емоційну напругу в короткостроковій перспективі, у довгостроковій перспективі воно часто призводить до накопичення стресу, оскільки проблема залишається нерозв'язаною [17].

Адаптація через прийняття є ще однією важливою стратегією, що передбачає сприйняття ситуації як частини життя й адаптацію до нових обставин. Цей підхід зменшує опір до того, що не можна змінити, і дозволяє зосередитися на можливості пристосуватися до змін. У деяких ситуаціях ця стратегія може бути дуже корисною, оскільки дозволяє особистості зберігати спокій і гнучкість навіть в умовах значного стресу [17].

А. Степова зазначає, що у процесі подолання труднощів молоді люди використовують індивідуальні копінг-стратегії, тобто способи поведінки, які базуються на їхньому особистому досвіді та психологічних ресурсах. У вітчизняній науковій літературі виділяють три основні копінг-стратегії: «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» й «уникнення» [11, с. 315]. Як бачимо, пошук соціальної підтримки й уникнення пересікаються із зарубіжною практикою. Водночас копінг-стратегія «розв'язання проблем» полягає в пошуку різноманітних альтернативних рішень для подолання складних ситуацій, що сприяє загальній соціальній адаптації. Вона розглядається як когнітивно-поведінковий процес, у якому особистість аналізує ситуацію й обирає найефективніші способи вирішення проблеми [3, с. 315; 20].

Д. Флетчер і М. Саркар (D. Fletcher & M. Sarkar) у своєму дослідженні 2013 р. показують взаємодію між особистістю та її середовищем, яка є важливим аспектом вивчення стресостійкості, оскільки середовище безпосередньо впливає на те, як людина сприймає, оцінює і долає стресові чинники. Тому одним із методів подолання стресу та розвитку стресостійкості є зміна середовища [19].

Результати досліджень українських і зарубіжних учених показують, що одним із найважливіших чинників розвитку емоційної резильєнтності є впевненість людини у своїй здатності контролювати емоції. Це допомагає легше адаптуватися до нових обставин, знаходити нові смисли та відповідати вимогам соціальної реальності. Дослідження також демонструють зв'язок між емоційною резильєнтністю та такими рисами, як емоційна стабільність, оптимізм, самоконтроль, упертість, образливість, соціальність, тривожність, схильність до частих змін настрою, рефлексивність і здатність до саморегуляції [23]. Як зазначає М. Шпак, що вищий рівень емоційного розвитку, то вища здатність до стресостійкості [16].

Висновки. Узагальнюючи результати, можна виділити ключові групи психологічних чинників стресостійкості, зокрема зовнішні та внутрішні. До ***зовнішніх*** відносять оцінювання стресової ситуації, копінг-стратегії, соціальну підтримку, наявність фахового досвіду та психологічну готовність до дій в екстремальних ситуаціях. До ***внутрішніх*** чинників стресостійкості відносять: Я-концепцію, інтернальний локус контролю, когнітивний розвиток, комунікативні здібності, емпатію, емоційну стійкість, витривалість, особисту впевненість, особистісну тривожність і особливості мотиваційної сфери. **Значущими** рисами є екстраверсія, низький рівень нейротизму, сумлінність, доброзичливість, відкритість до нового, оптимізм, самоконтроль, раціональність і здатність до глибокого аналізу ситуацій, оскільки вони сприяють активному подоланню стресу й адаптації. Різні демографічні особливості, зокрема стать і вік, визначають специфіку проявів стресостійкості, підкреслюють її багатогранність.

Основними стратегіями розвитку стресостійкості є: фокусування на вирішенні проблем, емоційне фокусування, пошук соціальної підтримки, уникнення й адаптація через прийняття. Ключовими чинниками, що сприяють стресостійкості, є емоційна стабільність, самоконтроль, оптимізм, здатність до адаптації, рефлексивність і соціальність. Значну роль також відіграє середовище, яке впливає на оцінку та реакцію особистості на

стресові чинники. Особиста впевненість у здатності контролювати емоції є визначальним чинником ефективного подолання стресу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бужинська С., Скляр С., Даніліч-Скакун А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55–59.
2. Іванцанич В. Психологічні особливості розвитку стресостійкості учнівської молоді з релігійним світоглядом : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 232 с.
3. Корольчук В. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2013. Вип. 14. Ч. І. С. 153–192.
4. Корольчук В. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2011. Вип. 26. С. 183–192.
5. Носенко Е., Терновська Д. Індивідуальна релігійність у світлі позитивних цінностей особистості : монографія. Дніпропетровськ : Акцент. 2015. 191 с.
6. Овсяннікова Я. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2009. Вип. 6. С. 85–94.
7. Пономаренко Т., Шишин А. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського національного університету.* 2023. № 16. С. 64–71. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/16_2023/9.pdf.
8. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. та ін. ; за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. С. 88–94.
9. Смольська Л. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія «Психологія». 2021. Вип. 4. С. 113–117.
10. Стельмащук Х. Психологічні чинники особистісної стресостійкості дітей-сиріт : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01. Львів, 2019. 217 с.
11. Степова А. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. № 9 (61). URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/molv_2018_9(2)__12.pdf.
12. Тарасова В. Вплив типу прив'язаності на формування стресостійкості у підлітків : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2023. 203 с.
13. Тептюк Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка.* 2018. № 1 (38). URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/VKNU_vsn_2018_1_12.
14. Циганчук Т. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2011. 274 с.
15. Черпіта М., Гурич А., Джеджула О. Стресостійкість. *Наукові записки Вінницького національного аграрного університету.* Серія «Соціально-гуманітарні науки». 2013. Вип. 2. С. 202–208.
16. Шпак М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. Вип. 39. С. 199–203. https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36
17. Alonso-Tapia J., Rodríguez-Rey R. Coping, personality and resilience: Prediction of subjective resilience from coping strategies and protective personality factors. *Behavioral Psychology.* 2019. Vol. 27. № 3. P. 375–389. URL: https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/12/02.Alonso-Tapia-27-3oa-1.pdf.
18. Ercan H. The relationship between resilience and the big five personality traits in emerging adulthood. *Eurasian Journal of Educational Research.* 2017. № 70. URL: https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/624424.
19. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*. 2013. URL: https://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/8063/1/221275_PubSub2839_Sarkar.pdf.
20. Folkman S., Lazarus R.S. Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personal and Social Psychology*. 1998. № 54. P. 466–475.
21. Kocjan G.Z., Kavčič T., Avsec A. Resilience matters: Explaining the association between personality and psychological functioning during the COVID-19 pandemic. *Journal of Clinical and Health Psychology*. 2021. № 21. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1697260020300661 (26).
22. Kravchuk S. The relationship between psychological resilience and tendency to forgiveness. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*. 2021. Vol. 10. № 1. URL: https://pdfs.semanticscholar.org/df3f/bee54f1548af74886f76b0625682e180e6ad.pdf.
23. Malkhazov O., Zhadan I. Personality factors of emotional resilience in challenging environments for mental health. *Wiadomości Lekarskie*. 2021. Vol. LXXIV. № 11 (1). URL: https://wiadlek.pl/wp-content/uploads/archive/2021/WLek2021111.pdf.
24. Narayanan A. The resilient individual: A personality analysis. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology.* 2008. Vol. 34. Special Issue. P 110–118. URL: https://jiaap.in/wp-content/uploads/2008/05/15-1.pdf.
25. Oshio A., Taku K., Hirano M., Saeed G. Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences.* 2018. № 127. P. 54–60. URL: https://www.academia.edu/download/76734080/123693.pdf.
26. Sagone E., De Caroli M.E. Positive personality as a predictor of high resilience in adolescence. *Journal of Psychology and Behavioral Science*. 2015. Vol. 3. № 2. P. 45–53. URL: https://www.iris.unict.it/retrieve/dfe4d227-169c-bb0a-e053-d805fe0a78d9/Journal%20of%20Psychology%20and%20Behavioral%20Sciences.pdf.
27. Wong P.T., Reker G.T., Peacock E.J. The revised coping inventory. U npublished manuscript : The University, 1987.

ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНА ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ФАХІВЦІВ (КОНСУЛЬТАНТІВ) ІНКЛЮЗИВНО-РЕСУРСНИХ ЦЕНТРІВ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ

THE PERSONALITY-ORIENTED TECHNOLOGY DEVELOPING PROFESSIONAL IDENTITY IN SPECIALISTS (CONSULTANTS) WORKING AT INCLUSIVE RESOURCE CENTERS: THE THEORETICAL AND METHODOLOGICAL SUBSTANTIATION

УДК 376.091.12:005.951:005.585]
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.34

Омельченко І.М.
д.психол.н., професор,
головний науковий співробітник відділу психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими потребами
Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка Національної академії педагогічних наук України

Кондратюк Ж.В.
директор
Комунальний заклад «Інклюзивно-ресурсний центр»
аспірантка
Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка Національної академії педагогічних наук України

Кобильченко В.В.
д.психол.н., професор,
головний науковий співробітник відділу освіти дітей з порушеннями сенсорного розвитку
Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка Національної академії педагогічних наук України

У статті обґрунтовується специфіка особистісно орієнтованої технології розвитку професійної ідентичності у фахівців (консультантів) інклюзивно-ресурсних центрів. Визначено й обґрунтовано, що основними науковими підходами особистісно орієнтованої технології розвитку професійної ідентичності у фахівців (консультантів) інклюзивно-ресурсних центрів є особистісно орієнтований, системний, компетентнісний, акмеологічний, аутопсихологічний і технологічний. У руслі технологічного підходу обґрунтовано, що розроблена особистісно орієнтована технологія розвитку професійної ідентичності у фахівців (консультантів) інклюзивно-ресурсних центрів складається із трьох компонентів: змістово-смислового, діагностичного та корекційно-розвиткового. У межах змістово-смислового компоненту виокремлено вищеназвані наукові підходи й обґрунтовано принципи: принцип індивідуальності, суб'єктності та варіативності підвищення фаху в умовах інклюзивно-ресурсних центрів, вибору, творчості й успіху, участі, різнобічного та комплексного впливу. Виділено мету технології й основні психолого-педагогічні умови розвитку професійної ідентичності у фахівців (консультантів) інклюзивно-ресурсних центрів з менше та більше п'яти роками стажу роботи. Розкрито сутність діагностичного компоненту розвитку професійної ідентичності в межах особистісно орієнтованої технології розвитку професійної ідентичності у фахівців (консультантів) інклюзивно-ресурсних центрів, зокрема обґрунтовано методики дослідження компонентів професійної ідентичності (мотиваційного, технічного, міжособистісного, контекстуального, адаптивного, творчого, акмеологічного й аутопсихологічного). Виокремлено сутність корекційно-розвиткового компоненту особистісно орієнтованої технології розвитку професійної ідентичності у фахівців (консультантів) інклюзивно-ресурсних центрів. Обґрунтовано, що основним інтегративним методом розвитку професійної ідентичності фахівців (консультантів) інклюзивно-ресурсних центрів буде тренінг, визначено базові методи, які він включає (вправи-психотехніки, бесіди, тести, ситуаційно-рольові ігри, психомалюнок, моделювання практичних ситуацій, музикотерапія, мозковий штурм, дискусія, техніки активного слухання, розв'язання кейсів). Окреслено, що перспективи майбутніх наукових студій будуть спрямовані на аналіз ефективності впровадження особистісно орієнтованої технології розвитку професійної ідентичності у фахівців (консультантів) інклюзивно-ресурсних центрів.

Ключові слова: *технологія, особистісно орієнтований, технологічний, компетентнісний, системний, акмеологічний і аутопсихологічний підходи, професійна ідентичність, фахівці (консультанти) інклюзивно-ресурсних центрів, тренінг.*

The article specifies the personality-oriented technology developing professional identity in specialists (consultants) working at inclusive resource centers. It determines and substantiates that the main scientific approaches that should be applied for the personality-oriented technology developing professional identity of inclusive-resource center specialists (consultants) are: personality-oriented, systemic, competency-based, acmeological, auto-psychological and technological. In line with the technological approach, we have substantiated that the proposed personality-oriented technology consists of three components: content-semantic, examining and correctional-developmental. The above-mentioned scientific approaches were highlighted and the applied principles were substantiated for the content-semantic component: the principle of individuality, subjectivity and variability of professional development at IRCs, free choice, creativity and success, deep participation, versatile and comprehensive influence. The article highlighted the technology purpose and described main psychological and pedagogical conditions for professional identity development in IRC specialists (consultants) who had less than five years of working experience and who had worked more than five years. The examining component of the proposed personality-oriented technology developing professional identity was described in its core, in particular, we presented the methods researching professional identity (its motivational, technical, interpersonal, contextual, adaptive, creative, acmeological and auto-psychological components). Additionally, we discussed the correctional-developmental component of the examined personality-oriented technology. We have substantiated that the main integrative method developing professional identity of IRC specialists (consultants) should include trainings and the basic applied methods should be psychological exercises, conversations, tests, situational role-playing games, psychological drawing, modeling of practical situations, music therapy, brainstorming, discussion, active listening techniques, case solving. The prospects for future scientific studies will include analyzing effectiveness of the implemented personality-oriented technology developing professional identity in inclusive-resource center specialists (consultants).

Key words: *technology, person-oriented, technological, competency-based, systemic, acmeological and auto-psychological approaches, professional identity, inclusive-resource center specialists (consultants), trainings.*

Постановка проблеми. Результати констатувального етапу дослідження засвідчили окремі труднощі в розвитку професійної ідентичності у фахівців (консультантів) інклюзивно-ресурсних центрів (далі – ІРЦ), хоч і вона розвивається на більш високих позиціях порівняно з фахівцями спеціальних закладів загальної середньої освіти / навчально-реабілітаційних центрів (далі – СЗЗСО/ НРЦ), однак особливого розвитку потребують мотиваційний і акмеологічний компоненти у структурі їхньої професійної ідентичності. Це означає, що не досить мотивуються фахівці власною працею, соціальною значущістю праці, мотивами самоствердження, мотивами професійної майстерності та не готові до саморозвитку й бажання знати себе. Отже, набуває необхідності теоретичне обґрунтування особистісно орієнтованої технології поетапного розвитку професійної ідентичності. Виявлено, що розвиток компонентів професійної ідентичності у фахівців (консультантів) ІРЦ (менше та більше 5 років стажу) має свою специфіку і відбувається нерівномірно, оскільки краще розвинені в них міжособистісні навички, це дозволяє припустити провідну роль м'яких навичок (soft skills), у структурі їхньої професійної ідентичності. На другій, теж високій позиції, перебувають технічні навички, це так звані hard skills, на достатньому рівні втілюються аутопсихологічні параметри професійної ідентичності, які дозволяють фахівцям змінювати особистісні риси та поведінкові параметри, отже, забезпечують самокорекцію основних особистісних і міжособистісних характеристик. На цьому ж рівні перебувають контекстуальні характеристики професійної ідентичності.

Особистісно орієнтована технологія розвитку професійної ідентичності має стати основою для набуття особистісної автономності й автентичності, яка передусім розвивається через опанування мотивації та свого акме (вершина) з метою набуття найвищих досягнень у житті та самореалізації творчого потенціалу, що лежить в основі загальнолюдських можливостей у всіх аспектах життя.

Акмеологічні психотехніки – це комплекс методів і засобів, спрямованих на розкриття внутрішнього потенціалу особистості, розвиток якостей і здібностей, що забезпечують високий рівень особистісно-професійного зростання та майстерності.

Вищезазначене спонукало нас до визначення шляхів корекційно-розвивальної роботи з формування компонентів професійної ідентичності (мотиваційного, технічного, міжособистісного, контекстуального, адаптивного, творчого, акмеологічного, аутопсихологічного) у фахівців (консультантів) ІРЦ (менше та більше 5 років стажу роботи). У процесі розроблення особистісно орієнтованої технології нами враховані досліджена специфіка й потенційні можливості розвитку компонентів професійної ідентичності у фахівців означеної категорії.

Визначення психолого-педагогічних умов, розроблення особистісно орієнтованої технології розвитку компонентів професійної ідентичності (далі – ПІ) під час тренінгу виступали основною метою формувального експерименту. Основне завдання нашого дослідження полягало в пошукові адекватних структурі професійної ідентичності у фахівців (консультантів) (менше та більше 5 років стажу роботи) психологічних методів і прийомів, які ведуть до часткового подолання прогалин у структурі їхньої професійної ідентичності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Під час розроблення особистісно орієнтованої (розвиткової) технології ми спиралися на теоретичні положення вітчизняних дослідників про специфіку формування професійної ідентичності в педагогічних працівників (Н. Коваленко, О. Куліш, І. Наумова, В. Падерно, Н. Яремчук і Н. Пінчук, Х. Калагурка, Б. Турко та ін.), у психологів (А. Борисюк, Н. Гога, І. Дружиніна, А. Карпенко, В. Кириченко, О. Кочкурова, І. Мельник, М. Омельченко, М. Павлюк, О. Радзімовська, К. Тороп та інші), реабілітологів (О. Ільїна, В. Козявкін, А. Чередник, А. Шевцов та інші), на з'ясовані впродовж констатувального етапу експерименту найбільш типові особливості ПІ у фахівців (консультантів) ІРЦ. Також ми враховували потенційні можливості розвитку зазначених компонентів ПІ в цієї категорії працівників.

Виходячи з результатів констатувального експерименту, ґрунтуючись на розробках із даної проблеми (Т. Жук, Т. Ілляшенко, Т. Калініна, С. Литовченко і В. Литовченко, В. Лященко, А. Обухівська, Я. Полупанова, Л. Прохоренко, Г. Соколова, В. Стойка, П. Сушко, В. Йовдій), було теоретично обґрунтовано, розроблено й апробовано на практиці особистісно орієнтовану технологію розвитку ПІ. Експериментальна технологія розвитку ПІ розраховувалася на фахівців (консультантів) ІРЦ (менше та більше 5 років стажу), які працюють фахівцями (консультантами) ІРЦ (менше або більше 5 років поспіль).

Формулювання мети статті. Отже, набуває актуальності теоретико-методологічне обґрунтування особистісно орієнтованої технології розвитку професійної ідентичності фахівців (консультантів) ІРЦ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Технологію було апробовано та впроваджено впродовж вересня 2024 – жовтня 2024 р. У корекційно-розвитковій роботі взяли участі фахівці (консультанти) ІРЦ, ті, які брали участь у констатувальному експерименті, а саме 23 фахівця (консультанти) зі стажем менше 5 років і 41 фахівець (консультант) зі стажем роботи більше 5 років. У даних групах було проведено лінійний експеримент.

Розроблення й експериментальна апробація технології розвитку ПІ у фахівців (консультантів) ґрунтувалися на принципах системного, компетентнісного, акмеологічного, аутопсихологічного підходів (які обґрунтовані в межах теорії). У межах корекційно-розвиткових впливів ми послуговувалися цими підходами та додали як теоретико-ме-

тодологічний орієнтир особистісно орієнтований і технологічний підходи.

Системний підхід – це загальнонауковий підхід до аналізу всіх чинників, що впливають на досліджуване явище, яким постає професійна ідентичність фахівців (консультантів) інклюзивно-ресурсних центрів. Застосований підхід дає змогу розглядати наукову проблему професійної ідентичності фахівців (консультантів) інклюзивно-ресурсних центрів з урахуванням різноманітних чинників, що впливають на її становлення як метавластивості. Він застосовується до аналізу професійної ідентичності як множини взаємопов'язаних елементів, об'єднаних спільністю функцій і мети, єдністю управління та функціонування. Верифікований у межах нашої розвідки, системний підхід дає можливість виявити компоненти та системоутворювальні зв'язки комплексної професійної ідентичності фахівців (консультантів) ІРЦ як універсальних і оригінальних спеціалістів у своїй царині, визначити головні детермінуючі чинники й елементи цього процесу.

Компетентнісний підхід націлений на професійну ідентичність як якість особистості фахівця (консультанта), що характеризує рівень його інтеграції в середовище професійної діяльності, як і в різні соціальні середовища, входження у які передбачає виконання різних соціальних ролей. Як такі ключові соціальні ролі ми розглядаємо такі компетентності фахівця (консультанта) ІРЦ: мотиваційну, технічну, міжособистісну комунікативну, контекстуальну, адаптивну, творчу, акмеологічну, аутопсихологічну.

Акмеологічний підхід постає як стратегічний орієнтир, що спрямовує професійну ідентичність на акмеологічну (творчо-вершинну, самоактуалізаційну, самореалізаційну) якість особистісного та професійного становлення людини, тобто на досягнення вершин у духовно-моральному і професійному розвитку. «Акме» (від грецьк. – «вища точка, вершина») розглядається як феномен людської природи, вершина зрілості, багатовимірна характеристика стану особистості. Цей підхід у контексті нашого дослідження спрямований на пошук засобів забезпечення системою інституту «інклюзивно-ресурсних центрів» досягнень фахівцями (консультантами) дефектологами, фахівцями (консультантами) психологами, фахівцями (консультантами) реабілітологами найвищих показників у соціально-особистісному розвитку, професійній діяльності та психолого-педагогічній творчості.

Аутопсихологічний підхід – спрямований на дослідження у структурі професійної ідентичності фахівця (консультанта) ІРЦ аутопсихологічної компетентності як особистісного інтеграла, що презентує єдність адекватного Я-образу, самовіддача фахівця (консультанта); самовираженість, саморозкриття потенціалу; самоствердження у професійній діяльності; наявність улюбленої справи; вірність своєму покликанню й обов'язку. Суб'єктність фахівців соціономічної сфери є важливою інтегративною характеристикою, яка відображає здатність особистості як суб'єкта організовувати, оцінювати, контролювати та коригувати свою свідому діяльність. Ця якість формується переважно через аутопсихологічну компетентність, яка, у свою чергу, стає ключовим чинником професійного й особистісного розвитку, а також досягнення високого рівня майстерності в соціально орієнтованих професіях, до яких належать і фахівці (консультанти) інклюзивно-ресурсних центрів.

Аутопсихологічний підхід застосовується до міжпрофесійного виду компетентності (аутопсихологічної компетентності), до вивчення якої нині підвищується інтерес учених, що пов'язано з визнанням провідної ролі психологічних якостей у структурі компетентності.

Особистісно орієнтований підхід. Як слушно зауважують В. Андрущенко та В. Луговий, особистісно орієнтований підхід передбачає «визнання індивідуальності, самобутності, самоцінності кожної особистості, її розвитку не як колективного суб'єкта, а насамперед як особистості з унікальним суб'єктивним досвідом» [2, с. 183]. Погоджуючись із цим твердженням, варто зазначити, що саме суб'єктивний досвід фахівців (консультантів) ІРЦ відіграє ключову роль у баченні унікальності кожної особи з особливими освітніми потребами (далі – ООП).

Особливість упровадження особистісно орієнтованого підходу в межах нашого дослідження полягає в тому, що фахівець (консультант) ІРЦ під час роботи з особами з ООП вчиться бачити унікальність кожної особи, тлумачити особливості її нетиповості (розмаїття), що сприяє розвитку його особистісної орієнтації в освітньому процесі.

Основу особистісно орієнтованого підходу в освіті становлять фундаментальні ідеї гуманізації, індивідуалізації, які тісно пов'язані з концепцією особистісного розвитку (Г. Бал, І. Бех, С. Максименко, С. Подмазін, В. Рибалка, С. Сисоєва й інші).

Головною метою особистісно орієнтованої освіти є підтримка людини та розвиток у неї механізмів самореалізації, саморозвитку, адаптації, саморегуляції, самозахисту й самовиховання. Це необхідно для розвитку унікального особистісного образу та забезпечення діалогічного, безпечного способу взаємодії з людьми, природою, культурою та цивілізацією (С. Подмазін) [5, с. 142]. Саме розвитку цих здатностей найбільше потребують фахівці (консультанти) ІРЦ, що засвідчує проведений нами констатувальний експеримент.

Суголосних позицій дотримується В. Татенко, який уважає, що запровадження особистісно орієнтованого підходу в системі освіти спричинене усвідомленням факту порушення гармонії між індивідуальним і суспільним на користь останнього, унаслідок чого втрачається відчуття автентичності та гальмується розвиток того цілого, що ми визначаємо як «моє» і «наше» людське буття. Останнє може мати місце тоді, коли, наприклад, система освіти не забезпечує належного розвитку

в нових поколінь пізнавальних інтересів, самостійності, творчих здібностей, прагнення до перетворення, авторських амбіцій, мотивації досягнення успіху тощо [6]. Отже, ми можемо провести паралелі з фахівцями (консультантами) ІРЦ і рівнем їхньої професійної ідентичності. Яка, як ми вже зауважили, відстає, особливо в аспекті мотивації та в акмеологічній складовій частині, спрямованій на особистісне самотворення своєї особистості, а якщо більш точно, то індивідуальності в освітньому просторі.

Технологічний підхід. Наріжною методологемою формувального експерименту став технологічний підхід.

Аналіз спеціалізованої довідкової літератури показує, що *технологію* можна визначити як сукупність знань про методи та засоби здійснення виробничих процесів або як комплекс виробничих методів і процесів у конкретній галузі, а також науковий опис способів виробництва (Л. Карамушка) [7].

Дослідник В. Панок розглядає психологічну технологію як ключовий елемент практичної психології та визначає її як цілісну методичну систему, що включає три основні складові частини: *діагностичну, інтерпретаційну* (*пояснювальну*), *корекційну* [3; 4].

На думку автора, створення психологічної технології можна розглядати як процес психологічного проєктування, спрямований на вирішення конкретних проблем індивідуального розвитку чи соціальної взаємодії, що має визначатися конкретним ситуаційним контекстом.

Отже, психологічні технології мають об'єднувати аналітичний і синтетичний підходи до особистості, враховуючи як накопичені знання про елементи та їхні взаємозв'язки, так і цілісне бачення об'єкта корекційного впливу.

Базуючись на інтерпретації технологічного підходу В. Панка [3; 4] та Л. Карамушки [7] та дещо уточнюючи його, можна стверджувати, що структура психолого-корекційної чи психолого-розвиткової технології в нашому випадку включає такі основні компоненти:

а) змістово-смисловий компонент (мета технології, теоретичні підходи до аналізу того чи іншого психологічного явища в освіті осіб з особливими освітніми потребами – це визначення сутності досліджуваного феномену, розкриття його місця в системі; система принципів, психолого-педагогічних умов тощо);

б) діагностичний компонент (ознайомлення з методами, які можуть бути використані для їх вимірювання, обґрунтування доцільності застосування тих чи інших діагностичних методів тощо);

в) корекційно-розвитковий компонент (характеристика основних напрямів здійснення корекційно-розвиткової роботи здійснюється через систему тренінгу, обґрунтування доцільності використання індивідуальних або групових форм корекційно-розвивальної роботи в тих чи інших ситуаціях тощо).

Мета особистісно орієнтованої технології – зміцнення професійної ідентичності фахівців ІРЦ через мотивацію, рефлексію та розвиток акме, застосування сучасних психологічних технік.

Змістово-смисловий компонент нашої технології складається з обґрунтованих підходів – системного, компетентнісного, акмеологічного й аутопсихологічного, а також презентованих вище, особистісно орієнтованого та технологічного наукових підходів.

Розвиток професійної ідентичності фахівця (консультанта) ІРЦ в межах особистісно орієнтованої технології буде зумовлений такими принципами.

Принцип індивідуальності – полягає у створенні в ІРЦ умов для формування індивідуальності й особистості досвідченого фахівця (консультанта). Необхідно не тільки враховувати індивідуальні особливості, але і всіляко сприяти їх подальшому розвитку.

Принцип суб'єктності та варіативності підвищення фаху в умовах ІРЦ – на всіх етапах організації та відбору зміст підвищення фаху тісно й органічно взаємопов'язані. Безособова підготовка малоефективна, тому принципи суб'єктності та варіативності підготовки набувають особливого значення, дають можливість вибору фахівцям (консультантам) ІРЦ необхідного їм рівня психолого-педагогічної освіти, шляхів і способів її здобуття, а також підвищення своєї кваліфікації. Забезпечення суб'єктності та варіативності підвищення фаху буде здійснено шляхом різнорівневого впливу у процесі тренінгу професійної ідентичності (як основного методу технології).

Принцип вибору має стати передумовою розвитку індивідуальності та суб'єктності, самоактуалізації здібностей фахівців (консультантів) зі стажем менше та більше 5 років. Педагогічно доцільно, щоб фахівець (консультант) жив, навчався і виховувався в умовах постійного вибору, володів суб'єктними повноваженнями у виборі мети, змісту, форм і способів організації корекційно-розвиткового процесу та життєдіяльності ІРЦ.

Принцип творчості та успіху дозволяє визначати і розвивати індивідуальні особливості фахівців (консультантів) і унікальність тренінгової групи шляхом заохочення індивідуальної та колективної діяльності в галузі творчості, пов'язаної з оцінюванням розвитку та корекційно-розвитковим впливом на осіб з особливими освітніми потребами. Завдяки творчості виявляються здібності, сильні сторони кожної особистості.

Принцип участі фахівців (консультантів) у формуванні змісту своєї професійної ідентичності передбачає наявність атмосфери співпраці, культури спільного розв'язання проблем, урахування індивідуальних потреб фахівців (консультантів), колективне обговорення і пошук вирішення спільних для всіх проблем, можливість вибору фахівцями (консультантами) курсів підвищення кваліфікації й участі в розробленні їхньої тематики.

Принцип різнобічного та комплексного впливу передбачає, що у фахівців (консультантів) повинні формуватися всі необхідні для роботи компетенції. Комплексність впливу передбачає залучення всіх 8 експериментальних компетентностей до їх розвитку з урахуванням взаємозв'язку їх одна з одною та з методичними підходами, знаннями, уміннями та навичками.

У межах впровадження особистісно орієнтованої технології розвитку професійної ідентичності у фахівців (консультантів) ІРЦ ми виокремили психолого-педагогічні умови розвитку для фахівців (консультантів) зі стажем менше 5 років і психолого-педагогічні умови розвитку для фахівців (консультантів) зі стажем роботи понад 5 років.

Психолого-педагогічні умови розвитку для фахівців (консультантів) зі стажем роботи менше 5 років:

– ознайомлення із професійними стандартами;

– перший досвід взаємодії з дітьми з ООП та їхніми сім'ями;

– наставництво з боку досвідчених колег;

– поглиблення знань про інклюзивне навчання та спеціальну педагогіку;

– опрацювання нормативно-правових документів;

– розвиток практичних навичок консультування;

– самостійне ухвалення рішень у професійній діяльності;

– поступове розширення методичного інструментарію;

– професійна рефлексія й аналіз ефективності роботи.

Психолого-педагогічні умови розвитку для фахівців (консультантів) зі стажем роботи більше 5 років:

– поглиблення знань про інклюзивне навчання та спеціальну педагогіку;

– опрацювання нормативно-правових документів;

– розвиток практичних навичок консультування;

– участь у тренінгах, конференціях, професійних спільнотах;

– дослідницька діяльність, упровадження інновацій;

– наставництво для нових спеціалістів;

– формування власного стилю роботи;

– активна участь у реформуванні інклюзивного навчання та популяризація інклюзивного підходу в суспільстві;

– професійна рефлексія й аналіз ефективності роботи.

Ці психолого-педагогічні умови відображають динамічний процес становлення консультанта інклюзивно-ресурсного центру, що охоплює особистісний і професійний розвиток на кожному етапі.

Діагностичний компонент особистісно орієнтованої технології розвитку професійної ідентичності фахівців (консультантів) ІРЦ. Методика вивчення мотивів професійної мотивації Т. Дуткевич і О. Савицької (мотиваційний компонент ПІ); методика «Мотивація до успіху» Т. Елерса (технічний компонент ПІ); методика вивчення типології особистості К. Юнга (міжособистісний компонент ПІ); методика «Рівень самоконтролю» М. Снайдер (контекстуальний компонент ПІ); методика для виявлення адаптованості / неадаптованості особистості К. Роджерса (адаптивний компонент ПІ); тест творчого мислення Е. Торренса (творчий компонент ПІ); методика «Готовність до саморозвитку» В. Павлова (акмеологічний компонент ПІ); опитувальник самоактуалізації креативності Д. Джонса (аутопсихологічний компонент ПІ) (І. Омельченко, Ж. Кондратюк) [1].

Корекційно-розвитковий компонент тренінгу розвитку професійної ідентичності фахівців (консультантів) ІРЦ. Основним інтегративним методом розвитку професійної ідентичності у фахівців (консультантів) ІРЦ виступив тренінг. Ми використали у процесі тренінгу такі базові методи: вправи-психотехніки, бесіди, тести, ситуаційно-рольові ігри, психомалюнок, моделювання практичних ситуацій, музикотерапію, мозковий штурм, дискусію, техніки активного слухання, розв'язання кейсів. Тренінг складався з восьми занять, спрямованих на розвиток ключових метавластивостей професійної ідентичності: мотивації, міжособистісної взаємодії, самореалізації, емпатії, рефлексії, які є наскрізними механізмами та включаються в компетентності: мотиваційну, технічну, міжособистісну, контекстуальну, адаптивну, творчу, акмеологічну, аутопсихологічну.

Висновки. Підсумовуючи сказане, варто зазначити, що для проведення формувального експерименту була розроблена й апробована на практиці особистісно орієнтована технологія розвитку ПІ у фахівців (консультантів) ІРЦ. Основний акцент під час проведення тренінгу у процесі формувального експерименту був зроблений на розвиток мотивації, міжособистісної взаємодії, саморозвитку, емпатії як наскрізних здатностей, які становлять основу восьми компонентів професійної ідентичності. Під час проведення експерименту було відзначено зростання інтересу фахівців (консультантів) ІРЦ до кожного тренінгового заняття, підвищення інтересу до власного акме як основи життєтворчості та професійної ідентичності.

Перспективи майбутніх наукових студій будуть спрямовані на аналіз ефективності впровадження особистісно орієнтованої технології розвитку професійної ідентичності у фахівців (консультантів) інклюзивно-ресурсних центрів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Омельченко І., Кондратюк Ж. Діагностичний комплекс дослідження професійної ідентичності фахівців (консультантів) інклюзивно-ресурсних центрів. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2024. № 116 (4). С. 114–129.

2. Особистісно орієнтовані технології навчання і виховання у вищих навчальних закладах : колективна монографія / В. Андрущенко та ін. ; заг. ред. : В. Андрущенко, В. Луговий ; АПН України, Ін-т вищої освіти. Київ : Педагогічна думка, 2008. 254 с.

3. Панок В. До побудови теоретичних засад української практичної психології. *Проблеми розвиваючого навчання :* матеріали I та II міжнародних конференцій / за ред. С. Максименка. Київ, 1997. С. 344–351.

4. Панок В. Прикладна психологія. теоретичні проблеми : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2017. 188 с.

5. Подмазін С. Особистісно орієнтована освіта: соціально-філософське дослідження. Запоріжжя : Просвіта, 2000. 250 с.

6. Татенко В. Особистісно орієнтований підхід у науці та освіті як предмет психологічної рефлексії. *Післядипломна освіта в Україні*. 2012. № 1 (20). С. 80–91.

7. Технології роботи організаційних психологів : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів та слухачів інститутів післядипломної освіти / за наук. ред. Л. Карамушки. Київ : Фірма «ІНКОС», 2005. 366 с.

ІДЕНТИЧНІСТЬ ТА КІБЕРІДЕНТИЧНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНІ КАТЕГОРІЇ: ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЇ ТА СПІВВІДНОШЕННЯ

IDENTITY AND CYBER IDENTITY AS PSYCHOLOGICAL CATEGORIES: SOME FEATURES OF CONCEPTUALISATION AND CORRELATION

УДК 1.159.9:316 + 130
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.35

Онищук О.В.
к.філос.н., доцентка,
доцентка кафедри психології
та соціально-гуманітарних дисциплін
Національний лісотехнічний
університет України

Стаття присвячена розгляду феномену кіберідентичності, що формується під впливом цифрових технологій та соціальних мереж в онлайн-середовищі і є багатогранним і складним феноменом, що викликає широкий спектр психологічних питань. Підкреслено, що цифрове середовище змінює механізми самосприйняття, соціальної взаємодії й особистісної автономії. Мережеві інформаційні потоки створюють варіативні моделі ідентичності, що можуть бути як засобом самовираження, так і джерелом психологічних ризиків, зокрема фраґментації свідомості, залежності від соціального схвалення та втрати відчуття реальності. Проаналізовано найбільш репрезентативні концептуальні підходи до тлумачення ідентичності у психології, зокрема теорії Е. Еріксона, Дж. Марсіа, В. Свонна, а також сучасні моделі кіберідентичності М. Берзонскі та Р. Харре. Показано із чим пов'язана складність концептуалізації концепту «кіберідентичність». Зазначено, що цифрове «Я» є гнучким конструктом, який може суттєво відрізнятися від реальної особистості, створюючи множинні ідентичності залежно від контексту онлайн-взаємодій. Вплив соціальних мереж сприяє формуванню нових стратегій самопрезентації, однак водночас породжує психологічні ризики, пов'язані з викривленим самосприйняттям і соціальним порівнянням. Наголошено, що модель кіберідентичності, у якій було б чітко визначено структуру та динаміку ідентичності, натепер не розроблена і може бути лише складена із фраґментів інших концепцій. Окреслено ключові негативні моменти, які пов'язані із цифровою ідентичністю (як-от кібербулінг, вплив алгоритмів на особистісні настанови, феномен FOMO тощо). Для вирішення названих проблем необхідні розвиток цифрової грамотності, критичного мислення та формування стійких стратегій особистісної саморефлексії, що дозволять адаптуватися до викликів цифрового суспільства.

Ключові слова: *кіберідентичність, ідентичність, інформаційне суспільство, кіберпсихологія, віртуальна реальність.*

The article explores the phenomenon of cyberidentity, which is shaped by digital technologies and social networks in the online environment. It is a multifaceted and complex concept that raises a wide range of psychological questions. The study emphasizes that the digital environment alters mechanisms of self-perception, social interaction, and personal autonomy. Networked information flows create diverse identity models, which can serve as both a means of self-expression and a source of psychological risks, including fragmentation of consciousness, dependence on social approval, and loss of a sense of reality. The article analyzes the most representative conceptual approaches to identity in psychology, particularly the theories of E. Erikson, J. Marcia, and W. Swann, as well as modern models of cyberidentity by M. Berzonsky and R. Harré. The complexity of conceptualizing "cyberidentity" is examined, highlighting that the digital "self" is a flexible construct that may significantly differ from one's real personality, leading to multiple identities depending on the context of online interactions. The influence of social networks fosters new strategies of self-presentation but simultaneously generates psychological risks related to distorted self-perception and social comparison. It is noted that a comprehensive model of cyberidentity – one that clearly defines its structure, dynamics, and interrelations – has not yet been developed and can only be constructed from fragments of existing theories. The article outlines key negative aspects associated with digital identity, such as cyberbullying, the impact of algorithms on personal beliefs, the FOMO phenomenon, etc. To solve the above problems, it is necessary to develop digital literacy, critical thinking and the formation of sustainable strategies of personal self-reflection.

Key words: *cyberidentity, identity, information society, cyberpsychology, virtual reality.*

Однією з актуальних проблем психології є проблема ідентичності, яка в умовах сьогодення тісно вплетена у процеси цифровізації. Плинна сучасність ускладнює існування стійких моделей ідентичності. Життєвий простір і контекст людини розширені надлишковою варіативністю моделей життя. Як наслідок – кліпове мислення, фраґментація свідомості, зміщення від рефлексії інформації до вражень від неї, від смислів до переживань. Цифрове середовище виступає водночас і простором для самовираження, і джерелом викликів для самоідентифікації за якісного розширення вищих психічних функцій [7]. Інформаційні технології змінюють світогляд і утверджують плюралістичні інтенції, що призводить до нестійкості та дифузності ідентичності. У глобальному цифровому світі, де межі між реальністю та віртуальним простором стають дедалі розмитішими, поняття ідентичності зазнає значних трансформацій. Сучасні технології, соціальні мережі та віртуальна культура змінюють сприйняття особистості та породжують нові форми ідентичності. Віртуальний простір надає можливість створювати багатогранні образи себе, що часто не відповідають фізичному «Я», це дезорієнтує людину, створює небезпеку втрати почуття реальності.

Метою статті є проведення аналізу окремих теоретичних підходів до осмислення концептів «ідентичність» і «кіберідентичність», оцінювання впливу цифрових технологій на формування кіберідентичності особистості, виявлення основних викликів і ризиків, пов'язаних із трансформацією самосприйняття у віртуальному середовищі.

Можна говорити про всеохопну кризу ідентичності, яка зумовлює необхідність переосмислення її концепцій у світлі цифрових трансформацій, а також їхніх психологічних наслідків, вивчення психічної діяльності під впливом інформаційних потоків. Наша ідентичність є найперше тим, що допомагає вирішити, що для нас є важливим, а що не є. Саме нині, як ніколи раніше, людина стоїть перед вибором себе і своїх орієнтацій. І проблема власної ідентичності полягає в тому, що її пошук зумовлений не відсутністю чи обмеженістю вибору, а безліччю можливостей, які дає інтернет. Саме в такому контексті варто говорити про цифрову, або кіберідентичність.

Сучасні програмні та мережеві технології вже зараз роблять віртуальну реальність доступною і привабливою настільки, що реальний світ зі своїми недосконалостями, проблемами та тривогами поступово втрачає позиції перед симулятивним середовищем. Саме в нерозрізненості віртуального з реальним Ж. Бодрійяр бачив головну проблему трансформації не тільки ідентичності, а й найвищих психічних функцій. Процеси віртуалізації, які підтримуються інформаційними, іміджевими та комунікаційними технологіями (як-от інтернет, ТБ, PR, реклама чи мода), мають значно більший вплив, ніж лише використання спеціальних пристроїв для занурення у віртуальну реальність. Це особливо актуально в контексті трансформації ідентичності, яка відбувається під впливом розвитку технологій в інформаційному суспільстві.

Складність концептуалізації поняття «ідентичність» зумовлена багатоплановістю його тлумачення. Найзагальніше ідентичність можна визначити як усвідомлення людиною себе як унікальної особистості, яке формується під впливом соціального, культурного, психологічного та біологічного контекстів, відчуття своєї приналежності до якоїсь групи, яке дозволяє визначити власне місце у світі. Ідентичність включає уявлення про особисті риси, цінності, переконання, усвідомлену приналежність до визначених соціальних груп, а також розуміння свого місця у світі. В історичному контексті це поняття знаходимо ще у Стародавній Греції за мовно-культурним критерієм. Але вперше концепцію ідентичності, яка базується суто на психології у вигляді моральних й інтелектуальних особливостей (а не на мові, фольклорі, генах тощо), запропонував Г. Лебон у праці «Психологія натовпу». У науковий дискурс поняття «ідентичність» уводить американський психолог Е. Еріксон (наприклад, у працях «Ідентичність і життєвий цикл», «Виміри нової ідентичності», «Ідентичність: молодість і криза»), визначає його через приналежність людини до історичної епохи та специфіки міжособистісних взаємодій. Ідентичність за Е. Еріксоном передбачає відчуття власної сталості (незмінності) та цілісності незалежно від ситуації. Недоліком його ідей уважають обмеження лише теоретичним аналізом ідентичності, який виправив канадський психолог Дж. Марсіа [6] у власній концепції статусної моделі ідентичності. Він трактує ідентичність як динамічну структуру, яка постійно розвивається, найперше завдяки вирішенню будь-яких життєвих проблем. «Я б хотів запропонувати інший спосіб тлумачення ідентичності: як внутрішньої его-структури, самоконструйованої динамічної організації потреб, здібностей, вірувань та індивідуальної історії. Чим краще розвинена ця структура, тим більше люди усвідомлюють їх власну унікальність і схожість з іншими, а також власні сильні та слабкі сторони, прокладаючи собі шлях у світі. Чим менш розвинена ця структура, тим більше заплутано бачать індивіди свою власну відмінність від інших і тим більше йому доводиться покладатися на зовнішні джерела, щоб оцінити себе. Структура особистості динамічна, не статична, її елементи постійно додаються та відкидаються <…> Добре розвинена структура особистості, як добре розвинене суперего, є гнучкою. Вона відкрита до змін у суспільстві та до змін у відносинах. Ця відкритість забезпечує численні реорганізації змісту ідентичності протягом життя <…>, хоча суттєвий процес ідентичності залишається незмінним» [6, с. 159–160].

Серед інших сучасних авторитетних концепцій ідентичності у психології треба також сказати про теорію соціальної ідентичності Г. Тешфела, теорію самокатегоризації Дж. Тернера, теорію самоверифікації та злиття ідентичності В. Свонна [9]. Узгодження ідентичності за В. Свонном стосується процесів, за допомогою яких люди у стосунках досягають угод щодо того хто є хто. Далі ці домовленості визначають те, як люди ставляться один до одного, оскільки відомо, чого вони очікують один від одного. Таким чином, процеси узгодження ідентичності створюють міжособистісний «клей», який утримує стосунки.

Проєкт гібридної (дискурсивної) психології, запропонований британським філософом і психологом Р. Харре [5], базується на таких ключових поняттях, як: *інструмент*, *завдання* та *потік діяльності*. Ці поняття умовно розглядаються як антропологічні координати, які дають змогу моделювати образ людини як такої, чия ідентичність формується через діяльність, постановку цілей і процес інструменталізації себе та навколишнього світу. Р. Харре акцентує увагу на тому, що ідентичність не є сталою, а твориться у процесі діяльності та взаємодій, коли людина використовує навколишній світ як ресурс для досягнення цілей, а також змінює себе відповідно до цих завдань. Ідентичність формується через активне використання інструментів (як фізичних, так і символічних), осмислення соціокультурного досвіду і включення себе в соціальні практики. Це основа для проєктування власного життя. На думку Р. Харре, найважливішим джерелом пізнання людської психіки є мова, тому вивчення людини має відбуватися з урахуванням її залучення в соціокультурний контекст, не обмежуючись лише описом нейронних процесів. У своїх працях з ідентичності Р. Харре

пропонує ієрархічну та структуровану концепцію особистості, демонструє, що, попри ключову роль у формуванні наших соціальних і культурних ідентичностей, «Я» варто розглядати як автономне, самостійне та безперервне явище – змінний, але цілісний прояв множинності й унікальності. Тексти культури є важливими для самоідентифікації, оскільки через їх засвоєння людина розвивається як дискурсивний суб'єкт.

У транзитивному світі цифрового суспільства ідентичність набуває віртуальних вимірів. Однією з авторитетних концепцій є модель інформаційної ідентичності М. Берзонскі [4] (він увів термін «інформаційна ідентичність»), яка акцентує увагу на тому, як люди формують і регулюють уявлення про себе через різні стилі обробки інформації (фокус на соціально-когнітивних стратегіях у конструюванні й підтримці ідентичності). Згідно з М. Берзонскі, ідентичність проявляється в щоденному житті через вибір стратегії вирішення завдань. Вона зосереджена на трьох основних стилях ідентичності, які люди використовують для взаємодії з інформацією й ухвалення рішень у своєму житті, як-от:

1. Інформаційний стиль – люди із цим стилем активно шукають, аналізують і оцінюють інформацію, що стосується їхньої ідентичності. Вони прагнуть зрозуміти свої цінності, переконання й цілі, перш ніж ухвалювати рішення. Особливостями цього стилю є відкритість до нових ідей, саморефлексія та гнучкість мислення, схильність до самостійного вирішення проблем і внутрішньої адаптації (наприклад, студент, який у виборі професії ретельно аналізує свої інтереси, досліджує ринок праці та звертається за порадами).

2. Нормативний стиль – люди цього типу слідують установленим нормам, очікуванням і цінностям, які прийняті в їхньому соціальному оточенні (сім'я, громада тощо). Вони часто ухвалюють рішення, ґрунтуючись на зовнішньому тиску чи традиціях, не схильні самостійно шукати інформацію. Особливостями цього стилю є висока залежність від соціальних норм, менша відкритість до змін і нової інформації, схильність уникати внутрішніх конфліктів шляхом сліпого прийняття зовнішніх стандартів (наприклад, людина, яка обирає професію через сімейні традиції, навіть якщо це не відповідає її власним інтересам).

3. Дифузний (уникаючий) стиль – люди цього типу уникають активної обробки інформації, відкладають рішення або ухвалюють їх під впливом обставин, а не свідомого вибору. Вибір здійснюється за розвитком ситуації, людина може легко змінити свою думку, уникаючи відповідальності за своє життя. Часто покладаються на миттєві бажання або зовнішні обставини, відсутність стабільності в ідентичності (наприклад, людина, яка не обирає професію, а просто погоджується на будь-яку роботу, яка з'явиться).

М. Берзонскі стверджував, що ці стилі формуються під впливом соціального середовища, виховання та життєвого досвіду. Кожен стиль має свої переваги й недоліки, залежно від ситуації та рівня розвитку особистості. Скажімо, інформаційний стиль сприяє глибокому розумінню себе, але може бути виснажливим через постійну саморефлексію. Уважаємо, що найадекватнішим для інформаційної соціалізації є інформаційний і дифузний стилі ідентичності, оскільки інформаційний стиль ідентичності допомагає орієнтуватися у великих інформаційних потоках, а дифузний стимулює перманентну орієнтацію на нові стимули.

Виходячи з розглянутих вище деяких репрезентативних концепцій ідентичності, можна підсумувати, що ідентичність є особистісною характеристикою й елементом структури самосвідомості, що забезпечує самототожність і цілісність людини, яку варто розуміти як спосіб буття в постійному становленні цілісності особистості. Це, наприклад, підтверджує у своєму дослідженні Л. Мазур, стверджуючи, що «ідентичність не є структурний елемент особистості і навіть не її інтегративна характеристика, а стійкий патерн поведінки, і до того ж він перебуває в постійному розвитку, у процесі постійної диференціації, стає змістовнішим залежно від кола значущих осіб – від матері до всього людства» [1, с. 175].

Якщо концепт «ідентичність» (уподібнення, ототожнення із чимось або кимось) можна розкрити як усвідомлене самовизначення людиною своєї приналежності до якоїсь групи для визначення власного місця в реальному світі, то кіберідентичність можна подати як сукупність характеристик, ознак і даних, які ідентифікують людину в цифровому просторі. Вона формується через використання цифрових технологій, зокрема акаунтів у соцмережах, електронних адрес, нікнеймів, аватарів, цифрових підписів, персональних даних та іншої інформації, яка відображає індивідуальність у віртуальному середовищі. Кіберідентичність може бути як реальною (відповідати фізичній особі), так і вигаданою (створеною для анонімності або альтернативної презентації). Кіберідентичність – це динамічне представлення себе в цифровому просторі, яке може відрізнятися від реальної ідентичності. Кіберідентичність дозволяє людям експериментувати з різними соціальними ролями, виражати себе без обмежень фізичної зовнішності та соціальних норм. Об'єднує реальну та цифрову ідентичності те, що обидві є деякими конструктами, які люди вільно вибудовують. Цифрове «Я» розуміється як кілька ідентичностей, які можна виразити у віртуальному середовищі. Ідентичність значною мірою формується завдяки зворотному зв'язку, який людина отримує. Управління враженнями (наприклад, через створення візуальних наративів) стало невід'ємною частиною життя як у реальному, так і у віртуальному світі. Для цього часто використовують стереотипні коди сексуальності, маскулінності, фемінності тощо. Варто зупинитися на деяких проблемах, які виникають у цьому контексті. Основні проблеми самоі-

дентичності в кіберпсихології пов'язані із впливом цифрових технологій на сприйняття себе та своєї ідентичності. Можна виокремити деякі ключові аспекти. Один із них – розмиття меж між реальним і віртуальним «Я», коли часто створені в соціальних мережах і онлайн-іграх аватари або профілі відрізняються від реальної особистості. Це може спричиняти конфлікти між реальним і віртуальним образом «Я». Ще один аспект – вплив соціального порівняння і залежність від соціального схвалення, унаслідок чого «лайки», коментарі та кількість підписників у соцмережах стають показником успішності, що може спричиняти тривогу, занижену самооцінку та навіть депресію, якщо очікування не виправдовуються. Ідеалізовані образи, які люди бачать онлайн, можуть призводити до зниження самооцінки, внутрішніх конфліктів і навіть кризи ідентичності.

Також варто сказати про фраґментацію ідентичності внаслідок множинності соціальних ролей (коли в різних цифрових контекстах людина може презентувати себе по-різному: наприклад, професійний образ у LinkedIn і особистий в Instagram), що впливає на розмивання цілісності самоідентичності й ускладнення інтеграції різних аспектів ідентичності в єдине ціле. Цифрові технології змінюють механізми соціалізації, спрощують доступ до різних спільнот, але водночас знижують глибину реальних міжособистісних зв'язків [2]. Серед інших аспектів виокремлюють також кібербулінг, віртуальну залежність із заміщенням реальних соціальних контактів (що негативно впливає на емоційний розвиток і здатність до рефлексії), вплив алгоритмів і фільтрів, які формують викривлену інформаційну бульбашку, що впливає на уявлення людини про себе, її цінності й уподобання; синдром FOMO (Fear of Missing Out) як тривожний психічний стан і постійне бажання бути в курсі всіх подій у цифровому світі; феномен так званого цифрового амплуа, коли люди створюють «ідеальну» картинку свого життя онлайн, що може призводити до когнітивного дисонансу та почуття незадоволеності своїм реальним життям.

Ще одна проблема ідентичності в цифровому середовищі в контексті тотальної невизначеності навколишнього світу пов'язана із соціальною транзитивністю, розширенням міжособистісної комунікації, множинністю соціальних контекстів, які уможливлюють різні варіанти стратегій комунікації та соціалізації. Одним із наслідків є криза ідентичності як особливий стан свідомості, коли звичні соціальні категорії та норми, які раніше допомагали людині визначати своє місце в суспільстві, втрачають чіткість і значущість. Це може спричинити відмову від морально-етичних принципів як основи регулювання поведінки (ідеться про такі явища, як ацентризм, бінаризм тощо), внутрішньоособистісні конфлікти, що супроводжуються дезорганізованістю, відчуженням, самотністю, соціальною ізоляцією, агресивністю, відчуттям безсенсовості життя, непристосованістю тощо.

Як варіанти вирішення цієї проблеми можна говорити про практикування цифрової грамотності та розвиток критичного мислення; обмеження часу в інтернеті та збільшення живих взаємодій; звернення до психологів чи інших фахівців у разі значних труднощів. Зрештою, усвідомлення, що віртуальне «Я» є лише частиною багатогранної особистості. Необхідно впроваджувати освітні програми, спрямовані на підвищення обізнаності про проблеми кіберідентичності та безпеки в інтернеті, на розвиток критичного мислення. Варто заохочувати людей до реальних соціальних взаємодій та підтримувати баланс між онлайн- і офлайн-життям [10; 11].

Отже, поняття цифрової ідентичності можна схарактеризувати як багатовимірну систему, яку треба описувати через її зміст, процесуальні характеристики, цінності, аспекти взаємодії із соціальним контекстом тощо. Попри значну кількість емпіричних і теоретичних досліджень, присвячених цій проблемі, цілісного уявлення про її формування та функціонування поки що немає, а наявні підходи залишаються фраґментарними. Кіберідентичність нині є новим ресурсом для розвитку особистості. До ключових чинників, які визначають формування її структури, належать ціннісні й емоційні аспекти елементів, а також особливості взаємозв'язків людини із віртуальним середовищем. Ці взаємозв'язки забезпечують формування конкретної ідентичності та включають кількість віртуальних контактів, їхню інтенсивність, тривалість і якість. Значний вплив також мають глибина емоційних зв'язків і ступінь залученості у віртуальні групи чи спільноти, що сприяє формуванню почуття приналежності та стійкості ідентичності. Важливо навчитися усвідомлено користуватися цифровими технологіями, щоб зберегти баланс між реальним «Я» та цифровим образом, а також розвивати здорову соціалізацію в умовах цифрового світу. Інакше кажучи, адаптація до змін за збереження стійких ідентифікаційних форм в умовах інформаційного суспільства має будуватися на динамічній рівновазі стабільних і мінливих компонентів. Кіберідентичність є складним і багатогранним феноменом, який має значний вплив на психологічне здоров'я людини. Щоби мінімізувати негативні наслідки кіберідентичності, необхідно проводити комплексну роботу, яка передбачає освітні програми, розвиток критичного мислення та надання психологічної допомоги.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Мазур Л. Самоідентичність особистості як філософсько-антропологічна проблема : монографія. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2012. 432 с.

2. Akfırat S., Uysal M.S., Bayrak F., Ergiyen T., Üzümçeker E., Yurtbakan T., Özkan, Özlem S. Social identification and collective action participation in the internet age: A meta-analysis. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace.* 2021. № 15 (4). Article 10. https://doi.org/10.5817/CP2021-4-10.

3. Andreassen C.S. The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey / Addictive Behaviors. *The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem.* 2017. Vol. 64. P. 287–293.

4. Berzonsky M. Identity style and coping style. *Journal of personality.* 1992. P. 771–788.

5. Harré R. The singular self: An introduction to the psychology of personhood. London : Sage Publications, Inc., 1998. 208 p.

6. Marcia J.E. Identity in Adolescence : Handbook of Adolescent Psychology / Ed. by J. Adelson. New York : John Wiley & Sons, 1980. P. 159–160.

7. Salimkhan G., Manago A.M., Greenfield P.M. The Construction of the Virtual Self on MySpace. *Cyberpsychology : Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*. 2010. № 4 (1). Article 1. URL: https://cyberpsychology.eu/article/view/4231

8. Suler J. The psychology of cyberspace. 2023. URL: https://www.johnsuler.com/pdfs/psycyber.pdf.

9. Swann W.B., Klein J.W., Gómez Á. Comprehensive Identity fusion theory (CIFT): New insights and a revised theory. *Advances in Experimental Social Psychology.* 2024. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0065260124000157.

10. Wiederhold B.K. Digital Health as a Catalyst for Mental Health Equity. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking.* 2024. V. 27. № 12.

11. World Health Organization. Global Strategy on Digital Health 2020–2025. August 18, 2021. URL: https://www.who.int/docs/default-source/documents/gs4dhdaa2a9f352b0445bafbc79ca799dce4d.pdf.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК АГРЕСИВНОСТІ ІЗ ПРОЯВАМИ КІБЕРБУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

THE RELATIONSHIP BETWEEN AGGRESSIVENESS AND MANIFESTATIONS OF CYBERBULLYING AMONG TEENAGERS

УДК 159.942-053.6:[316.613.434:004
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.36

Онуфрієва Л.А.
д.психол.н., професор,
завідувач кафедри загальної
та практичної психології
Кам'янець-Подільський національний
університет імені Івана Огієнка

Чайковська О.М.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри загальної
та практичної психології
Кам'янець-Подільський національний
університет імені Івана Огієнка

У статті розглянуто теоретичне обґрунтування основних підходів до визначення поняття кібербулінгу. З'ясовано, що однією із ключових детермінант агресивної поведінки серед підлітків є кібербулінг. Адже сучасний інтернет став невід'ємною складовою частиною життя людини та її найближчого оточення, що активно адаптуються до віртуального світу, розвивають нові потреби та знаходять унікальні способи використання цифрових технологій. Зазначено, що підлітки з нормативними переконаннями, що допускають агресію та кібербулінг, мають високу ймовірність прояву фізичної та психологічної агресії в майбутньому.

Досліджено взаємозв'язок між агресивністю та проявами кібербулінгу серед підлітків. У процесі емпіричного дослідження виявлено, що підлітки з високим рівнем агресивності частіше стають ініціаторами кібербулінгу, більш схильні до виявлення агресивної поведінки в різних аспектах свого життя, зокрема й в онлайн-середовищі. Встановлено причинно-наслідкові зв'язки між агресивною поведінкою підлітків та іншими чинниками, як-от виховання, середовище, шкільна атмосфера, використання технологій тощо.

Зазначено, що в підлітків із високим рівнем віртуальної агресії простежується значний обсяг агресивних дій, проявів або поведінки, які спостерігаються у віртуальному просторі. Це охоплює широкий спектр проявів агресії, від образливих коментарів і критики до загрози, кібербулінгу, групових атак, зламу сторінок і видавання себе за іншу особу.

З'ясовано, що рівень поінформованості підлітків щодо проблеми кібербулінгу в закладі загальної середньої освіти можна оцінити як важливий чинник у запобіганні та протидії цьому явищу. Виявлено, хоча більшість учнів мають загальне уявлення про поняття кібербулінгу, проте їм часто не вистачає глибшого розуміння його різновидів, можливих наслідків і способів ефективного реагування.

Підтверджено, що в закладах загальної середньої освіти доцільно проводити систематичні просвітницькі інтерактивні заходи для підвищення обізнаності підлітків, зокрема і створення безпечного простору для обговорення цієї проблеми.

Ключові слова: *кібербулінг, кіберагресія, кібервіктимність, кібербулери, агресивність, підлітки, вербальна агресія, віртуальна агресія, емоційна агресія, фізична агресія, безпечний простір, здорове середовище для навчання та спілкування, особистісний розвиток, рівень агресивності.*

The article examines the theoretical justification of the main approaches to definition of the concept of cyberbullying. It is found that one of the key determinants of aggressive behavior among adolescents is cyberbullying. The modern Internet has become an integral part of human life and his immediate environment, that actively adapt to the virtual world, develop new needs and find unique ways to use digital technologies. It is noted that adolescents with normative beliefs allowing aggression and cyberbullying have a high probability of manifesting physical and psychological aggression in future.

The relationship between aggression and cyberbullying among adolescents has been studied. The empirical study found that adolescents with high levels of aggression are more likely to initiate cyberbullying and are more likely to exhibit aggressive behavior in various aspects of their lives, including the online environment. Causal relationships have been established between aggressive behavior in adolescents and other factors, such as upbringing, environment, school atmosphere, use of technology, etc.

The adolescents with high levels of virtual aggression are noted to display a significant amount of aggressive actions, manifestations, or behaviors that occur in virtual space. This includes a wide range of manifestations of aggression, from offensive comments and criticism to threats, cyberbullying, group attacks, hacking pages, and impersonation.

It was found that the level of awareness of adolescents about the problem of cyberbullying in a secondary education institution could be assessed as an important factor in preventing and combating this phenomenon. It was analyzed that although most students had a general idea of the concept of cyberbullying, they often lacked a deeper understanding of its types, possible consequences, and ways to effectively respond.

It is confirmed that it is advisable to conduct systematic educational interactive activities to raise awareness among adolescents in general secondary education institutions, including creating a safe space for discussing this issue.

Key words: *cyberbullying, cyberaggression, cybervictimization, cyberbullies, aggression, teenagers, verbal aggression, virtual aggression, emotional aggression, physical aggression, safe space, healthy environment for learning and communication, personal development, level of aggression.*

Вступ. Підлітковий період характеризується інтенсивним пошуком власної ідентичності та необхідністю вирішення важливих життєвих завдань, з якими підлітки вперше стикаються. Однак їм часто не вистачає життєвого досвіду та необхідних навичок для подолання цих викликів. У цей час особливо актуальною стає проблема агресивності серед підлітків, яка може бути зумовлена страхом, невпевненістю в собі, незадоволеністю своїм становищем у родині чи суспільстві,

а також емоційними переживаннями через високі вимоги з боку батьків і вчителів або через відчуття несправедливості.

Однією із ключових детермінант агресивної поведінки серед підлітків є кібербулінг. Адже сучасний інтернет став невід'ємною складовою частиною життя людини та її найближчого оточення, що активно адаптуються до віртуального світу, розвивають нові потреби та знаходять унікальні способи використання цифрових технологій. Разом із численними перевагами, які пропонують глобальна інформатизація та стрімкий розвиток цифрових технологій, виникають і посилюються ризики та загрози, що впливають на психологічну та соціальну безпеку особистості. Серед таких загроз особливу увагу варто приділити кібербулінгу. Найуразливішою категорією до цього явища є підлітки, які через брак психологічної стійкості потрапляють у зону підвищеного ризику.

Ця проблема стала об'єктом активного обговорення та міждисциплінарного дослідження, адже науковці всього світу шукають шляхи запобігання, мінімізації наслідків для учнівської молоді. Саме тому детальне вивчення феномену «кібербулінг» і розроблення ефективного механізму його профілактики є надзвичайно актуальними завданнями сучасності.

Мета статті – виявлення та проведення аналізу взаємозв'язку між рівнем агресивності підлітків і їхньою схильністю до проявів кібербулінгу.

Аналіз наукових досліджень. У науковій спільноті питання прояву та профілактики кібербулінгу досліджували Л. Найдьонова, О. Баришполець, І. Лубенець, О. Дейнека, які розглядають це явище крізь призму медіакомпетентності. Теоретичні аспекти запобігання кібербулінгу, виявлення останнього також висвітлено у працях таких науковців, як О. Лапа, О. Блискун та інші.

Проблеми віртуальної агресії були предметом досліджень як закордонних (В. Жельвіс, Р. Лакофф, А. Налчаджян та інші), так і вітчизняних учених (Л. Білоконенко, Н. Войцехівська, О. Ставицька, О. Фадєєва й інші). Актуальним є також вивчення агресивної поведінки, до якого зверталися І. Гайдамашко, І. Кулинич, Н. Максимова, Л. Семенюк.

Л. Найдьонова описує кібербулінг як сучасну форму агресії, що виражається в навмисних діях, спрямованих на завдання шкоди, приниження чи завдання морального дискомфорту людині за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, як-от мобільні телефони, електронна пошта, соціальні мережі тощо [1].

Однією із ключових індивідуальних відмінностей учасників кібербулінгу є їхній вік. Дослідження показують, що молодші підлітки та діти більше вразливі до кібербулінгу, тоді як старші школярі та студенти частіше стають кібербулерами.

Важливо зазначити, що переконання підлітків відіграють важливу роль у формуванні їхньої поведінки, зокрема й поведінки щодо агресії та кібербулінгу. Дослідники зазначають, що підлітки з нормативними переконаннями, що допускають агресію та кібербулінг, мають високу ймовірність прояву фізичної та психологічної агресії в майбутньому [2].

А. Джиллеспі вважає, що агресивна поведінка може проявлятися як у безпосередньому контакті, так і у віртуальному просторі, де не видно фізичних ознак насильства. Однак у будь-якому разі така діяльність завдає значної шкоди психічному здоров'ю [4].

Науковці Г. Сланінова та Д. Хавігер у рамках свого дослідження зазначають, що агресивна поведінка в інтернеті може виникати як реакція на агресію в реальному житті, оскільки віртуальне середовище створює умови для вираження агресії людьми, які відчувають себе в ньому в безпеці [6].

Американський дослідник М. Коул зазначає, що підлітки, які проводять у віртуальній реальності понад шість годин на добу та захоплюються іграми з елементами насильства, кривавими сценами та ненормативною лексикою, демонструють більшу схильність до агресивних думок, емоцій і самовираження в соціальному середовищі [3].

Цю думку підтверджує дослідження доктора філософії, професора Сіднейського технологічного університету Лавренса Т. Лама, який установив, що кібербулінг і молодіжна агресія мають прямий зв'язок із комп'ютерними іграми. Вони часто стають причиною віктимізації особистості, перетворюють її на жертву насильства [5].

Водночас явище кібербулінгу серед школярів залишається малодослідженим як у зарубіжній, так і у вітчизняній науковій літературі. Це стало підґрунтям для проведення емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення взаємозв'язку між рівнем агресивності підлітків і їхньою схильністю до проявів кібербулінгу.

Виклад основного матеріалу. Емпіричне дослідження проводилось на базі Кам'янець-Подільського ліцею № 14. У дослідженні взяли участь 60 респондентів віком 11–15 років.

У процесі проведеного дослідження ми використали опитувальник для встановлення причинно-наслідкових зв'язків між агресивною поведінкою підлітків та іншими чинниками, як-от виховання, середовище, шкільна атмосфера, використання технологій тощо.

За опитувальником для дослідження різних видів агресії (Л. Почебут) ми визначили рівень вербальної, фізичної, емоційної, віртуальної агресії. Отже, охарактеризуємо результати за кожною шкалою окремо. Дані результатів дослідження представлені на рисунку 1.

Вербальна агресія. 47% осіб мають високий рівень вербальної агресії, це проявляється у спілкуванні, учень може часто виражати свої думки та погляди в агресивному, звинувачувальному тоні, навіть у незначних ситуаціях, водночас використовувати образи, грубі слова, лайки або образливі жести для того, щоб вразити інших чи висловити свою думку. Високий рівень вербальної агре-

сії дає змогу перетворити незначні конфлікти на велику «катастрофу» через свою агресивну мову та реакцію. Середній рівень агресії притаманний 36% досліджуваним, тобто це вказує на те, що учні можуть час від часу виявляти агресивну поведінку, але це не завжди характерно для них. Така агресія може бути спричинена зовнішніми чинниками, як-от стрес, незадоволеність, невміння вирішувати конфлікти або негативний вплив оточення. У 17% досліджуваних виявлено низький рівень агресивної вербальної поведінки. Отже, підлітки уникають використання образливих слів, грубих висловів, загроз або інших форм вербальної насильницької поведінки. Вони спрямовані на побудову конструктивних діалогів, створюють водночас сприятливий клімат для спілкування та доброзичливу, відкриту, сприйнятливу атмосферу.

Фізична агресія. Високий рівень фізичної агресії виявлено у 23% підлітків, тобто учні можуть легко втягнутися в бійки або конфлікти навіть через незначні приводи, провокувати інших, спонукати їх до фізичних реакцій. Підлітки можуть брати участь у групових нападах, побитті або насильницьких актах разом з іншими людьми. Середній рівень фізичної агресії проявляється у 37% осіб, тобто такий рівень може проявлятись у бійках, які не завдають важкої фізичної шкоди іншій людині (легкі штовханини, дрібні бійки). Діти можуть навіть погрожувати використанням фізичної сили для вирішення конфлікту, а також використовувати агресивну жестикуляцію, на кшталт насторожувальної міміки або пози, які можуть залякати інших. У 40% досліджуваних – низький рівень фізичної агресії. Це означає, що в конкретній ситуації або у визначеному контексті рівень фізичної агресії або насильства є досить незначним. Це може бути позитивним показником, що позначає, що взаємодія між людьми чи групами не супроводжується серйозними конфліктами чи насильством.

Емоційна агресія. Високий рівень емоційної агресії мають 26% осіб. Такий рівень агресії вказує на інтенсивність і виразність негативних емоцій, які можуть виявлятися в поведінці, мові та фізіологічних реакціях дитини. Це може бути гнів, роздратування, ворожість та інші подібні емоції. Учень не може себе стримувати від агресивної поведінки інших чи реакції навіть на незначні подразнення. Середній рівень емоційної агресії виявлено у 24% осіб, тобто дитина виявляє деяку кількість негативних емоцій і агресивних реакцій, але не досягає екстремальних або небезпечних рівнів, характерних для високої агресії. Дитина може більш легко відгукуватися на подразники, які спричиняють негативні емоції, та виражати своє незадоволення. У 50% осіб – низький рівень емоційної агресії. Це вказує на те, що учень демонструє мало або жодної негативно налаштованої агресії у своїй поведінці й емоціях. Це може бути позитивним показником, тому що такі діти вміють виражати свої думки та почуття спокійним і конструктивним способом, уникати конфліктів і реагувати на стресові ситуації з розумінням і терпимістю. Вони можуть виявити більше здатності до співпраці, комунікації та пошуку рішень на основі спільних інтересів.

Віртуальна агресія. За результатами дослідження ми маємо 19% осіб із високим рівнем віртуальної агресії, це вказує на те, що в такої кількості дітей присутній значний обсяг агресивних дій, проявів або поведінки, які відбуваються у віртуальному просторі. Це може включати в себе широкий спектр проявів агресії, від образливих коментарів і критики до загрози, кібербулінгу, групових атак, зламу сторінок і видавання себе за іншу особу. Більшість жорстоких дій в інтернеті щодо іншої особи може спричинювати жертві проблеми з її психічним здоров'ям. Середній рівень віртуальної агресії спостерігається в 14% осіб. Ідеться про помірні прояви агресивності, які відбуваються в онлайн-середовищі. Це може бути характерно для коментарів, повідомлень, дискусій у соціальних мережах, чатах, на форумах тощо. Низький рівень віртуальної агресії виявлено в 67% осіб. Такий показник є найвищим з усіх і є позитивним, тому що ці діти не є агресивними користувачами в онлайн-просторі. Їхня поведінка щодо користувачів є більш стійкою, вони уникають конфліктів і спілкуються конструктивно. Але за результатами дослідження це є і негативний показник, тому що ці діти можуть бути жертвами кібербулінгу (див. рис. 1).

Наступним етапом дослідження було визначення ступеня агресії й адаптивності в підлітків. Отримані дані вказують на рівень агресивності в досліджуваній групі і можуть бути інтерпретовані наступним чином (див. рис. 2).

Згідно з отриманими даними, для більшої частини досліджуваних характерним є високий рівень агресії, а саме для 47% осіб. Це показує, що частина досліджуваної групи має підвищену емоційність до прояву агресивності в різних ситуаціях, це може бути пов'язано з їхнім характером, досвідом чи особистісними особливостями. У 40% досліджуваних виявлено середній рівень агресії. Такі учні можуть виявляти негативні емоції й агресивність у деяких ситуаціях, але це не є основними рисами їхньої особистості. Імовірно, вони можуть керувати власною агресією краще, ніж ті, хто відзначився високим рівнем. Для 13% учасників дослідження характерний низький рівень агресивності. Це означає, що ці респонденти мають тенденцію виявляти незначну агресивність у своїх групах, діях і реакціях. Вони можуть бути спокійними та терпимими до конфлікту (див. рис. 2).

Отже, зв'язок між кібербулінгом і високим рівнем різних видів агресії може проявлятися в тому, що учні з підвищеною агресивністю мають більшу схильність до демонстрації агресивної поведінки в різних сферах життя, зокрема в онлайн-просторі. Тому підлітки можуть використовувати кібербулінг як спосіб виразити свою агресію та контролювати інших, ховаючись за анонімністю інтернету. Вони можуть бачити кібербулінг як можливість уразити,

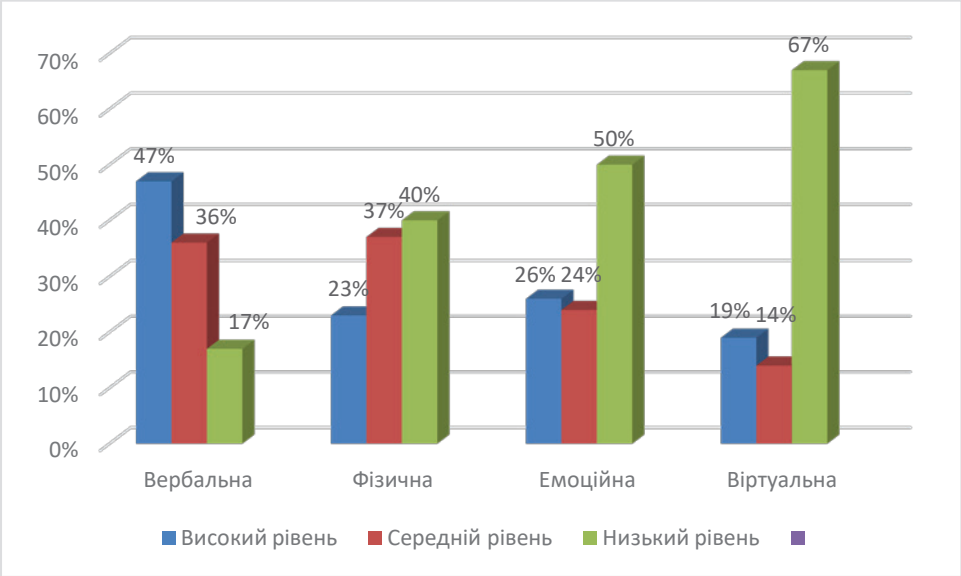

Рис. 1. Результати дослідження видів агресії в підлітків

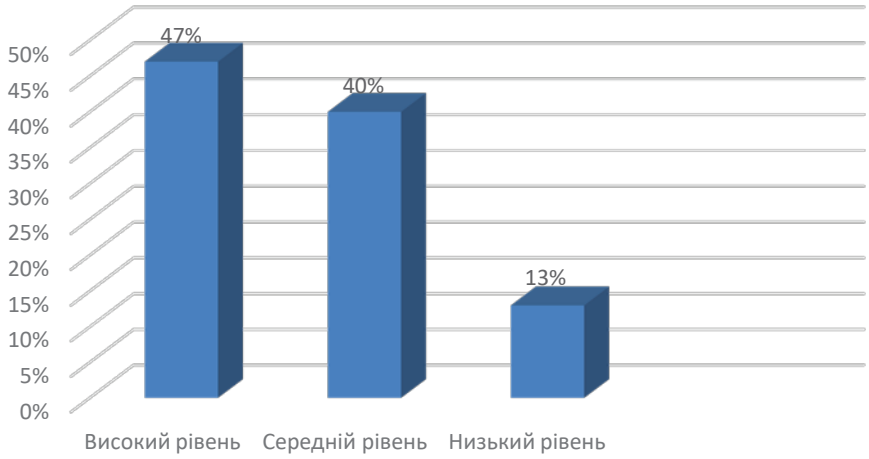

Рис. 2. Результати дослідження рівня агресії в підлітків

залякати чи принизити інших без прямого фізичного контакту.

Мета наступного етапу нашого дослідження – дізнатись рівень поінформованості учнів із такою проблемою, як кібербулінг, у закладі загальної середньої освіти. Для цього ми використовували Анкету для дослідження поінформованості підлітків у сфері кібербулінгу (авторський варіант) (табл. 1). Це дозволило нам визначити прогалини у знаннях учнів щодо цієї проблеми та виявити потребу в додатковій інформаційно-роз'яснювальній роботі, а також визначити ставлення та погляди дітей на досліджувану тему, їхню підтримку чи опозицію щодо окремих ідей чи ініціатив.

За результатами опитування ми визначили, що більшість батьків не проводили бесіди щодо питань кібербулінгу зі своїми дітьми, тобто 55% учнів відзначили, що батьки не говорили з ними про правила поведінки в інтернеті. 45% опитаних зазначили, що з ними батьки проводили бесіду щодо правил поведінки в онлайн-просторі для того, щоб запобігти кібербулінгу.

Ці результати вказують на потребу підвищення свідомості батьків щодо важливості розмови з дітьми про безпеку та правила поведінки в онлайн-просторі, особливо в контексті протидії кібербулінгу. Батькам варто розглядати цю тему як важливу частину виховання дітей, адже це може допомогти їм захистити своїх дітей від негативних загроз і негативних впливів у цифровому світі.

Що стосується участі вчителів, то дані нам свідчать про значну частину учнів, а саме 58%, з якими не проводили бесіди вчителі щодо правил поведінки в онлайн-просторі. Це може вказувати на нестачу уваги та свідомості щодо важливості цієї теми серед педагогічного колективу. Але 42%

учнів стверджують, що з ними проводили бесіду, спрямовану на запобігання кібербулінгу та встановлення правил поведінки в онлайн-середовищі. Такі результати показують здебільшого деякий рівень усвідомленості вчителів щодо важливості захисту учнів у цифровому просторі, тому важливо відмітити, що коли педагогічний колектив не приділяє належної уваги цій проблемі та не спілкується з підлітками на цю тему, це може призвести до серйозних наслідків.

Наступна низка запитань дала можливість нам зрозуміти, чи знайомі учні з таким терміном, як «кібербулінг». За результатами дослідження можна зробити висновок, що значна частина учнів, а саме 75%, знайомі з поняттям «кібербулінг». Це свідчить про те, що підлітки мають базове розуміння цього явища. Але, на жаль, 25% учнів не мають знань про кібербулінг. Це означає, що їм потрібно більше інформації з питань кібербулінгу, а також про важливість розвитку методів протидії цьому явищу серед їхніх однолітків.

Також важливо зазначити, що більша частина учнів відрізняє традиційний булінг від кібербулінгу, а саме 72%, це є хорошим показником, але 28% не розрізняють. Це може свідчити про важливість надання інформації та навчання учнів у сфері кібербезпеки та відповідальності у віртуальному просторі. Незважаючи на те, що більшість дітей орієнтуються у проблемі, рекомендовано провести додаткові навчальні заходи та просвітницькі кампанії для учнів, спрямовані на підвищення рівня їхньої свідомості та розуміння того, як відрізнити традиційний булінг від кібербулінгу. Це допоможе убезпечити учнів, підвищити їхню здатність реагувати на такі ситуації.

На основі проведеного дослідження відомо, що 92% респондентів заявили, що їм не доводилося бути ініціаторами кібербулінгу. Це свідчить про те, що більшість підлітків не брали участі в негативних онлайн-проявах, спрямованих на тиск чи залякування інших користувачів інтернету. Але 8% опитаних є ініціаторами кібербулінгу. Це є необхідною інформацією для подальшого розуміння проблем і розвитку програми та заходів щодо запобігання кібербулінгу, особливо кібервіктимності.

Деякі питання були спрямовані на те, щоб дослідити їхні погляди стосовно цієї проблеми, та можливі побажання для покращення ситуації. Тому було важливо дізнатись, чи досить проінформовані підлітки щодо кібербулінгу. Дослідження показало, що в 72% учнів не було належної інформації про кібербулінг в їхньому навчальному закладі. Це вказує на потребу в більш активній і широкій інформаційній роботі щодо цієї проблеми в їхній освітній установі. 28% учнів уважають, що вже мають досить знань із цієї теми.

Також результати опитування свідчать, що 88% учнів уважають кібербулінг серйозною проблемою в суспільстві, лише 12% респондентів зазначають, що є інші проблеми, які, на їхню думку, є важливішими, ніж кібербулінг. Ці результати можуть свідчити про те, що свідомість щодо проблем кібербулінгу серед учнів є високою.

Згідно з даними, 36% учнів відповіли, що знають куди звертатись у разі виявлення кібербулінгу. Ця група демонструє деяку обізнаність щодо дій у таких ситуаціях. Вони знають, куди звертатися або хоча б мають загальне уявлення про процедури, пов'язані зі скаргами на кібербулінг. Однак 64% опитаних відповіли, що не знають, куди треба звернутися за таких обставин.

Згідно з результатами опитування, 93% респондентів уважають, що вчителі та батьки мають приділяти більше уваги питанням кібербезпеки та кібербулінгу у спілкуванні з дітьми, лише 7% підлітків не вважають це за потрібне. Тому спільні зусилля батьків і вчителів у сфері кібербезпеки дітей є необхідними для убезпечення їх в онлайн-середовищі.

92% опитаних уважають, що необхідно проводити інформаційні кампанії, тренінги та лекції для батьків, учнів і педагогів щодо ризиків кібербулінгу, проявів і наслідків, тоді як 8% не погоджуються із цим підходом.

За результатами опитування було досліджено цікаву лінію думок про те, чи повинні батьки встановлювати межі для своїх дітей щодо користування інтернетом і соціальними мережами. Відповідно до оцінювання, 52% дітей підтримують це та вважають, що таке обмеження є необхідним для їхньої безпеки та психічного здоров'я. Інші 48% підлітків думають, що батьки не повинні встановлювати таке обмеження. Вони стверджують, що суворі обмеження можуть заважати їхньому особистому розвитку та спілкуванню з однолітками.

Це свідчить про те, що учні підліткового віку мають різні погляди на це питання, рішення щодо запровадження обмежень на користування інтернетом залишається темою для обговорення.

Результати дослідження впливу кібербулінгу на психічне здоров'я підкреслюють важливість цієї проблеми, яка має серйозний вплив на багатьох дітей. За нашими даними, 93% учнів погоджуються з тим, що кібербулінг негативно впливає на психічне здоров'я, уважають, що в такому разі потрібна допомога психолога. Адже в наукових і клінічних дослідженнях доведено, що кібербулінг може призвести до різних психічних проблем, як-от депресія, тривожність, посттравматичний стресовий розлад, низька самооцінка та навіть суїцидальні думки. Такі результати підкреслюють значення вжиття заходів для боротьби з кібербулінгом і надання підтримки тим, хто зіткнувся з ним.

Однак важливо також врахувати, що 7% респондентів не погоджуються з тим, що кібербулінг впливає на психічне здоров'я. Це може бути пов'язано з іншими чинниками, як-от відмінності у сприйнятті або ставленні до онлайн-агресії. Ці думки можуть свідчити про необхідні подальші дослідження й освіту щодо кібербулінгу та його впливу на психічне здоров'я.

Таблиця 1

Дослідження поінформованості підлітків у навчальному закладі

Назва питання	Відповідь «так»	Відповідь «ні»
Чи проводили з Вами бесіду батьки щодо правил поведінки в онлайн-просторі?	45%	55%
Чи проводили з Вами бесіду вчителі щодо правил поведінки в онлайн-просторі?	42%	58%
Чи знайомі Ви з поняттям «кібербулінг»?	75%	25%
Чи відрізняєте Ви «булінг» від «кібербулінгу»?	72%	28%
Чи доводилось Вам бути ініціаторами «кібербулінгу»?	8%	92%
Як Ви вважаєте, чи досить Ви проінформовані на тему кібербулінгу у Вашому навчальному закладі?	72%	28%
Ви вважаєте, що кібербулінг є серйозною проблемою в суспільстві?	88%	12%
Чи знаєте Ви, куди потрібно звертатись у разі виявлення кібербулінгу у Вашому навчальному закладі?	36%	64%
Чи вважаєте Ви, що вчителі та батьки повинні більше займатись питаннями щодо кібербезпеки та кібербулінгу з дітьми?	93%	7%
На Вашу думку, чи потрібно проводити інформаційні кампанії, тренінги та лекції для батьків, учнів і педагогів щодо ризиків кібербулінгу, його проявів і наслідків?	92%	8%
Чи підтримуєте Ви те, що батьки повинні встановлювати межі щодо користування інтернетом та соціальною мережею?	52%	48%
Чи погоджуєтесь Ви з тим, що кібербулінг впливає на психічне здоров'я?	93%	7%

У процесі дослідження було з'ясовано, що підлітки потребують більшої поінформованості у сфері кібербулінгу. Це свідчить про актуальність проблеми кібербулінгу та потребу в діях для її розв'язання, зокрема й освіту та психологічну підтримку для тих, хто став жертвою кібербулінгу.

Висновки. Отже, у сучасних умовах невизначеності питання взаємозв'язку між агресією та проявами кібербулінгу стає особливо актуальним. Дослідження виявило, що рівень агресивності підлітків тісно пов'язаний із проявами кібербулінгу, оскільки агресивна поведінка є основою цього явища. Підлітки з високим рівнем агресивності частіше стають ініціаторами кібербулінгу, оскільки вони схильні до агресивної поведінки в міжособистісних стосунках, онлайн-середовище надає їм анонімність, яка посилює цю схильність. Агресія в таких підлітків може виражатися у вигляді образ, погроз, шантажу чи поширення неправдивої інформації.

Також дослідження показало, що рівень поінформованості підлітків щодо проблеми кібербулінгу в закладі загальної середньої освіти можна оцінити як важливий чинник у запобіганні та протидії цьому явищу. Аналіз проведених опитувань свідчить, що, хоча більшість учнів мають загальне уявлення про поняття кібербулінгу, їм часто не вистачає глибшого розуміння його різновидів, можливих наслідків і способів ефективного реагування.

Особливої уваги потребує формування практичних навичок розпізнавання випадків кібербулінгу й ефективної поведінки у відповідь, а також усвідомлення юридичної відповідальності за такі дії. У закладах загальної середньої освіти доцільно проводити систематичні просвітницькі інтерактивні заходи для підвищення обізнаності учнів, зокрема і створення безпечного простору для обговорення цієї проблеми.

Отже, посилення поінформованості підлітків є ключовою складовою частиною профілактики кібербулінгу, що сприяє формуванню здорового середовища для навчання та спілкування.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Найдьонова Л. Кібербулінг, або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини : методичні рекомендації. Київ, 2014. 112 с.

2. Bonanno R.A., Hymel S. Cyber bullying and internalizing difficulties: above and beyond the impact of traditional forms of bullying. *Journal Youth Adolescence.* 2013. № 42 (5). P. 685–697.

3. Gallego M.A., Cole M. Success is not enough: challenges to sustaining new forms of educational activity. *Computers in Human Behavior.* 2000. № 16. P. 271–286.

4. Gillespie A.A. Cyber-bullying and Harassment of Teenagers: The Legal Response. *Journal of Social Welfare & Family Law.* 2006. № 28. P. 2–32.

5. Lawrence T. Lam. Violent Online Games Exposure and Cyberbullying/Victimization Among Adolescents. China. *Cyberpsychology Journal, Behavior, and social networking.* 2012. Vol. 16. № 1. P. 159–165.

6. Slaninova G., Haviger J., Novotna L., Sochorova P., Vackova M. Relationship between cyberbullying and readiness for aggressive behavior in middle adolescence. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2011. № 29. P. 567–573.

ОСОБЛИВОСТІ ЕКОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНИХ ВЗАЄМИН У ГЛОБАЛІЗАЦІЙНОМУ СВІТІ

FEATURES OF THE ECOLOGY OF SOCIAL RELATIONS IN A GLOBALIZED WORLD

УДК 316.61
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.37

Пагава О.В.
к.психол.н.,
доцент кафедри загальної
та соціальної психології
Дніпровський національний університет
імені Олеся Гончара

Сучасні соціальні взаємини формуються та відбуваються під впливом поширення процесу глобалізації й інформатизації в усіх сферах життєдіяльності людей: соціально-економічних, політичних, екологічних, культурних, наукових, освітніх тощо. Актуальний соціальний стан людини відображає її психофізичний статус, що спричиняє ускладнення встановлення нових і підтримування сталих контактів і зв'язків, як в особистому житті, так і у професійній діяльності. Останніми роками набула загрози небезпека збільшення кількості конфліктів у світовому співтоваристві, особливо воєнних, що не може не викликати значну стурбованість ситуацією, що складається. Такі кризові моменти у становленні світу призводять до виникнення значного числа проблем, до яких, зокрема, належить питання розбудови й екології соціальних взаємин. Традиційно суб'єкт життєдіяльності перебуває в системі соціальних і суспільних взаємин, відносин, що гальмують відчуття самотності, ворожості, відчуження, занедбаності, покинутості, непотреби, спустошеності, незадоволення, депривації тощо. Однак умови техногенного суспільства, навпаки, сприяють розриву та створенню прірви між людиною та навколишнім світом, природою. Технологічний бум, економічне зростання, професійна успішність у сучасних умовах вимагають оплату у вигляді зіпсованого психофізичного стану людини та непередбачуваності майбутнього. Незважаючи на значну серйозність проблеми, фахівці провадять активний пошук для впровадження ефективних психологічних технологій, що сприятиме подоланню кризових моментів і формуванню нових життєвих стратегій у бутті індивіда та людства. Вітчизняні та зарубіжні дослідники активно вивчають, обґрунтовують, реалізують різноманітні технології, що покликані підтримувати й убезпечувати життєдіяльність людини, зокрема й у психологічному спрямуванні. Про це свідчать численні напрацювання, які будуть розглянуті у процесі даного дослідження. Заслуговує на увагу занурення в питання щодо окреслення актуальних і майбутніх стратегій, які покликані поліпшувати процес соціальних взаємин у суспільстві та підтримувати його конструктивний стан і розбудову.

Ключові слова: *особистість, взаємини, соціальний статус, екологія, людство, конфлікт, глобалізація, інформатизація, психологічні технології, психіка, інформаційна технологія, технічний прогрес, життєдіяльність.*

Modern social relations are formed and take place under the influence of the spread of the process of globalization and informatization in all areas of people's life, such as: socio-economic, political, environmental, cultural, scientific, educational, etc. The current social state of a person reflects his psychophysical status, which makes it difficult to establish new and maintain permanent contacts and relationships, both in personal life and in professional activities. In recent years, the danger of an increase in the number of conflicts in the world community, especially military ones, has become a threat, which cannot but cause considerable concern about the emerging situation. Such crisis moments in the formation of the world lead to the emergence of a significant number of problems, which include, in particular, the issue of the development and ecology of social relations. Traditionally, the subject of life activity is in the system of social and public relations, relationships and relationships that inhibit the feeling of loneliness, hostility, alienation, neglect, abandonment, needlessness, desolation, dissatisfaction, deprivation, etc. However, the conditions of man-made society, on the contrary, contribute to the gap and the creation of a chasm between man and the surrounding world, nature. Technological boom, economic growth, professional success in modern conditions require payment in the form of a damaged psychophysical state of a person and the unpredictability of the future. Despite the considerable seriousness of the problem, experts are actively searching for the introduction of effective psychological technologies that will help overcome crisis moments and form new life strategies in the being of an individual and humanity. Domestic and foreign researchers are actively studying, substantiating, and implementing various technologies designed to support and ensure human life, including psychological ones. This is evidenced by numerical studies that will be considered in the course of this study. It is worthy of attention to delve into the issue of outlining current and future strategies, which are designed to improve the process of social relations in society and maintain its constructive state and development.

Key words: *personality, relationships, social status, ecology, humanity, conflict, globalization, informatization, psychological technologies, psyche, information technology, technical progress, life.*

Умови життя та діяльності сучасної людини реалізуються у глобалізаційному світі. Він передбачає вплив, інтеграцію, зближення, поєднання індивідів, що є також результатом розповсюдження інформаційно-комунікаційних технологій на земній кулі. Фахівцями відзначається зростання взаємозалежності, конкуренція, розширюється обмін і взаємні дії людей [3].

На думку О. Дольфуса, «глобалізація – це узагальнений обмін між різними частинами планети, водночас глобальний простір є трансакційним простором людства» [20].

Обмін між людьми на міжнародному рівні, що відстежують виробничі компанії, убачає труднощі в управлінні людськими ресурсами [21]. Але здебільшого для останніх глобалізація відповідає можливості отримати доступ до різноманітних ринків, зокрема, праці, товарів, послуг, що здатний сприяти покращенню стану суб'єктивного благополуччя індивіда. Незважаючи на зростання глобального багатства, цей процес викликає все більше і більше невдоволення, особливо в розвинених країнах, через відчуття як економічного, соціального, культурного, політичного, ідеологічного, релігійного, так і психологічного приниження. Однак позитивною є тенденція щодо зростання загальносоціального добробуту, працезайнятості, зниження бідності на тлі врядування деяких країн, що вважається ефективною соціально-економічною моделлю серед країн світу. Так, у 2020 р. приблизно 3,5% населення світу вже жило за межами своєї країни походження. Приблизно 250 мільйонів мігрантів із 7,7 мільярда жителів світу покинули свої країни походження. Більшість мігрантів їдуть до сусідніх країн. Відомо, що жінки та чоловіки по-різному відчувають чи переживають такий вплив глобалізації. Така реорганізація міжнародного життя призводить до етнопсихологічних змін, що відбуваються на основі перебудови психіки людини та її діяльності [2; 3; 6; 8; 10; 15]. Більшість трансформацій починає відбуватися ще до народження людини, а значна їх кількість є наслідком дії навколишнього середовища [16].

Отже, постає питання соціальної екології, що, як відомо, обґрунтовувалось і розглядалось американським дослідником М. Букчіним ще в 60-х рр. XX ст. Автор уважав, що саме соціальні проблеми в житті суспільства породжують і є наслідком екологічних проблем, зокрема різні форми ієрархії та домінування, і намагався тлумачити їх вирішення через побудову визначеної моделі суспільства, адаптованого до розвитку людини та природи. Його теорія спрямована на встановлення морального, децентралізованого, об'єднаного суспільства, яке керується розумом. Роботи дослідника постійно доопрацьовувалися: він дотримувався принципу уникнення пасток, що «стирають» соціальні відносини та призводять до цілковитого покладання на сучасні технології. Соціальна екологія, на думку автора, прагне протистояти стандартизації істот і думок і хоче сприяти внеску різноманітності, органічного єднання різних частин суспільства. Тож варто заохочувати відмінності як джерело різноманітності талантів, поглядів, стилів, що дозволяє суспільству розвиватися, робить його більш стабільним. Однак соціальне екологічне суспільство мало би спиратися на форму конфедерації у вигляді децентралізованих муніципалітетів, що мають бути пов'язані один з одним комерційними та соціальними зв'язками. В основі системи соціальної екології дослідник убачав громадянина та громаду. Кожна людина має заново навчитися брати активну участь у виборі, що стосується життя громади, а для цього необхідно постійно вчитися ухвалювати рішення разом. Громадянин повинен стати відповідальним, освіченим і брати активну участь в управлінні суспільством, зокрема тим, що безпосередньо впливає на його життя та життя близьких [18].

Спостерігачами вищезазначеного є ми, сучасники численних війн, конфліктів і соціальних негараздів різноманітних суспільств на планеті, що, безсумнівно, руйнує фундамент нашого власного життя та діяльності – екологію земної кулі.

Очевидним є існування взаємозв'язку між психофізичним станом людини та цілями суспільного розвитку і якістю життя людських спільнот і окремої людини. Загальна соціальна дезорганізація, розподіл праці у сфері виробничих відносин між чоловіком і жінкою послаблюють функції, ролі, заняття та сфери діяльності обох статей. Поступове здобуття жінками монополії на владу в політиці, нівечення сімейно-шлюбних відносин, розподіл домашніх обов'язків, що стає ознакою сімейного благополуччя, припинення шлюбних відносин тощо, за визначенням Р. Вейна, «призводить до страждання та відсутності соціального каркаса, на якому трималось традиційно самовизначення особистості» [24]. Усе це та багато інших питань щодо взаємодії людини, суспільства, технологій та природи нині ретельно обмірковуються фахівцями з метою їх розв'язання.

Психологи розглядають вибудову стосунків суспільства людей із суспільством технологій і природою під кутом формування, розвитку та дієвості Homo sapiens як єдиної живої істоти, що наділена вищою психічною функцією – свідомістю. Це знаходить віддзеркалення у вирішенні питання щодо екології соціальних взаємин, яка передбачає злиття та вплив природничих, суспільних і технічних наук для вирішення проблем у системі «людина – суспільство – технології – природа». Нині фахівці із соціальної екології вивчають і аналізують становлення індивіда з погляду гуманістичного аспекту щодо відповідності історичним потребам людського розвитку в ракурсі соціокультурної відповідності та перспектив вектора руху світу, особливо в його загальних спрямуваннях, які є відображенням одвічної суцільної єдності людини та природи [24].

Практичним завданням соціальної екології виступає дослідження якості життєвого середовища, як інтегральної характеристики всієї сукупності видів, форм, сфер діяльності людей у контексті визначеної соціальної екологічної системи або суспільства загалом, що зумовлені станом виробництва, економічними відносинами, соціальним устроєм, системою цінностей тощо. Одним із важливих способів, що здатний сприяти збереженню екології людського суспільства, є орієнтація на забезпечення сумісності з ним усіх напрямів діяльності людини, важливим серед яких натепер уважається створена людиною штучна сфера з усією сукупністю її технічних засобів [20; 21].

Видатні вітчизняні вчені П. Блонський, Л. Виготський, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн, О. Ткаченко, Д. Узнадзе й інші досить давно починали актуалізувати увагу на тому, що психічна діяльність людини залежить від соціальних умов [4–9]. На думку сучасних авторів, додалися причини, що є відбиттям життя в сучасних умовах, які спричиняють, зокрема, соціофобію, що розглядається як прагнення відокремитись від оточення, захистити свій внутрішній світ, незалежність від вторгнення сторонніх і близьких людей. Розвиток технологій сприяє загальному поліпшенню життя суспільств, однак, у свою чергу, потребує перебудови сутнісних складових частин людини, що викликають суб'єктивні причини неготовності до такого життя: зниження самооцінки, страхи, песимістичне ставлення, непристосованість, нікчемність, відчуття неповноцінності, неусвідомлення себе як стійкої, незалежної, цілісної одиниці, невпевненість, зниження відчуття власної гідності, несхильність до ризику та встановлення нових соціальних взаємин тощо [19; 25]. Через це спотворюється соціальна компетентність людини, що утруднює задовільну соціальну взаємодію та створює передумови для виникнення соціальних бар'єрів, чи то естетичних, інтелектуальних, мотиваційних, моральних, емоційних, що проявляються в міжособистісній взаємодії [22]. Отже, у багатьох осіб спостерігаються несприйняття себе і негативне ставлення до себе, відчуття незадоволення собою і своїм життям, упертість, емоційна нестійкість, неохайність, жалісливість до себе, замкнутість, пригніченість, ворожість, лукавість, вередливість, страждання, сором'язливість тощо [23]. Д. Лінч показав у своїх дослідженнях, що люди із «соціальними вадами» значно більшою мірою схильні до хвороб чи тяжких психічних захворювань через переживання внутрішнього психічного самовідчуження [2]. Втрата або спотвореність значущих взаємозв'язків також пов'язані із соціальною компетентністю, що як деяка сукупність думок і поведінки заважає встановленню або підтримці задовільних соціальних взаємин. Натомість сучасній людині важливо мати такі риси характеру, як: дружелюбність, співчуття, уміння допомогти іншій людині, акуратність, уміння організувати співпрацю, виняткова надійність, відповідальність, нонконформізм, неконфліктність, контактність, емпатійність тощо, що сприяють тому, щоби бути обраним більшістю та не бути самотнім.

У деяких випадках слабкий або неналежний розвиток комунікативних навичок, умінь активного слухання у спілкуванні з іншими є причиною для встановлення чи підтримання належних соціальних взаємин, на що вказували Б. Ананьєв, Дж. Боулбі, Є. Головаха, А. Добрович, Д. Ельконін, Е. Еріксон, О. Запорожець, О. Леонтьєв, Н. Паніна й інші вчені [2].

У сучасних дослідженнях значна увага приділяється вивченню нестатку особистісного елементу – духовному зростанню індивіда. Різновид прийнятної для суб'єкта субкультури є чинником, що приховує невизнану суспільством поведінку, що водночас є слабким елементом самодостатності особистості. Це є вкрай важливим аспектом в умовах сучасної глобалізації. Адже такий недолік відображає брак елементарних навичок у життєдіяльності індивіда, що є необхідним для встановлення або підтримки соціальних взаємин.

Ще однією із проблем сучасності, що порушує екологію соціальних взаємин, є зростання кількості марґінальних прошарків суспільства: це не лише особисте нещастя, але й суспільна проблема. Соціальна підтримка є основою розбудови сучасних взаємин у суспільстві. Почуття людини, що її підтримують, є її основною суспільною потребою. Це передбачає емоційну підтримку, що віддзеркалює впевненість у тому, що оточення турбується, любить, піклується, надає оціночну підтримку, що проявляється як соціальне порівняння та відображення правильного ставлення до оточення, прояв товариськості, дружелюбності, інформаційну підтримку, що є вкрай важливою в умовах мережевого суспільства та дозволяє завдяки адекватності та моральності суб'єкта правильно сприймати явища навколишнього світу, інструментальну підтримку – отримання дієвої допомоги [13].

У сучасних умовах суцільного інтернет-спілкування людям бракує мотивації щодо здійснення «живого спілкування, взаємодії» з оточенням, справжніх фізичних і емоційних контактів. Людей «узяли в полон» численні ґаджети, які порушують звичайну природню людську взаємодію. Мережеве спілкування, на думку багатьох дослідників, є штучною взаємодією, що намагається цілком замінювати живу істоту, актуалізує проблему відторгнення, відокремлення, роз'єднання, відділення, ізоляції, випадіння зі справжньої, адекватної, «живої» взаємодії. Онлайн-спілкування вводить людину в соціальну прірву, оману, адже індивідів роз'єднує ґаджет, що позбавляє можливості отримувати відчуття повноцінного психологічного та фізіологічного енергетичного обміну. Унаслідок цього нівечаться взаємні сприйняття людей, не вибудовуються діадичні стосунки, адекватний діалог, не відбувається обмін інформацією на екстравербальному рівні: не зчитується рух тіла, міміка, поза, жести, погляди, емоції, що, як відомо, надають майже 90% інформації про сутність людини. Отже, порушений процес людської взаємодії призводить до почуття невпевненості, тривоги, занепокоєння, відсутності інтимних і романтичних контактів [2; 4; 6].

Гомосексуалізм, онанізм, сексуальні відхилення – усе це також вказує на брак любові, нормального людського спілкування [1; 10].

Найзагрозливішою проблемою для подальшого майбутнього існування людства нині, як ніколи, є питання щодо збільшення кількості різноманітних конфліктів у життєдіяльності людей. Приблизно пів століття потому «конфлікт» почав дуже ретельно досліджуватися та розглядатися в контексті науки

конфліктології. Але нині маємо тенденцію не до зниження прояву явища в суспільному житті, навпаки, людство, не звертаючи уваги на серйозність справи, продовжує розжарювати стан питання. Свідченням цього є російсько-українська війна, що триває, що ніяк не вписується в умови життя XXI інформаційного та технологічно й економічно розвиненого століття. Адже основа, на якій базуються створення, існування, розвиток і функціонування всього сутнісного – природнє середовище, значно потерпає нині від людської «вправності». Як відомо, офіційним гаслом Давоського форуму – 2025 стало: «Співпраця в епоху розуму», що дає надію прогресу людського розуму у сфері вирішення питання глобальних конфліктів.

Розбудова екологічних соціальних взаємин із погляду практичної психології передбачає забезпечення соціального середовища людей необхідними знаннями, уміннями та навичками у вигляді реалізації просвітницької, профілактичної, консультативної психологічної діяльності. Психологічна корекція сприятиме забезпеченню «очищення» соціуму від небезпечних і шкідливих суб'єктивних звичок, патернів поведінки та прищепленню адекватних індивідуально-психологічних рис і конструктивних соціально-психологічних особливостей [11; 14; 17; 25].

Оскільки конфлікти є неодмінною частиною людського життя, цілком позбутися їх неможливо й немає необхідності. Але питання розв'язання конфліктів є важливим завданням, що має значення для розвитку та збереження людських взаємин. Вивчення, дослідження, корекція тощо діяльності людської психіки відіграє важливу роль у цьому процесі. Розуміння й аналіз психологічних контекстів у вигляді емоційних, мотиваційних проявів, потреб, ціннісних орієнтацій, висловлення думок, слухання та розуміння інших, встановлення позитивних і довірливих контактів тощо дозволяють зосередитися на сутності проблеми конфлікту та знаходити шляхи вирішення питання. Окрім того, сприяння психології в пізнанні людиною себе та інших, розвитку комунікаційних умінь та навичок, розширенні свідомості та самосвідомості, розвиненні гнучкості та критичності мислення, формуванні навичок соціального й емоційного інтелекту – усе це сприятиме покращенню соціальних взаємин людського суспільства. Знання та методи психології, що засновані на психологічних принципах і теоріях, покликані забезпечити розуміння й аналіз проблемних ситуацій, що виникають у соціумі, вони допомагають досліджувати глибинні причини небезпечних ситуацій, що складаються, зокрема конфліктних, запобігати таким, сприяють окресленню шляхів досягнення конструктиву, розробленню та використанню стратегій ефективності. Останні передбачать передусім, на нашу думку, формування та розвиток навичок і вмінь щодо цілепокладання, цілеспрямування, ціледосягнення, самоорганізації, рефлексивності, комунікативності, постійного вдосконалення особистісного та соціального розвитку й відповідальності, а також наявність і забезпечення реалізації складових частин зрілої особистості: етичності, духовності, готовності до ризику, прояву визначеного рівня свободи, здатності до самовизначення та самоідентичності, креативності, відкритості, безперервного здобуття освіти.

Сенс життя кожної людини є різним. Для різноманіття людей це питання має різне значення, оскільки будується на відповідних цінностях, переконаннях, життєвому досвіді тощо. Але сенс життя – це майбуття. Адже саморозвиток, пошук щастя, духовне зростання, створення значущих стосунків, самопізнання, досягнення поставлених цілей, сприяння суспільному благу – усе це є прагненнями та напрямами руху вперед, у майбутнє, до реалізації сенсу власного життя людини, що перебуває в постійному оточенні та поруч із різними іншими людьми й обставинами. Отже, є очевидним, що такі соціально-суспільні взаємини, які мають реалізовуватися, повинні бути лише екологічно чистими.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Висоцька О. Патологічна мастурбація у чоловіків у генезі сексуальної дисфункції і подружньої дезадаптації та їх психотерапія : автореф. дис. … канд. мед. наук : 19.00.04. Харків, 2006. 20 с.

2. Головаха О., Паніна Н. Психологія порозуміння людей. Київ : Політвидання України, 1989. 181 с.

3. Ебрехт О. «Дикі хлопці», пристрасть, мораль і кохання: невидимі паралелі між відносинами статей та антропологією расизму. *Ґендерні дослідження.* Харків, 2009. № 18. С. 283–300.

4. Пагава О. Взаємозв'язок проблеми самотності та спілкування. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Серія «Психологія». Харків : Вид-во Харківського нац. ун-ту ім. В.Н. Каразіна, 2010. № 902. Вип. 43. С. 13–19.

5. Пагава О. Невроз як один із чинників проблеми самотності. *Релігія, релігійність, філософія та гуманітаристика у сучасному інформаційному просторі: національний та інтернаціональний аспекти :* збірник наукових праць / за заг. ред. М. Журби. Ч. ІІ. Луганськ : Вид-во Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, 2011. С. 80–84.

6. Пагава О. Особливості впливу проблеми самотності на міжособистісні взаємини. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин :* матеріали ІІІ Міжнародної науково-практичної конференції, 18–19 травня 2011 р. / за ред. С. Максименка, Л. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори», 2011. С. 172–174.

7. Пагава О. Прояв феномену самотності як однієї з ознак нестатку спілкування. *Релігія, релігійність, філософія та гуманітаристика у сучасному інформаційному просторі: національний та інтернаціональний аспекти :* збірник наукових праць / за заг. ред. М. Журби. Ч. ІІ. Луганськ : Вид-во Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, 2011. С. 84–88.

8. Пагава О. Самотність як феномен міжособистісних відносин. *Теоретичні і прикладні проблеми*

психології : збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Луганськ : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2010. № 1 (24). С. 152–161.

9. Пілецька Л., Орбан-Лембрик Л. Гармонія і дисгармонія особистості в контексті соціально-психологічного простору. *Теоретичні і прикладні проблеми психології :* збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені В. Даля. Луганськ : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2009. № 2 (22). С. 160–167.

10. Пілецька Л. Психологічні проблеми особистісної мобільності у ґендерному вимірі. *Проблеми загальної та педагогічної психології :* збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. Київ, 2012. Т. 16. Ч. 1. С. 435–444.

11. Психологічний супровід соціальної мобільності особистості : монографія / за ред. Л. Пілецької. Івано-Франківськ : Плай, 2011. 570 с.

12. Соціальна робота з людьми, що практикують одностатеві сексуальні стосунки: Теорія. Методики. Найкращі практики / уклад. Л. Гейдар ; за ред. М. Андрущенко. Київ : Міжнародний альянс із ВІЛ/СНІД в Україні, 2009. 196 с.

13. Стратегія подолання стресових станів учасниками навчально-виховного процесу : науково-методичний посібник / О. Пагава та ін. Сєвєродонецьк, 2015. 124 с.

14. Філософія: світ людини : курс лекцій / В. Табачковський та ін. Київ, 2003. 83 с.

15. Хамітов Н. Філософія: Буття. Людина. Світ : курс лекцій. Київ : КНТ, 2006. 456 с.

16. Шляхи формування ключових компетентностей дітей дошкільного віку : навчально-методичний посібник / авт.-уклад. : О. Пагава, К. Андреєва. Житомир : ТОВ «Видавничий дім «Бук-Друк»». 2021. 70 с.

17. Яценко Т. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика. Київ : Вища школа, 2006. 382 с.

18. Bookchin M. Toward an Ecological Society Paperback. Ed. 2. Reprint. Publisher, Black Rose Books, 1980. 315 p.

19. Cohen A. Some implications of self-esteem for social influence. *Personality and persuasibility* / C.I. Hovland, Irving L. Janis (Eds.). New York : Yale University Press, 1959. 223 p.

20. Dollfus O. La Mondialisation. Paris : Presses de la fondation nationale des sciences politiques, 1997. 167 p.

21. E.P. Loneliness: A discrepancy with the phenomenological self. Unpublished doctoral dissertation. New York : Adelphi College, 1961. 387 p.

22. Rubenstein C., Shaver P.R. Shaver Loneliness in two northeastern cities. The anatomy of loneliness. New York : Wiley, 1980. P. 319–337.

23. Dortier J.-F. L'économie repensée. Théories, enjeux, politiques. Sciences humaines, hors série. Septembre/octobre, 1998. № 22. P. 9. URL: https://www.scienceshumaines.com/l-economie-repensee_fr_11745.html.

24. Weiss R.S. The fund of sociability. Tranaction / Society. New York : MIT Press, 1975. P. 36–43.

25. Wells L.E. Self-esteem: Its conceptualization and measurement. Beverly Hills, Calif. : Sage, 1976. 375 p.

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ОСОБИСТІСНІЙ ПОТЕНЦІАЛ ЛЮДИНИ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СВІТУ АБО ВМІННЯ «БУТИ»

SELF-REGULATION AS THE PERSONAL POTENTIAL OF A PERSON IN THE CONDITIONS OF THE MODERN WORLD OR THE SKILLS OF “BEING”

УДК 159.923.2
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.38

Пагава О.В.
к.психол.н.,
доцент кафедри загальної
та соціальної психології
Дніпровський національний університет
імені Олеся Гончара

Стаття присвячена дослідженню особистісного потенціалу людини в умовах сучасного суспільного життя, зокрема саморегуляції, що сприяє психологічній зрілості та професійній успішності. Значним є вплив мережевого суспільства й інформаційних технологій на життя та діяльність людини. Сучасні винаходи дещо полегшують, забарвлюють, урізноманітнюють життя людини, але водночас примушують бути готовою до прояву надлюдських можливостей щодо психологічного та фізичного функціонування. Вони істотно впливають на роботу психіки та вимагають від індивіда залишатися весь час у стані перманентної готовності до прояву життєстійкості, стресостійкості, працездатності, витривалості, конкурентоспроможності, ефективності, активності тощо. Але людина від народження не володіє значною кількістю «спеціальних» стратегій поведінки, що мають бути адекватною реакцією на навколишні подразники інформаційного суспільства. Однак людина має деякий внутрішній особистісний і психічний потенціал, що, за умови правильного формування та розвитку, може забезпечити суб'єктивне благополуччя та професійне зростання. Учені звертають увагу на необхідність здобуття відповідних знань, умінь і навичок, пошук актуальних методів, способів і засобів для забезпечення комфортності життєдіяльності індивіда. Натепер не існує сталої моделі щодо процесу самоуправління, саморегулювання особистості. Однак учені здійснюють постійний пошук і намагаються знаходити шляхи вирішення проблеми, що є актуальними та дієвими саме в конкретних сучасних умовах. Відповідальність, сумління, терпіння, постійний розвиток і вдосконалення, адекватне мислення та ставлення до навколишнього світу, позитивний світогляд – ці й інші особистісні складові частини не є вродженими, але людина здатна їх набувати. Оскільки саме психологічна вихованість є запорукою успішної життєдіяльності, насамперед для індивіда та для суспільства загалом. І не навпаки, як інколи помилково вважає більшість, що проявляє нескінченний нонконформізм у взаєминах. Отже, провідну роль у формуванні та розвитку сучасної особистості відіграє соціальна компетентність, що забезпечує здатність долати труднощі, учитися вчитися, стабілізувати психофізичний і психоемоційний стан, співпрацювати, адекватно спілкуватися, критично та творчо мислити, ухвалювати конструктивні рішення, виявляти стійкість, емпатію, саморегулюватися тощо. Остання складова частина заслуговує на висвітлення в даному дослідженні, адже значним чином забезпечує самовладання людини та високий рівень сутнісного існування індивіда.

Ключові слова: *глобалізація, інформаційні технології, саморегуляція, соціальна компетентність, особистісний потенціал, мережеве суспільство.*

The article is devoted to the study of a person's personal potential in the conditions of modern social life, in particular, self-regulation, which contributes to psychological maturity and professional success. The impact of the network society and information technologies on human life and activity is significant. Modern inventions somewhat facilitate, color, diversify human life, but at the same time force to be ready for the manifestation of superhuman abilities in terms of psychological and physical functioning. Having a significant impact on the work of the psyche, they require the individual to remain in a state of permanent readiness for vitality, stress resistance, work capacity, endurance, competitiveness, efficiency, activity, etc. But a person from birth does not possess a significant number of «special strategies» of behavior, which should be an adequate reaction to the surrounding stimuli of the information society. However, a person has a certain internal personal mental potential that can be properly formed and developed in order to ensure subjective well-being and professional growth Scientists pay attention to the need to acquire relevant knowledge, abilities and skills, search for actual methods, ways and means to ensure the comfort of an individual's life. Currently, there is no stable model for the process of self-management, self-regulation of the individual. However, scientists are constantly searching and trying to find ways to solve the problem that are relevant and effective in specific modern conditions. Responsibility, conscience, patience, constant development and improvement, adequate thinking and attitude to the surrounding world, positive outlook – these and other personal components are not innate, but a person is able to acquire them. Since it is psychological upbringing that is the key to successful life, first of all, for the individual himself and for society as a whole. And not vice versa, as the majority sometimes mistakenly believes, showing endless non-conformism in relationships. Therefore, the leading role in the formation and development of a modern personality is played by social competence, which provides the ability to overcome difficulties, learn to learn, stabilize the psychophysical and psychoemotional state, cooperate, communicate adequately, think critically and creatively, make constructive decisions, show resilience, empathy, self-regulate, etc. The last component deserves to be highlighted in this study, because it significantly ensures a person's self-control and a high level of essential existence of the individual.

Key words: *globalization, information technologies, self-regulation, social competence, personal potential, network society.*

У сучасних умовах поширення глобалізації, інформаційних технологій фахівці різних сфер професійної діяльності продовжують пошуки не лише ефективних і успішних способів для становлення та реалізації особистості, але й шляхів покращення, полегшення, поліпшення, оздоблення її життя. Процес усесвітньої економічної, політичної, культурної, релігійної, технологічної, законодавчої, суспільної інтеграції є неминучим у структурі сучасної світорозбудови. Піддається впливу не лише капітал, але й робоча сила, виробничі ресурси, якими є люди. У результаті глобалізації та інформатизації світ і його суб'єкти стають усе більш взаємозалежними. Провідна роль у даному процесі належить міжнародній інтеграції, що набирає обертів і потужностей. Але під впливом таких подій особистість виявляється розгубленою. Сучасні виклики ставлять перед людиною завдання виявляти надлюдські можливості щодо виживання та продовження психологічного та фізичного функціонування. Фахівці все частіше звертають увагу на такі необхідні особистісні складники, як життєстійкість, стресостійкість, працездатність, витривалість, конкурентоспроможність, ефективність, активність, дієвість. Вивчення людської сутності та суб'єктивного призначення нині, як ніколи раніше, набуває провідного значення. Сучасна людина, опинившись серед технологічного буму, почувається позбавленою багатовікової впевненості цивілізаційної сутності власного існування. Події, спостерігачами яких є нині й ми, вказують на наближення до безвиході та безперспективності існування. Цивілізація людей упритул підійшла до своєї «кінцевої точки» через неконтрольовані процеси як власної життєдіяльності, так і технічних і технологічних здобутків. Окрім того, на перший план також висуваються проблеми екологічної небезпеки, віртуалізації суспільств, трансформації та переформатування культури тощо, що призводить до втрати антропологічної основи людини на тлі незворотних процесів розширення та вдосконалення віртуального простору. Феноменальна нереальність, якою володіє людство у XXI ст., віртуальна, створила ілюзію істини: прекрасне та моральне, культурне та цивілізаційне, істинне та правдиве, благородне та чемне – усе це десь загубилося в існуючій конфігурації штучного буття. Плутанина та непередбачуваність тиснуть на людину, що знаходить віддзеркалення в її психіці: свідомості й інших психічних функціях, що за своїм природним покликанням не є створеними від початку для функціонування в таких умовах. Перебування сучасної людини у стані постійної перманентної готовності до подолання різних труднощів висуває вимогу бути якомога раніше підготовленою до здійснення життєдіяльності в таких умовах.

Вітчизняні дослідники зазначають, «що існування сучасного соціуму традиційно тривало в межах тривимірного простору, однак сприйняття його мірності на початку XX ст. зростає до чотирьох (з'являється час), а з початку XXI ст. – до п'яти (з'являється інформаційність, вимірювана в бітах). Так, нове тисячоліття позначилося входженням у життя людей віртуальної реальності. Інтенсивне проникнення віртуальності в соціальне й індивідуальне життя створює нову грань існування соціуму як віртуальної цивілізації та віртуальної культури» [4, с. 6].

Унаслідок спотворення реальної дійсності з'являються не лише неіснуючі та невідомі об'єкти в матеріальному світі, але й сам процес сприйняття людиною всього оточення набуває тотальних змін. Особистість теж зароджується віртуалізованою та, народившись і зазнаючи становлення у світі, сповненому тотальних емоційних хвилювань, вона разом з її мотиваційними, когнітивними, вольовими, характерологічними й іншими складовими частинами піддається нівеченню. Нині інформація відіграє роль важливого стимулятора зміни якості життя людини, а під впливом значної кількості існуючої інформації відбувається формування й «інформаційної свідомості» [4]. Нині маємо розмиті транскультурні кордони та спотворене визнання і тлумачення культурних цінностей, традицій, звичаїв, бездуховності в розвитку окремого індивіда й суспільства загалом. Проблема полягає в ускладненні комфортного й безпечного її існування. З кожним днем інформації стає все більше, вона весь час оновлюється, призводячи до інформатизаційної перебудови життєдіяльності людини та роботи її психіки [4].

Сучасні українські фахівці відзначають, що «<…> у розвинутих країнах уже «вимальовується» картина, яку описали теоретики інформаційного суспільства (Д. Белл, Ф. Махлуп, Е. Тоффлер), прогнозуючи, що «весь світовий простір перетвориться на єдину комп'ютеризовану громаду <…> Люди будуть жити в електронних квартирах і котеджах. Кожне житло буде обладнане різними електронними й комп'ютеризованими спорудами, а основна діяльність людей буде складатися з обробки інформації (матеріальне й енергетичне виробництво забезпечуватимуть машини)». Нині інформація й інформаційні технології виступають рушійною силою у процесах розвитку науки, економіки, політики, культури, освіти тощо. Опоненти ж дотримуються іншої думки, акцентують увагу на труднощах у життєдіяльності особистості, що виникають «завдяки» швидким темпам упровадження таких непростих у сприйнятті інформації й інформаційних технологій» [4, с. 33].

Учені зауважують, що перешкоди, перепони, бар'єри, ризики, негативні реакції, неприйняття, відторгнення, утома, дратівливість через інформаційний шум чи безкінечний потік інформації, її розшарування спричиняють суб'єктивні психологічні проблеми для людини. Незнання або боязкість пошуку інформації, неволодіння правильними стратегіями інформаційного пошуку, відсутність необхідних навичок у роботі з інформацією, брак коштів для придбання сучасних ґаджетів, неможливість оплатити інформаційні послуги прово-

кують виникнення «психологічного бар'єра». Він є небажанням або невмінням вийти з так званої «зони комфорту», тієї захисної реакції індивіда, що позбавляє спроб змінити налагоджену протягом тривалого періоду життя й роботи послідовність виконання дій. Як результат, маємо феномен, який психологи назвали «кризою ідентичності», що характеризується неадекватністю самооцінки, утратою почуття перспективи, безпричинним песимізмом, зовнішньою пасивністю, безкомпромісністю, агресивністю. Окрім того, «барикадується» людське мислення: зменшується здатність концентруватися, спостерігати, глибинно занурюватися, аналізувати, систематизувати, абстрактно, критично мислити. Нівечиться така важлива психічна функція, як увага: вона стає розсіяною, незосередженою через значну кількість об'єктів. Водночас пам'ять практично не використовується: вона стає поверхневою та короткочасною, бо індивід точно знає, що саме зможе знайти та де [4].

Вітчизняні дослідники звертають увагу на попередження американського психіатра Г. Смолла, який стверджував, що «цифрова революція примушує мозок еволюціонувати в небаченому раніше темпі. На сцену виходить нова раса – цифрові аборигени, яких хай-тек оточує з дитинства. Лише уявіть: для розвитку мозку до його теперішнього стану знадобилось декілька сотень тисяч років, а для еволюції, що відбувається під впливом сучасних технологій, виявилося досить одного покоління! Це найбільш несподіваний і найзначніший перелом в історії людства <…>» [4, с. 36].

Дослідники вказують на те, що «інтернет учить багатозавданнєвості – можливості обробляти декілька завдань водночас. Можна слухати музику й писати у блог, відволікаючись на перевірку пошти. Дослідження показали: надмірна багатозавданнєвість посилює стрес і дефіцит уваги, робить роботу менш ефективною. Тривале занурення в цифровий світ спричиняє особливу перевтому. Багато хто зізнається, що через кілька годин роботи в Мережі починають помилятися, відчувають спустошеність, утому, роздратованість, словом, відчувають себе в цифровому тумані. Цю нову форму стресу Г. Смолл назвав «техногенним виснаженням мозку». Виявляється, що чуттєва сфера людини також піддається інформаційному тиску. Якщо зануритися в детальний розгляд того, як організм людини здатний сприймати інформацію, то ми дізнаємося, що зв'язок з різними її видами здійснюється завдяки п'яти органам чуттів. Так, завдяки зору людина опановує візуальний вид інформації; слух сприймає аудіальний її вид; нюх – нюховий; смак – смаковий; дотик – тактильний. За різними оцінками, від 75 до 90% інформації людина отримує за допомогою органів зору, приблизно 9–15% – за допомогою органів слуху, решту – за допомогою нюху, смаку та дотику. Отже, якщо у процесі роботи з інформацією буде задіяно здебільшого лише органи зору, а решта – залишаться такими, що не задіяні, про який адекватний розвиток психіки та людини загалом можна казати» [4, с. 36].

Сучасних учених вукрай непокоїть такий стан проблеми. Оскільки, на їхню думку, «за таких обставин людина вже не є цілком психологічно та навіть психічно здоровою: з'являється низка серйозних проблем. Науковці звертають також увагу на той факт, що за кожен із комунікаційних проривів в інформаційній еволюції (виникнення писемності, друкарства, радіо, телебачення, інтернету) людство розплачується кардинальними змінами свого сприйняття, пізнавальних здібностей тощо. За швидкістю поширення інформації, безумовно, лідирує XXI ст. Засвоєння нової інформації найчастіше відбувається селективно, що зумовлює якісні зміни в розвитку особистості. Поширення різноманітної інформації здійснює вагомий вплив на стан її формування. Деформації піддаються духовність, ціннісні орієнтації, розумові та психічні здібності людини. Найголовніше полягає в тому, які наслідки очікують на людину, що повинна жити в умовах інформаційного тиску й постійного стресу» [4, с. 37].

Звісно, технологічний процес і віртуалізацію суспільства та людини зупинити неможливо, але можна «озброїтися» відповідними знаннями, уміннями та навичками, щоб зберегти людяність та деякі якості для того, щоби сповільнити рух в бік марґіналізації й остаточного знищення сутності особистості. Очевидною є необхідність пошуку шляхів подолання (що із цим можна зробити?) та полегшення ситуації для забезпечення комфортності життєдіяльності індивіда.

Сучасні політики, митці, бізнесмени, філософи, актори, співаки, учені, художники, меценати тощо традиційно збираються щороку у швейцарському місті Давос, де проходить Усесвітній економічний форум [1]. Це також є передусім зібранням небайдужих громадян сучасних розвинених суспільств, які мають розуміння, відповідальність та непокояться щодо конструктивного майбутнього наступних поколінь. Упродовж десятків років метою заходу є пошук новітніх актуальних методів і способів, що забезпечують рухливість людської спільноти вперед, але зі збереженням сутності та безпеки, незважаючи на численні проблеми, що виникають на шляху такого крокування. Останніми роками більшість дискусій зосереджена на обговоренні таких глобальних викликів, як безробіття та соціальна нерівність, націоналізм і екстремізм, міжнародна злочинність, торгівля людьми, сексуальне рабство тощо. До того ж світова бізнес-еліта закликає владу країн світу припинити геополітичні конфлікти, конкуренцію та посилити кооперацію з питання вирішення міжнародних конфліктів.

Нині, як ніколи, наголошується на провідній ролі формування та розвитку ключових компетентностей у людини. Серед важливих компетентностей, яких тепер мають навчити, починаючи зі школи, а можливо, ще й із дитячих років, є підприємницька, соціальна та громадянська.

Відтепер і в майбутньому здатність і вміння вирішувати проблеми, генерувати ідеї та втілювати їх, критично мислити, співпрацювати, запобігати конфліктам і врегульовувати такі, знати про свої права й обов'язки, дотримуватись їх і підлаштовуватись під зовнішні чинники є вкрай необхідними.

У 2018 р. була оновлена ключова компетентність – особиста (соціальна, навчальна). Її основними знаннями, уміннями, навичками виступають здатність справлятися з невизначеністю, складністю, учитися вчитися, підтримувати фізичне й емоційне благополуччя, співпереживати і конструктивно вирішувати конфлікти, концентруватися, справлятися зі складністю, критично аналізувати ситуації й ухвалювати рішення, співпрацювати в командах та вести переговори; знання різних способів розвитку своїх здатностей; уміння шукати підтримки тощо. А такі навички, як критичне мислення, аналітичне мислення, вирішення проблем, творчість, робота в команді, уміння спілкування та проведення переговорів, ухвалення рішень, саморегуляція, стійкість, емпатія, участь, повага до різноманітності, узагалі враховуються в усіх сучасних ключових компетентностях [5].

Варто наголосити, що зазначені складники входять до ключової компетентності Нової української школи (НУШ) – «Уміння вчитися впродовж життя». Отже, українська спільнота активно та з розумінням нагальності питання долучається до міжнародної співпраці в такому напрямі. Адже такий вектор руху людства по своїй суті віддзеркалює спроможність і можливості особистісного потенціалу, що є у пригоді вже зараз і стануть орієнтирами в майбутньому. «Учитися впродовж життя» – є насправді індивідуальним виміром людини. Відомо, що ще давньогрецький філософ Сократ говорив: «Я знаю, що нічого не знаю». Цей вислів підштовхує до усвідомлення того, що чим більше людина пізнає навколишній світ, чим більше вона занурюється в його розуміння, тим більше вона впевнюється в неможливості поринути у справжню його сутність та призначення. Але саме це незнання й підштовхує її рухатися постійно вперед та наполегливо продовжувати пошуки істинного [5].

Теоретиками була окреслена чотиривимірна модель освіти. Вона передбачає втілення таких вимірів навчання та відповідних до них, сформованих і розвинених, важливих життєвих навичок, як: по-перше, когнітивний вимір («учитися знати») – це творчість, критичне мислення, вирішення проблем; по-друге, інструментальний вимір («учитися діяти») – це співпраця, переговори, ухвалення рішення; по-третє, індивідуальний вимір («учитися бути») – це саморегуляція, стійкість, комунікація; по-четверте, соціальний вимір («учитися жити разом») – це повага до різноманітності, емпатія, участь. Отже, коли зараз людство крокує в напрямі поширення глобалізації, то вищезазначені особистісні складники є просто необхідними для успішності й адекватності співіснування.

На думку фахівців, в умовах життєдіяльності в сучасному світі важливими є психологічна та соціальна компетентності як складові частини зрілої адекватної особистості, що визначають, зокрема, й індивідуальний вимір людини. Це вказує на її особистісний потенціал до саморегуляції, стійкості, комунікації. Що це передбачає? «Учитися бути» – учитися відбуватися, становитися (жити у злагоді із собою), передбачає самореалізацію, підвищення особистісного потенціалу, самоповагу й ефективність. Це також передбачає набуття когнітивних, внутрішньоособистісних і міжособистісних психосоціальних навичок. До того ж важливим є прояв стійкості особистості, що втілюється через здатності до подолання стресів, аналітичне та творче мислення, позитивне ставлення до себе і стосунків з іншими, адаптивність, саморозвиток, управління емоціями та поведінкою тощо. І, звичайно, значущою є комунікація, що розглядається як життєва навичка, з якою пов'язані здатності до чіткої презентації та пояснення ідей, понять і концепцій; усвідомлення мети спілкування; урахування особливостей аудиторії або співрозмовників; навички переконання; навички формальної усної презентації та письмового спілкування; уміння вести діалог; уникання дискримінаційної мови, упевненість тощо. Окрім того, це реалізація здатності до самоконтролю, самостійності, наполегливості, сміливості, стійкості, управління часом, організаційних здібностей, надійності, постановки цілей, планування життя, автономії, самодопомоги, саморефлексії, самооцінки тощо як складників саморегуляції особистості. Вищезазначене розглядається як психофізичний стрижень особистісного потенціалу людини, на що звертали увагу у своїх дослідженнях багато вітчизняних і зарубіжних учених [2; 6; 7].

У сучасних умовах також надається провідна роль здатності особистості до саморегулювання, яке визначається як здатність людини самостійно окреслювати свою поведінку з метою задоволення власних потреб і потреб свого оточення. Це також здатність ухвалювати рішення, які можуть бути, можливо, менш прийнятними в короткостроковій перспективі, але більш корисними в середньостроковій і довгостроковій. Людина вже народжується із задатками, зокрема й до саморегулювання. І дехто, від природи вже маючи таку сприятливу здатність, уміло користується нею, тоді як в іншого вона слабша, така, що її треба потужно розвивати. Однак інколи психологічної підтримки або допомоги може потребувати й людина, яка здатна більшою мірою вирішувати власні проблеми, оскільки навколишній світ виявляється швидкоплинним, змінним і непередбачувано впливовим [10].

Провідні дослідники сучасності виокремлюють такі чинники, що підштовхують нас саме зараз до здатності саморегуляції: утому, хвилювання та перевантаження. Очевидним є те, що останні вимагають від людини виявляти таку поведінку, яку ми називаємо саморегульованою. Для того,

щоб налаштуватися на хвилю самодопомоги, самозцілення, потрібний енергетичний ресурс, докладання зусилля, а також час і простір, зокрема й у нашому мозку. Самовідновлення, як фізичне, так і психологічне, потребує від людини перезавантаження, за сприятливих умов мета буде цілком досяжною. На жаль, є і зворотний бік процесу: коли людину накриває хвиля психофізичного перевантаження, утоми або хвилювання і мозок прагне діяти якомога швидше, йти вже відомими шляхами. На жаль, вони не завжди є правильними. Ці «природні» шляхи, які ми наслідуємо, інколи, навпаки, погіршують ситуацію. Звісно, ідеться не про дисципліну або відповідальність, а про те, що нівечить нашу психіку ще більше, а разом із нею й роботу біологічного організму. Маються на увазі шкідливі звички, що використовуються для маскування проблем і, насправді, лише змінюють тимчасово стан нашої свідомості, уводячи в оману людину та не надаючи конструктиву, а лише руйнації.

Стратегія розвитку саморегуляції передбачає виокремлення способів боротьби з порушниками адекватного робочого психофізичного стану. Визначаючи саморегуляцію як здатність, якою може володіти людина з метою контролю власних думок, емоцій, поведінки, дій, ми можемо краще зрозуміти її сутність, істотну роль у функціонуванні нашого буття, пізнання, розвитку, життя та діяльності. На це вказують і сучасні досягнення нейронауки [13].

Важлива роль у даному процесі належить формуванню та розвитку навичок саморегуляції, що сприяють нашому успіху й автономії в умовах сучасного світу, допомагають краще вчитися, розуміти, висловлювати та виражати те, що ми відчуваємо, самопочуватися, спілкуватися, працювати тощо.

Загальні принципи, які використовуються фахівцями із саморегуляції, такі: самовизначення (вирішення для себе) і мета пізнання (усвідомити власне навчання, його помилки та його успіхи) [10]. Починати треба зі свідомості, а точніше – з усвідомлення, зі співчуття до себе, з любові до себе (адекватно розуміючи та втілюючи цей контекст), з розвитку критичності та гнучкості мислення, щоб «відійти» на якусь дистанцію від попередніх упереджених думок, настанов, щоб знайти конструктивний баланс власного існування [11].

Актуальною є модель саморегуляції, розроблена S. Shanker, у якій автор виокремлює п'ять таких складових частин:

– біологічну (або фізіологічну) саморегуляцію як здатність управляти реакціями, що походять із нервової системи та впливають на енергетичний рівень, або «стан неспання», розділений за таким континуумом: сон, або сонливість, концентрація, настороженість і спокій, надмірна стимуляція, «гіпернастороженість або приголомшеність»;

– емоційну саморегуляцію – здатність приділяти увагу та змінювати інтенсивні емоційні реакції, почуття або настрої. Наприклад, індивід саморегулюється, коли він здатний оговтатися від своїх емоцій, відновити впевненість і відновити спокій після почуття сорому, розчарування, роздратування, гніву;

– когнітивну саморегуляцію – означає, що індивід здатний звертати увагу та змінювати свою поведінку на основі психічних процесів, як-от запам'ятовування, увага, засвоєння й утримання інформації, а також вирішення проблеми. Наприклад, індивід саморегулюється тоді, коли він може зосередитися, а потім переключити власну увагу на щось інше, упорядкувати свої думки та не звертати уваги на чинники, що відволікають;

– соціальну саморегуляцію – здатність розпізнавати, розуміти й оцінювати окремі соціальні сигнали та діяти відповідно до них, тобто брати участь у соціальних взаємодіях. Уважається, що індивід деяким чином саморегулюється соціально, коли він правильно реагує на такі сигнали, як вираз обличчя або тон голосу, а також коли він співпрацює з іншими;

– просоціальну саморегуляцію – тобто індивід здатний до емпатії щодо інших і проявляє поведінку, яка, на думку M. Bronson, «приводить до позитивної соціальної діяльності» [9]. Інакше кажучи, це значить мати друзів або допомагати іншим. Ця форма саморегуляції також передбачає здатність до саморегуляції в інших чотирьох сферах. Наприклад, коли індивід допомагає комусь, хто щойно опинився у складній ситуації та зазнав шкоди, демонструє водночас когнітивну саморегуляцію (визнається складність ситуації та невідкладність, фокусування на ній уваги), біологічну й емоційну (зберігається спокій, щоб допомогти іншому), соціальну (визнаються та розуміються необхідність і потреба допомоги та вирішити питання), демонструється просоціальна саморегуляція [16].

Отже, особистість, що поступово та почергово формує та розвиває в себе здатності відповідно до запропонованої моделі, стає цілком придатною до прояву саморегульованої поведінки.

Такі дослідники, як M. Bronson, зазначають у своїх працях важливість самоконтролю, самодисципліни та самовизначення [9]. Самоконтроль означає належне адміністрування наслідків, як позитивних, так і негативних, фіксацію поведінки. Цей процес розбивається на два етапи: визначення відповідного підсилення та застосування позитивного підкріплення. Дослідники також звертаються у своїх працях до самоспостереження, уважають, що люди мають уміти спостерігати та самоспостерігати, оцінювати та відстежувати власну поведінку. На самоспостереження впливає середовище, сприйняття інших, що також може бути спотвореним і здатне негативно або надто позитивно впливати на формування та розвиток навичок індивіда. Але люди, які вміють себе оцінити як людей, які незалежні у своїй оцінці, є значно більше самовизначеними [19]. Важливою є й самооцінка, що включає порівняння поведінки, яку кон-

тролює особа, та її мету [17]. Ця стратегія – самооцінюватись, інформує людину про можливість адекватного співвіднесення своїх «показників» із поставленою метою [19]. A. Bandura та B. Zimmerman намагаються розрізнити конструктивність і ефективність поведінки, що реалізується згідно із власними цілями [6; 19]. Можна використовувати різні методи чи інструменти, нотуючи свій прогрес для досягнення цілей. Можна створювати графіки, таблиці, діаграми тощо, кодувати таким чином свій прогрес. Зафіксоване досягнення мети надасть можливість порівняти свою оцінку з очікуваними результатами. Самооцінка функціонує як зворотний зв'язок за наявності або відсутності спікера [17].

Безпосередньо пов'язані з розширенням індивідуальних психологічних можливостей самозміцнення, яке включає відчуття особистої ефективності (переконання в тому, що індивід здатний працювати, проявляти успішну поведінку, необхідну для досягнення визначеного результату); локус контролю (прояв контролю над важливими цілями життя) та мотивацію (позитивні та реалістичні очікування). На думку T. Brigham, самозміцнення (або самопосилення) являє собою теоретико-методологічну складову частину основного аспекту самоконтролю та саморегуляції [8].

Отже, нині вміння саморегулюватися розглядається як уміння надання першої медичної самодопомоги. Сучасне освітнє середовище, до складу якого входять учителі, різноманітні фахівці, психологи, вихователі, батьки, представники спільноти й самі здобувачі освіти, – це велика команда, провідним завданням якої є бути обізнаним із питань саморегуляції та вміння її реалізовувати. Переваги не примусять себе чекати: спільне здобуття освіти з питань саморегуляції схоже з роботою із сучасним ґаджетом, що швидко занурює у світ когнітивного буму, а регулярний і досить тривалий емоційно-соціальний контекст із саморегуляції коригуватиме запропоновані еволюцією постулати індивідуально-психологічного розвитку кожної особистості [20].

Індивід, що постійно вчиться (і не лише накопичує знання з окремих дисциплін, предметів, науки), стає здатним управляти своїм життям, діяльністю, емоціями, поведінкою, діями тощо, адекватно реалізовувати контекст спілкування в соціумі. Саме такою вважається всебічно розвинена особистість: здатною розмірковувати, аналізувати, систематизувати, критично мислити, бути емпатійною, декодувати труднощі соціальних відносин і надмірні емоційні реакції тощо. Саморегуляція дозволяє краще управляти екологічними вимогами, правилами й обов'язками суспільного життя та модерувати власні реакції. Отже, це все не лише особливо корисно, але і є вкрай необхідним і розглядається на сучасному етапі як складова частина особистісного потенціалу людини, віддзеркалює її вміння репрезентуватися – «бути», набувати становлення, відбуватися.

Самопізнання, пізнання інших, самооцінка та вміння управляти своєю поведінкою, емоціями, діями, учинками – усе це є складовими частинами психологічної культури індивіда та результатом його соціального досвіду. Інколи в житті фізично та психічно здорових людей виникають проблеми психологічного або поведінкового характеру, які вони нездатні самостійно вирішити. У такому разі необхідно звернутися до фахівця, психолога, що за допомогою методів соціально-психологічного впливу спрямує виправлення недоліків у психології або поведінці людини. Ця перебудова та впорядкування життя та діяльності особистості завдяки спеціальним засобам психологічного впливу, реалізації активних методів соціально-психологічного супроводу має справу з уже сформованими якостями особистості або видами поведінки. Недоліки, що не мають органічної основи і що не є стійкими якостями, зазвичай піддаються психологічній корекції. Остання на практиці може застосовуватися у двох формах: індивідуальній або груповій. Групова психологічна корекція має декілька різновидів, одним із яких є соціально-психологічний тренінг. Нині він активно та широко застосовується і в освітньому процесі, оскільки в сучасному світі йдеться про значущість соціального контексту в розвитку особистості та формуванні її цінностей і життєвих цілей. Відомо, що А. Адлер уважав потужним вплив навколишнього середовища на цілі та цінності людини та сприятливим у їх модифікації, забезпечуючи роботу терапевтичних груп для багатьох громадян, представників різних вікових і соціальних груп суспільства. Нині робота щодо групової психологічної корекції знаходить відображення в закладах освіти. Метод психологічної допомоги, що реалізується в контексті групової роботи, виявляється ефективним і популярних. Однак головним і безумовним є те, що на перший план висувається прагнення допомогти адекватному розвитку особистості шляхом подолання комплексів і визволення потенціалу. Такий підхід до зміни, трансформації людського Я в інформаційному світі, безумовно, сприяє розвитку, зростанню, актуалізації, ціннісному конструкту, реінтеграції, новому досвіду людини. Такий вплив на складники свідомості особистості знаходить віддзеркалення у процесі побудови й укріплення структури самосвідомості, що і приводить до оптимізації її роботи в умовах сучасних реалій [15].

ЛІТЕРАТУРА:

1. Усесвітній економічний форум. Давос-2020. URL: http://surl.li/nvgdwl.

2. Гримак Л.П. Резерви психіки людини. Москва : Політична література, 1987. 319 с.

3. Концептуальні засади реформування середньої освіти. URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20seredn ya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf.

4. Лабіринти віртуального: Тесей у пошуках Аріадни : монографія. Харків : Точка, 2016. 334 с.

5. Нова українська школа (НУШ). URL: https://mon.gov.ua/tag/nova-ukrainska-shkola?&type=all&tag=nova-ukrainska-shkola.

6. Bandura A. Self-efficacy. *Encyclopedia of human behavior* / V.S. Ramachaudran (ed.). New York : Academic Press, 1994. Vol. 4. P. 71–81.

7. Bandura A., Schunk D.H. Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1981. Vol. 41. P. 586–598.

8. Brigham T.A. Managing everyday problems. New York : Guilford Press. 1989. 172 p.

9. Bronson Martha B. Self-Regulation in Early Childhood: Nature and Nurture. New York : Guilford Press, 2001, 296 p.

10. Butler D.L. The Strategic Content Learning approach to promoting self-regulated learning: A summary of three studies. *Journal of Educational Psychology.* 1998. Vol. 90. P. 682–697.

11. Butler D.L., Winne P.H. Feedback and self-regulated learning: A theoretical synthesis. *Review of Educational Research*. 1995. Vol. 65. P. 245–281.

12. Working memory and self-regulation / W. Hofmann et al. *Handbook of self-regulation* / K.D. Vohs, R.F. Baumeister (ed.). New York : The Guilford Press, 2011. P. 204–225.

13. Kandel Eric R. The Disordered Mind: What Unusual Brains Tell Us About Ourselves. New York : Farrar, Straus and Giroux, 2018. Audible Audiobook – Unabridged. 9 hours and 36 minutes.

14. Schlinger H.D., Jr. The importance of analysis in applied behavior analysis. Behavior. Analysis: Research and Practice. 2017. URL: https://www.researchgate.net/publication/314971557_The_Importance_of_Analysis_in_Applied_Behavior_Analysis.

15. Schunk D.H. Self-efficacy and achievement behaviors. *Educational Psychology. Review.* 1989. Vol. 1. P. 173–208.

16. Shanker S. Calm, alert, and learning: Classroom strategies for self-regulation. Toronto, ON : Pearson Canada, 2012. 208 p.

17. Smith S.W., Cumming M.M., Merrill K.L., Pitts D.L., Daunic A.P. Teaching self-regulation skills to students with behavior problems: Essential instructional components. *Beyond Behavior*. 2015. Vol. 24 (3). P. 4–13.

18. Winne P.H., Hadwin A.F. The weave of motivation and self-regulated learning. Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications / D.H. Schunk, B.J. Zimmerman (Eds.). Lawrence Erlbaum Associates Publishers. 2008. P. 297–314.

19. Zimmerman B. Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational Psychologist*. 1990. Vol. 25 (1). P. 3–17.

20. Zumbrunn S., Tadlock J., Roberts E.D. Encouraging Self-Regulated Learning in the Classroom : A Review of the Literature. Metropolitan Educational Research Consortium (MERC), Virginia Commonwealth University, 2011.

МУЛЬТИАСПЕКТНИЙ АНАЛІЗ БІОЛОГІЧНИХ ОСНОВ ТРИВОЖНОСТІ У ЖІНОК

MULTIDIMENSIONAL ANALYSIS OF THE BIOLOGICAL BASIS OF ANXIETY IN WOMEN

УДК 159.922.1-055.2:159.942.5
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.39

Пелех Г.Я.
аспірант кафедри психології
Львівський національний університет імені Івана Франка

Стаття присвячена мультиаспектному аналізу біологічних основ тривожності в жінок, зокрема впливу гормональних змін, що виникають на різних етапах їхнього життя. Основна увага зосереджена на ролі статевих гормонів, як-от естроген і прогестерон, а також на гормональних змінах у яєчниках, які безпосередньо впливають на розвиток та інтенсивність тривожності. Розглядаються фізіологічні механізми, пов'язані з менструальним циклом, вагітністю, менопаузою та репродуктивними змінами, які можуть сприяти посиленню тривожних станів. Особливу увагу приділено гормональним коливанням під час менструального циклу, коли змінюється співвідношення естрогену та прогестерону, що може впливати на емоційну стабільність жінки. Вагітність і післяродовий період також характеризуються значними змінами гормонального фону, що сприяє розвитку тривожних розладів через коливання рівня гормонів, зокрема і пролактину, окситоцину тощо. Перинатальний період, коли жінка переживає значні зміни в гормональній регуляції, також розглядається як важливий етап, що може бути пов'язаний з підвищеною схильністю до тривожності. Окрім того, менопауза, що супроводжується зниженням рівня естрогену, часто пов'язана з посиленням симптомів тривожності та депресії. У статті розглядається також патологічний аспект, а саме синдром полікістозу яєчників (СПКЯ), що супроводжується порушеннями гормонального фону і може стати чинником ризику розвитку тривожних і депресивних розладів. У статті аналізуються дослідження, що вивчають вплив гормональних змін на нервову систему жінок, зокрема на активність нейротрансмітерів, що відіграють важливу роль у регуляції емоцій. Стаття підкреслює необхідність комплексного підходу до вивчення тривожності в жінок, з урахуванням біологічних, гормональних і нейропсихологічних чинників. Окремо розглядаються терапевтичні підходи, спрямовані на корекцію гормональних дисбалансів, зокрема гормональна терапія та психотерапевтичні методи лікування, що допомагають знизити рівень тривожності та полегшити стан жінок у різні етапи життя.

Ключові слова: *жінки, тривожність, жіноча тривожність, тривожні розлади, гормональні зміни, психоемоційний стан, емоційні переживання.*

The article is devoted to a multidimensional analysis of the biological basis of anxiety in women, in particular, the impact of hormonal changes that occur at different stages of their lives. The main focus is on the role of sex hormones such as estrogen and progesterone, as well as hormonal changes in the ovaries, which directly affect the development and intensity of anxiety. The physiological mechanisms associated with the menstrual cycle, pregnancy, menopause, and reproductive changes that may contribute to anxiety are discussed. Particular attention is paid to hormonal fluctuations during the menstrual cycle, when the ratio of estrogen and progesterone changes, which can affect a woman's emotional stability. Pregnancy and the postpartum period are also characterised by significant changes in hormonal levels, which contributes to the development of anxiety disorders due to fluctuations in hormone levels, including prolactin, oxytocin, and others. The perinatal period, when a woman experiences significant changes in hormonal regulation, is also considered an important stage that may be associated with an increased tendency to anxiety. In addition, menopause, which is accompanied by a decrease in estrogen levels, is often associated with increased symptoms of anxiety and depression. The article also discusses the pathological aspect, namely polycystic ovary syndrome (PCOS), which is accompanied by hormonal disorders and can become a risk factor for the development of anxiety and depressive disorders. The article analyses studies that examine the impact of hormonal changes on the nervous system of women, in particular on the activity of neurotransmitters that play an important role in the regulation of emotions. The article emphasises the need for a comprehensive approach to the study of anxiety in women, taking into account biological, hormonal and neuropsychological factors. The article also discusses therapeutic approaches aimed at correcting hormonal imbalances, including hormone therapy and psychotherapeutic treatments that help reduce anxiety and alleviate women's condition at different stages of life.

Key words: *women, anxiety, female anxiety, anxiety disorders, hormonal changes, psychoemotional state, emotional experiences.*

Тривожність є однією з найпоширеніших психологічних проблем, яка впливає на добробут, соціальну адаптацію й емоційний стан людини. Тривожні розлади є найпоширенішим класом психічних розладів, що вражає майже 1 з 5 дорослих [9].

Дослідженнями задокументовано те, що жінки удвічі частіше стикають з особистісною тривожністю й у півтори раза частіше, ніж чоловіки, розвивають тривожний розлад протягом життя [6; 13].

Жінки демонструють стабільно вищий рівень поширеності тривожних розладів. У дослідженні С.П. Макліан зі співавторами було вивчено ґендерні відмінності в поширеності тривожних розладів згідно із DSM-IV на великій вибірці дорослого населення США та було встановлено, що співвідношення поширеності будь-якого тривожного розладу між чоловіками та жінками протягом життя та за останні 12 місяців становило 1:1,7 та 1:1,79

відповідно. Жінки мали вищу частоту діагностування всіх досліджуваних тривожних розладів, за винятком соціального тривожного розладу, для якого ґендерних відмінностей у поширеності не виявлено. Водночас у жінок із тривожними розладами частіше, ніж у чоловіків, спостерігалися супутні діагнози інших тривожних розладів, нервової булімії та депресивного розладу. Окрім того, тривожні розлади мали значно більший вплив на якість життя жінок, ніж чоловіків, зокрема серед європейських і американських жінок. Отримані результати свідчать, що тривожні розлади не лише більш поширені серед жінок, а й спричиняють у них більші соціальні та психологічні обмеження, ніж у чоловіків [14].

У жінок статеві гормони суттєво впливають на механізми, що лежать в основі тривожності, охоплюючи біологічні, поведінкові та когнітивні аспекти. Уважається, що природні коливання рівня гормонів, зумовлені менструальним циклом, репродуктивним статусом або віковими змінами, а також варіації в концентрації ендогенних анксіолітиків, як-от серотонін і алопрегнанолон, можуть періодично підвищувати вразливість до тривоги. Це відбувається через тимчасове зниження здатності до емоційної регуляції, незалежно від впливу зовнішніх чинників.

Актуальність статті зумовлена необхідністю систематизації й аналізу наявних наукових даних, що стосуються взаємозв'язку між гормональними змінами та розвитком тривожних розладів у жінок. Вивчення гормональних механізмів, що сприяють виникненню тривожності, дозволить не лише краще розуміти біологічні основи цього феномену, але й розробити більш ефективні методи профілактики та лікування тривожних розладів, орієнтуючись на специфіку гормональних змін у жінок на різних етапах їхнього життя.

Тривожність пов'язана з порушенням реакцій «боротьби або втечі», які регулюються віссю «гіпоталамус – гіпофіз – наднирники». Страх і тривога залучають такі мозкові структури, як мигдалеподібне тіло, гіпоталамус і гіпокамп, який має унікальну здатність генерувати нові нейрони протягом життя. Дослідження показують, що статеві гормони, зокрема естрогени та прогестерон, впливають на цей процес, сприяють нейрогенезу в гіпокампі.

В.П. Бауман зі співавторами в дослідженні серотонінової системи показують, що в жінок метаболізм серотоніну відбувається повільніше, ніж у чоловіків, що може впливати на емоційну стабільність і рівень тривожності. Окрім того, уже з народження жіночий організм демонструє підвищену чутливість до зниженого рівня кортикотропін-вивільняючого гормону, який відіграє ключову роль у регуляції стресових реакцій у ссавців. Це зумовлює майже вдвічі вищий ризик розвитку стресових розладів у жінок порівняно із чоловіками [5].

Дослідження С.Х. Лі зі співавторами показує, як підвищений рівень статевих гормонів у жінок, особливо прогестерону, у момент переживання травматичних подій може сприяти розвитку тривожності. Дослідники стверджують, що це пов'язано з тим, що гормони посилюють закріплення травматичних спогадів на молекулярному рівні, впливають на механізми довготривалої пам'яті. Водночас низькі рівні естрадіолу під час повторного переживання стресових ситуацій або терапевтичного впливу можуть перешкоджати зниженню тривоги, оскільки порушують процеси консолідації пам'яті та зникнення страху. Такий механізм підвищує вразливість та знижує ефективність експозиційної терапії, сприяє закріпленню симптомів. У дослідженні також важливу роль виділено естрадіолу, основному похідному естрогену, оскільки підвищення рівня естрадіолу передує, а потім накладається на підвищення рівня прогестерону під час менструального циклу [11].

Періоди зниженої синаптичної пластичності, пов'язані з низьким рівнем статевих гормонів, можуть погіршувати використання адаптивних стратегій емоційної регуляції, як-от когнітивна переоцінка. Це посилює когнітивні спотворення, що лежать в основі тривожності, загострює її симптоматику й ускладнює терапевтичне втручання, орієнтоване на зміну тривожних настанов.

У дослідженні С.Х. Лі зі співавторами припускається, що фармакологічні засоби, які пригнічують вироблення статевих гормонів (наприклад, гормональні контрацептиви), можуть імітувати ефекти ранньої фолікулярної фази менструального циклу, впливаючи на описані вище процеси [11].

У досліджені А.А. Маркюес зі співавторами показано, що жіноча тривожність значною мірою зумовлена гормональними змінами, які починаються ще в утробі. У жінок естроген відіграє важливу роль у роботі мозку, його зниження пов'язано з підвищеною тривожністю та змінами в емоційній регуляції. Жінки демонструють вищий рівень маркерів стресу навіть у спокійному стані, а їхня вісь «гіпоталамус – гіпофіз – наднирники» реагує сильніше на стресові чинники, ніж у чоловіків. Окрім того, рівень кортикостерону, пов'язаного зі стресовою реакцією, змінюється залежно від циклу, що може пояснювати коливання тривожності протягом місяця [13].

Тривога в жінок ще також пов'язана з нейрогенезом гіпокампа. Дослідження А.А. Маркюес зі співавторами підтверджує цю ідею, наприклад, хронічний стрес зменшує нейрогенез гіпокампа, тим самим підриває здатність гіпокампа модулювати ділянки мозку, залучені в реакції на стрес і тривогу [13].

Естроген відіграє ключову роль у регулюванні нейрогенезу та впливає на рівень серотоніну, нейромедіатора, що пов'язаний із настроєм і тривожністю. Збільшення рівня серотоніну в гіпокампі може зменшувати тривожність, тоді як зниження серотоніну може сприяти її зростанню [13].

Тривожність у жінок пов'язана з гормональними коливаннями, зокрема під час менструального

циклу, вагітності та післяпологового періоду. Ці зміни можуть впливати на мозок і поведінку, збільшувати рівень тривожності. Наприклад, на деяких етапах естрального циклу, коли рівень естрогену високий, жінки можуть проявляти меншу тривожність завдяки вищому рівню нейрогенезу та нейропластичності [13].

Дослідження Т. Рейнольдса показало, що рівень тривожності в жінок змінюється залежно від концентрації прогестерону протягом менструального циклу. Аналіз багаторівневого дослідження виявив, що жінки з вищим рівнем прогестерону відчували сильнішу тривожність порівняно з тими, у кого цей показник був нижчим. Дані двох лонгітюдних досліджень, проведених серед польських і американських жінок, підтвердили, що з підвищенням рівня прогестерону впродовж циклу також зростає рівень тривожності, причому ці ефекти коригувалися рівнем кортизолу [16].

Гормональні зміни яєчників, що відбуваються в передменструальній фазі менструального циклу, можуть здійснювати нейромодулюючий вплив, який сприяє виникненню та підтримці дезадаптивної, або клінічної, тривоги у жінок. У цьому контексті важливу роль відіграють прогестерон і його метаболіт алопрегнанолон, який впливає на рецептор гамма-аміномасляної кислоти (далі – ГАМК), головний нейромедіатор гальмування в центральній нервовій системі, і на тривожну поведінку [15].

Жіноча тривожність, особливо під час вагітності, пов'язана з інтенсивними фізіологічними та психологічними змінами, що включають гормональні коливання, які можуть підвищити вразливість до тривоги. Вагітність характеризується гормональними змінами, зокрема змінами рівня прогестерону, естрогену, пролактину й окситоцину, що може впливати на емоційний стан і сприяти розвитку тривожності. Останні дослідження показали, що поширеність тривоги серед вагітних жінок становить 22,9%, з тенденцією до зростання в різних триместрах. Причинами тривоги є різні фактори, як-от історія тривоги чи депресії, попередні викидні, страх перед пологами, небажана вагітність, стресові події, як-от безробіття. А нелікована тривога під час вагітності значно підвищує ризик післяпологової депресії та зумовлює несприятливі результати пологів, а саме прееклампсію та передчасні пологи [3].

Перинатальна тривога є поширеним явищем, що виникає через фізіологічні та психологічні зміни, зокрема гормональні коливання. Гормони, як-от естроген і прогестерон, можуть впливати на рівень тривожності, оскільки вони змінюють хімічні процеси в мозку, зокрема через рецептори ГАМК. Окрім того, гормональні зміни можуть впливати на емоційний фон жінки, підсилювати стрес і занепокоєння, пов'язані з вагітністю, пологами та роллю матері.

Хоча більшість жінок переживають негативні думки після пологів через соціальні та фізичні зміни, деякі з них відчувають занепокоєння через зміну самоідентичності та зовнішності. Учасники дослідження П.Н. Магуіре зі співавторами зазначили труднощі при переході до материнства і підвищений рівень тривоги в цей період. Жінки також повідомляли про труднощі в адаптації до нової ролі матері, зокрема про занепокоєння щодо догляду за дитиною. Також важливим чинником перинатальної тривоги є надмірний пошук інформації. Цей пошук іноді призводить до ще більшого занепокоєння через суперечливу інформацію про материнство [12].

У систематичний огляд Дж.Х. Гудмена зі співавторами щодо дослідження післяпологових тривожних розладів було включено 58 досліджень. За результатами даного аналізу було встановлено, що 8,5% матерів після пологів мають один або більше постійних тривожних розладів [8].

Менопауза є важливим етапом у житті жінки, який означає кінець репродуктивного періоду. Зниження рівня естрогену та прогестерону зазвичай відбувається від 45 до 55 років. І це перехід через кілька етапів: перименопаузи, ранньої та пізньої пременопаузи та постменопаузи. У цей період жінки часто відчувають стрес, депресію та тривогу. З найбільшими труднощами жінки стикаються на етапі перименопаузи, тоді як у постменопаузі їхній психосоціальний стан зазвичай покращується [10].

У дослідженні М.Дж. Кукк зі співавторами припускають, що тривога та депресія під час переходу до менопаузи пов'язані із загальними психосоціальними чинниками, представленими в середньому віці, як-от проблеми кар'єри та сім'ї, синдром порожнього гнізда, важкі підлітки та догляд за літніми батьками. На відміну від вазомоторних і сексуальних симптомів, психологічні симптоми можуть не посилюватися із просуванням у стадії менопаузи, оскільки вищі показники психологічних скарг, як-от депресія, спостерігалися в жінок у перименопаузі порівняно із жінками в пременопаузі та постменопаузі. Психологічні проблеми зменшуються після стадії перименопаузи, бо відбувається звикання до зниження рівня естрогену [10].

На підвищену жіночу тривожність впливає багато захворювань і синдромів, наприклад синдром полікістозних яєчників (далі – СПКЯ). СПКЯ є досить поширеним ендокринним розладом із багатогранними проявами, що впливає як на фізіологічні, так і на психосоціальні аспекти жінок. У разі наявності СПКЯ спостерігається підвищення рівня кількох гормонів, зокрема лютеїнізуючого гормону, андрогенів та інсуліну. Підвищений рівень лютеїнізуючого гормону може порушити овуляцію та спричинити гормональний дисбаланс, що впливає на менструальний цикл і загальний гормональний фон. Це зазвичай супроводжується підвищенням рівня андрогенів, зокрема тестостерону, що може призводити до появи таких симптомів, як акне, надмірне оволосіння та випадіння волосся. Зміни в рівні андрогенів часто пов'язані з підвищенням рівня стресу та тривожності, оскільки ці гормони

впливають на нервову систему та психоемоційну стабільність. Окрім того, жінки із СПКЯ часто мають інсулінову резистентність, що веде до підвищення рівня інсуліну у крові, що може погіршувати психоемоційний стан, збільшувати тривожність і сприяти розвитку депресивних симптомів [7].

Дослідження Д. Девані зі співавторами показали, що жінки із СПКЯ зазвичай відчувають підвищену тривожність і помірну депресію. Стан є стигматизуючим і впливає на особистість жінки, її психічне здоров'я та якість життя. Поширеність тривожних і депресивних розладів серед жінок із СПКЯ коливається від 28 до 39% для тривоги та від 11 до 25% для депресії [7].

Окрім гормональних чинників, на тривожність жінок також впливають генетичні механізми, особливості нейрогенезу та чинники середовища. Ці аспекти разом формують підвищену вразливість жінок до стресу та тривожних розладів у різні періоди життя. Тому так важливо досліджувати основи тривожності в жінок, щоб мати змогу запобігти розвитку негативних наслідків для добробуту жінки.

Для лікування гормональних дисбалансів використовується гормональна терапія. Наприклад, естрогенна терапія допомагає знижувати симптоми, пов'язані з дефіцитом естрогену, особливо під час менопаузи. Прогестеронова терапія також може бути корисною для жінок, у яких спостерігається порушення менструального циклу, допомагає нормалізувати гормональний фон та зменшити симптоми тривожності. Для корекції підвищеного рівня андрогенів використовуються антиандрогенні препарати, які можуть знижувати стрес і підвищену тривожність.

Важливими в лікуванні підвищеної тривожності в жінок є психотерапевтичні методи. Основним у психокорекції жіночої тривожності є навчання розуміння своїх емоцій і відчуттів відповідно до змін гормонального фону. У роботі із жінками розглядаються як групова, так і індивідуальна терапія в різних методах, де основний аспект іде на пізнання себе та вміння керувати своїми емоціями. Однак для досягнення максимального ефекту важливий індивідуальний підхід, який ураховує не тільки емоційний і гормональний фон, а й соціальні та психологічні аспекти.

У дослідженні Н. Алі зі співавторами показано, що після проведення групового консультування в жінок із використанням методів гештальт-терапії протягом двох місяців рівень депресії, тривоги та стресу знизився [2]. А в дослідженні М. Азізі зі співавторами когнітивно-поведінкова терапія (далі – КПТ) та комбінація КПТ з іншими психологічними втручаннями значно знизили показники тривоги та депресії в жінок, що лікують рак молочної залози [4]. Арттерапія також демонструє позитивний вплив на зниження тривожності в жінок. Так, у дослідженні А. Аббінг зі співавторами зазначено, що арттерапія продемонструвала зниження рівня тривоги, підвищення суб'єктивної якості життя та покращення доступності стратегій регуляції емоцій [1].

У результаті проведеного мультиаспектного аналізу біологічних основ тривожності в жінок можна зробити кілька важливих висновків. Біологічні чинники, зокрема гормональні зміни, відіграють ключову роль у розвитку та посиленні тривожних розладів у жінок, особливо під час менструального циклу, менопаузи та за наявності ендокринних захворювань. Зміни рівнів естрогену, прогестерону, андрогенів та інших гормонів мають прямий вплив на психоемоційну стабільність, що зумовлює розвиток тривожних симптомів. Окрім того, гормональні дисбаланси часто поєднуються з іншими фізіологічними змінами, що поглиблює вплив на психічне здоров'я жінок. Тому подальші дослідження в цій галузі сприятимуть розвитку більш ефективних методів лікування та профілактики тривожних розладів у жінок, які пов'язані з біологічними змінами організму.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Abbing A., Baars E.W., Sonneville L., Ponstein A.S., Swaab H. The Effectiveness of Art Therapy for Anxiety in Adult Women: A Randomized Controlled Trial. *Frontiers in psychology.* 2019. Vol. 10. № 1203. P. 14.

2. Ali N., Cerkez Y. The Effects of Group Counseling with Gestalt Therapy in Reducing Depression, Anxiety and Stress among Traumatized People. *Revista de cercetare si interventie sociala.* 2020. Vol. 71. P. 343–359.

3. Atif N., Nazir H., Zafar S., Chaudhri R., Atiq M., Mullany L.C., Rowther A.A., Malik A., Surkan P.J., Rahman A. Development of a Psychological Intervention to Address Anxiety During Pregnancy in a Low-Income Country. *Frontiers in psychiatry.* 2020. Vol. 10. № 927. P. 13.

4. Azizi M., Heshmatnia F., Milani H., Shahhosseini Z., Marvdashti L.M., Moghadam Z.B. The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy on Depression and Anxiety Symptoms in Breast Cancer Patients and Survivors: A Systematic Review of Interventional Studies. *Brain and behavior.* 2024. Vol. 14. P. 13.

5. Bouman W.P., Claes L., Brewin N., Crawford J.R., Millet N., Fernandez-Aranda F., Arcelus J. Transgender and anxiety: A comparative study between transgender people and the general population. *International Journal of Transgenderism.* 2017. Vol. 18. P. 16–26.

6. Bruce S.E., Yonkers K.A., Otto M.W., Eisen J.L., Weisberg R.B., Pagano M., Shea M.T., Keller M.B. Influence of psychiatric comorbidity on recovery and recurrence in generalized anxiety disorder, social phobia, and panic disorder: A 12-year prospective study. *American Journal of Psychiatry.* 2005. Vol. 162. P. 1179–1187.

7. Dewani D., Karwade P., Mahajan K.S. The Invisible Struggle: The Psychosocial Aspects of Polycystic Ovary Syndrome. *Cureus.* 2023. Vol. 15. P. 8.

8. Goodman J.H., Watson G.R., Stubbs B. Anxiety disorders in postpartum women: A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders.* 2016. Vol. 203. P. 292–331.

9. Kessler R.C., Chiu W.T., Jin R., Ruscio A.M., Shear K., Walters E.E. The epidemiology of panic attacks, panic disorder, and agoraphobia in the National

Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry.* 2006. Vol. 63. P. 669–678.

10. Kuck M.J., Hogervorst E. Stress, depression, and anxiety: psychological complaints across menopausal stages. *Frontiers in psychiatry.* 2024. Vol. 15. P. 10.

11. Li S.H., Graham B.M. Why are women so vulnerable to anxiety, trauma-related and stress-related disorders. The potential role of sex hormones. *The lancet, Psychiatry.* 2017. Vol. 4. P. 73–82.

12. Maguire P.N., Clark G.I., Cosh S.M., Wootton B.M. Exploring experiences, barriers and treatment preferences for self-reported perinatal anxiety in Australian women: A qualitative study. Australian Psychologist. 2024. Vol. 59. P. 46–59.

13. Marques A.A., Bevilaqua M.C., Fonseca A.M., Nardi A.E., Thuret S., Dias G.P. Gender Differences in the Neurobiology of Anxiety: Focus on Adult Hippocampal Neurogenesis. *Neural Plasticity.* 2016. P. 14.

14. McLean C.P., Asnaani A., Litz B.T., Hofmann S.G. Gender differences in anxiety disorders: prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness. *J Psychiatr Res.* 2011. Vol. 45. P. 1027–1035.

15. Nillni Y.I., Toufexis D.J., Rohan K.J. Anxiety sensitivity, the menstrual cycle, and panic disorder: a putative neuroendocrine and psychological interaction. *Clinical psychology review.* 2011. Vol. 31. P. 1183–1191.

16. Reynolds T.A., Makhanova A., Marcinkowska U.M., Jasienska G., McNulty J.K., Eckel L.A., Nikonova L., Maner J.K. Progesterone and women's anxiety across the menstrual cycle. *Horm Behav.* 2018. Vol. 102. P. 34–40.

СОЦІАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЛІКАРІВ АКУШЕРІВ-ГІНЕКОЛОГІВ ПРИ ВЗАЄМОДІЇ З ПАЦІЄНТАМИ ЯК СКЛАДНИЙ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

SOCIAL COMPETENCE OF OBSTETRICIAN-GYNECOLOGISTS IN INTERACTION WITH PATIENTS AS A COMPLEX PERSONAL-PROFESSIONAL PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

УДК 159.923.3
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.40

Пуліч О.А.
аспірант кафедри психології управління Центральний інституту післядипломної освіти Державного закладу вищої освіти «Університет менеджменту освіти»

Стаття присвячена дослідженню соціальної компетентності лікарів акушерів-гінекологів у взаємодії з пацієнтами як складного особистісно-професійного психологічного феномену. Соціальна компетентність як складне, багатокомпонентне, міждисциплінарне поняття визначається у працях вітчизняних і зарубіжних дослідників за допомогою різних дефініцій. До складу соціальної компетентності дослідники часто відносять постійне оновлення знань, володіння новою інформацією для успішного застосування цих знань у конкретних умовах професійного спілкування та взаємодії, потенційну готовність вирішувати завдання зі знанням справи. Установлено, що в науковій літературі часто в поясненні специфіки професійної взаємодії лікарів і пацієнтів оперують поняттям «соціально-психологічна компетентність». Його зміст визначається як «здатність індивіда ефективно взаємодіяти з іншими людьми в системі міжособистісних відносин». До складу соціально-психологічної компетентності входять: уміння орієнтуватися в соціальних ситуаціях; уміння правильно визначати особливості особистісні й емоційні стани інших людей; уміння вибирати адекватні способи поводження з ними та реалізовувати їх у процесі взаємодії. Виявлено, що немає чіткої структури поняття «соціальна компетентність лікарів акушерів-гінекологів у взаємодії з пацієнтами», хоча коло її складових частин загалом окреслено, але безпосередньо не визначено. Проблема конкретизації складників соціальної компетентності лікарів акушерів-гінекологів у взаємодії з пацієнтами, її співвідношення з іншими науковими категоріями потребує подальшого теоретичного осмислення та вичерпного аналізу.

Соціальна компетентність лікарів акушерів-гінекологів у взаємодії з пацієнтами є складним поняттям, що зумовлює різноманітність підходів до його тлумачення. На підставі теоретичного аналізу предметного поля досліджуваної проблеми можна дійти висновку, що у зв'язку зі змістовним різноманіттям психологічного феномену соціальної компетентності лікарів акушерів-гінекологів у взаємодії з пацієнтами необхідна нова схема дослідження, яка розкриває критерії соціальної компетентності в контексті професійної діяльності лікарів цієї спеціалізації, а також чинники, що детермінують її розвиток. Узагальнено, що соціально-компетентний лікар акушер-гінеколог повинен на високому рівні володіти: комплексом особистісних якостей (соціальною зрілістю, відповідальністю, самостійністю, обов'язковістю, моральністю, мобільністю, емпатійністю тощо); системою соціальних знань, які забезпечують власні можливості (права й обов'язки) і пацієнтів у соціальних умовах професійної діяльності; соціальними здібностями (уміння будувати безконфліктні відносини, співпрацювати на основі правил медичної етики та використовувати різноманітні можливості для вирішення проблем із метою досягнення високої якості професійної діяльності, збереження та зміцнення здоров'я пацієнтів).

Ключові слова: *соціальна компетентність, соціально-психологічна компетентність, лікарі акушери-гінекологи, пацієнти, взаємодія, спілкування.*

The article is devoted to the study of the social competence of obstetrician-gynecologists in interaction with patients as a complex personal and professional psychological phenomenon. Social competence, as a complex, multicomponent, interdisciplinary concept, is defined in the works of domestic and foreign researchers using various definitions. Researchers often include in the composition of social competence the constant updating of knowledge, possession of new information for the successful application of this knowledge in specific conditions of professional communication and interaction, potential readiness to solve problems with knowledge of the matter. It has been established that in the scientific literature, explaining the specifics of professional interaction between doctors and patients, the concept of social and psychological competence is often used. Its content is defined as "the ability of an individual to effectively interact with people around him in the system of interpersonal relations". The composition of social and psychological competence includes: the ability to navigate in social situations; the ability to correctly determine the features of the personal and emotional states of other people; the ability to choose adequate ways of dealing with them and implement them in the process of interaction. It was found that there is no clear structure of the concept of "social competence of obstetrician-gynecologists in interaction with patients", although the range of its components is generally outlined, but not directly defined. The problem of specifying the components of social competence of obstetrician-gynecologists in interaction with patients, and its correlation with other scientific categories requires further theoretical understanding and comprehensive analysis. Social competence of obstetrician-gynecologists in interaction with patients is a complex concept, which determines the variety of approaches to its interpretation. Based on the theoretical analysis of the subject field of the problem under study, it can be concluded that due to the substantive diversity of the phenomenon of social competence of obstetrician-gynecologists in interaction with patients, a new research scheme is needed that reveals the criteria of social competence in the context of the professional activities of doctors of this specialization, as well as the factors that determine its development. It is summarized that a socially competent obstetrician-

gynecologist must possess at a high level: a complex of personal qualities (social and legal maturity, responsibility, independence, obligation, morality, mobility, empathy, etc.); a system of social knowledge that ensures their own legal opportunities (rights and obligations) and patients in the social conditions of professional activity; social abilities (the ability to build conflict-free relationships, cooperate on the basis of the rules of medical ethics and use various opportunities to solve emerging problems in order to achieve high quality professional activity, preserve and strengthen the health of patients).
Key words: *social competence, socio-psychological competence, obstetrician-gynecologists, patients, interaction, communication.*

Специфічними особливостями професійної взаємодії в системі лікарської допомоги між лікарями акушерами-гінекологами та пацієнтами, порівняно з іншими видами соціальної взаємодії, є унікальність об'єкта, яким виступає здоров'я жінки. Дослідження феноменології процесів, що розкривають специфічну сутність професійної взаємодії лікарів і пацієнтів у соціальному середовищі, онтологічно пов'язане з таким психологічним феноменом, як соціальна компетентність, зміст якої визначається цілями та завданнями їхньої професійної діяльності.

Варто відзначити, що соціальна компетентність, як складне, багатокомпонентне, міждисциплінарне поняття, визначається у працях вітчизняних і зарубіжних дослідників за допомогою різних дефініцій. Опис змісту цього поняття має різний характер і відрізняється за обсягом, складом, семантичною та логічною структурою. Окрім того, складність проблеми полягає і в тому, що здебільшого соціальна компетентність досліджується в основному в контексті соціологізації і не включає до контуру дослідження всю складність, багатовимірність і неоднозначність її трактування.

Термін «компетентність» є похідним від слова «компетентний». Слово «компетентний» означає: 1) знаючий, обізнаний у певній галузі; 2) має право за своїми знаннями та повноваженнями робити або вирішувати що-небудь, судити про що-небудь [4].

Проблема соціальної компетентності у психології досліджувалася багатьма авторами [5–7 та ін.]. У межах цього підходу розглядалися близькі, але не тотожні види компетентності: соціально-психологічна, психологічна, компетентність у спілкуванні, соціально-перцептивна. Детальну спробу розглянути поняття «соціальна компетентність» в управлінській діяльності було здійснено Д. Гуерреро й І. де лос Ріос [6, с. 1291]. Під час проведення аналізу поняття компетентності вони виділяють різні компоненти:

а) передумови компетентності (здібності, талант, знання, досвід, умілість, освіта, кваліфікація, учені звання, почесні звання, робочий стаж тощо);

б) діяльність людини (переважно робота) як процес (її опис, структура, характеристика, ознаки);

в) результати діяльності (плоди праці, зміни в об'єктах діяльності, кількісні та якісні параметри результатів і зрушення, які в них трапляються).

Подібної думки дотримується І. Зарубінська, яка до складу соціальної компетентності включає постійне оновлення знань, володіння новою інформацією для успішного застосування цих знань у конкретних умовах професійного спілкування та взаємодії, потенційну готовність вирішувати завдання зі знанням справи [2].

У соціології, резюмують сучасні дослідники [10], соціальна компетентність розуміється як «фундаментальні здібності, що виявляються соціальними акторами, які є «кваліфікованими» учасниками («членами») соціальних контекстів» [10]. У цьому визначенні акцент робиться на занурення людини d соціальні відносини.

Д. Маклеланд у своїй праці дає таке визначення соціальної компетентності: «У найзагальнішому вигляді соціальна компетентність може бути представлена як розуміння відносин у системі «Я – суспільство», уміння вибрати правильні орієнтири та вміння організувати свою діяльність відповідно до цих орієнтирів» [9]. У цьому визначенні вказується на усвідомлення людиною свого соціального оточення, свого місця в суспільстві, а також її здатність функціонувати у своєму соціальному просторі.

Соціальна компетентність, як зазначають К. Лаурсен і Н. Фос [7], сприймається як «сукупність знань і вмінь, необхідних для соціальної діяльності, і особистісних якостей, що забезпечують адаптацію особистості в суспільстві та сприяють її самореалізації, самоактуалізації та самовизначенню» [7, с. 244]. Це визначення дуже чітко вказує на адаптаційну сутність соціальної компетентності. Соціальна компетентність сприяє адаптації людини до ефективного виконання заданої соціальної ролі, професійної діяльності.

У науковій літературі в поясненні специфіки професійної взаємодії лікарів і пацієнтів часто оперують поняттям «соціально-психологічна компетентність». Його зміст визначається як «здатність індивіда ефективно взаємодіяти з іншими людьми в системі міжособистісних відносин <…> До складу соціально-психологічної компетентності входять: 1) уміння орієнтуватися в соціальних ситуаціях; 2) уміння правильно визначати особливості, особистісні й емоційні стани інших людей; 3) уміння вибирати адекватні способи поводження з ними та реалізовувати їх у процесі взаємодії» [11].

Резюмуючи погляди дослідників, М. Докторович зауважує, що соціально-психологічна компетентність – явище багатовимірне. Вона складається з комунікативної, перцептивної (когнітивної) компетентності та знань у галузі взаємодії, поведінки [1]. Соціально-психологічну компетентність науковиця

ділить на два види: життєву та професійну. Життєва соціально-психологічна компетентність постає як «результат соціалізації, тобто адаптації до конкретних умов» [1]. Основу життєвої соціально-психологічної компетентності становлять побутові картини світу, стереотипи, художні образи, багаторічні спостереження, досвід, знання в тій чи іншій галузі. Життєва соціально-психологічна компетентність у суспільстві зазнає змін. Сучасна життєва соціально-психологічна компетентність пов'язана з необхідністю адаптації до ринкових відносин. У її основі лежить переоцінка ціннісних орієнтацій: ставка не так на колективну відповідальність і спосіб життя, як на індивідуалістичний життєустрій, власні можливості, внутрішній «локус контролю».

Професійну соціально-психологічну компетентність М. Докторович визначає «як сукупність наукових картин світу та знань у галузі спілкування» [1]. Тому можна з упевненістю говорити, що одним із найважливіших компонентів соціально-психологічної компетентності є компетентність у спілкуванні, яку І. Зарубінська визначає, виходячи зі структури спілкування, як «компетентність у міжособистісному сприйнятті, міжособистісній комунікації, міжособистісній взаємодії» [2].

В. Чудакова, коли говорить про компетентність у спілкуванні, включає в неї компетентність у спілкуванні і за суб'єкт-об'єктною, і за суб'єкт-суб'єктною схемами (за визначальної ролі останньої). Окрім того, компетентність у спілкуванні охоплює компетентність у вирішенні як продуктивних, так і репродуктивних завдань, поширюється як на зовнішній рівень спілкування, так і на його глибинний особистісний рівень. Дослідниця виділяє ці сторони компетентності у спілкуванні та вирішальну роль віддає компетентності в суб'єкт-суб'єктному спілкуванні, у вирішенні продуктивних завдань, в опануванні глибинного, особистісного шарй спілкування [4]. Компетентність у спілкуванні за суб'єкт-суб'єктною схемою полягає в умінні вибудувати спілкування, засноване на рівності психологічних позицій учасників (обидва – суб'єкти), активності сторін (кожна сторона не тільки зазнає впливу, а й сама однаково впливає на іншу), на «взаємному» проникненні партнерів у світ почуттів і переживань, а також взаємній гуманістичній настанові партнерів, прагненні співучасті, співпереживання, прийняття один одного [5].

Компетентність у вирішенні продуктивних завдань є здатністю виконувати повторювані, стандартні й алгоритмізовані завдання спілкування, які вирізняються стійкістю мотивів, заданістю цілей і фіксованістю загальної послідовності операцій, та передбачає наявність уміння орієнтуватися в нестандартних, неформалізованих, неалгоритмізованих ситуаціях спілкування, де необхідним є породження нових мотивів, цілей, операцій і їх послідовностей, підключення творчого потенціалу особистості [5].

Щодо визначення основних ознак і сутності соціальної компетентності лікарів акушерів-гінекологів у взаємодії з пацієнтами зазначимо, що в основі аналізу – розмежування понять «компетентність» і «компетенція», представлене у праця зарубіжних і вітчизняних авторів. У контексті нашого дослідження компетентнісний підхід до системи лікарської допомоги передбачає практичну спрямованість, а соціальна компетентність може бути визначена як ступінь виразності професійного досвіду в межах компетенції конкретної посади та здатність адаптуватися в умовах соціального середовища.

Під час обговорення проблеми диференціації структури соціальної компетентності лікарів акушерів-гінекологів у взаємодії з пацієнтами насамперед зазначимо, що соціальна компетентність є складним за формою і змістом структури психологічним феноменом. Так, Н. Бриль уважає, що зміст соціальної компетентності лікарів становлять взаємозв'язки знань, умінь, навичок і досвіду [5]. В особистісному аспекті компетентність є якістю, у якій можна виявити окремі компоненти: мотиваційно-особистісний, когнітивний і операційний. До цього переліку В. Чудакова додає комунікативно-діяльнісний і рефлексивний компоненти [4].

Удосконалення професійної діяльності лікарів акушерів-гінекологів у взаємодії з пацієнтами в мінливих умовах соціальної дійсності актуалізує необхідність розвитку їхньої компетентності з урахуванням реальних соціокультурних суспільних норм, а також норм професійної етики [1]. У структурі професійної компетентності особистості лікаря акушера-гінеколога соціальна компетентність визнається основною, оскільки, як наголошує Н. Бриль, будь-яка компетентність має соціальну спрямованість, бо формується в соціумі [6]. У цьому сенсі вона має риси інтегративності та системності соціальних уявлень особистості, пов'язаних з усвідомленням себе (іншого) як частини соціальної дійсності, проявляється в уміннях і навичках соціальної взаємодії, спрямованих на успішне пристосування до соціального середовища та моделей поведінки в різних соціальних ситуаціях.

У дослідженнях соціальної компетентності особистості лікаря вчені наголошують на визначальній ролі мотиваційної спрямованості, професійних цінностей, емоційно-вольових якостей, когнітивних здібностей, що в сукупності відображають усвідомленість переконань, мотивів, здатність ефективно та результативно взаємодіяти з пацієнтами. Сучасний лікар акушер-гінеколог повинен володіти здатністю до комунікування з пацієнтами та вироблення соціального погляду на лікувальний процес, застосовувати різні способи поведінки та поведінкові сценарії для досягнення позитивного ефекту від взаємодії. В інформаційній концепції соціальної компетентності пропонується модель соціально компетентної поведінки, яка включає вибір мети, оцінювання ситуації та повноти інформації, розроблення та прийняття стратегій, визначення, апробацію й оцінювання ефективності опти-

мальної стратегії, повторення чи відмову від дії. Ученими підкреслюється, що компетентність соціальної поведінки особистості визначається її внутрішніми настановами, емоційним станом, самооцінкою, мотивацією, індивідуальним досвідом [12].

У сучасній психологічній науці розвиток соціальної компетентності лікарів загалом і акушерів-гінекологів зокрема досліджується також у контексті соціального інтелекту особистості, до структури якого входять компоненти самопізнання (прогнозування, моделювання та розуміння соціальних явищ, комунікативно-особистісні та психологічні характеристики тощо) та функціональні компоненти (мотиваційні, адаптаційні, орієнтаційні).

Доцільно резюмувати, соціальна компетентність лікарів акушерів-гінекологів у взаємодії з пацієнтами – це багатофакторна, інтегративна та системна характеристика, що дозволяє особистості успішно соціалізуватися в навколишньому світі та професійному середовищі, здійснювати ефективну соціально-психологічну взаємодію. Соціально компетентний лікар цієї спеціалізації усвідомлює соціальні проблеми та методи взаємодії із жінками, ґрунтуючись на узгодженні об'єктивних і суб'єктивних норм моралі та медичного права, з метою забезпечення ефективної інтеграції в навколишню соціальну реальність. Важливими умовами продуктивного вирішення лікарем акушером-гінекологом проблем соціальної взаємодії з пацієнтами розглядаються суб'єктність позиції, соціальна зрілість і рівень соціального мислення конкретної особи.

Незважаючи на численні дослідження, присвячені сутності та структурі соціальної компетентності особистості, існує необхідність більш точного визначення її змісту та структурних елементів у межах професійної взаємодії лікарів акушерів-гінекологів із пацієнтами. Це пов'язано з тим, що для лікаря цієї спеціалізації володіння соціальною компетентністю є необхідною умовою професіоналізму, оскільки його діяльність орієнтована на взаємодію із жінками щодо їхнього інтимного здоров'я, ведення вагітності та пологів, гінекологічних захворювань тощо, із представниками власного соціального оточення. Отже, соціально компетентний лікар акушер-гінеколог повинен на високому рівні володіти:

– комплексом особистісних якостей (соціальна зрілість, відповідальність, самостійність, обов'язковість, моральність, мобільність, емпатійність тощо);

– системою соціальних знань, які забезпечують власні можливості (права й обов'язки) та пацієнтів у соціальних умовах професійної діяльності;

– соціальними здібностями (уміння будувати безконфліктні відносини, здійснювати співпрацю на основі правил медичної етики та використовувати різноманітні можливості вирішення проблем з метою досягнення високої якості професійної діяльності, збереження та зміцнення здоров'я пацієнтів).

Виходячи з вищевикладеного, соціальну компетентність лікарів акушерів-гінекологів у взаємодії з пацієнтами ми визначаємо як якісну та конструктивну характеристику розвитку всіх складових частин професійної компетентності в соціальній сфері, що дозволяє результативно взаємодіяти під час реалізації актуальних цілей професійного розвитку в різних соціальних ситуаціях, застосовувати необхідні поведінкові моделі (сценарії) узгодженості дій учасників взаємодії, виконувати соціальну роль у єдності функціональних прав і обов'язків.

Безперечно, нетотожність наукових поглядів щодо структури соціальної компетентності є доказом наявності стійкого інтересу дослідників до цієї проблеми. Тому настільки актуальною є проблема виявлення змісту соціальної компетентності. Цілком очевидно, що поки немає чіткої структури поняття «соціальна компетентність лікарів акушерів-гінекологів у взаємодії з пацієнтами», хоча коло її складових частин загалом окреслено, але безпосередньо не визначено.

На наш погляд, проблема соціальної компетентності, зокрема лікарів акушерів-гінекологів у взаємодії з пацієнтами, та її співвідношення з іншими науковими категоріями потребують подальшого теоретичного осмислення та вичерпного аналізу. Особливого значення розвиток соціальної компетентності набуває в умовах соціальних перетворень, що вимагає від особистості лікаря прояву високого рівня соціальної активності, комунікабельності, рішучості, впливовості, постійного аналізу й усвідомлення наявних проблем реальності лікувальної практики у сфері акушерства та гінекології, рефлексії своєї діяльності, здатності співвідносити свої ціннісні ідеали й орієнтації з актуальними на цей момент суспільного розвитку, що дають змогу ефективно взаємодіяти з пацієнтами.

Отже, соціальна компетентність лікарів акушер-гінекологів під час взаємодії з пацієнтами є складним психологічним поняттям, що зумовлює різноманітність підходів до його тлумачення. На підставі теоретичного аналізу предметного поля досліджуваної проблеми можна дійти висновку, що у зв'язку зі змістовним розмаїттям психологічного феномену соціальної компетентності лікарів акушерів-гінекологів у взаємодії з пацієнтами необхідна нова схема дослідження, яка розкриває критерії соціальної компетентності в контексті професійної діяльності лікарів цієї спеціалізації, а також чинники, що детермінують її розвиток.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Докторович М. Соціальна компетентність як наукова проблема. *Психологія і суспільство*. 2009. № 3 (37). С. 144–147.

2. Зарубінська І. Теоретико-методичні основи формування соціальної компетентності студентів вищих навчальних закладів економічного профілю : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04. Київ. 2011. 39 с.

3. Лимар Л. Аналіз дослідження сформованості готовності до безконфліктної взаємодії з пацієнтами студентів-медиків. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка.* Серія «Психологічні науки». 2010. Т. 82. С. 366–371.

4. Чудакова В. Інтегральна характеристика «індивідуально-психологічні особливості та емоційно-вольова сфера особистості» – критерій сформованості психологічної готовності до інноваційної діяльності й конкурентоздатності особистості. *Освіта і розвиток обдарованої особистості :* щомісячний науково-методичний журнал. 2015. № 9 (40). С. 38–45.

5. Bryl N. Inuence of social competence of physicians on patient compliance with osteoporosis medications – a study on Polish postmenopausal women. *Ginekologia Polska.* 2012. Vol. 83. № 7. P. 511–517.

6. Guerrero D., De los Ríos I. Professional competences: a classification of international models. *Procedia-Social and Behavioral Science Journal.* 2012. Vol. 46. P. 1290–1296.

7. Laursen K., Foss N.J. New human resource management practices, complementarities and the impact on innovation performance. *Cambridge Journal of economics.* 2003. Vol. 27. № 2. P. 243–263.

8. Lymar L.V. The basic components of the “doctorpatient” constructive interaction. *Middle East J Sci Res.* 2013. Vol. 13. P. 6–11.

9. McClelland D.C. Identifying competencies with behavioral-event interviews. *Psychological science.* 1998. Vol. 9. № 5. P. 331–339.

10. Physicians’ social competence in the provision of care to persons living in poverty: research protocol. *BMC health services research.* 2010. Vol. 10. № 1. P. 79.

11. Schuler H., Barthelme D. Soziale Kompetenz als berufliche Anforderung. Bielefeld : Bertelsmann, 1995. 178 p.

12. Юдіна О. Професійно значимі якості особистості лікаря. *Проблеми загальної та педагогічної психології :* збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Академії педагогічних наук України. 2003. V. 4. С. 366–370.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF MENTAL HEALTH RECOVERY USING THE "TRAUMA METAMORPHOSIS" PROGRAM

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗА ДОПОМОГОЮ ПРОГРАМИ «МЕТАМОРФОЗИ ТРАВМИ»

UDC 159.938.363.6
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.41

Sazonova I.V.
Candidate of Psychological Sciences

Moroz R.A.
PhD in Psychology,
Senior Researcher
Ukrainian Scientific and Methodological Center for Practical Psychology and Social Work of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine

The article is devoted to to the problem of mental health of the individual in the current conditions of war and uncertainty. The authors of the article proposed a new author's approach to understanding of the concept of "trauma", offered their own vision of the problem of post-traumatic growth, and proved that any trauma has a resource.

The article is interesting for psychologists and psychologists and psychotherapists, we see the idea of the program "Trauma Metamorphosis" as a joint development of Israeli and Ukrainian specialists, because both peoples are subjected to merciless brutal attacks from their neighbors. The program is aimed at overcoming.

The presented program is aimed at overcoming the consequences of traumatic events and is based on three components: fantastic reality, cognitive behavioral therapy (CBT) and recreational psychotherapy. Unlike other psychosocial rehabilitation programs, Trauma Metamorphosis looks at psychological phenomena and processes through "Fantastic Reality". In particular, by with the help of the author's metaphors, such as: "traumatic exposure", "positive conversion", "restructuring of traumatic experience", etc. At the same time, the methods and tools of the program integrate cognitive-behavioral approach into recreational areas of psychotherapy, such as games, adventures, art, creativity, and virtual reality.

Implementation of the program "Metamorphosis of Trauma" emphasizes the role of consciousness in the implementation of regulatory activities for processing traumatic experience, searching for new meanings that can lead to a positive orientation to the future, and thus provide a constructive way to overcome trauma, to promote ecological and productive personal growth and productive personal growth. The program presented in the article "The Metamorphosis of Trauma" program proves that psychological trauma can contribute to productive changes, acting as a starting point for personal and spiritual development and spiritual development.

Key words: *trauma, post-traumatic stress growth, trauma metamorphosis, psyche, grief.*

Стаття присвячена проблемі ментального здоров'я особистості в сучасних умовах війни та невизначеності. Автори статті запропонували новий авторський підхід до розуміння поняття «травма», запропонували власне бачення проблеми посттравматичного зростання, довели, що будь-яка травма має ресурс.

Цікавою для психологів і психотерапевтів убачаємо ідею програми «Метаморфоза травми», як спільну розробку ізраїльських і українських фахівців, адже обидва народи зазнають нещадних звірячих ударів від сусідів. Представлена програма спрямована на подолання наслідків травматичних подій і базується на трьох компонентах, як-от: фантастична реальність, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) і рекреаційна психотерапія.

На відміну від інших програм психосоціальної реабілітації, «Метаморфоза травми» розглядає психологічні явища та процеси через «Фантастичну реальність». Зокрема за допомогою авторських метафор, як-от: «травматичне опромінювання», «позитивна конвертація», «реструктуризація травматичного досвіду» тощо. Водночас методи й інструменти програми інтегрують когнітивно-поведінковий підхід у рекреаційні напрями психотерапії, як-от ігри, пригоди, мистецтво, творчість, віртуальна реальність.

Реалізація програми «Метаморфоза травми» виокремлює роль свідомості у здійсненні регулятивної діяльності для переробки травматичного досвіду, пошуку нових смислів, здатних зумовити позитивну орієнтацію в майбутнє, отже, забезпечити конструктивний шлях подолання травми, сприяти екологічному, досить швидкому та продуктивному особистісному зростанню. Представлена у статті програма «Метаморфоза травми» доводить, що психічна травма може сприяти продуктивним змінам, виступати початковим моментом особистісного та духовного розвитку.

Ключові слова: *травма, посттравматичне стресове зростання, метаморфоза травми, психіка, горе.*

Relevance. In recent years, practical psychologists increasingly work with individuals who, having experienced psychological trauma, are unable to overcome it or resist its destructive impact on their psyche and personality without professional help. This issue has become so pressing that it requires urgent activation of scientific research in this field. Its importance is further underscored by the fact that this problem has not only a psychological but also a social "face".

According to the online publication Ukrinform, the greatest challenges to the psychological state of Ukrainians are associated with the following factors:

– Mass impact, as nearly all categories of the population have suffered from the war;
– Rapid growth in traumatic experiences;
– Childhood trauma;
– Low level of psychological awareness and culture – people are reluctant to seek help from psychologists due to stereotypes, hesitating to open up and trust professionals with their problems and emotions;
– Shortage of mental health specialists;
– Lack of specialized programs for individuals with traumatic experiences, and insufficient equipment for psychodiagnostics of mental health conditions.

The full-scale invasion, according to T. Tytarenko, became a "trigger for changing the life landscapes of individuals" and, as a result, negatively impacted the mental health of the Ukrainian population [5].

In response, the Coordinating Center for Mental Health under the Cabinet of Ministers of Ukraine, by letter dated April 26, 2024, № 55КС-2024/v, introduced a targeted model titled "The System in the Field of Mental Health and Psychosocial Support in Ukraine". This model was developed as part of the nationwide mental health program initiated by O. Zelenska.

The term "mental health of an individual" is derived from the concept of psychological health, and since 1992, October 10 has been celebrated worldwide as World Mental Health Day, supported by the WHO and the World Federation for Mental Health. Today, this term is also used as a brand. For example, in the Privat-24 application, after completing any currency transactions, users may encounter quotes such as:

– "<…> mental health means asking yourself, "How are you?"";

– "<…> it's not blaming yourself for fear and laziness";

– "<…> finding light in the darkness";

– "<…> hugging your loved ones and yourself";

– "<…> not being ashamed to feel sorry for yourself", among others.

These metaphorical expressions indirectly represent the multifaceted and variable nature of the concept of "mental health".

For every Ukrainian – whether on the frontlines or at home – the war has undoubtedly become an external factor that has shaken their mental health. In the context of this topic, the words of E. Berne are particularly relevant: "The only things that can change a person's life script are war, love, and psychotherapy" [7].

Thus, a high level of mental health is essential to withstand stress, anxiety, crises, and traumatic events. This scientific exploration is specifically dedicated to trauma psychotherapy.

The purpose of this article is to substantiate the authors' program for restoring an individual's mental health through the "Trauma Metamorphosis" program, analyze its structure and main components, and present the concept and core ideas of the program.

Presentation of Main Material. Analyzing mental health during wartime, characterized by traumatic experiences and uncertainty, it is appropriate to consider the concept of "post-traumatic growth". Philosophical and theological thought has long linked negative experiences with potential positive outcomes, enabling individuals to reach new spiritual levels.

For instance, in a longitudinal study of survivors of the Herald of Free Enterprise ferry disaster in 1987, researcher S. Joseph found that 46% of survivors initially reported a negative shift in their outlook on life, while 43% noted a positive shift. Over time, this latter figure increased to 83% [1, p. 23].

Since then, scholars have extensively explored the phenomenon of positive changes resulting from traumatic events or other adverse circumstances.

In their study of personal transformations influenced by life challenges, researchers R. Tedeschi and L. Calhoun introduced the term "post-traumatic growth", which has since become widely accepted. They concluded that personal characteristics play a significant role in facilitating post-traumatic growth. These characteristics include:

– locus of control;
– optimism;
– self-efficacy;
– resilience;
– creativity;
– congruence [9].

According to V. Klymchuk, post-traumatic growth focuses on the positive resources activated by trauma and manifests in changes across three key areas:

1. Relationships – improving and becoming more meaningful.

2. Self-perception – fostering belief in oneself, confidence in one's abilities, and enhanced self-respect.

3. Life philosophy – cultivating awareness and gratitude for each day of life [1].

Thus, it can be stated that in the context of war, the set of personal qualities that help withstand difficult life circumstances and maintain psychological well-being becomes particularly significant. Among these qualities are stress tolerance, resilience, psychological hardiness, emotional intelligence, and others. The personal characteristics that enhance the possibility of post-traumatic growth are based on a positive attitude toward one's life circumstances and closely align with psychologists' views on the phenomenon of tolerance to uncertainty.

The study of internal mechanisms for resisting the destructive impact of psychological trauma on an individual is a focus for both theorists and practitioners. However, many questions remain unanswered, as overcoming trauma is extremely challenging for an individual. These difficulties can be attributed to numerous factors, one of the most significant being that trauma "initiates" multiple disruptions in consciousness. As a result, the worldview becomes distorted, basic trust in the world is lost, and the entire system of the individual's relationships with their environment is deformed. This necessitates the formation of a new life position, which is almost impossible without a profound restructuring of the semantic and value-meaning system [2, p. 26].

In our opinion, the problems of functioning and development of an individual as a bearer of psychological trauma experience can be grouped into the following main categories:

1. Destructuring, and then negative restructuring of the system of the individual's relationships with the world and their surroundings; an increase in the limitations on the functioning of the ego-system.

2. Affective, cognitive, personal, and behavioral disorders.

3. Psychosomatic disorders.

It is precisely based on the above-identified problems of the traumatized individual that we begin our discourse on "Trauma Metamorphosis" – an original idea and psychological program that extrapolates an alternative approach to overcoming the consequences of traumatic events and is based on three components: fantastical reality, cognitive-behavioral therapy (CBT), and recreational psychotherapy.

The hypothesis of the program is that through the positive conversion of traumatic experience and personalized navigation, an individual exposed to traumatic irradiation can change the negative trajectory to a positive one. This emphasizes the importance of timely and adequate psychotherapeutic intervention and support. All the terms used will be elaborated upon in greater detail in the content of this article.

It is worth emphasizing that, unlike other psychosocial rehabilitation programs, "Trauma Metamorphosis" views psychological phenomena and processes through "Fantastic Reality". Specifically, using authorial metaphors such as: "traumatic irradiation", "positive conversion", "restructuring of traumatic experience", and others. At the same time, the methods and tools of the program integrate a cognitive-behavioral approach into the recreational areas of psychotherapy, such as games, adventures, art, creativity, and virtual reality.

Thus, on one hand, the traumatized psyche brings to the forefront the "overcoming" experience that occurs in the critical trauma situation – the situation of "impossibility", when a person realizes what has happened and the meaning (the meaningfulness) of their entire life. Without this "experience-awareness", changing one's life position is practically impossible, and therefore, the adequate overcoming of psychological trauma is also impossible. On the other hand, it is precisely at the moment of awareness that the psyche begins searching for the optimal survival-rescue strategy to protect itself from destruction. This is how the mechanisms of self-defense in the psyche function, and it is based on this regularity that the content of our original development is built.

That is, in the implementation of the "Trauma Metamorphosis" program, the priority role of consciousness in performing regulatory activities for processing traumatic experience, searching for new meanings capable of determining a positive orientation towards the future, and thus ensuring a constructive path for overcoming trauma, contributing to ecological, relatively rapid, and productive personal growth, is emphasized. Therefore, the "Trauma Metamorphosis" program proves that psychological trauma can promote productive changes, acting as the starting point for personal and spiritual development.

In the article by S. Luppo, "Strategies for Overcoming Psychological Trauma" are outlined. Thus, a person who experiences trauma resorts to the so-called hierarchical pyramid of psychological defense mechanisms, namely:

– Higher-level defense mechanisms – repression, suppression, psychic compression (anapsiosis) and its partial expression – emotional numbness; rationalization, intellectualization, certain types of projection, such as attributional, autistic, and rational projection, can also be attributed to this level;

– Lower-level defense mechanisms – in particular, retreat into fantasies, religiosity, denial;

– Lowest-level defense mechanisms – so-called "primitive" defense mechanisms: devaluation, idealization, personalization, projective identification, and dissociation (splitting) [2].

Let's delve deeper into the concept of the "Trauma Metamorphosis" program. As is known, symbols and associations make complex psychological concepts more understandable for awareness, and imagination and abstract form help distance oneself from a stressful event, making it easier to process traumatic memories. Just as C.G. Jung's approach to working with metaphor – through fairy tales, sandboxes, mandalas, and the interpretation of archetypes – so too does the metaphor in the later direction of positive psychology by N. Peseschkian, through parables, positive reintegration, and a cross-cultural approach – all these ideas are aimed at the healing power of metaphor, the limitless resource of imagination, and the powerful potential of the human psyche.

It should be emphasized that metaphors stimulate the search for unconventional solutions when familiar and logical answers no longer work. The use of images strengthens the connection and quality of communication between the affected person and the therapist, creating a shared language for deeper understanding of complex emotional states, inner conflicts, cognitive traps, behavioral patterns, and making the healing process more effective and emotionally safe. Moreover, in working with metaphor, both the client and the therapist gain insights, experience catharsis, and a sense of balance.

Let us delve further into our own understanding of the concept of "Fantastic Reality" (FAR), as it is a "seemingly" space where any "what if" is possible. This psychological heuristic offers a new world where there are no limitations of the real world, such as time, place, and role. Thus, time can be shortened or stretched, and the place can simultaneously be in the therapeutic room and in any other space. The patient can simultaneously be themselves and play another role.

The positive side of fantastic reality is the connection between the infinite ability of creative imagination to create a world view, either desired or necessary, and the actions that are taken to solve the problems of reality in the shared therapeutic space. The movement from reality to fantastic reality occurs for the sake of overcoming, not through avoidance of real life. This holds the main therapeutic meaning of the method [10].

Thus, “Fantastic Reality” is, at first glance, a contradiction, a dichotomy, an absurdity; however, children easily and effortlessly move between reality and imagination. This is because children have an internal plan of action, immediacy, and curiosity. For knowledge begins with wonder, and sometimes simple wonder gives birth to an original discovery. Adults, although they prefer to hide their journeys in imagination, still, according to various studies, spend over a third of their waking time daydreaming, having imaginary conversations, fantasizing about future vacations, or imagining a repeat of a past date with a loved one.

It should be noted that the ability of the psyche to travel in imagination is a mechanism that allows us to temporarily detach from a terrifying event that threatens life. This feature of consciousness – to detach, to dissociate – is known to us from the words of survivors of rapes and torture, prisoners, captives, and hostages.

The normal inclusion of unconscious defenses (including primitive ones) in abnormal conditions of existence is confirmed by many data. It can be assumed that such a protective strategy is universal. This can be judged based on the analysis of numerous documentary sources describing the psychological experiences of prisoners of war. For example, V. Frankl, describing the shock reactions of “abnormal experiences” in concentration camp prisoners, caused by the horror of being sent to a concentration camp, gas chambers, and the proximity of death, noted that only through the inclusion of a protective mechanism such as personality dissociation, were prisoners able to maintain their mental stability in the first days and weeks of being in the camp. Dissociative protection helped them realize the necessity of “putting a line under their former life”, and then other unconscious defenses were activated: a kind of emotional “numbness” occurred, dulling of the senses, a decrease in the level of affective life, which resulted in everything that happened only reaching consciousness in a muted form [2].

In contrast, “Fantastic Reality” helps the imagination “go the path of goodness”, imagining a beautiful and bright future, resorting to optimistic forecasting, and invoking the “Pygmalion effect”.

Quoting the thoughts of Hilgred in Herman, we fully agree with the statement that “<…> these conscious situations can be viewed as one of the small graces of nature that protect from unbearable pain <…> conscious distancing situations resemble a hypnotic trance. In both cases, there is a rejection of voluntary actions, suspension of initiative and critical judgment, subjective distancing or calm, strengthening of image conceptualization, changes in feelings, including emotional numbness, pain relief, distortion of reality, including detachment from oneself, detachment from reality, and a change in the sense of time”.

We are in agreement with how D. Winnicott refers to the psychological space where positive, full experiences occur, calling it the “potential space”. According to Winnicott, play happens in the intermediate space between the child’s inner and outer worlds, between reality and imagination. Winnicott asserts that the true “self” becomes apparent at the point where reality and dreams meet, and the obligation to adapt is not mandatory.

An important contribution to our research is the work of Dr. Nira Kaplan-Sky, who studied the connection between the ability to transition to fantastic reality and post-traumatic stress disorder (2007). The researcher found that children who “practiced” the transition to Fantastic Reality and whose parents encouraged creative activity developed resilience in extremely threatening situations. Creative individuals with high levels of creative potential unconsciously sublimate into poetry, art, painting, singing, dance, thereby healing their wounded soul from trauma, which a more pragmatic and rigid individual might experience destructively, even leading to clinical depression and suicide.

Let us analyze the semantics of the concept of “metamorphosis”. The term “metamorphosis” has roots in mythology, where it symbolized the transformation of one object or being into another through magical or divine forces. For example, Hercules, having worn the poisoned cloak, felt incredible pain, but as a result of the metamorphosis, his body became immortal. The Phoenix bird burned in fire, but was reborn from the ashes, while the fire-breathing dragon Zmey Gorynych grew new heads in place of the severed ones.

In the modern world, the concept of “metamorphosis” is used in various contexts. One of the most well-known examples of metamorphosis in nature is the transformation from caterpillar to adult butterfly. In the technological sphere, metamorphosis can manifest in the transition from old analog technologies to modern digital innovations. In art, it may refer to the shift in style from realistic paintings to abstraction or experiments with various materials. In the cultural context, it is the change of cultural customs, traditions, or identity through the process of globalization. In an individual’s life, it can be a change in professional direction, a move to a new location, or relationships transitioning from one stage to another.

Metamorphosis of trauma, in our understanding, is a complex process of personality transformation after encountering a hyper-extreme event – traumatic irradiation. In fact, 70% of people are capable of undergoing the process of metamorphosis on their own, while the remaining 30% get stuck at a certain stage of traumatic transformation, leading to psychological disorders. Therefore, in our opinion, the metamorphosis of trauma can develop along two trajectories:

1. Negative trajectory – mental, emotional, and behavioral disorders, including post-traumatic stress disorder (PTSD).

2. Positive trajectory – resilience, post-traumatic growth (PTG).

Followers of the existential approach in psychology are convinced that any trauma carries a loss. This can

be the loss of a loved one, a part of one's identity, meaning, or worldview. In each case, the reaction to the loss is grief, through which a person reconciles, as much as possible, with what has happened and rebuilds a new self. A person is unprepared for loss: such an event knocks them off their life path, turning the world "upside down". At the same time, prolonged staying at a certain stage of mourning and improperly experiencing it from a psychological perspective leaves an imprint of this stage on the entire subsequent life.

Grief is a reaction to the loss of a significant object, a part of identity, or an expected future. A common approach to studying grief, proposed by J. William Worden, includes four tasks that must be completed for normal grieving – this serious inner work is understood under the term "grief work", introduced into science by S. Freud.

Therefore, to overcome the grief of loss, a person must go through a certain path, following a specific algorithm:

1. Acknowledging the fact of the loss.
2. Experiencing the pain of the loss.
3. Adjusting the environment where the deceased is no longer present.
4. Developing a new attitude towards the deceased and beginning to live.

Loss encompasses many different emotions – anger, sadness, resentment, guilt, and even, ultimately, joy. In contrast, depression is characterized by the absence of feelings, which makes full "mourning" impossible. But suffering can only be overcome by experiencing suffering. That is, suffering or "grief work" (E. Lindemann) is a natural process necessary to mourn the death of a loved one, experience the loss, become independent from the trauma, adapt to the realities of life, and find new relationships with people and the world.

The concept of "metamorphosis of trauma" is based on the dual (twofold) model of experiencing loss. In this sense, any psychological trauma leads to the experience of loss – everything that existed before the traumatic event: basic illusions, beliefs, worldview, physical objects, or subjects, etc. This model describes two parallel processes that occur in those who experience loss:

1. The process focused on the sense of loss, the immediate experience of grief, touching on pain, sadness, and all painful feelings related to the loss.
2. The process focused on restoring a new, full, everyday life, aimed at distraction from grief, building new relationships, and ways of living.

Thus, the process of metamorphosis of trauma is individual in its course and duration. Post-traumatic transformation, whether along a positive or negative trajectory, can occur in just a few days, but may require many years of personal remission and psychological intervention.

We propose a new concept, which is one of the components of "Metamorphosis of Trauma" – "Traumatic Radiation". We see it as a psychological process that reflects the hyper-extreme impact of a traumatic event on a person's psyche and can manifest in the form of mental radiation (intrusive memories, flashbacks, nightmares), emotional radiation (feelings of guilt, hopelessness, emotional detachment), physiological radiation (hyperactivation, constant tension, sleep disturbances), and a zone of alienation (avoidance of certain places or people). Similar to radiation exposure in medicine, traumatic experiences in a person's life can have not only negative but also positive consequences: it destroys destructive patterns and becomes a catalyst for positive transformation of the personality.

We also introduce the concept of "Restructuring Traumatic Experience". This is the process of changing negative cognitive patterns that arise after trauma. It includes identifying automatic negative thoughts, analyzing their validity, forming alternative, more adaptive thoughts, and reinforcing new constructive cognitions while abandoning destructive ones (using the concepts of "Cluster of Beliefs" in MDR and "Thinking Traps" in REBT).

Another component of the author's program "Metamorphosis of Trauma" is the concept of "Positive Conversion". This is the process of transforming and converting the negative consequences of trauma into constructive personal changes and growth. Positive conversion is based on three components of the program: fantastic reality (FAR), cognitive-behavioral therapy (CBT), and recreational forms of psychotherapy: adventure psychotherapy, forum theater, and virtual reality.

The most unique and effective component of the program is what we consider "Personalized Navigation" – an individualized approach that combines the "Resilience Model – BASIC Ph", methods of restructuring cognitive distortions, time management, and coaching. It begins with accepting the traumatic experience as part of life history and integrating it into the life map, directing the individual toward the restoration of positive self-perception, mastering new strategies for overcoming problems, recognizing and managing emotions, forming or strengthening social connections, as well as identifying new values, beliefs, priorities, goals, and personality orientations.

Conclusions. Thus, one of the main tasks of a psychologist dealing with the consequences of psychological trauma (both acute and chronic) is to help a person: recognize that their coping mechanisms for trauma are ineffective; weaken maladaptive processes that prevent access to resources ensuring adequate psychosocial functioning; activate the individual's internal activity necessary to expand their own arsenal of constructive ways to overcome trauma. These strategies form the foundation of our author's program "Metamorphosis of Trauma", presented in this article. Our next investigations will focus on specific methodologies and exercises of the program.

BIBLIOGRAPHY:

1. Klymchuk V. Psychology of post-traumatic growth : monograph. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD, 2020. 125 p.
2. Luppo S. Coping strategies for psychological trauma. *Social Psychology.* 2004. № 5 (7). Pp. 25–35.
3. Moroz R. Emotional-volitional and behavioral disorders in adolescents who have experienced traumatic events. *Counseling in the system of psychosocial support for children and families in difficult life circumstances due to military actions* / author's collective ; general ed. V. Panok, I. Tkachuk. Kyiv : UNMC of Practical Psychology and Social Work, 2019. 144 p.
4. Psychological state of Ukrainians during the war period. *Ukrinform.* URL: https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3716026-psihologicnij-stan-ukrainciv-u-voennij-period.html (accessed on 23.09.2024).
5. Tytarenko T. Psychological health of the individual: self-help tools in conditions of prolonged traumatization : monograph ; National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Institute of Social and Political Psychology. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD, 2018. 160 p.
6. Chuyko O. Psychological well-being of the child: from methodology of assessment to applied practices. *Bulletin of Taras Shevchenko Kyiv National University.* Series "Social Work". Kyiv, 2021. № 1 (7). Pp. 62–67.
7. Berne E. Games People Play. New York : Grove Press, 1964.
8. Sazonova I., Chuiko O. A program called Time Travellers for strengthening resilience and stimulation of post-traumatic growth in children and adolescents traumatized by war. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv: Social Work.* 2023. № 1 (9). Pp. 63–69.
9. Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M. Positive Psychology. *American Psychologist.* 2000. Vol. 55. № 1. Pp. 5–14.
10. Fantastic Reality by Professor Muli Laada / ed. by Dr. Ofra Ayalon. Nord Publishing, 2006.

ЧИННИКИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

FACTORS OF DEVIANT BEHAVIOR OF ADOLESCENTS

УДК 159.922
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.42

Скворчевська Є.Л.
к.психол.н.,
доцент кафедри прикладної психології
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

У статті розглядається проблема девіантної поведінки підлітків, що є серйозною проблемою як для психологів і педагогів, так і для суспільства загалом. Під цим терміном розуміються відхилення від соціальних і загальноприйнятих стандартів поведінки, які можуть виражатися в різних формах – від дрібних провин до серйозних порушень законів. Однак на цьому тлі може постати низка чинників, що сприяють відхиленню від норми, що робить підлітків вразливими для різних девіантних явищ. З одного боку, девіантна поведінка – це поведінка, яка відхиляється від загальноприйнятих соціальних очікувань, із другого – пов'язана з несприятливою сімейною обстановкою, як-от: насильство в сім'ї, брак підтримки з боку батьків або відсутність належного контролю з боку дорослих, що може стимулювати девіантну поведінку підлітків, також девіантна поведінка підлітків спричинена безліччю різноманітних чинників, до яких входять біологічні, психологічні та соціально-педагогічні. Девіантна поведінка підлітків в умовах воєнного стану пов'язана зі зміною оточення підлітків, якщо вони є переселенцями, а також психологічними чинниками, як-от: стрес, депресія. Агресивна поведінка підлітків є чинником виникнення девіантної поведінки. Оскільки підлітки не вміють контролювати прояви гніву та роздратування. Девіантна поведінка проявляється в хуліганстві, фізичному насильстві та порушенні законів. Виявлено рівень агресивності підлітків. У більшості підлітків домінує фізична агресія. Підлітки використовують фізичну силу проти інших осіб. Фізична агресія може виявлятися різними способами, як-от: фізичні напад, погрози, насильство. Підлітки, які страждають від емоційних проблем, серед яких гнів, депресія чи тривожність, можуть використовувати фізичну агресію як спосіб впоратися зі своїми емоціями або висловити своє невдоволення. Досліджено прояви дезадаптації емоційної та поведінкової сфери підлітків. Серед яскраво виражених показників у більшості підлітків переважають синдром недовіри до нових людей, речей, ситуацій, фізичний розвиток і емоційна напруга.

Ключові слова: *девіантна поведінка, підлітки, чинники, агресивність, ворожість.*

The article considers the problem of deviant behavior of adolescents is a serious problem for both psychologists and teachers, and for society as a whole. This term refers to deviations from social and accepted standards of behavior, which can be taken into account in various forms – from minor offenses to serious laws. However, against this background, a number of factors may arise that contribute to deviation from the norm, which makes adolescents vulnerable to various deviant phenomena. On the one hand, deviant behavior is behavior that deviates from generally accepted social and expectations, on the other – associated with an unfavorable family environment, such as: domestic violence, lack of support from parents or lack of proper control from adults, can stimulate deviant behavior of adolescents, on the third – deviant behavior of adolescents is caused by many different factors in them: biological, psychological and socio-pedagogical. Deviant behavior of adolescents under martial law is associated with changes in the environment of adolescents if they are displaced persons, as well as psychological factors such as stress, depression. Aggressive behavior of adolescents is a factor in the emergence of deviant behavior. Since children cannot control manifestations of anger and irritation. Deviant behavior manifests itself in hooliganism, physical violence, and violation of laws. The level of aggressiveness of adolescents has been identified. Physical aggression dominates in most adolescents. Teenagers use physical force against others. Physical aggression can manifest itself in different ways, such as physical attacks, threats, and violence. Teenagers suffering from emotional problems such as anger, depression, or anxiety may use physical aggression as a way to cope with their emotions or express their dissatisfaction. Manifestations of maladjustment of the emotional and behavioral sphere of adolescents have been studied. Among the most pronounced indicators, the syndrome of distrust of new people, things, situations, physical development and emotional stress prevails in most teenagers.

Key words: *deviant behavior, teenagers, factors, aggressiveness, hostility.*

Постановка проблеми. Девіантна поведінка підлітків є серйозною проблемою як для психологів і педагогів, так і для суспільства загалом. Під цим терміном розуміються відхилення від соціальних і загальноприйнятих стандартів поведінки, які можуть виражатися в різних формах – від дрібних провин до серйозних порушень законів. На цьому тлі може виникнути низка чинників, що сприяють відхиленню від норми, що робить підлітків вразливими для різних девіантних явищ.

Проблема девіантної поведінки підлітків є багатогранною й охоплює кілька ключових аспектів. По-перше, більш глибокі причини девіантної поведінки та їх розмаїтість. По-друге, важливо вибирати методи та підходи до корекції, які можуть бути найбільш ефективними та задовольняти потреби підлітків у різних країнах.

Девіантна поведінка підлітків є однією з найбільш актуальних і багатогранних проблем, з якою стикаються не лише фахівці в галузі психології, соціології, а й широкі верстви суспільства, зокрема й сім'я, школа, інші особи. У наш час спостерігається зростання кількості випадків девіантних учинків серед підлітків.

Вивчення девіантної поведінки підлітків та її коригування мають кілька ключових аспектів, які визначають її рівень у суспільстві. Зокрема, це актуальність проблем у світі поточних соціальних,

економічних і культурних змін, зростання кількості підлітків із девіантними нахилами, а також необхідність розроблення нових підходів до уповільнення й окремих відхилень.

Мета статті – визначити чинники девіантної поведінки підлітків.

Вивчення девіантної поведінки цікавило вітчизняних психологів (А. Андрейчева, Р. Андрусишин, Б. Булеза, І. Козубовська, О. Макаренко, О. Чайковська, О. Шип) і зарубіжних дослідників: К. Маккласкі й інших.

Девіантну поведінку підлітків в умовах воєнного стану досліджували вітчизняні вчені: Д. Бондзик, О. Павлюк, Н. Розлуцька й інші.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивчення девіантної поведінки у підлітків є актуальним у суспільстві. Девіантна поведінка, як-от: злочини, наркоманія, агресія, істотно впливає на суспільство загалом, створює соціальні проблеми, загрозу громадській безпеці та порушує громадський порядок. Девіантна поведінка може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям та благополуччям підлітків, як-от: психічні розлади, залежність від шкідливих звичок, проблеми з адаптацією в суспільстві тощо.

Проблема девіантної поведінки є актуальною для підлітків. Під час статевого дозрівання відбувається фізіологічна перебудова організму, змінюються настрій і вподобання. Підлітки шукають своє місце у групі однолітків і в суспільстві, тому можуть стикатися з різними соціальними групами, які входять до «групи ризику» щодо розвитку девіантної поведінки.

На думку Т. Гарасимова, девіантна поведінка – це поведінка, яка відхиляється від загальноприйнятих соціальних норм і очікувань. Вона може охоплювати широкий спектр дій, від незначних порушень правил до серйозних злочинів [3].

Р. Андрусишин зауважує, що суть девіантної поведінки полягає в тому, що людина не дотримується вимог соціальної норми, вибирає відмінний від вимог норми варіант поведінки в тій чи іншій ситуації, що веде до порушення процесу взаємодії особистості та суспільства [1].

О. Чайковська зазначає, що існують взаємопов'язані чинники, які зумовлюють генезис девіантної поведінки підлітків. До них належать індивідуальний, педагогічний, психологічний і соціальний чинники [9].

Отже, важливо, що сприйняття девіантної поведінки може різнитися залежно від культурних, соціальних та інших контекстуальних чинників.

На думку К. Маккласкі, девіантна поведінка підлітків пов'язана з несприятливою сімейною обстановкою, як-от: насильство в сім'ї, брак підтримки з боку батьків або відсутність належного контролю з боку дорослих, що може стимулювати девіантну поведінку підлітків. А також із навколишнім соціальним середовищем [10].

Важливо відзначити, що девіантна поведінка підлітків найчастіше є результатом взаємодії безлічі різних чинників, їхній вплив може бути індивідуальним для кожного конкретного випадку.

Згідно з О. Макаренко, А. Андрейчевою, соціальна адаптація та дезадаптація підлітків – це два взаємозумовлені процеси, які визначають здатність підлітка успішно взаємодіяти з навколишнім середовищем, суспільством і досягати своїх цілей [5].

І. Козубовська, Б. Булеза, О. Шип зазначають, що поняття «девіантна поведінка» уживається стосовно індивідів, поведінка яких відхиляється від норми або прийнятих моральних стандартів суспільства [4].

К. Охременко, С. Рябченко вказують на те, що девіантна поведінка підлітків може бути зумовлена безліччю різноманітних чинників, які взаємодіють один з одним. До них належать біологічні, психологічні та соціально-педагогічні чинники [6].

Проблема девіантної поведінки є актуальною для підлітків у зв'язку з війною в Україні.

Н. Розлуцька зазначає, що вимушене переселення підлітків призводить до проявів девіантної поведінки, оскільки втрачаються дружні зв'язки з оточенням, також виникає мовний і культурний бар'єр у спілкуванні [8].

Д. Бондзик зазначає, що воєнний стан призводить до сильного стресу та тривоги в підлітків. Вони відчувають занепокоєння за свою безпеку та добробут своїх близьких, а також стикаються з руйнуванням свого рутинного життя та втратою стабільності. Під час дистанційного навчання в підлітків з'являється вільний час, їх не контролюють батьки та вчителі, отже, вони можуть приділяти час комп'ютерним іграм, тютюнопалінню й іншим девіантним схильностям [2].

О. Павлюк уважає, що профілактика девіантної поведінки в підлітків потребує комплексного підходу, який ураховує як індивідуальні особливості кожного підлітка, так і широкий контекст соціального середовища. Для профілактики девіантної поведінки використовується підвищення ролі сім'ї у процесі виховання [7].

Отже, профілактика девіантної поведінки в підлітків має бути всебічною та багаторівневою, передбачати підтримку індивідуального розвитку, створення сприятливого соціального середовища та забезпечення доступу до необхідних ресурсів і послуг.

Вибірка досліджуваних: загальна кількість – 52 підлітки. Вік досліджуваних – 13–14 років, з них 33 дівчинки та 19 юнаків.

Відповідно до мети дослідження нами були вибрані такі методики.

1. Опитувальник «Діагностики агресивних та ворожих людей» А. Басса – А. Дарки (за редакцією О. Осницького). Мета опитувальника – визначення рівня агресивності особистості.

2. Опитувальник «Карта спостережень» Д. Скотта. Мета опитувальника – дослідження емоційної та поведінкової сфери підлітків.

Визначення рівня агресивності особистості проводилося за допомогою опитувальника «Діа-

гностики агресивних та ворожих людей» А. Басса – А. Дарки (за редакцією О. Осницького). Результати представлені в таблицях 1 і 2.

Як видно з таблиці 1, дослідження рівня агресивності підлітків показало, що в більшості підлітків домінує шкала «фізична агресія» (19,23%). Отримані результати свідчать про схильність підлітків використовувати фізичну силу проти інших осіб у конфліктних ситуаціях. Фізична агресія може виявлятися різними способами, як-от: фізичні напад, погрози, насильство. Домінування цієї форми агресії вказує на високий рівень конфліктності та низький контроль імпульсів.

Непряма агресія виявлена в 17,30% підлітків. Отримані результати вказують на схильність підлітків до виражання агресії не безпосереднім фізичним чи вербальним нападом на інших людей, а прихованим чи непрямим способом. Це може включати різні дії, спрямовані на завдання шкоди, болю іншим людям, але без прямої конфронтації.

За шкалою «вербальна агресія» виявлено 13,46% підлітків. Отримані результати говорять про мовні висловлювання, які використовуються для завдання шкоди іншим людям. Вербальна агресія включає образи, погрози, критику, грубість, хибні звинувачення й інші форми негативного спілкування. Вона проявляється як у прямих конфліктних ситуаціях, так і в більш прихованих формах, наприклад у формі принизливих зауважень.

За шкалами «образа» та «почуття провини» налічується 11,53% підлітків. Отримані результати вказують на те, що підлітки в конфліктних ситуаціях відчувають почуття провини й образи. Образа пов'язана з відчуттям неприємності або болю, спричинених діями або словами іншої людини. Почуття провини в підлітків виникає тоді, коли вони усвідомлюють, що зробили щось погане, неправильне чи шкідливе.

Шкали «роздратування» та «негативізм» – 9,61% підлітків. Отримані результати вказують на схильність підлітків до проявів запальності та грубості під час конфліктів. Роздратування може виявлятися у вигляді невдоволення, нервозності, напруженості чи навіть агресії. Негативізм підлітків проявляється в негативному ставленні до різних аспектів життя, себе й оточення. Підлітки заперечують ідеї, правила чи пропозиції просто тому, що вони приходять від дорослих. Вони мають тенденцію бачити негативні аспекти в більшості ситуацій і подій, а також у своєму майбутньому. Підлітки чинять опір дотриманню інструкцій або вимог, навіть якщо вони розумні та необхідні.

У меншості підлітків виявлено домінування шкали «підозрілість» (7,69%). Отримані результати вказують на стан, у якому підлітки відчувають невпевненість чи тривогу щодо намірів чи дій інших людей. Підозрілі підлітки вважають, що інші люди приховують щось від них або мають приховані мотиви, які можуть бути неприємними чи шкідливими. Таким підліткам важко створити довірливі відносини, бо їм заважає недовіра до оточення та підозріле ставлення до їхніх намірів.

Як видно з таблиці 2, проведений аналіз показників ворожості й агресивності підлітків показав, що в більшості з них домінує підвищений рівень за показником «ворожість» (53,84%). Отримані результати вказують на вороже ставлення підлітків до інших людей. Вони можуть виявляти агресивну поведінку через порушення правил, конфлікти з оточенням, а також вираження гніву та невдоволення.

Таблиця 1

Дослідження рівня агресивності підлітків

Шкала	Кількість досл.	%
Фізична агресія	10	19,23
Непряма агресія	9	17,30
Роздратування	5	9,61
Негативізм	5	9,61
Образа	6	11,53
Підозрілість	4	7,69
Вербальна агресія	7	13,46
Почуття провини	6	11,53

Таблиця 2

Аналіз показників ворожості й агресивності підлітків

Рівень	Показники			
	Ворожість		Агресивність	
	Кількість досл.	%	Кількість досл.	%
низький	1	1,92	–	–
середній	8	15,38	1	1,92
підвищений	28	53,84	6	11,53
високий	10	19,23	15	28,84
дуже високий	5	9,61	30	57,69

За показником «агресивність» переважає дуже високий рівень (57,69%). Отримані результати говорять про невдоволення шкільним середовищем, конфлікти з учителями чи однолітками, а також складнощі в навчанні, що можуть призвести до збільшення агресивності в підлітків. Підлітки з дуже високим рівнем агресивності можуть виявляти свою поведінку через фізичну агресію, вербальні атаки, порушення правил і норм поведінки, а також через непослух і недисциплінованість.

Отже, дослідження рівня агресивності підлітків показало, що в більшості з них домінує шкала «фізична агресія». Підлітки схильні використовувати фізичну силу проти інших осіб у конфліктних ситуаціях.

Дослідження емоційної та поведінкової сфери підлітків проводилось за допомогою опитувальника «Карта спостережень» Д. Скотта. Результати представлені на рис. 1.

Як видно з рис. 1, дослідження дезадаптації емоційної та поведінкової сфери підлітків виявило, що серед яскраво виражених показників у більшості підлітків переважає синдром недовіри до нових людей, речей, ситуацій (80,76%). Отримані дані свідчать про недовіру підлітків до нових людей і незвичних ситуацій. Вони схильні до підозр щодо інших у прихованих мотивах чи намірах. Проявляють обережність у встановленні нових відносин і намаються триматися на відстані від інших людей. Не довіряють іншим виконання завдань або важливих справ, воліючи зробити все самостійно, щоб бути впевненими в результаті. Підлітки з недовірою сприймають критику своїх справ із боку інших людей.

На другому місці виявлений синдром «фізичний розвиток» (75%). Отримані результати свідчать про наявність відхилень у фізичному розвитку, часті хвороби та нездужання підлітків.

На третьому місці синдром «емоційна напруга» (73,07%). Отримані дані свідчать про емоційну напругу, наявність стресів і відсутність відпочинку. Емоційна напруга супроводжується фізичними симптомами, як-от: м'язова напруга, тремтіння, швидке серцебиття, головний біль, розлад шлунку, підвищене потовиділення тощо. Підлітки можуть проявляти занепокоєння, дратівливість, нервозність чи агресивність. Емоційна напруга також проявляється через почуття тривоги, страху, гніву, розчарування, смутку чи занепокоєння.

Отже, дослідження дезадаптації емоційної та поведінкової сфери підлітків виявило, що серед яскраво виражених показників у більшості підлітків переважає синдром недовіри до нових людей, речей, ситуацій, слабкий фізичний розвиток, емоційна напруга.

Висновки:

1. Дослідження рівня агресивності підлітків показало, що підліткам властиво використовувати фізичну силу проти інших осіб у конфліктних ситуаціях. Фізична агресія може виявлятися різними способами, як-от: фізичні напад, погрози, насильство. Домінування цієї форми агресії вказує на високий рівень конфліктності та низький контроль імпульсів.

2. Дослідження проявів дезадаптації емоційної та поведінкової сфери підлітків показало, що серед яскраво виражених показників у більшості підлітків переважає синдром недовіри до нових людей, речей, ситуацій, слабкий фізичний розвиток, наявна емоційна напруга. Підлітки схильні до прояву недовіри до нових ситуацій і людей. Вони можуть підозрювати інших у прихованих мотивах чи намірах. Проявляють обережність у встановленні нових відносин і намагаються триматися на відстані від інших людей.

Перспективи дослідження: у майбутньому ми плануємо досліджувати дану проблему, можливо, це буде ґендерне дослідження девіантної поведінки підлітків.

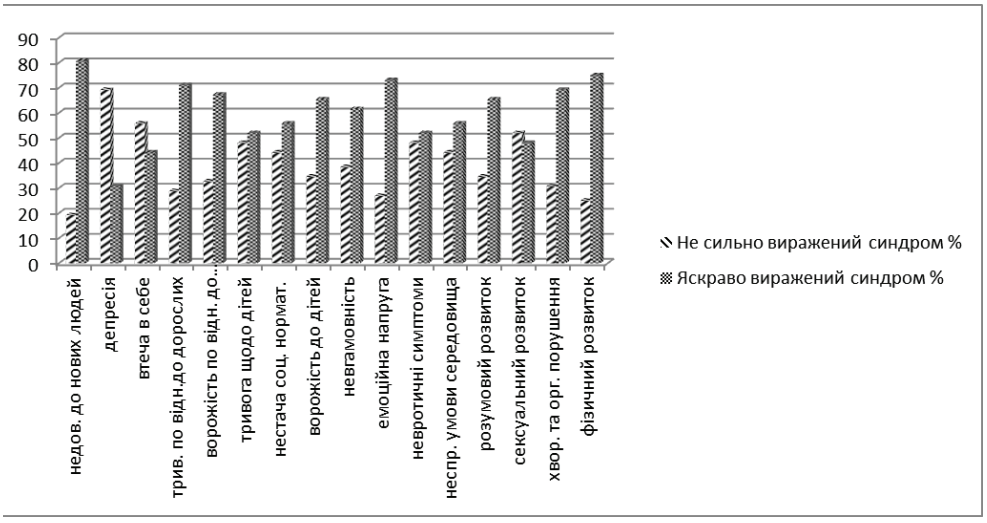

Рис. 1. Дослідження емоційної та поведінкової сфери підлітків

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андрусишин Р. Аналіз особливостей розвитку девіантної поведінки підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* 2022. Вип. 69. С. 13–19.

2. Бондзик Д. Девіантна поведінка підлітків в умовах воєнного стану. *Особистість, суспільство, війна :* тези доповідей учасників Міжнародного психологічного форуму, 7 квітня 2023 р., м. Харків, Україна. 2023. С. 38–40.

3. Гарасимов Т. Історіографічні дослідження проблеми девіантної поведінки: тенденції та напрямки. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка».* 2016. № 850. С. 173–181.

4. Козубовська І., Булеза Б., Шип О. Наукові підходи до проблеми девіантної поведінки неповнолітніх «групи ризику» у США. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* 2023. Вип. № 1 (52). С. 64–67.

5. Макаренко О., Андрейчева А. Поняття девіантної поведінки в соціальному та психологічному аспектах. *Наукові записки*. 2015. Т. 175. С. 61–64.

6. Охременко К., Рябченко С. Причини девіантної поведінки учнів і шляхи їх усунення у практиці роботи сучасного вчителя. *Захист психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах війни та повоєнного часу :* збірник матеріалів Усеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 105-й річниці від дня народження В. Сухомлинського, 05.05.2023 р. / уклад. О. Жосан. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2023. С. 205–206.

7. Павлюк О. Характеристика девіантної та делінквентної поведінки неповнолітніх до та в період воєнного стану. *Вісник післядипломної освіти.* 2023. Вип. 26 (55). С. 105–128.

8. Розлуцька Н. Вимушене переселення як чинник девіантної поведінки дітей і підлітків у полікультурному середовищі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія «Педагогіка. Соціальна робота». 2023. № 1 (52). С. 186–189.

9. Чайковська О. Складові системи чинників девіантної поведінки підлітків. *Проблеми сучасної психології :* збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. 2015. Вип. 28. С. 627–637.

10. Mccluskey K.W. Nurturing Talented but Troubled Children and Youth. *Reclaiming Children and Youth.* 2008. № 6 (4). P. 27–32.

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТРАВМУВАЛЬНИХ ПОДІЙ НА СЕНСОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ ТА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ ОСОБИСТОСТІ

PECULIARITIES OF THE IMPACT OF TRAUMATIC EVENTS ON LIFE-MEANING ORIENTATIONS AND LIFE SATISFACTION OF AN INDIVIDUAL

УДК 159.944:316.6
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.43

Смокова Л.С.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри практичної та клінічної психології
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Тишко Д.І.
магістр
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Стаття присвячена теоретико-емпіричному дослідженню особливостей впливу травмувальних подій на сенсожиттєві орієнтації та задоволеність життям особистості. Травмувальні події – це екстремальні ситуації, які раптово загрожують життю, здоров'ю чи психологічній стабільності людини, залишають глибокий емоційний і психологічний слід. Смисложиттєві орієнтації – це система інтелектуально-емоційних уявлень особистості про сенс життя, яка визначає її цілі, цінності та мотивацію до діяльності. Задоволеність життям – це суб'єктивна оцінка людиною якості свого життя, яка відображає рівень її гармонії із собою та навколишнім світом. Мета дослідження – вивчити специфіку впливу травмувальних подій на сенсожиттєві орієнтації та задоволеність життям особистості. В емпіричному дослідженні використано такі діагностичні методики, як опитувальник травматичних подій життя (LEC-5), шкала задоволеності життям Е. Дінера та тест сенсожиттєвих орієнтацій А.Д. Леонтьєва. У дослідженні взяли участь 65 респондентів. За результатами дослідження зафіксовано значний вплив травматичних подій, як-от війна, втрата близьких, серйозні травми чи хвороби, на їхні життєві орієнтації та задоволеність життям. Отримані результати свідчать, що травматичні події суттєво знижують рівень задоволеності життям і здатність встановлювати життєві цілі. Більшість респондентів продемонстрували низькі показники за шкалами «Цілі в житті», «Процес життя» та «Локус контролю Я», що вказує на брак відчуття особистої відповідальності за життєві обставини. У респондентів спостерігається позитивний кореляційний зв'язок між віддаленістю кризових подій у часі та відновленням здатності до постановки життєвих цілей, що свідчить про адаптаційний потенціал особистості. Отримані результати дослідження можуть допомогти фахівцям у сфері психотерапії та соціальної роботи краще розуміти емоційні та когнітивні зміни, що виникають у людини після травматичних подій, та забезпечити індивідуалізовану допомогу. Окрім того, отримані результати можуть бути використані для підвищення якості профілактичних заходів щодо запобігання негативним наслідкам психологічної травми.

Ключові слова: *травмувальні події, сенсожиттєві орієнтації, задоволеність життям, взаємозв'язок, вплив на особистість.*

The article is devoted to a theoretical and empirical study of the impact of traumatic events on an individual's life-meaning orientations and life satisfaction. Traumatic events are extreme situations that suddenly endanger a person's life, health, or psychological stability, leaving a profound emotional and psychological imprint. Life-meaning orientations represent a system of intellectual and emotional perceptions of the meaning of life, which determine an individual's goals, values, and motivation for activity. Life satisfaction is a subjective assessment of one's quality of life, reflecting the degree of harmony with oneself and the surrounding world. The aim of the study is to examine the specific effects of traumatic events on life-meaning orientations and life satisfaction. The empirical research utilized diagnostic methods such as the Life Events Checklist (LEC-5), the Satisfaction with Life Scale (SWLS) by E. Diener, and the Life-Meaning Orientations Test by A. D. Leontiev. The study involved 65 respondents. The findings indicate a significant impact of traumatic events such as war, loss of loved ones, severe injuries, or illnesses on respondents' life orientations and life satisfaction. The results suggest that traumatic events significantly reduce life satisfaction and the ability to set life goals. Most respondents showed low scores on the scales of "Life Goals", "Life Process", and "Locus of Control – Self", indicating a lack of perceived personal responsibility for life circumstances. A positive correlation was observed between the time elapsed since a crisis event and the restoration of goal-setting abilities, highlighting the adaptive potential of individuals. The obtained results can help specialists in psychotherapy and social work better understand the emotional and cognitive changes that occur after traumatic events and provide personalized support. Additionally, these findings may be used to enhance the effectiveness of preventive measures aimed at mitigating the negative consequences of psychological trauma.

Key words: *traumatic events, life-meaning orientations, life satisfaction, interrelation, impact on personality.*

Актуальність дослідження та постановка проблеми. Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується високим рівнем складності та насиченістю травматичними подіями, зумовленими воєнними обставинами: постійною загрозою ракетних ударів, перебуванням у зонах активних бойових дій або безпосередньою участю в них. Війна, як і інші кризові явища – природні катастрофи, пандемії чи особисті втрати, – може спричиняти глибокі психологічні травми, що суттєво впливають на сприйняття людиною сенсу життя та її здатність відчувати задоволення від нього. У контексті сучасного світу, що зазнає частих соціальних, економічних і політичних змін, травматичні події є невід'ємною частиною людського існування. Дослідження цих аспектів є важливим для розуміння процесів психологічного відновлення після пережитих кризових ситуацій, а також для визначення внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що сприяють адаптації особистості.

Одним із ключових ресурсів подолання наслідків кризових подій є смисложиттєві орієнтації. Вони допомагають особистості знайти причини для продовження боротьби, переосмислити життєві цілі та прийняти нові цінності. Наукове дослідження механізмів формування та зміни цих орієнтацій унаслідок травмувальних подій дозволяє розробляти ефективні методи психологічної підтримки, які сприятимуть адаптації до нових реалій і стабілізації емоційного стану.

Тісно пов'язаним із цими процесами є рівень задоволеності життям, що виступає важливим показником психологічного благополуччя особистості. Травматичні події часто негативно впливають на цей показник, спричиняють почуття безнадії, розгубленості чи емоційного вигорання. Проте вивчення того, як різні індивідуальні та соціальні чинники впливають на здатність відновлювати цей рівень задоволеності, є важливим для формування рекомендацій щодо покращення якості життя.

Отже, дослідження впливу травмувальних подій на смисложиттєві орієнтації та задоволеність життям має не лише теоретичну, а й практичну цінність. Воно дозволяє глибше зрозуміти, як травматичний досвід змінює сприйняття світу та себе в ньому, а також сприяє розробленню нових підходів до психологічної реабілітації та підтримки людей, які зіткнулися з травмувальними обставинами.

Проблема впливу травмувальних ситуацій на особистість є досить розробленою у психологічній літературі. Так, наприклад, Н.А. Голярдик, О.І. Гевко та Р.І. Климків досліджували техніки самозцілення дорослих і дітей у контексті роботи з емоційним виснаженням, спричиненим подіями війни [4]. Науковці Н.Д. Абрамян, Н.П. Муранова та С.М. Ягодзінський аналізували індивідуально-психологічні чинники, що впливають на сприйняття травмувальних подій [1]. О.С. Сандал вивчав психотравмувальні події як основний чинник формування травматичного досвіду особистості [13]. В.О. Лефтеров і О.Є. Самара досліджували особливості психологічної реабілітації осіб, які переживають травматичні події війни [8]. Р.П. Попелюшко звертав увагу на суб'єктивні особливості усвідомлення психотравматичного досвіду особистістю [11].

Також у наукових публікаціях робиться акцент на зв'язок травмувальних подій із сенсожиттєвими орієнтаціями особистості. Так, М.О. Одінець і Г.Ш. Коваль вивчали вплив глобальних потрясінь на сенсожиттєві орієнтації особистості [9], І.Д. Поспелова аналізувала проблеми емоційного переживання кризи сучасних підлітків із різними сенсожиттєвими орієнтаціями [12], К.В. Карпінський провів теоретичний аналіз і розробив емпіричну типологію сенсожиттєвих станів особистості [6], Л.М. Сафонік досліджувала сенс життя крізь призму сучасного українського досвіду в умовах глобалізованого світу [14], а Р.І. Ганущак розробила типологію та характеристику життєвих світів, зосереджену на психологічних координатах, адаптації та пошуках сенсу [3].

Доцільно відзначити наукові доробки щодо проблем впливу різних травмувальних ситуацій на задоволеність життям особистості. Наприклад, учені Н.С. Коструба та Л.М. Ляшко досліджували ціннісно-смислові основи задоволеності життям у студентської молоді [7]. О.М. Харцій і А.О. Чередник вивчали взаємозв'язок асертивності особистості із суб'єктивним благополуччям і задоволеністю життям серед молоді під час війни [15]. Науковці В.О. Олефір і В.Ф. Боснюк аналізували медіаторну роль психологічного капіталу у зв'язку зі сприйняттям стресу та задоволеністю життям [10]. Л.Ф. Бурлачук, І.П. Лисенко та Н.В. Завязкіна обґрунтували вплив самоізоляції на рівень задоволеності життям у дорослих людей [2]. О.А. Даценко досліджувала задоволеність життям як критерій позитивного функціонування особистості [5].

Метою дослідження є вивчення особливостей впливу травмувальних подій на сенсожиттєві орієнтації та задоволеність життям особистості.

Методи дослідження. У дослідженні використано методи: теоретичні (аналіз, систематизація наукової літератури, порівняння, узагальнення, ключових понять, наукової абстракції), емпіричні (опитувальник травматичних подій життя LEC-5, шкала задоволеності життям Е. Дінера, тест сенсожиттєвих орієнтацій А.Д. Леонтьєва), статистичні (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена).

Виклад основних результатів дослідження. Аналіз наукових джерел засвідчив, що травматичні події є екстремальними ситуаціями, які становлять значну загрозу життю та здоров'ю людини [1, с. 12]. На думку О.С. Сандал, травматична подія, яка виступає екстремальною або кризовою ситуацією, вирізняється своєю раптовістю, руйнівним впливом та інтенсивністю. Вона нерідко супроводжується загрозою або фактом смерті, серйозними тілесними ушкодженнями чи сексуальним насильством, а також приносить людині радикально нову інформацію, що потребує інтеграції в її попередній життєвий досвід [13, с. 52].

Р.П. Попелюшко вважає, що психотравматичні події провокують стрес і значно впливають на емоційний стан і поведінку людини. Те, як людина усвідомлює та сприймає травматичний досвід, залежить від її здатності справлятися зі стресом і адаптуватися до життєвих змін [11, с. 40]. Н.А. Голярдик зазначає, що реакція на травматичні події може варіюватися від гострої форми до розвитку хронічного посттравматичного стресового розладу [4, с. 109].

Учені В.О. Лефтеров і О.Є. Самара наголошують, що під час травматичних подій людина стикається із загрозою для своєї фізичної цілісності, що часто призводить до виникнення психічної травми. Така травма чинить патогенний емоційний вплив на психіку, і за умови не досить ефективних захис-

них психологічних механізмів це може спричинити розвиток психічних розладів [8, с. 75].

У науковій літературі сенсожиттєвий стан визначається як особлива категорія стійких психічних станів, що відображають взаємозв'язок особистості зі своїм життям у рамках суб'єкт-об'єктних відносин. Попри поширену у психології думку про несумісність і взаємне виключення переживань осмисленості життя та сенсожиттєвої кризи, висунута гіпотеза, яка теоретично обґрунтовує, що сенсожиттєвий стан є унікальною формою поєднання й інтеграції цих суб'єктивних переживань [6, с. 83].

Варто зазначити, що сенсожиттєві орієнтації являють собою психічне утворення, яке об'єднує інтелектуальні й емоційні компоненти особистості. Вони визначаються наявністю життєвих смислів і відображають сукупність переконань, принципів і цілей, які виступають рушійною силою, здатною активізувати особистісні ресурси для здійснення життєвої діяльності, незалежно від світоглядних поглядів [12, с. 144].

Науковці М.О. Одінець і Г.Ш. Коваль зазначають, що травматичні події нерідко спричиняють негативні емоції, зокрема тривогу, страх, відчуття втрати стабільності та невпевненість у майбутньому. Ці чинники суттєво впливають як на поведінку і психічний стан людей, так і на їхні сенсожиттєві орієнтації [9, с. 521].

Задоволеність життям є однією із ключових характеристик загальної якості життя людини та її здатності до соціально-психологічної адаптації. Як зазначає О.А. Даценко, вона відображає рівень комфортності особистості у власному життєвому просторі, гармонію між внутрішнім світом і зовнішнім середовищем, а також проявляється через переживання успішності або неуспішності в різних аспектах особистісного функціонування [5, с. 34].

На думку В.О. Олефір і В.Ф. Боснюк, задоволеність життям розглядається як усвідомлена когнітивна оцінка індивідом якості свого життя. Рівень її прояву є важливим показником успішності адаптації людини до змін у життєвих обставинах, а також надійним індикатором суб'єктивного благополуччя [10, с. 39].

О.М. Харцій і А.О. Чередник зазначають, що задоволеність життям полягає в повноцінній інтеграції особистості в соціальне середовище та домінуванні позитивних аспектів у її життєдіяльності. Якщо людина успішно задовольняє свої потреби, знаходить ефективні способи спілкування з оточенням, ставить перед собою цілі й досягає їх, а також прагне до саморозвитку, це сприяє зростанню її внутрішнього відчуття задоволення життям [15, с. 145].

Травмувальна подія може значно впливати на сенсожиттєві орієнтації особистості, змушувати переосмислювати життєві цілі та цінності, що, у свою чергу, впливає на рівень задоволеності життям. Залежно від індивідуальних ресурсів і здатності до адаптації, людина може або знизити суб'єктивне благополуччя, або знайти нові смисли, які сприятимуть відновленню задоволеності життям.

З метою дослідження специфіки впливу травмувальних подій на сенсожиттєві орієнтації та задоволеність життям особистості було проведене емпіричне дослідження, у якому взяло участь 65 осіб різної статті, з різним рівнем освіти та різним сімейним станом.

Результати анкетування згідно з Опитувальником LEC-5 дозволили виявити найбільш травматичні події в житті респондентів (табл. 1).

Аналіз даних свідчить, що найбільш поширеними травматичними подіями, зазначеними респондентами, є смерть або травма близької людини (36,9%), що підтверджує значний вплив таких втрат на емоційний стан і психічне здоров'я. Воєнні події також виявляються важливим чинником, який торкнувся значної частини вибірки (30,8%), що підкреслює актуальність дослідження їхнього впливу в умовах соціальних криз. Меншою мірою, але все ж помітно, на рівень травматизації впливають травми чи хвороби (15,4%), а також насильницькі дії, зокрема сексуальні (9,2%). Деякі респонденти (6,2%) зазначили страждання через завдання шкоди іншим, що свідчить про специфічний тип травматичного досвіду, пов'язаний із почуттям провини чи моральними дилемами. Найменшу питому вагу мають наслідки стихійних лих (1,5%), що може свідчити про меншу частоту таких подій у житті вибірки. Загалом, результати демонструють широкий спектр травматичних ситуацій, які суттєво впливають на життєві орієнтації та задоволеність життям особистості.

Результати анкетування за методикою «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера наведені в табл. 2. Нормальний рівень задоволеності жит-

Таблиця 1

Найбільш травматичні події в житті респондентів згідно з Опитувальником LEC-5

Травматична подія	Кількість респондентів, осіб	Питома вага, %
Війна	20	30,8
Смерть або травма близької людини	24	36,9
Травма або хвороба	10	15,4
Насильницькі дії (зокрема, сексуальні)	6	9,2
Страждання від завданої шкоди іншому	4	6,2
Стихійне лихо	1	1,5
Разом	65	100,0

тям зафіксовано у 30,8% респондентів, що вказує на відносну збалансованість між очікуваннями та реальним станом справ у цієї групи. Аналогічна частка респондентів (30,8%) має помірно низький рівень задоволеності, що може бути індикатором часткової незадоволеності важливими аспектами життя, як-от соціальні, економічні чи особистісні умови.

Високий рівень задоволеності життям характерний для 15,4% респондентів, тоді як дуже високий рівень демонструють лише 4,6%, що свідчить про обмежену кількість індивідів із позитивним сприйняттям життя. Низький рівень задоволеності життям зафіксовано у 18,5% респондентів, що вказує на наявність значних труднощів або дисгармонії в життєвому досвіді цих осіб. Важливо, що дуже низький рівень не виявлено серед вибірки, що може свідчити про відсутність крайніх форм незадоволеності життям у досліджуваній групі.

Результати тесту сенсожиттєвих орієнтацій наведено в табл. 3.

За шкалою «Цілі в житті» переважає низький рівень сенсожиттєвих орієнтацій, який демонструють 52,3% респондентів. Це свідчить про те, що значна частина опитаних має труднощі у визначенні життєвих цілей або не відчуває значущості своїх прагнень. Середній рівень притаманний 46,2% респондентів, що вказує на деяку невизначеність або часткове усвідомлення життєвих цілей. Високий рівень за цією шкалою показали лише 1,5%, що може вказувати на рідкісну впевненість у своїх життєвих орієнтирах серед вибірки.

Подібна картина спостерігається у шкалі «Процес життя». Низький рівень зафіксований у 55,4% респондентів, що свідчить про те, що понад половина опитаних не знаходить задоволення в поточному перебігу життя або відчуває розчарування в ньому. Середній рівень демонструють 44,6%, що вказує на часткове задоволення чи відсутність яскраво виражених позитивних відчуттів щодо процесу життя. Високий рівень тут зовсім відсутній, що свідчить про брак оптимізму серед респондентів.

Результати за шкалою «Результат життя» розподілилися майже рівномірно між низьким (49,2%) і середнім (49,2%) рівнями, що може свідчити про труднощі респондентів з оцінюванням досягнень або значущості минулого досвіду. Лише 1,5% рес-

Таблиця 2

Рівні задоволеності життям згідно з методикою Е. Дінера

Рівні	Кількість респондентів, осіб	Питома вага, %
Дуже високий рівень	3	4,6
Високий рівень	10	15,4
Нормальний рівень	20	30,8
Помірно низький рівень	20	30,8
Низький рівень	12	18,5
Дуже низький рівень	0	0,0
Разом	65	100,0

Таблиця 3

Результати діагностики за методикою «Тест сенсожиттєвих орієнтацій»

Шкала	Рівень	Кількість респондентів, осіб	Питома вага, %
«Цілі в житті»	низький	34	52,3
	середній	30	46,2
	високий	1	1,5
«Процес життя»	низький	36	55,4
	середній	29	44,6
	високий	0	0,0
«Результат життя»	низький	32	49,2
	середній	32	49,2
	високий	1	1,5
«Локус контролю Я»	низький	47	72,3
	середній	18	27,7
	високий	0	0,0
«Локус контролю життя»	низький	52	80,0
	середній	13	20,0
	високий	0	0,0
Загальний показник	низький	13	20,0
	середній	26	40,0
	високий	26	40,0

пондентів демонструють високий рівень, що вказує на те, що майже всі опитані не відчувають задоволення від своїх досягнень.

Шкала «Локус контролю Я» показує найбільш виразний перекіс: 72,3% респондентів мають низький рівень, що може свідчити про низьке відчуття особистої відповідальності за події у власному житті. Середній рівень виявлено у 27,7%, що демонструє деякий баланс між відчуттям контролю і залежністю від зовнішніх обставин. Високий рівень відсутній, що свідчить про слабке уявлення респондентів про себе як про суб'єктів, які впливають на власне життя.

За шкалою «Локус контролю життя» низький рівень виявлено у 80,0% респондентів, що є найвищим показником серед усіх шкал. Це свідчить про панівне відчуття безсилля перед зовнішніми обставинами чи фаталізм. Лише 20,0% демонструють середній рівень, а високий рівень зовсім не виявлено, що підкреслює слабке відчуття впливу респондентів на перебіг свого життя.

Загальний показник сенсожиттєвих орієнтацій демонструє цікаву рівновагу між середнім (40,0%) і високим (40,0%) рівнями. Це свідчить про те, що попри виразні труднощі за окремими шкалами, значна частина респондентів усе ж знаходить ресурси для усвідомлення сенсу життя. Водночас низький рівень притаманний 20,0%, що може свідчити про наявність у цих осіб найбільш серйозних проблем із життєвими орієнтирами.

Для виявлення взаємозв'язку між травматичними подіями та сенсожиттєвими орієнтаціями та задоволеністю життям був застосований кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (r-Спірмена). Результати цього кореляційного аналізу представлені в табл. 4.

Серйозна аварія, що трапилася на роботі або вдома, має помірно негативний вплив на результативність життя, про що свідчить коефіцієнт кореляції $r = -0{,}260$ із рівнем значущості $p = 0{,}05$. Це означає, що такі події знижують відчуття успішності та значущості власних досягнень. Індивіди, які пережили серйозну аварію, можуть мати труднощі в оцінюванні своїх результатів через травматичний вплив події, що порушує їхню здатність відчувати позитивну оцінку власного життєвого шляху.

Бойові дії або перебування в зоні війни також корелюють із нижчими показниками результативності життя ($r = -0{,}247$, $p = 0{,}05$). Участь у воєнних діях залишає емоційний слід, який підриває почуття досягнення життєвих цілей і може створювати відчуття втрати сенсу у пройденому досвіді.

Подія, пов'язана з полоном, має виражений негативний зв'язок із цілями в житті ($r = -0{,}287$, $p = 0{,}05$). Переживання полону часто супроводжується втратою свободи вибору і контролю над життям, що значно знижує здатність індивіда бачити перспективу та визначати значущі цілі. Така кореляція підтверджує, що вплив полону виходить за межі фізичного досвіду, зачіпає глибинні аспекти особистісної мотивації.

Хвороба чи травма, що загрожує життю, негативно впливають на загальний рівень сенсожиттєвих орієнтацій ($r = -0{,}307$, $p = 0{,}05$). Це означає, що події, які ставлять під сумнів існування індивіда, знижують здатність до інтеграції сенсу життя, що може проявлятися як втрата віри у власну значущість, у розуміння свого місця у світі.

Найсильніший негативний вплив на задоволеність життям мають тяжкі страждання, що підтверджується коефіцієнтом кореляції $r = -0{,}338$ за рівня значущості $p = 0{,}01$. Інтенсивність таких переживань руйнівно впливає на сприйняття якості життя, створює відчуття безнадійності та виснаження.

Водночас позитивний зв'язок із цілями в житті має віддаленість кризових подій у часі ($r = 0{,}248$,

Таблиця 4

Взаємозв'язок травмувальних подій із сенсожиттєвими орієнтаціями та задоволеністю життям особистості

Травмувальні події	Задоволеність життям	Цілі в житті	Результативність життя	Загальний рівень сенсожиттєвих орієнтацій
Серйозна аварія на роботі або вдома			−0,260(*)	
			0,036	
Бойові дії або перебування в зоні війни			−0,247(*)	
			0,037	
Взяття в полон		−0,287(*)		
		0,021		
Хвороба чи травма з погрозою для життя				−0,307(*)
				0,013
Тяжкі страждання	−0,338(**)			
	0,006			
Віддаленість у часі кризових подій		0,248(*)		
		0,038		

Примітка: * – кореляція є значущою на рівні 0,05; ** – кореляція є значущою на рівні 0,01.

p = 0,05). Це свідчить про те, що із часом індивіди відновлюють здатність до постановки життєвих цілей і відчувають поступове послаблення травматичного впливу минулих подій.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження показало, що травматичні події мають переважно негативний вплив на сенсожиттєві орієнтації та задоволеність життям особистості. Найсильніший негативний зв'язок виявлено між тяжкими стражданнями та задоволеністю життям, що вказує на їхній руйнівний психологічний ефект. Віддаленість кризових подій у часі сприяє відновленню сенсожиттєвих орієнтацій, зокрема здатності ставити цілі, що свідчить про адаптаційний потенціал особистості. Події, пов'язані із загрозою життю або втручанням у свободу, найбільше впливають на оцінку життєвих досягнень і сенсу. Отримані результати підкреслюють важливість надання психологічної підтримки особам із травматичним досвідом для відновлення їхніх життєвих орієнтирів. Перспективи подальших наукових пошуків полягають у розробленні профілактичних заходів щодо запобігання наслідкам негативного впливу травматичних подій на сенсожиттєві орієнтації особистості та її рівень задоволеності життям.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абрамян Н.Д., Муранова Н.П., Ягодзінський С.М. Індивідуально-психологічні чинники сприймання травмуючих подій. *Вісник післядипломної освіти.* 2022. Вип. 22. С. 10–27. https://doi.org/10.32405/2522-9931-2022-22(51)-10-27.

2. Бурлачук Л.Ф., Лисенко І.П., Завязкіна Н.В. Вплив самоізоляції на рівень задоволеності життям осіб дорослого віку. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. 2021. № 6. С. 102–106. https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.6/17.

3. Ганущак Р.І. Типологія і характеристика життєвих світів: психологічні координати, адаптація та пошуки сенсу. *Психологічні студії*. 2023. № 2. С. 34–43. https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.2.4.

4. Голярдик Н.А., Гевко О.І., Климків Р.І. Травми війни: техніки самозцілення дорослих і дітей (аналіз практик роботи з емоційним виснаженням від подій сьогодення). *Габітус*. 2023. Вип. 47. С. 105–110. https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.47.18.

5. Даценко О.А. Задоволеність життям як критерій позитивного функціонування особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2020. Вип. 10. С. 31–42. https://doi.org/10.31812/psychology.v0i10.3903.

6. Карпінський К.В. Сенсожиттєві стани особистості: теоретичний аналіз і емпірична типологія. *Український психологічний журнал*. 2019. № 1. С. 83–107. https://doi.org/10.17721/upj.2019.1(11).7.

7. Коструба Н.С., Ляшко Л.М. Ціннісно-смислові основи задоволеності життям у студентів. *Габітус*. 2022. Вип. 36. С. 173–176. https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.28.

8. Лефтеров В.О., Самара О.Є. Особливості психологічної реабілітації осіб, які переживають травматичні події війни. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 1. С. 73–83. https://doi.org/10.52363/dcpp-2022.3.7.

9. Одінець М.О., Коваль Г.Ш. Вплив глобальних потрясінь на сенсожиттєві орієнтації особистості. *Перспективи та інновації науки.* 2023. № 16. С. 518–526. https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16(34)-518-526.

10. Олефір В.О., Боснюк В.Ф. Медіаторна роль психологічного капіталу у взаємозв'язку між сприйняттям стресу особистістю та задоволеністю життям. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2021. Вип. 2. С. 38–49. https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-2-5.

11. Попелюшко Р.П. Суб'єктивні особливості усвідомлення психотравматичного досвіду. *Психологічний журнал*. 2023. Вип. 10. С. 39–45. https://doi.org/10.31499/2617-2100.10.2023.285319.

12. Поспелова І.Д. Проблеми емоційного переживання кризи сучасних підлітків із різними сенсожиттєвими орієнтаціями. *Габітус*. 2022. Вип. 33. С. 143–148. https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.33.25.

13. Сандал О.С. Психотравмувальні події як чинник травматичного досвіду особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2021. Вип. 2. С. 49–62. https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-2-6.

14. Сафонік Л.М. Сенс життя крізь призму сучасного українського досвіду в глобалізованому світі. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2024. Вип. 1. С. 131–139. https://doi.org/10.35433/PhilosophicalSciences.1(95).2024.131-139.

15. Харцій О.М., Чередник А.О. Взаємозв'язок асертивності особистості з відчуттям суб'єктивного благополуччя та задоволеністю життям серед молоді під час війни. *Габітус*. 2022. Вип. 37. С. 143–148. https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.37.26.

СТРУКТУРНА МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЦИВІЛЬНОМУ НАСЕЛЕННЮ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

STRUCTURAL MODEL OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO CIVILIANS DURING THE WAR IN UKRAINE

УДК 159.99
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.44

Фролова Н.В.
к.психол.н., доцент кафедри педагогічної та вікової психології
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

Спроба структурувати модель психологічної допомоги цивільному населенню України з метою оптимізації сприйняття травматичного впливу, пов'язаного з військовими подіями в країні, зумовлена як наявністю емпіричного досвіду роботи фахівців у галузях психології, соціології та медицини, так і актуальними потребами населення. Організація масштабної допомоги населенню, яка починалась з психологічного супроводу тимчасово переміщених осіб у лютому 2022, за два з половиною роки військових подій в Україні зазнала суттєвих якісних змін і саме тому отриманий досвід потребує систематизації у програмі роботи з цивільним населенням країни. Основні аспекти запропонованої структури програми психологічної допомоги надано у формі тріад значущих складників, пов'язаних між собою. Процес травматизації цивільного населення розглядається як національний та хронічний, а також той, що має динамічний характер та певні особливості прояву на кожному новому етапі травмування. Зазначено рівні колективної, індивідуальної та особистісної травматизації населення, як ті, на яких існує травматизація українців, так і ті, що потребують психологічної допомоги окремо та всі разом. Проаналізовано особливості впливу колективного травматичного досвіду на особистість українця. Висвітлено інформацію щодо специфіки шкідливого впливу засобів масової інформації на процес травматизації, акцентовано увагу на контроль обсягу їх споживання та привернуто увагу до процесу організації психоедукації населення як фактора, що сприятиме усвідомленню потреби в психологічній допомозі. Сфокусовано увагу на різнопрофільних формах роботи щодо опанування травматичного досвіду, а також визначено напрями психологічної роботи, які потребують окремої уваги. Наголошено на необхідності як індивідуальної і групової роботи, так і на актуальності оптимізації процесу самодопомоги особистості, яка повинна будуватися на основі травматичного досвіду та з урахуванням індивідуального досвіду, отриманого впродовж війни.

Ключові слова: *травматичний досвід, цивільне населення, гостра хронічна травма, колективна травма, досвід опанування травматизації, структура програми психологічної допомоги.*

The attempt to structure a model of psychological support for the Ukrainian civilian population in order to optimize the perception of the traumatic impact of military events in the country is based on both the empirical experience of specialists in the fields of Psychology, Sociology and Medicine and the actual needs of the population. The large-scale assistance to the population, which began with psychological support for temporarily displaced people in February 2022, has undergone significant qualitative changes over the two and a half years of military events in Ukraine, and therefore the experience gained needs to be systematized in the program of work with the country's civilian population. The basic aspects of the psychological assistance program structure are presented in the form of triads of interrelated components. The process of traumatization of the civilian population is considered to be national and chronic, as well as dynamic in nature and with certain features of manifestation at every new stage of trauma. The levels of collective, individual, and personal traumatization of the population are indicated, as those at which people in Ukraine are traumatized and those who need psychological assistance individually and collectively. The article highlights the specifics of the media's harmful impact on the process of traumatization, focuses on controlling the volume of their consumption, and draws attention to the process of organizing psychoeducation of the population as a factor that will contribute to the awareness of the need for psychological assistance. The attention focuses on the multidisciplinary forms of work on mastering traumatic experience and identifies areas of psychological work that require special attention. The necessity of both individual and group work and the relevance of optimizing the process of personal self-help, which should be based on traumatic experience and takes into account individual experience gained during the war, are emphasized.

Key words: *traumatic experience, civilians, acute chronic trauma, collective trauma, experience of coping with trauma, structure of the psychological assistance program.*

Постановка проблеми. Майже три роки повномасштабної війни в Україні актуалізували питання щодо пошуку оновлених форм допомоги цивільному населенню країни в опануванні травматичного досвіду. Протягом цього часу українська психологічна спільнота отримувала і продовжує отримувати зараз численну кількість професійних знань та інструментів від європейських та світових колег, проте весь цей численний обсяг матеріалу має проходити стадії рефлексованого сприйняття та опанування. Адже процес впровадження знань та вмінь на практиці потребує ефективної адаптації з урахуванням саме тих умов, в яких вони використовуються. Оскільки українці не мають усвідомлених, ефективних та автоматизованих механізмів проживання в травмуючих умовах протягом такого тривалого часу, актуальним стає питання надання якісної психологічної допомоги всьому цивільному населенню без виключення: дітям, підліткам, молоді, зрілим та літнім людям, тим, хто є переміщеними особами, так і тим, хто прийняв рішення залишатися вдома, тим, хто отримав досвід

перебування в окупації та полоні, став жертвами насилля тощо. До того ж за цей проміжок часу з'явились такі методи та форми взаємодії, що зарекомендували себе ефективними та результативними і мають бути визначеними та зафіксованими.

Постановка завдань. В контексті повномасштабних військових подій в Україні, що тривають з 24 лютого 2022 року, потреба у якісно новому підході до розробки та впровадження програми різноаспектної допомоги цивільному населенню є, безумовно, актуальною. Об'єктом дослідження визначено психологічну допомогу як форму взаємодії з населенням, а предметом вибрано специфіку психологічної допомоги цивільному населенню під час військових подій у країні. Метою представленої роботи є спроба систематизувати та структурувати досвід психологічної допомоги населенню за майже три роки війни в країні і представити цей досвід у вигляді моделі, яка буде висвітлювати основні напрями та форми роботи.

Виклад основних результатів дослідження. Доцільним здається презентувати аналіз зазначеного обсягу інформації поетапно та в тріадах значущих складників, що пов'язані між собою.

1. Загальна характеристика основних понять:

ТРАВМА – ПРОСТІР – ІНСТРУМЕНТИ

Травматизацію українців під час війни можна охарактеризувати як неочікувану, пролонговану (фактично хронічну) та тотально жорстоку стосовно цивільного населення. У XXI сторіччі світ не має аналогів такого терору всього цивільного населення без виключення, адже досвід повсякденного травмування триває вже третій рік, і своєю трагічною унікальністю потребує якісно нових форм як ефективної комунікації, так і допомоги населенню. Цілком очевидним є розуміння, що полем для такої роботи має стати співпраця представників різних наукових напрямів у єдиному просторі, оскільки наслідки травмування вже давно вийшли за рамки поля діяльності однієї науки. Теж саме стосується і пошуку суттєво оновлених та якісно нових методів або інструментів роботи із травмою, оскільки характер травмування та його наслідки можуть бути опанованими лише в уніфікованих та мультидисциплінарних формах допомоги.

2. Види травматизації:

КОЛЕКТИВНА ТРАВМА – ІНДИВІДУАЛЬНА ТРАВМА – ОСОБИСТА ТРАВМА

Метафорою до розуміння особливостей травматизації українців у цей складний період може бути багатошаровий пиріг, де за кожним рівнем з'являється інший, більш глибинний.

На жаль, нині кожен українець має, по-перше, досвід колективної травми як «психологічної реакції на травматичну подію, яка впливає на все суспільство» [6].

У загальному розумінні колективна травма відбувається на основі історичного факту або події, внаслідок якої травмується велика кількість людей. Важливим є те, що колективна травма не обмежена у просторі тієї події, що її викликає, не визначається числом травмованих, адже вона може вражати тих людей, які безпосередньо не беруть участі у травмуючих подіях.

При цьому на окрему увагу заслуговує той факт, що нині в Україні ця травма носить каскадний характер і українці змушені боротися з інтенсивним прямим впливом так званих каскадних подій [8]. Каскадність прояву підсилюється ще й тим фактом, що за два роки військових дій у країні ця колективна травматизація набула хронічного характеру.

Каскадні колективні травми визначаються як серія катастроф, що ускладнюються, які можуть мати як історичний, так і паралельний характер і викликати сильніші емоційні реакції з кожним новим впливом. Ці травми є хронічними подіями з неоднозначною кінцевою точкою. Не має жодної гадки, наскільки все буде погано, і коли може розпочатися процес відновлення. Люди повинні боротися з інтенсивним прямим впливом подій, які йдуть каскадом (наприклад, низка військових подій, що пов'язані із Бучею та Бородянкою, Маріуполем, окупацією Херсона, із часом – запеклими боями за Бахмут та Авдіївку, бомбардування та знищення міст та селищ, постійними жахливими втратами мирного населення, яке гине під час терористичних атак), що робить колективну травму складнішою для усвідомлення та професійного опрацювання [8].

До колективної травми кожен українець додає другий шар травмування – досвід індивідуальної травми, який за два роки також набув каскадного характеру. Йдеться про такі події, як втрата близьких та знайомих людей в результаті військових дій та терористичних атак, втрата житла, місця поживання або роботи, перебування в окупації або в полоні, вимушена зміна місця проживання та інші.

Індивідуальна травматизація своєю чергою підсвічує для кожного третій шар – особистісний, власний досвід травмування, якого людина набула протягом життя і який також має вплив на особливості травмування і підсилює та ускладнює сприйняття подій, що травмують.

Таким чином, коли ми говоримо про роботу з травмою під час військових подій у країні, слід брати до уваги її комплексний та пролонгований характер, зв'язок між різними рівнями, на яких відбувається травматичний вплив, а також сприймати процес травматизації як динамічний і той, що має певні особливості на кожному новому етапі.

3. Складники травматизації:

ФІЗІОЛОГІЧНИЙ СКЛАДНИК – ЕМОЦІЙНИЙ СКЛАДНИК – КОГНІТИВНИЙ СКЛАДНИК

Ще однією змістовною особливістю травмування українців стало часткове або повне руйнування фундаменту, так званої піраміди потреб особистості. Вже на початку війни в окремих частинах країни під загрозою задоволення для цивільного населення опинились базові фізіологічні потреби (у воді та їжі), крім того, тотально та безповоротно

було порушено задоволення потреби в безпеці. Саме тому реакції вегетативної нервової системи на події навколо були найшвидшими. Блювота, розлади роботи шлунка, надмірне серцебиття, складнощі дихання, постійні сльози – це тільки декілька прикладів відреагування на травмуючі події, з якими психологи стикалися на початку березня 2022 року, коли кризова служба міста Дніпра (де працювала авторка) починала приймати тимчасово переміщене населення зі Сходу країни.

Наступною особистісною складовою частиною, яка зазнала суттєвих змін, став емоційний стан. Люди стискалися з невідомим раніше спектром емоцій, не завжди опановували його, час від часу лякалися і досить часто ставили запитання: «Чи це взагалі нормально таке відчувати?». Самі ж емоції не залишалися сталими протягом двох років, проте питання щодо «нормальності» того чи іншого емоційного фону є актуальним і нині.

Когнітивні процеси також зазнали певної трансформації за два роки, однак варто зазначити, що, оскільки для прийняття відповідного обсягу травмуючої інформації психіці особистості потрібен був час, такі зміни були більш повільними, і на початку війни носили скоріше захисний характер: це були скарги на складнощі концентрації уваги, проблеми з пам'яттю, раптову нездатність до планування.

4. Наукове поле допомоги:

ПСИХОЛОГІЯ – СОЦІОЛОГІЯ – МЕДИЦИНА

Трикутник зв'язків психології, соціології та медицини представляється як логічна основа спільної моделі програми допомоги, адже травмована тривалий час людина буде потребувати як стабілізації фізичного стану, так і психічного. Кількість скарг на хронічні розлади сну, підвищену тривожність та панічні напади, емоційне виснаження, страхи, розлади харчової поведінки, на жаль, не зменшується з часом [4], тож, для фахівців мати можливість щодо перенаправлення клієнтів, які звертаються за психологічною допомогою, на паралельні консультації до медичних працівників – невролога, невропатолога або психіатра – не є зайвою.

Вторгнення Росії в Україну наприкінці лютого 2022 року призвело до того, що із самого початку війни люди були змушені покинути свої домівки. За даними Міністерства закордонних справ України, станом на 21 червня 2023 року за кордоном перебувало 8 177 000 громадян України, що становило близько 20% населення України на початок війни. Окрім міграції за кордон, Україна також стикнулася з масовою внутрішньою міграцією. За даними Міністерства соціальної політики, трохи менше 4 900 000 осіб мають статус внутрішньо переміщених осіб [1]. Переміщення в країні та за її межами призвело до суттєвих змін у соціальних зв'язках людей і актуалізувало налагодження та вдосконалення комунікативних навичок. Адже досвід проживання в шелтерах та новоутворених громадах для переміщених осіб вимагав не тільки підлаштування до нових та незвичних умов, а і змусив велику кількість українців жити за правилами спільного життя, серед незнайомих раніше людей. Тож, соціальний аспект травматизації, безумовно, виокремлюється як той, що потребує на дослідження та увагу.

5. Форми роботи з інформаційним простором:

ІНФОРМАЦІЙНА ГІГІЄНА – ПСИХОЕДУКАЦІЯ – УСВІДОМЛЕНА ПОТРЕБА В ДОПОМОЗІ

Ще на початку XXI сторіччя світовими вченими було привернуто увагу до впливу медіа на процес травматизації особистості. Так, американські вчені визначали важливість непрямого висвітлення травматичних подій через ЗМІ. Свідки, які спостерігали за подіями 11 вересня 2001 року в прямому ефірі, по телебаченню, з більшою ймовірністю мали прояви стресових реакцій і ймовірніше розвивали скарги на фізичне здоров'я протягом наступних трьох років [8].

Аналогічні результати було зафіксовано в період дослідження впливу колективної травми на американців під час пандемії COVID-19. Статистика та деталі захворювання у світі транслювалися в телевізійних і соціальних мережах у режимі реального часу. Новини були майже повністю поганими та транслювалися з наростаючою інтенсивністю. Люди переглядали новини неодноразово, що підсилювало їхній травмуючий вплив. Також було доведено, що, незважаючи на те, що люди у США можуть піддаватися складним травмам як безпосередньо, так і через засоби масової інформації, симптоматика психічного здоров'я у відповідь на ці впливи буде сильно відрізнятися. Як особисті фактори (наприклад, нещасні випадки в анамнезі, наявні психічні захворювання, відсутність економічних ресурсів), так і контекстуальні (наприклад, відсутність соціальних ресурсів, демографічні особливості громади) можуть підвищити вразливість до негативних психологічних наслідків колективного травмування [7].

Дослідження впливу медіа на психіку людини актуалізують питання інформаційної гігієни, що є надзвичайно важливим у контексті військових подій у країні та має розглядатися у двох напрямах.

Першим є, безумовно, мінімізація негативного впливу потоків інформації на психічне та фізичне здоров'я людини. Контроль якості споживання інформації та критичний характер її сприйняття мають бути аспектами, що відстежуються та аналізуються не тільки дорослими, а й дітьми [5]. Відсутність цієї навички в населення відкриває простір для навчання та її автоматизації.

Другий складник має представляти свідомий контроль кількості часу, яку українець щодня витрачає на засоби масової інформації. Адже щоденно 80% українців проводять понад 3 години в Інтернеті [2].

Окремим складником інформаційного простору має стати психоедукація населення як пояснення і донесення до людей інформації про їхнє психічне здоров'я та психологічні нега-

разди. Вже зараз створена велика кількість освітніх ресурсів, що дають можливість зрозуміти як особливості впливу ситуації навколо на емоції, думки та дії, так і ті зміни, що відбуваються у психіці людини у період військових подій у країні. Доречним є також звернути увагу на самоедукацію із відповідних та якісних за змістом ресурсів, що пропонуються. Наприклад, Всеукраїнську програму ментального здоров'я «Ти як?» телеграм-каналів «Психолог на зв'язку», «Стійкість для стійких» та інших. Безумовно, допоміжною буде також професійна психоедукація на кшталт тої, що проводиться благодійними організаціями для тимчасово переміщених осіб у шелтерах та громадах і має бути організованою як у освітніх закладах та на місцях роботи, так і в інтернет-просторі.

Саме психоедукація має стати допоміжною ланкою для формування усвідомленої потреби населення у психологічній допомозі. Спроби надавати таку допомогу навіть безкоштовно тим, хто не є вмотивованим на її отримання, призводять як до знецінення результатів роботи фахівців, так і до низької ефективності самої допомоги. На жаль, певна стигматизація щодо ствердження про те, що за допомогою до психолога звертаються виключно хворі люди, все ще існує. А ідея, що звернутися за допомогою в такий складний час є проявом не слабкості, а сили, находить відгук далеко не в кожного.

6. Напрями роботи з особистістю:

РОБОТА З ФІЗИЧНИМ СКЛАДНИКОМ – РОБОТА З ПСИХІЧНИМ СКЛАДНИКОМ – РОБОТА ІЗ СОЦІАЛЬНИМ СКЛАДНИКОМ

Оскільки, як зазначалось раніше, травматичний досвід українців нині не має аналогів у минулому, система допомоги особистості має бути не традиційною, а мати низку відповідних ситуації травмування особливостей. Одним зі складників роботи фахівців нині є поєднання інструментів різних доказових методів з метою оптимізації ефективності допомоги. Йдеться про арт-терапевтичні техніки, дихальні вправи та інструменти тілесно-орієнтованої терапії, ресурси когнітивно-поведінкового напряму та інші. Залучення додаткових методів до основного напряму роботи фахівців зумовлюється тим фактом, що досить часто ті, хто звертаються за допомогою, потребують на неї у різних аспектах особистісного розвитку.

Тож, залежно від запиту та особливостей травмування роботу з населенням можна поділити на 3 базові частини, які, безумовно, пов'язані між собою та впливають одна на одну.

Перший напрям має відношення до фізіологічних проявів роботи психіки, таких як панічні напади, складнощі дихання, надмірна тривожність, приступи серцебиття, порушення сну та інші. На етапі стабілізації фізичного стану слід віддавати перевагу роботі у тілесно-орієнтованому напрямі та методах «швидкої допомоги» травмофокусованої терапії.

Робота з психічним складником особистості також зазнає певних змін, оскільки традиційні канони звернення за допомогою порушуються як кількістю людей, що потребують допомоги, так і умовами, в яких така допомога отримується та надається. Класичні часові рамки та форми надання допомоги також можуть змінюватись. Важливим елементом роботи з цим складником є визначення того рівня травматизації (колективної, індивідуальної або особистісної), який потребує допомоги та стабілізації перш за все.

Коли йдеться про соціальний складник особистості, насамперед необхідно опановувати ті форми комунікації та налагодження соціальних стосунків, які було порушено впродовж травматичного досвіду військових подій. Цей аспект роботи представляється як виключно складний, адже кожна людина мала до початку війни відносно сталу систему соціальних зв'язків, і їх порушення як додає травматичного досвіду, так і потребує усвідомлення щодо якісного оновлення та відбудування.

7. Форми роботи:

ІНДИВІДУАЛЬНА РОБОТА – ГРУПОВА РОБОТА – САМОДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ

Варто зазначити, що класичні форми надання психологічної допомоги зазнали певних змін з початку повномасштабних військових дій у країні.

Так, індивідуальна робота трансформувалась від психологічного супроводу переміщених осіб до кризового консультування цивільного населення і вже потім до звичних форм психологічного консультування. При цьому з часом актуальності стали набувати і онлайн-консультації, а також такі форми, як консультації листуванням або голосовими повідомленнями, для українців, що залишилися в окупації або перебували в місцях, де були перебої з електрикою та Інтернетом.

Групові форми роботи мають різноманіття у групах психологічної підтримки для переміщених осіб, дітей та жінок військових, для вдів та дітей загиблих, українців, що мають втрату невизначеною, тих, що мають досвід перебування в окупації та полоні, та інших. Варто зазначити, що ця форма роботи не була такою актуальною, як індивідуальне консультування, до війни. Проте зараз зазначена форма допомоги дає можливість усвідомити, що є люди, які мають аналогічні травмуючі події і людина не є наодинці зі своїм травмуючим досвідом.

Беручи до уваги специфіку навантаження психологів та психотерапевтів у військовий час, інтервізійні групи, групи відреагування та супервізійні групи для фахівців (як у галузі психології, так і соціальної роботи) також мають функціонувати на регулярній основі.

Якісний досвід отримання психологічної допомоги відкриває простір для опанування навичок самодопомоги як ресурсу, що може і має підтримувати людину по завершенні циклу консультацій. Адже війна триває, а це означає, що процеси травматизації населення, на жаль, не є закінченими.

Висновки. Психологічна робота з травматизацією цивільного населення під час військових подій у країні вимагає визнання її комплексного, хронічного та національного характеру, коли травмованою є кожна людина без виключення. Саме цей підхід дає можливість операціоналізувати напрями ефективної допомоги. На окрему увагу заслуговує визначення специфіки зв'язку колективного, індивідуального та особистісного рівнів травмування, на яких відбувається травматичний вплив.

1. Процес травматизації повинен сприйматися як динамічний та такий, що має певні особливості на кожному новому етапі існування. Зокрема, специфіка допомоги на кожному рівні відрізняється та зумовлена зовнішніми факторами. Так само динамічний характер мають і форми реагування, які функціонують як на фізіологічному, так і на емоційному та когнітивному рівнях та зумовлюють певні поведінкові патерни.

2. Психологічна програма допомоги має бути структурована на мультидисциплінарній основі, а саме з можливістю скерування до фахівців різних напрямів (психіатрів, соціальних працівників тощо), та використовувати, відповідно до рівня травматизації, варіативні форми та інструменти групової та індивідуальної допомоги. Навички самодопомоги особистості розглядаються та сприймаються як допоміжний інструмент стабілізації психічного стану, що може використовуватись самостійно, свідомо та в будь-який момент часу за потребою.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кількість українців та їх міграція за кордон через війну. Дослідження громадянської мережі ОПОРА, 05 липня 2023. URL: https://www.oporaua.org/viyna/kilkist-ukrayintsiv-tayikh-migratsiia-za-kordon-cherez-viinu-doslidzhenniagromadianskoyi-merezhi-opora-24791.

2. Скільки часу українці проводять в Інтернеті і чи часто користуються державними е-послугами. URL: https://thepage.ua/ua/news/skilki-chasu-ukrayinci-vitrachayut-v-interneti-ta-chikoristuyutsya-e-poslugami.

3. Фролова Н.В. Феномен колективної травми в контексті сучасного українського досвіду її проживання. *Габітус.* 2023. № 46. С. 199–203.

4. Фролова Н.В. Психологічні особливості травматичного досвіду українців під час війни. *Психологія і суспільство*. 2024. № 1. С. 188–196.

5. Шульська Н.М., Остапчук С.С., Науменко Л.М. Ворожі наративи в умовах війни в медіа: вербальні маркери, інформаційна гігієна та способи протистояння. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Філологія*. 2023. Том 34. №2. С. 158–164.

6. Hirschberger Gilad. Collective Trauma and the Social Construction of Meaning. *Frontiers in Psychology*. 2018. 9. Article 1411.

7. Holmes E.A. et al. Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *Lancet. Psychiatry.* 2020. 7. 547–560.

8. Silver R.C., Holman E.A., Garfin D.R. Coping with cascading collective traumas in the United States. *Nat Hum Behav.* 2021. 5. 4–6.

ЕВОЛЮЦІЯ МЕТОДІВ АНАЛІЗУ ОСОБИСТІСНИХ РИС З ТЕКСТОВИХ ДАНИХ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У КОГНІТИВНІЙ ЛІНГВІСТИЦІ: ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ ЗА ОСТАННІ ДВА ДЕСЯТИЛІТТЯ

THE EVOLUTION OF METHODS FOR ANALYZING PERSONALITY TRAITS FROM SOCIAL MEDIA TEXTS IN COGNITIVE LINGUISTICS: A LITERATURE REVIEW OF THE LAST TWO DECADES

УДК 81'27:004.77]:159.923
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.45

Чайка Р.М.
доктор філософії у психології,
доцент кафедри теоретичної
та практичної психології
Національний університет
«Львівська політехніка»

Проаналізовано еволюцію підходів до аналізу особистісних рис із текстових даних соціальних мереж у когнітивній лінгвістиці за останні два десятиліття. Мета дослідження – визначити ключові зміни в теоретичних і методологічних підходах, виявити патерни й розробити рекомендації для майбутніх досліджень. Використано методи літературного огляду, зокрема якісний синтез, тематичний аналіз і хронологічне картування, із залученням даних із провідних академічних баз. Досліджено перехід від лексичних і словникових моделей до когнітивно-лінгвістичних підходів. Встановлено, що сучасні методи, такі як трансформерні моделі та глибинне навчання, підвищили точність прогнозування рис особистості. З'ясовано вплив культурних і платформних факторів на мовні патерни. Показано важливість контекстуальних і лонгітюдних підходів у вивченні змін мовних сигналів із часом. Особливу увагу приділено адаптації моделей для багатомовних та культурно специфічних середовищ, що дозволяє зменшити похибки, пов'язані з мовними та культурними відмінностями. Доведено, що інтеграція когнітивно-лінгвістичних підходів та сучасних обчислювальних технологій сприяє створенню точніших і етично обґрунтованих моделей аналізу особистісних рис у текстових даних. Показано, що застосування explainable AI дозволяє підвищити зрозумілість і прийнятність моделей для практичного використання. Розглянуто перспективи інтеграції міждисциплінарних підходів для підвищення ефективності аналізу текстових даних. Зазначено, що майбутні дослідження мають приділяти увагу впровадженню моделей, здатних адаптуватися до швидких змін у мовних патернах. Наголошено на важливості використання лонгітюдних даних для вивчення тривалих ефектів культурних та соціальних факторів на прояви особистісних рис. Підкреслено необхідність створення методологій, які поєднують високоточні алгоритми з теоретично обґрунтованими лінгвістичними.

Ключові слова: *когнітивна лінгвістика, особистісні риси, соціальні мережі, аналіз тексту, машинне навчання, глибинне навчання, моделі трансформерів, лексичний аналіз, метафори та концептуальні схеми, психолінгвістичні ресурси.*

The evolution of approaches to analyzing personality traits from social media textual data within the field of cognitive linguistics over the past two decades has been examined. The study aimed to identify key changes in theoretical and methodological approaches, uncover patterns, and develop recommendations for future research. Literature review methods were applied using data from leading academic databases, including qualitative synthesis, thematic analysis, and chronological mapping. The transition from lexical and dictionary-based models to cognitive-linguistic approaches was analyzed. It was established that modern methods, such as transformer models and deep learning, have significantly improved the accuracy of personality trait prediction. The influence of cultural and platform-specific factors on linguistic patterns was identified. The importance of contextual and longitudinal approaches in studying changes in linguistic signals over time was highlighted. Special attention was given to the adaptation of models for multilingual and culturally specific environments, which helps reduce errors associated with linguistic and cultural differences. It was demonstrated that integrating cognitive-linguistic approaches and modern computational technologies facilitates the development of more accurate and ethically sound models for analyzing personality traits in textual data. Applying explainable AI enhanced the interpretability and practical acceptability of such models. The potential for integrating interdisciplinary approaches to improve the effectiveness of text data analysis was discussed. Future research directions were proposed, including developing models capable of adapting to rapid changes in linguistic patterns. The importance of using longitudinal data to study the long-term effects of cultural and social factors on personality expression was emphasized. The necessity of creating methodologies combining precision algorithms with theoretically grounded approaches underlined.

Key words: *cognitive linguistics, personality traits, social media, text analysis, machine learning, deep learning, transformer models, lexical analysis, metaphors and conceptual schemas, psycholinguistic resources.*

Вступ. Вивчення текстових даних соціальних мереж стає все більш важливим у сучасному науковому дискурсі, особливо в контексті когнітивної лінгвістики, яка досліджує взаємозв'язок між мовою, мисленням і соціальними процесами. Розуміння особистісних рис через аналіз текстів відкриває нові можливості для прогнозування поведінки, персоналізації цифрових послуг та створення інноваційних підходів у психології й лінгвістиці. Соціальні мережі як середовище самовираження забезпечують унікальний доступ до автентичних мовних даних, які дозволяють виявляти глибші когнітивні механізми особистості, що не доступні через традиційні методи, такі як анкетування чи опитування [1; 2].

Науковий інтерес до цієї тематики зумовлений потребою не лише вивчити когнітивні процеси,

які лежать в основі вираження особистісних рис, а й вирішити практичні завдання, такі як удосконалення систем рекомендацій чи аналіз великих масивів тексту для психологічних чи соціальних досліджень. Такі напрями знаходять застосування у сфері цифрових технологій, маркетингу, психологічного консультування й навіть державного управління [3].

Однак, незважаючи на численні огляди літератури, багато робіт зосереджуються на інших темах, не приділяючи уваги комплексному баченню еволюції методів визначення особистісних рис з текстових даних за останні два десятиліття.

Ця прогалина у дослідженнях стає очевидною на тлі зростаючого попиту на інтегративні підходи, що поєднують когнітивну лінгвістику, психологію та комп'ютерні науки.

Мета дослідження – здійснення огляду та аналізу еволюції методів визначення особистісних рис із текстових даних соціальних мереж у контексті когнітивної лінгвістики за останні два десятиліття.

Методи та організація дослідження. У цьому дослідженні здійснено систематичний літературний огляд для аналізу еволюції методів визначення особистісних рис із текстових даних соціальних мереж у контексті когнітивної лінгвістики.

Стратегія пошуку. Для збору наукових джерел використовувалися провідні наукові бази даних: Scopus, Web of Science та Google Scholar. Пошукова стратегія включала комбінації таких ключових слів, як «personality traits analysis», «social media text», «cognitive linguistics», «Big Five personality model», «text analysis methods», «open-vocabulary approach», «language models».

Для забезпечення релевантності було використано такі критерії включення: публікації за період з 2005 до 2024 року; дослідження, які зосереджені на когнітивній лінгвістиці або аналізі тексту для визначення особистісних рис; рецензовані статті, монографії, глави у книгах, а також конференційні матеріали з високим індексом цитування.

Критерії виключення охоплювали роботи, що мали слабкий зв'язок із темою дослідження, оглядові статті без зазначених методологій та публікації, доступні лише в неповному вигляді.

Метод аналізу. Для обробки відібраної літератури застосовано якісний синтез із використанням елементів тематичного аналізу для виявлення ключових концептів і тенденцій. Хронологічне картування дозволило відстежити поступову еволюцію методів – від психолінгвістичних підходів до сучасних комп'ютерних технік.

Вибірка дослідження. Для проведення літературного огляду було відібрано 73 наукові роботи, які відповідають визначеним критеріям включення та виключення.

Типи публікацій. У вибірку увійшли такі типи публікацій: статті з рецензованих журналів: 51 робота, що охоплює провідні видання з когнітивної лінгвістики, комп'ютерної лінгвістики та психології; матеріали міжнародних конференцій: 14 публікацій, присвячених впровадженню нових методів аналізу тексту, зокрема використанню мовних моделей; глави у книгах та монографіях: 8 робіт, які узагальнюють теоретичні основи та міждисциплінарні підходи.

Результати дослідження та їх обговорення. Зміни в основних теоретичних підходах. На початку 2000-х років дослідження визначення особистісних рис із текстових даних у соціальних мережах переважно спиралися на лексичні та словникові підходи, що базувалися на традиційних лінгвістичних рамках. Наприклад, у ранніх дослідженнях широко застосовувалися методи частотного аналізу слів або базові аналізи емоційності текстів [4; 5]. Ці дослідження фокусувалися на підрахунку функціональних слів (наприклад, займенників, артиклів, сполучників) чи емоційно забарвлених слів (наприклад, негативних/позитивних прикметників), припускаючи, що такі поверхневі мовні маркери відображають когнітивні й психологічні стани [6].

Проте з розвитком галузі дослідники почали впроваджувати більш складні когнітивно-лінгвістичні теорії, які визнавали взаємодію між концептуальними знаннями, дискурсивним контекстом і культурним фоном. У фокусі опинилося не лише те, які слова використовуються, але й як вони використовуються та в якому комунікативному контексті [7]. Ця зміна була частково зумовлена появою більш потужних обчислювальних інструментів і доступом до великих корпусів текстів, що дозволяло виявляти складніші лінгвістичні феномени, такі як метафорична мова [8] чи структура наративу. У результаті сучасні моделі враховують прагматику дискурсу та контекстуальне використання, визнаючи, що значення є динамічним і виникає у взаємодії [9].

Одночасно змінилася і концептуалізація самої особистості. Тоді як ранні дослідження в цій галузі майже виключно використовували модель Великої п'ятірки, сучасні роботи дедалі частіше інтегрують додаткові моделі рис або багатовимірні підходи. Наприклад, дослідники почали звертатися до таких альтернативних рамок, як модель HEXACO [10] або спеціалізовані конструкти, такі як Темна тріада (нарцисизм, макіавеллізм, психопатія) [11]. Такі розширення підкреслюють визнання багатогранності особистості й те, що підходи, засновані на одній моделі, можуть пропускати важливі аспекти індивідуальних відмінностей. Інтегруючи ці моделі з когнітивно-лінгвістичними підходами, сучасні дослідження формують більш цілісне уявлення про те, як особистість проявляється у текстовій комунікації, особливо в динамічному та мультимодальному контексті соціальних мереж.

Загалом, основні теоретичні рамки галузі еволюціонували від словниково-орієнтованих і поверхневих лексичних теорій до комплексних, когнітивно обґрунтованих моделей. Ці моделі враховують не лише те, які слова використовуються, а й чому вони використовуються в певних контек-

стах, а також як це використання взаємодіє з ширшими концепціями особистості. Така теоретична еволюція створила умови для більш глибокого розуміння особистості через мову, відкриваючи шлях до складніших методів і міждисциплінарних досліджень у майбутньому.

Методологічна еволюція. *Від ручного кодування до автоматизованих технік*. На ранніх етапах дослідження особистісних рис у текстових даних часто використовували ручне або напівавтоматизоване кодування.

З розширенням обсягів даних соціальних мереж і зростанням доступності обчислювальних ресурсів дослідники перейшли до автоматизованих підходів із використанням обробки природної мови (NLP). Це дозволило швидко аналізувати великі корпуси текстів. Класифікатори машинного навчання, наприклад, логістична регресія, метод опорних векторів (SVM) та випадковий ліс (Random Forest), почали замінювати або доповнювати ручне кодування, значно підвищуючи швидкість та масштабованість виявлення особистісних рис.

Зміни джерел даних. Поряд із методологічним прогресом змінилися й джерела збору даних. У перших дослідженнях (2000-ті роки) використовувалися невеликі вибірки зручного доступу, отримані з онлайн-форумів, блогів або обмежених груп користувачів [12]. Такі невеликі вибірки створювали проблеми з репрезентативністю та варіативністю, що ускладнювало узагальнення результатів. Протягом 2010-их років спостерігається перехід до масштабних, різноманітних наборів даних, отриманих із платформ, таких як Twitter, Instagram та Reddit [1; 13]. Різноманіття цих джерел не лише підвищує статистичну потужність аналізу, але й дозволяє проводити детальніші дослідження, наприклад, крослінгвістичні порівняння або аналіз контекстуальних дискурсів, що раніше були недоступними. У 2020-ті роки розвиток Reddit, TikTok і нових платформ, орієнтованих на текст, таких як Threads, відкрив додаткові можливості для збору та аналізу даних. Крім того, інтеграція мультимодальних даних (тексту, зображень, відео) стала новим вектором досліджень, що забезпечує більш повне розуміння особистісних проявів.

Впровадження глибинного навчання. Значний прорив у методології стався з появою глибинного навчання, що дозволило моделювати більш складні мовні ознаки, пов'язані з особистістю.

Дослідники почали впроваджувати архітектури нейронних мереж, такі як рекурентні нейронні мережі та згорткові нейронні мережі, для врахування часових та ієрархічних залежностей у текстах [14]. Останнім часом трансформерні моделі, такі як BERT, здобули популярність завдяки здатності моделювати складні контекстуальні залежності у значних масштабах [15]. Ці техніки глибинного навчання демонструють підвищену чутливість до тонких мовних сигналів, пов'язаних із рисами особистості, часто перевершуючи традиційні методи машинного навчання за точністю прогнозів [16].

Використання психолінгвістичних ресурсів. Протягом усіх етапів методологічного розвитку психолінгвістичні інструменти відігравали важливу роль у визначенні особистісних рис і їхньої інтерпретації. Зокрема, Linguistic Inquiry and Word Count (LIWC) став основою для аналізу психологічних процесів і емоційних станів через текст [6]. Хоча LIWC та подібні інструменти залишаються широко використовуваними завдяки своїй валідації та інтерпретації, дослідники дедалі частіше інтегрують спеціалізовані словники та автоматизовані інструменти анотації для ідентифікації специфічних мовних маркерів, наприклад, сарказму, жаргону або скорочень, характерних для певних платформ [17].

Таким чином, методологічна еволюція кардинально змінила підходи до вивчення проявів особистості в текстах соціальних мереж. Від трудомістких практик ручного кодування та невеликих вибірок галузь перейшла до високоавтоматизованих, керованих даними підходів, що використовують архітектури глибинного навчання та різноманітні цифрові корпуси. Ця трансформація забезпечує дедалі складніші інсайти про те, як мова відображає, а іноді й формує глибинні риси особистості в онлайн-середовищі.

Валідація та надійність. *Еволюція методів валідації*. На початкових етапах досліджень у сфері визначення особистісних рис із тексту основним засобом валідації були самозвітні анкети, особливо Big Five Inventory. У таких дослідженнях учасники заповнювали стандартизовані інструменти оцінки особистості, а дослідники корелювали результати самозвітних анкет із особистісними рисами, вилученими з текстів [18]. Хоча цей підхід заклав основу для розуміння зв'язку між мовними маркерами та особистістю, він мав низку обмежень. Зокрема, самозвітні дані можуть бути спотворені через упередження соціальної бажаності або неточне самосприйняття [19].

Протягом останнього десятиліття галузь перейшла до більш складних і багатовимірних стратегій валідації, які враховують різні джерела даних. Замість того, щоб покладатися виключно на самозвітні анкети як на ультимативну правду, дослідження почали включати поведінкові дані, такі як частота публікацій, цифрові сліди та метрики взаємодії, а також характеристики соціальних мереж [20; 1]. Такий підхід до перехресної валідації дозволяє оцінювати конвергентну валідність текстових прогнозів особистості, зіставляючи їх із кількома індексами поведінки й контексту.

Крім того, деякі дослідження інтегрують оцінки інших людей, наприклад, анкетування знайомих учасників для оцінки їхніх рис особистості. Це дозволяє враховувати ті перспективи, які самозвітні тести можуть не відображати повністю [21]. Використовуючи різноманітні джерела даних, сучасні дослідження досягають вищої валідності та знижують ризик упереджень, властивих будь-якому окремому типу вимірювання.

Лонгітюдні та крос-секційні дослідження. Ще одним важливим досягненням у валідації та забезпеченні надійності стало зростання уваги до лонгітюдних досліджень, які дозволяють відстежувати зміни в мовному вираженні особистості з часом. Ранні дослідження здебільшого використовували крос-секційний підхід, збираючи текстові вибірки в одному часовому зрізі та намагаючись вивести стабільні особистісні риси з таких статичних знімків мовлення [4]. Хоча ці дослідження заклали основи для аналізу, вони не враховували часову динаміку, зокрема те, як життєві події, зміни у соціальних платформах чи еволюція онлайн-норм можуть впливати на мовлення.

Натомість дедалі більше сучасних досліджень використовують лонгітюдні дані, збираючи текстові вибірки з інтервалами в кілька тижнів, місяців або навіть років [22; 23]. Спостерігаючи за змінами у мовних профілях протягом тривалого часу, дослідники можуть оцінювати як стабільність мовних ознак, пов'язаних із особистістю, так і ситуаційні фактори, які можуть спричинити короткострокові коливання (наприклад, під час стресових періодів або значущих життєвих переходів).

Такий підхід не лише підвищує надійність, вивчаючи консистентність із часом, але й забезпечує глибші теоретичні інсайти щодо того, як особистість взаємодіє зі змінними соціальними й культурними контекстами. Наприклад, дослідження показують, що деякі мовні маркери можуть тимчасово змінюватися під час значущих особистих потрясінь, але згодом повертаються до базових патернів після відновлення [24].

Таким чином, використання багатосторонніх стратегій валідації та аналізу тимчасових даних дозволяє створити більш деталізовану та точну картину взаємозв'язку між мовленням і особистісними конструкціями.

Інтеграція когнітивно-лінгвістичних підходів. *Метафоричний та концептуальний аналіз.* Ранні дослідження зв'язку між особистісними рисами та мовними патернами здебільшого фокусувалися на поверхневих лексичних індикаторах, таких як емоційно забарвлені слова або використання займенників, і не враховували глибші когнітивно-лінгвістичні феномени, такі як використання метафор чи концептуальне змішування [8; 25]. Більшість підходів базувалася на аналізі частотності слів і простих словникових методах, припускаючи, що особистість можна вивести з прямолінійних лексичних сигналів [18].

Однак із розвитком галузі нові дослідження почали вивчати, як метафорична мова та концептуальні схеми формують не лише світогляд людини, а і спосіб вираження таких рис, як відкритість, доброзичливість чи невротизм [7].

Наприклад, аналіз метафор показав, що вибір метафор – чи то просторових («Я відчуваю себе пригніченим»), контейнерних («Я наче зачинений у пляшці»), чи орієнтованих на подорож («Я рухаюся вперед») – може слугувати маркерами емоційних станів і тенденцій особистості [26]. Деякі дослідники також впровадили теорії концептуального змішування для виявлення того, як взаємодіють кілька ментальних просторів, коли людина виражає складні емоції чи ставлення в онлайн-контекстах [25]. Інтегруючи ці просунуті когнітивно-лінгвістичні рамки в алгоритми аналізу текстів, дослідники відкривають багатші, більш чутливі до контексту сигнали вираження особистості, підкреслюючи тонку взаємодію між концептуальними знаннями та використанням мови.

Контекстуальні підходи. Паралельно з метафоричними та концептуальними аналізами зростала увага до врахування контекстуальних факторів у інтерпретації мовних маркерів. Ранні дослідження тексту й особистості зазвичай використовували універсальну модель, аналізуючи агреговані частотності слів у великих корпусах без достатнього врахування ситуаційних, культурних чи дискурсивних контекстів [4].

З часом дослідники когнітивної лінгвістики довели, що мова не може бути повністю зрозумілою поза рамками, у які вона вписана [27]. Ці рамки – широкі концептуальні структури, які впливають на значення, визначають, як певні слова, метафори чи відсилання сприймаються в конкретному соціальному або культурному середовищі.

Концепт «конструювання» [28] підкреслює, що мовці (або автори текстів) можуть акцентувати або приглушувати різні аспекти ситуації залежно від того, як вони ментально її представляють. Сучасні обчислювальні підходи зараз інтегрують семантику рамок і теорії рівня конструювання для кращої інтерпретації того, як люди проєктують і реалізують особистісні риси в різноманітних онлайн-просторах [9].

Ключові результати та патерни. *Передбачуваність особистості за мовою.* Протягом двох десятиліть досліджень послідовно демонструється зв'язок між специфічними мовними ознаками та особистісними рисами. Ранні дослідження показали, що використання займенників, функціональних слів та загальна емоційна забарвленість тексту були одними з найбільш надійних предикторів особистісних рис, таких як екстраверсія, невротизм і добросовісність [12; 18].

Наприклад, часте використання займенників першої особи однини («я», «мене», «моє») часто асоціюється з невротизмом, а іноді й інтроверсією [24]. Водночас різноманітність позитивних емоційних слів або багатий словниковий запас корелює з відкритістю до досвіду [29]. Згодом ці патерни було уточнено та розширено за рахунок глибшого аналізу синтаксичної складності, когерентності дискурсу та семантичних мереж [1].

Сучасні моделі, які використовують контекстуальні векторні представлення, підкреслили важливість нюансованих контекстно-залежних ознак, таких як використання метафор чи дискурсивних маркерів [7; 16]. Ця еволюція демонструє не лише надійність класичних мовних індикаторів, але

й зростаюче визнання глибших когнітивно-лінгвістичних сигналів.

Варіації мови на різних платформах. Другим важливим відкриттям є те, що специфічні нюанси різних платформ соціальних мереж впливають на вираження та виявлення особистісних рис. Наприклад, у Twitter короткі, часто в режимі реального часу публікації сприяють використанню стислих висловів і емоджі, що може підкреслювати екстраверсію або відкритість [30]. У LinkedIn професійний тон стимулює стилі мовлення, які відповідають добросовісності чи стратегіям самопросування [31]. В Instagram орієнтованість на візуальний контент зміщує акцент із тексту на зображення, але підписи й коментарі все ще виявляють маркери доброзичливості [32]. У Reddit тематично організовані субреддіти дозволяють створювати специфічний дискурс, який може посилювати або приховувати певні маркери залежно від норм спільноти [33].

Отже, хоча загальні мовні індикатори залишаються важливими, прагматичні обмеження та норми кожної платформи формують спосіб вираження особистості та її ідентифікації.

Культурний та крослінгвістичний розвиток. Спочатку більшість робіт у цій галузі були орієнтовані на англійську мову через домінування англомовних соціальних платформ і доступність NLP-інструментів для англійської [6]. Однак за останнє десятиліття крослінгвістичні дослідження значно розширилися, виявляючи як універсальні ознаки (наприклад, функціональні слова як загальні маркери когнітивного стилю), так і культурно специфічні вирази (наприклад, культурно зумовлені метафори чи форми ввічливості) [34].

Дослідження іспанської, китайської та арабської мов висвітлили необхідність адаптації або розробки нових мовних ресурсів через відмінності в морфології, писемності та прагматичному використанні [35; 36]. Крім того, культурні норми щодо самовираження, ввічливості та емоційної відкритості можуть суттєво впливати на прояв таких рис, як відкритість чи доброзичливість [37].

Прогрес у точності визначення особистості. Остання ключова тенденція полягає в постійному зростанні точності прогнозування особистісних рис із текстових даних. Ранні дослідження повідомляли про помірні рівні точності через обмежену кількість ознак і невеликі набори даних [12].

Зі зростанням обчислювальних можливостей та доступності даних дослідники вдосконалили моделі за рахунок включення різноманітних лінгвістичних ознак (наприклад, семантичної схожості, прагматичних маркерів) та мультимодальних сигналів (наприклад, використання емодзі, взаємодія із зображеннями) [38].

Поява глибинного навчання й архітектур на основі трансформерів забезпечила значно вищу ефективність у виявленні тональних зрушень, контекстуальних особливостей і дискурсивних патернів користувачів [15; 16]. Крім того, методи ансамблевого навчання, коли поєднуються прогнози декількох моделей, ще більше підвищили точність [1].

Критична оцінка траєкторії розвитку галузі. *Виявлення прогалин.*

Однією з ключових проблем точності і масштабності досліджень є виявлення й інтерпретація сарказму, який часто базується на тонких прагматичних сигналах, контексті та спільному культурному знанні, що не завжди враховується стандартними лексичними чи емоційними методами [39].

Іншим викликом є явище перемикання кодів – динамічного поєднання кількох мов чи діалектів у межах однієї розмови, яке дуже поширене в різноманітних онлайн-спільнотах. Оскільки більшість алгоритмів виявлення особистості тренуються на монолінгвальних даних, перемикання кодів може призводити до помилкової класифікації або втрати важливих лінгвістичних сигналів.

Крім того, швидка еволюція онлайн-діалектів, таких як інтернет-жаргон, емодзі та специфічна лексика платформ, продовжує створювати труднощі для лексичних методів. Ці нові мовні форми швидко перевершують статичні словники чи навіть великі мовні моделі, які стають застарілими [40].

Додатковим аспектом є питання конфіденційності даних і етичних міркувань. Розвиток аналітичних методик підвищує ризик ненавмисного розкриття чи зловживання чутливими атрибутами користувачів. Тому дослідники все більше прагнуть поєднувати методологічні інновації із забезпеченням автономії учасників, поінформованої згоди та відповідального поводження з даними.

Висновки. Дослідження еволюції методів аналізу особистісних рис із текстових даних соціальних мереж у контексті когнітивної лінгвістики показало значний прогрес у цій галузі за останні два десятиліття.

Еволюція теоретичних рамок. Від лексичних і словникових підходів ранніх досліджень галузь перейшла до складних когнітивно-лінгвістичних моделей, які враховують контекстуальне використання мови, прагматику та концептуальні структури. Ця еволюція створила більш цілісне уявлення про те, як особистість відображається у мовленні, відкривши шлях до інтеграції додаткових моделей рис, таких як HEXACO чи Темна тріада.

Методологічний прогрес. Зміна від ручного кодування до автоматизованих підходів значно розширила можливості аналізу великих обсягів текстових даних. Впровадження глибинного навчання та сучасних трансформерних моделей підвищило точність прогнозування особистісних рис, дозволяючи враховувати складні контекстуальні залежності та інтегрувати мультимодальні сигнали, включаючи зображення та емодзі.

Розширення джерел даних. Еволюція джерел даних – від невеликих вибірок зручного доступу до масштабних багатомовних та мультимодальних корпусів, таких як Twitter, Reddit і TikTok – дозволила отримувати більш різноманітні й репрезента-

тивні дані. Однак зростання обсягів даних створює нові виклики для їхньої стандартизації та обробки.

Валідація та надійність. Більш складні підходи до валідації, такі як інтеграція поведінкових даних і лонгітюдних дизайнів, значно підвищили валідність досліджень. Лонгітюдні підходи дозволяють враховувати динамічні зміни мовлення та глибше розуміти, як особистість взаємодіє з контекстуальними факторами, включаючи стрес чи життєві переходи.

Інтеграція когнітивно-лінгвістичних підходів. Використання метафоричних і концептуальних аналізів та врахування контекстуальних факторів дало нові можливості для розуміння того, як мова відображає особистість. Ці підходи дозволяють виявляти тонкі когнітивно-лінгвістичні сигнали, які виходять за межі поверхневого аналізу тексту.

Ключові результати та виклики. Залишаються виклики, такі як інтерпретація сарказму, перемикання кодів і еволюція онлайн-діалектів. Окрім того, питання конфіденційності даних та етичні аспекти роботи з текстовими даними потребують подальшої уваги.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Schwartz H.A., Eichstaedt J.C., Kern M.L. et al. Personality, gender, and age in the language of social media: The open-vocabulary approach. *PLoS ONE.* 2013. 8(9). e73791.
2. Kulkarni V., Kern M.L., Stillwell D. et al. Latent human traits in the language of social media: An open-vocabulary approach. *PLoS ONE*. 2018. 13(11).
3. Plank B., Hovy D. Personality traits on Twitter – or – how to get 1.500 personality tests in a week. In: Proceedings of the 6th Workshop on Computational Approaches to Subjectivity, Sentiment and Social Media Analysis. 2015. P. 92–98.
4. Pennebaker J.W., Mehl M.R., Niederhoffer K.G. Psychological aspects of natural language use: Our words, our selves. *Annual Review of Psychology*. 2003. 54(1). 547–577.
5. Groom C.J., Pennebaker J.W. Words. *Journal of Research in Personality.* 2002. 36(6): 615–621.
6. Tausczik Y.R., Pennebaker J.W. The psychological meaning of words: LIWC and computerized text analysis methods. *Journal of Language and Social Psychology.* 2010. 29(1). 24–54.
7. Hart C. Moving beyond metaphor in the cognitive linguistic approach to CDA. *Critical Discourse Studies in Context and Cognition*. 2011. 43. 171–192.
8. Lakoff G., Johnson M. The metaphorical structure of the human conceptual system. *Cognitive Science*. 1980. 4(2). 195–208.
9. Hart C. Cognitive linguistic critical discourse studies: connecting language and image. In: The Routledge Handbook of Language and Politics. *Routledge.* 2017. p. 187–201.
10. Ashton M.C., Lee K. Empirical, theoretical, and practical advantages of the HEXACO model of personality structure. *Personality and Social Psychology Review*. 2007. 11(2). 150–166.
11. Paulhus D.L., Williams K.M. The dark triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. *Journal of Research in Personality*. 2002. 36(6). 556–563.
12. Mairesse F., Walker M.A., Mehl M.R., Moore R.K. Using linguistic cues for the automatic recognition of personality in conversation and text. *Journal of Artificial Intelligence Research*. 2007. 30. 457–500.
13. Ruths D., Pfeffer J. Social media for large studies of behavior. *Science.* 2014. 346(6213). 1063–1064.
14. Majumder N., Poria S., Gelbukh A., Cambria E. Deep learning-based document modeling for personality detection from text. *IEEE Intelligent Systems*. 2017. 32(2). 74–79.
15. Devlin J., Chang M.W., Lee K., Toutanova K. BERT: Pre-training of deep bidirectional transformers for language understanding. arXiv preprint arXiv. 1810. 04805. 2018.
16. Mehta Y., Majumder N., Gelbukh A., Cambria E. Recent trends in deep learning based personality detection. *Artificial Intelligence Review.* 2020. 53(4). 2313–2339.
17. Joshi A., Sharma V., Bhattacharyya P. Harnessing context incongruity for sarcasm detection. In: Proceedings of the 53rd Annual Meeting of the Association for Computational Linguistics and the 7th International Joint Conference on Natural Language Processing (Volume 2: Short Papers). 2015. P. 757–762.
18. Gill A., Nowson S., Oberlander J. What are they blogging about? Personality, topic and motivation in blogs. In: Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media. 2009. Vol. 3, No. 1. P. 18–25.
19. Vazire S., Carlson E.N. Others sometimes know us better than we know ourselves. *Current Directions in Psychological Science*. 2011. 20(2): 104–108.
20. Kosinski M., Stillwell D., Graepel T. Private traits and attributes are predictable from digital records of human behavior. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2013. 110(15): 5802–5805.
21. Back M.D., Stopfer J.M., Vazire S. et al. Facebook profiles reflect actual personality, not self-idealization. *Psychological Science*. 2010. 21(3): 372–374.
22. Chung C.K., Pennebaker J.W. Textual analysis. In: Measurement in Social Psychology. Routledge. 2018. P. 153–173.
23. Park J., Baek Y.M., Cha M. Cross-cultural comparison of nonverbal cues in emoticons on Twitter: Evidence from big data analysis. *Journal of Communication*. 2014. 64(2). 333–354.
24. Cohn M.A., Mehl M.R., Pennebaker J.W. Linguistic markers of psychological change surrounding September 11, 2001. *Psychological Science.* 2004. 15(10). 687–693.
25. Fauconnier G., Turner M. Conceptual blending, form and meaning. Recherches en communication. 2003. 19. 57–86.
26. Ritchie L.D. Metaphor. Cambridge University Press. 2013.
27. Fillmore C.J. Ideal readers and real readers. Analyzing Discourse: Text and Talk. 1982. P. 248–270.
28. Langacker R.W. Foundations of Cognitive Grammar: Volume I: Theoretical Prerequisites. Stanford University Press. 1987.
29. Qiu L., Lin H., Ramsay J., Yang F. You are what you tweet: Personality expression and perception on Twitter. *Journal of Research in Personality*. 2012. 46(6). 710–718.

30. Marengo D., Giannotta F., Settanni M. Assessing personality using emoji: An exploratory study. *Personality and Individual Differences.* 2017. 112. 74–78.

31. Vasilescu B., Capiluppi A., Serebrenik A. Gender, representation and online participation: A quantitative study. *Interacting with Computers*. 2014. 26(5). 488–511.

32. Liu L., Preotiuc-Pietro D., Samani Z.R., Moghaddam M.E., Ungar L. Analyzing personality through social media profile picture choice. In: Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media. 2016. Vol. 10, No. 1. P. 211–220.

33. Kumar S., Hamilton W.L., Leskovec J., Jurafsky D. Community interaction and conflict on the web. In: Proceedings of the 2018 World Wide Web Conference. 2018. P. 933–943.

34. Wang N., Kosinski M., Stillwell D.J., Rust J. Can well-being be measured using Facebook status updates? Validation of Facebook's Gross National Happiness Index. *Social Indicators Research.* 2014. 115. 483–491.

35. El-Haj M., Kruschwitz U., Fox C. Creating language resources for under-resourced languages: methodologies, and experiments with Arabic. *Language Resources and Evaluation.* 2015. 49. 549–580.

36. Miranda C.H., Guzman J. A review of Sentiment Analysis in Spanish. *Tecciencia*. 2017. 12(22). 35–48.

37. Davidovitch N., Khyhniak K. Language Personality in the Conditions of Cross-Cultural Communication: Case-Study Experience. *International Education Studies.* 2018. 11(2). 13–26.

38. Park G., Schwartz H.A., Eichstaedt J.C. et al. Automatic personality assessment through social media language. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2015. 108(6). 934–952.

39. Ghosh A., Veale T. Fracking sarcasm using neural network. In: Proceedings of the 7th Workshop on Computational Approaches to Subjectivity, Sentiment and Social Media Analysis. 2016. P. 161–169.

40. Hovy D., Spruit S.L. The social impact of natural language processing. In: Proceedings of the 54th Annual Meeting of the Association for Computational Linguistics (Volume 2: Short Papers). 2016. P. 591–598.

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

CONCEPTUAL FRAMEWORK FOR STUDYING THE PHENOMENON OF PROCRASTINATION

УДК 159.9:159.955
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.46

Чечель В.А.
аспірант кафедри загальної
та клінічної психології
Волинський національний університет
імені Лесі Українки

У статті обґрунтовано актуальність вивчення прокрастинації та здійснено критичний аналіз різних підходів до визначення цього феномену, а також розглянуто ключові теоретичні концепції, зокрема з акцентом на когнітивно-поведінкову теорію, яка пояснює прокрастинацію через ірраціональні переконання та самоконтроль.

Особлива увага приділяється дослідженню типологій прокрастинації. Виокремлюються різні види цього явища, зокрема соціальна та особиста прокрастинація, а також три основні типи за Дж. Феррарі: прокрастинація у прийнятті рішень, стимулююча прокрастинація та уникаюча прокрастинація. Запропоноване А. Чу та Дж. Чоєм розмежування між пасивною та активною прокрастинацією дозволяє краще зрозуміти, як певні форми цього феномену можуть мати як негативні, так і адаптивні наслідки для особистості.

На основі роботи П. Стіла розглядається «Формула прокрастинації», яка пояснює механізми мотивації у контексті зволікання. Виявлено, що низька мотивація, імпульсивність та великий проміжок часу до дедлайну є ключовими детермінантами дилаторної поведінки. Окремо досліджено вплив особистісних рис, таких як імпульсивність, невротизм і самооцінка, на схильність до прокрастинації, а також її зв'язок із хронотипом особистості та демографічними факторами.

Розглянуто можливі негативні наслідки прокрастинації, включаючи її вплив на академічну успішність, фінансовий добробут, психічне та фізичне здоров'я. Водночас аналізуються потенційно позитивні аспекти, зокрема можливість використання прокрастинації як стратегії управління часом у межах активної форми.

Стаття підкреслює необхідність подальших досліджень у напрямі зменшення деструктивного впливу прокрастинації та розробки ефективних методів інтервенції, спрямованих на підтримку переходу від пасивної до активної прокрастинації або її повного усунення.

Ключові слова: *прокрастинація, самоконтроль, мотивація, когнітивні викривлення, особистісні риси, хронотип, активна і пасивна прокрастинація.*

The article substantiates the relevance of studying procrastination and provides a critical analysis of various approaches to defining this phenomenon, as well as examines key theoretical concepts, in particular, with an emphasis on the cognitive-behavioural theory, which explains procrastination through irrational beliefs and self-control.

Particular attention is paid to the study of typologies of procrastination. Different types of this phenomenon are distinguished, including social and personal procrastination, as well as three main types according to J. Ferrari: decision-making procrastination, stimulating procrastination and avoidance procrastination. The distinction between passive and active procrastination, proposed by A. Chu and D. Choi, allows us to better understand how certain forms of this phenomenon can have both negative and adaptive consequences for the individual.

Based on the work of P. Steele, the article discusses the 'Procrastination Formula', which explains the mechanisms of motivation in the context of procrastination. It is found that low motivation, impulsivity and a long period of time before the deadline are the key determinants of procrastination. The influence of personality traits, such as impulsivity, neuroticism and self-esteem, on the tendency to procrastination, as well as its relationship with personality chronotype and demographic factors, is separately investigated.

The article considers the possible negative consequences of procrastination, including its impact on academic performance, financial well-being, mental and physical health. At the same time, potentially positive aspects are analysed, in particular, the possibility of using procrastination as a time management strategy within the framework of an active form.

The article emphasises the need for further research to reduce the destructive impact of procrastination and to develop effective intervention methods aimed at supporting the transition from passive to active procrastination or its complete elimination.

Key words: *procrastination, self-control, motivation, cognitive distortions, personality traits, chronotype, active and passive procrastination.*

Вступ. В епоху динамічних соціальних і технологічних змін, коли ефективний тайм-менеджмент і самоконтроль є необхідними як у професійному, так і в особистому житті, все частіше у центрі уваги вітчизняних та зарубіжних науковців опиняється феномен прокрастинації. Численні дослідження засвідчують, що вказане явище не лише відображає відсутність у особистості вмінь із ефективного управління власним часовим ресурсом, але й пов'язане з глибинними психологічними механізмами, що включають когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти [9; 19].

Незважаючи на зростаючий інтерес до зазначеної проблеми, досі не існує єдиного та загальноприйнятого тлумачення прокрастинації, що стає на заваді систематичному вивченню та розробці ефективних стратегій протидії. Представники різних теоретичних підходів пропонують альтернативні тлумачення сутності цього конструкту, відмінні типології, акцентують увагу на різних особистісних властивостях, які пов'язані із формуванням схильності до зволікання, що актуалізує необхідність їх інтеграції та критичного аналізу.

Виклад основного матеріалу. Прокрастинація як психологічний феномен вперше привернула увагу практиків, а потім і теоретиків у 1970-х роках XX століття. Одним із найпоширеніших підходів

у наукових дослідженнях цього явища, що базується на міцному теоретичному та емпіричному фундаменті, є когнітивно-поведінкова теорія. З точки зору ключових положень цього вчення прокрастинація визначається як наслідок неадаптивних моделей мислення, які перешкоджають ефективним діям.

Одне з перших визначень прокрастинації в рамках цього підходу запропонували А. Елліс і В. Кнаус [8], які вказали на ірраціональні переконання людини як основну причину прокрастинації. Вони зазначили, що прокрастинатори часто відчувають страх невдачі та перфекціонізм, що призводить до уникнення дій.

У подальших дослідженнях К. Лей [16] звернув увагу на когнітивні викривлення і тенденцію уникати неприємних емоцій, пов'язаних з виконанням завдань. Дослідник зауважив, що прокрастинація може бути наслідком труднощів у самоконтролі.

Дж. Феррарі [10], з іншого боку, вказав на аспект уникнення та хронічну прокрастинацію як на елементи, пов'язані з низькою самооцінкою та страхом перед соціальною оцінкою. Він підкреслив, що це явище може мати різні причини залежно від контексту, в якому воно виникає.

Інтерпретуючи прокрастинацію, автори вказували не лише на когнітивні аспекти, а й на афективні та мотиваційні, які відіграють важливу роль у механізмах відкладання дій. У зазначеному контексті вагомого значення набуває теорія, запропонована П. Стілом, яка стала першою спробою інтегрального вивчення досліджуваного конструкту, врахувавши усі його прояви.

Науковець визначає прокрастинацію як добровільне відкладання запланованих завдань, незважаючи на усвідомлення того, що це може призвести до негативних наслідків. У своїх роботах він підкреслює, що прокрастинація є не просто звичкою, а скоріше, комплексною поведінковою проблемою, що пов'язана з особистісними рисами, емоційними та когнітивними реакціями.

П. Стіл запропонував математичну модель, відому як «Формула прокрастинації», яка пояснює фактори, що впливають на цей конструкт.

$$\text{Мотивація} = \frac{\text{Очікування} \times \text{Цінність}}{\text{Імпульсивність} \times \text{Час}}$$

Тобто науковець стверджує, що прокрастинація виникає через низький рівень мотивації. Наприклад, якщо людина сумнівається у власних силах, мотивація до виконання певного завдання буде знижена. Якщо ж до цього додається висока імпульсивність і великий проміжок часу до дедлайну, мотивація може впасти до мінімуму, що призводить до прокрастинації. Представлена формула допомагає зрозуміти не тільки причини прокрастинації, але й можливі способи її подолання. Наприклад, збільшити мотивацію.

Робота П. Стіла здійснила вагомий вплив на поглиблення розуміння сутності прокрастинації, адже розроблена автором формула стала інструментом для пояснення складних взаємозв'язків між мотивацією, емоціями та поведінкою у процесі формування дилаторної схильності [19].

Великого значення для концептуалізації меж поняття прокрастинації набуває виокремлення її видів. Так, у науковій літературі вченими представлено низку типологій, що часто не суперечать одна одній, а доповнюють.

На думку В. Кнауса [15], доцільно виокремлювати соціальну та особисту прокрастинацію. Соціальну прокрастинацію він визначає як зволікання з виконанням певної діяльності, яка передбачає контакт з іншими (наприклад, запізнення на побачення, зустріч з друзями або завершення роботи над груповим проєктом). Особиста прокрастинація передбачає затримку дій у справах, які впливають безпосередньо на індивіда (відкладання звернення за медичною допомогою, зволікання з підготовкою до іспиту тощо). В. Кнаус зазначає, що два типи прокрастинації можуть співіснувати.

Дж. Феррарі [9] виокремлює три основні типи прокрастинації.

Перший – це прокрастинація у прийнятті рішень щодо поточних завдань. Людям з такою поведінковою моделлю важко робити вибір, що призводить до затримок у виконанні обов'язків.

Другий тип – стимулююча прокрастинація, коли прокрастинація діє як стратегія, щоб викликати збудження. Ці люди навмисно відкладають виконання завдання, щоб працювати в умовах дефіциту часу, що забезпечує їм додаткову дозу адреналіну та мотивації.

Третій тип – це уникаюча прокрастинація, що виникає через страх невдачі. У цьому випадку люди, схильні до прокрастинації, відчувають страх перед оцінкою своєї роботи, тому свідомо відкладають виконання, щоб уникнути потенційної критики і захистити свою самооцінку [11].

Важливим кроком у розумінні типів прокрастинації стала робота А. Чу та Дж. Чоя [3]. Науковці представили більш складний опис прокрастинації, який допускає дві форми її прояву: пасивну, що є деструктивною за своєю природою, і активну, під час якої людина приймає свідомі рішення відкласти завдання, що дозволяє досягти більш успішних результатів внаслідок детального планування.

Тоді коли пасивні прокрастинатори відкладають виконання завдань, що призводить до низької якості роботи і частих труднощів з дотриманням дедлайнів, активні прокрастинатори свідомо вибирають відкладення завдань, вважаючи за краще працювати в умовах дефіциту часу, що дозволяє їм отримувати задовільні результати і ефективно дотримуватися дедлайнів.

А. Чу і С. Моран [4] підтвердили результати попередніх досліджень, показавши, що активні прокрастинатори демонструють схожий рівень прокрастинації, як і їхні пасивні колеги. Однак вони відрізнялися від них за сприйняттям часу, підходом до завдань, стратегіями подолання труднощів

та академічною успішністю, здебільшого вони відповідали тим, хто не був схильний до прокрастинації, а іноді навіть перевершували їх.

Крім того, дослідження 2009 року показало, що активна прокрастинації корелює з двома із п'яти ключових рис особистості. Активні прокрастинатори частіше характеризуються впевненістю у собі та емоційною стабільністю, а також енергійним і динамічним підходом до завдань і соціальної взаємодії.

Хоча А. Чу і Дж. Чой розрізняли два стилі прокрастинації, до цього часу не було проведено жодного дослідження про те, чи можуть люди переходити від одного стилю до іншого. Визначення того, чи може людина, яка спочатку демонструє пасивний стиль прокрастинації, з часом перейти до активного стилю, матиме важливі соціальні наслідки.

Оскільки попередні дослідження продемонстрували, що прокрастинація пов'язана з нижчою академічною успішністю, фінансовими втратами, проблемами зі здоров'ям і зниженням якості життя, будь-які нові знання про цей феномен є цінними. Розуміння динаміки стилів прокрастинації та факторів, що сприяють їх зміні, може допомогти розробити ефективні заходи для підтримки переходу від пасивної прокрастинації до активної або її повного усунення.

Важливим вектором досліджень у межах зазначеної проблематики є наслідки для особистості, які детермінуються прокрастинацією. Насамперед дослідники акцентують увагу на деструктивності її впливу.

Серед негативних наслідків прокрастинації найчастіше вказують на психологічні проблеми, труднощі у міжособистісних стосунках, фінансові втрати.

Особливу увагу дослідники приділяють негативному впливу прокрастинації на сферу здоров'я [17; 21]. Зволікання у зверненні за медичною допомогою та подальшому лікуванні може детермінувати соматичні труднощі, яких можна було б уникнути, своєчасно звернувшись до спеціалістів.

А. Глен [12] зауважив, що прокрастинатори частіше страждають від порушень сну, частіше курять і вживають алкоголь. Захворювання травлення, симптоми застуди та грипу також згадувалися як такі, що частіше трапляються у людей, які зволікають.

Водночас низка дослідників виокремлює і певні позитивні наслідки цього феномену. У 1997 році Д. Тайс і Р. Баумейстер виявили, що прокрастинатори мають нижчий рівень стресу та краще фізичне здоров'я, ніж ті, хто не схильний до подібного зволікання. Р. Баумайстер, Т. Хезертон та Д. Тайс [2] припустили, що прокрастинація – це стратегія зменшення негативних емоцій, хоча й лише на короткий термін.

В академічному контексті це може призвести до того, що студенти скористаються досвідом тих, хто виконав завдання раніше, або додатковою допомогою вчителів ближче до кінцевого терміну.

Окрім окреслених вище напрямів дослідження прокрастинації, вагоме значення науковці надають вивченню особистісних факторів, що корелюють з нею. Результати подібних досліджень продемонстрували зв'язок прокрастинації з різними рисами особистості, когнітивними здібностями, афективними станами та демографічними характеристиками.

У своєму мета-аналітичному огляді П. Стіл [19] показав, що несприйняття завдань, низька самоефективність та імпульсивність є значущими предикторами прокрастинації. Ці висновки підтверджуються дослідженням А. Чу та Дж. Чой [3], які зазначили, що низька самоефективність тісно пов'язана з традиційною (пасивною) прокрастинацією.

На противагу цьому N. Milgram та R. Tenne [19] вказують, що різні форми прокрастинації мають різні кореляції. Вони виявили зв'язок між невротизмом і прокрастинацією у прийнятті рішень, а також між сумлінністю і схильністю уникати дій. Подібні кореляції відзначили Б. Ефферт і Д. Феррарі [7], які пов'язали прокрастинацію у прийнятті рішень з низькою самооцінкою. П. Стіл [19], з іншого боку, вказав на існування кореляції між рівнем самооцінки та схильністю до прокрастинації. Водночас Б. Хесс, М. Шерман і М. Гудман [13] вказують на зв'язок між академічною прокрастинацією, невротизмом і схильністю до «нічного типу» життя. Це може пояснити високий рівень прокрастинації в академічному середовищі, оскільки дослідження показали, що студенти, як правило, більше функціонують ввечері [1]. Дж. Діаз-Моралес, Дж. Феррарі та Дж. Коен [6] також виявили значну кореляцію між прокрастинацією та наданням переваги особистістю певному часу доби. Їхнє дослідження також підтвердило, що уникаюча прокрастинація частіше трапляється у осіб, які характеризуються найвищим рівнем активності саме вночі.

Подальші дослідження виявили зв'язок між прокрастинацією та минулою часовою орієнтацією. І. Дженіс і Л. Манн [14] пояснили прокрастинацію як результат роздумів про минулий досвід, який людина оцінює негативно. Дж. Феррарі та Р. Еммонс [10] висунули теорію про те, що хронічні прокрастинатори віддають перевагу короткочасним задоволенням і винагородам, а не майбутнім цілям. В. Кнаус [15] розвинув теорію, припустивши, що прокрастинація може бути формою залежності. За його словами, прокрастинатори зосереджуються на короткострокових вигодах за рахунок більш цінних довгострокових цілей. Він також зазначив, що, як і інші види залежності, прокрастинація може призвести до зниження самооцінки.

Окрім цього, було виявлено деякі ґендерні відмінності щодо причин прокрастинації. Б. Озер, А. Демір та Дж. Феррарі [18] зауважили, що жінки частіше повідомляли, що їхня прокрастинація була викликана страхом невдачі та лінню, тоді як чоловіки пояснювали подібну тенденцію ризикованою поведінкою та бунтом проти контролю.

Слід відзначити ідеї науковців, відповідно до яких прокрастинація пов'язана з низкою когнітивних проблем. Так, С. Девітт та Х. Шоувенбург [5] зафіксували, що прокрастинатори схильні до нераціональної організації часу, що призводить до поганої продуктивності. Тоді як Б. Ефферт та Дж. Феррарі [7] підкреслили тенденцію до когнітивних невдач, таких як забудькуватість, фактор уповільненої роботи та нетерпіння тих, хто зволікає з прийняттям рішень. В. Кнаус [15] зазначає, що прокрастинація часто виникає у людей з дисфункціональними когнітивними процесами і схильністю уникати дій. Це складна поведінкова модель, яку важко змінити. Він також зазначив, що зволікання більш поширене серед людей, які отримують винагороду за свою поведінку, наприклад, у командній роботі, де інші члени групи виконують завдання за них.

Дж. Феррарі та П. Стіл [9] відзначили, що люди, схильні до прокрастинації, частіше відчувають жаль у різних аспектах свого життя. Особливо це стосується освіти – сфери, яка має відношення до студентів, а також виховання дітей, стосунків з родиною та друзями, здоров'я і добробуту та фінансового планування. У цих сферах прокрастинатори відчували вищий рівень жалю, ніж ті, хто не схильний до неї. Однак не було виявлено суттєвих відмінностей у рівнях жалю в контексті романтичних стосунків, планування кар'єри, духовного розвитку та самовдосконалення.

Д. Тайс і Баумейстер [20] стверджували, що емоційний стрес спричиняє втрату індивідом мотивації регулювати свою поведінку. Вони відзначали, що страждаюча особа більше не піклується про користь, яку може принести її поведінка, і тому вона не робить зусиль для підвищення саморегуляції. Ця відсутність саморегуляції, своєю чергою, призводить до прокрастинації.

Висновки. Прокрастинація – це складне психологічне явище, яке є результатом когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів. Дослідження підтверджують його негативні наслідки, такі як зниження академічної успішності, фінансові труднощі та проблеми зі здоров'ям, хоча здебільшого воно може мати адаптивну функцію.

Наявні відмінності між пасивною прокрастинацією, яка є деструктивною, та активною прокрастинацією, у разі якої навмисне зволікання допомагає досягти кращих результатів. Схильність до прокрастинації пов'язана з особистісними рисами, такими як імпульсивність і невротизм, та демографічними факторами, такими як вечірній хронотип.

Майбутні дослідження мають бути зосереджені на стратегіях зменшення негативних наслідків прокрастинації та на аналізі факторів, які сприяють переходу від пасивної до активної форми, що може допомогти розробити ефективні методи втручання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Adan A., Natale V. Gender differences in morningness-eveningness preference. *Chronobiology International.* 2002. Vol. 19. № 4. P. 709–720.
2. Baumeister R.F., Heatherton T.F., Tice D.M. Losing control: How and why people fail at self-regulation. *Academic Press.* 1994.
3. Chu A.H.C., Choi J.N. Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology.* 2005. Vol. 145. № 3. P. 245–264.
4. Chu A.H.C., Moran S. Active procrastination: The paradox of intentional delay. *Perspectives on Psychological Science.* 2009. Vol. 4. № 2. P. 162–178.
5. Dewitte S., Schouwenburg H.C. Procrastination, temptations, and incentives: The struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual. *European Journal of Personality.* 2002. Vol. 16. № 6. P. 469–489.
6. Díaz-Morales J.F., Ferrari J.R., Cohen J.R. Indecision and avoidant procrastination: The role of morningness-eveningness and time perspective in chronic delay lifestyles. *The Journal of General Psychology.* 2008. Vol. 135. № 3. P. 228–240.
7. Effert B.R., Ferrari J.R. Decisional procrastination: Examining personality correlates. *Journal of Social Behavior and Personality.* 1989. Vol. 4. № 1. P. 151–156.
8. Ellis A., Knaus W.J. Overcoming procrastination. *Institute for Rational Living.* 1977.
9. Ferrari J.R. Still procrastinating? The no regrets guide to getting it done. *John Wiley & Sons.* 2010.
10. Ferrari J.R., Emmons R.A. Methods of procrastination and their relation to self-control and self-reinforcement: An exploratory study. *Journal of Social Behavior and Personality.* 1995. Vol. 10. № 1. P. 135–142.
11. Ferrari J.R., Özer B.U., Demir A. Chronic procrastination among Turkish adults: Exploring decisional, avoidant, and arousal styles. *The Journal of Social Psychology.* 2009. Vol. 149. № 3. P. 402–407.
12. Glenn A.L. Procrastination: The thief of time. *Journal of Clinical Psychology.* 2002. Vol. 58. № 11. P. 1343–1350.
13. Hess B., Sherman M.F., Goodman M. Eveningness predicts academic procrastination: The mediating role of neuroticism. *The American Journal of Psychology.* 2000. Vol. 113. № 1. P. 61–68.
14. Janis I.L., Mann L. Decision making: A psychological analysis of conflict, choice, and commitment. *Free Press.* 1977.
15. Knaus W.J. Procrastination, blame, and change. *Journal of Social Behavior and Personality.* 2000. Vol. 15. № 5. P. 153–166.
16. Lay C.H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality.* 1986. Vol. 20. № 4. P. 474–495.
17. Morris L., Menashe U., Anderson D.A., Malinow K.L., Illingworth D.R. Procrastination, anxiety, and cardiovascular risk: A time to panic? *Journal of Clinical Psychology.* 1990. Vol. 46. № 5. P. 785–791.
18. Ozer B.U., Demir A., Ferrari J.R. Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of Social Psychology.* 2009. Vol. 149. № 2. P. 241–257.
19. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin.* 2007. Vol. 133. № 1. P. 65–94.

20. Tice D.M., Baumeister R.F. Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science.* 1997. Vol. 8. № 6. P. 454–458.

21. White S.E., Wearing A.J., Hill G.D. The relationship between personality traits, time management, and procrastination. *Personality and Individual Differences.* 1994. Vol. 16. № 5. P. 681–691.

КОНЦЕПТУАЛЬНА МОДЕЛЬ СТВОРЕННЯ ЦЕНТРУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В УКРАЇНІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

CONCEPTUAL MODEL FOR CREATING A RESILIENCE CENTER IN UKRAINE DURING MARTIAL LAW FOR STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

УДК 159.938.363.6:159.923
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.47

Шарапова Ю.В.
к.педагог.н.,
доцент кафедри психології
Пенітенціарна академія України

У статті розглядається актуальність створення центрів резильєнтності у вищих навчальних закладах України в умовах воєнного стану. Висвітлено основні виклики, з якими стикаються студенти, зокрема підвищений рівень тривожності, емоційне виснаження, соціальна ізоляція та ризик вигорання. Обґрунтовано необхідність формування ефективних механізмів підтримки молоді через розвиток резильєнтності як здатності адаптуватися до кризових ситуацій, долати труднощі та відновлювати психоемоційний баланс. Представлено досвід країн Європейського Союзу, де центри резильєнтності у вищих навчальних закладах стали важливими осередками психосоціальної підтримки студентів. Зокрема, розглянуто практики університетів Фінляндії, Німеччини, Нідерландів і Швеції, які впроваджують тренінгові програми зі стресостійкості, групову терапію, інтерактивні онлайн-курси та заходи з психоемоційної підтримки. Обґрунтовано доцільність адаптації цього досвіду до українських реалій та необхідність створення аналогічних центрів у вищих навчальних закладах України. Висвітлено основні принципи діяльності центрів резильєнтності, зокрема доступність, конфіденційність, інклюзивність та міждисциплінарний підхід. Представлено модель таких центрів, яка включає індивідуальні психологічні консультації, групову підтримку, просвітницькі заходи, розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості. Окрему увагу приділено важливості залучення кваліфікованих фахівців, співпраці з викладачами та впровадженню сучасних методик психосоціальної допомоги. Результати дослідження підтверджують, що запровадження центрів резильєнтності у ВНЗ сприятиме покращенню психічного здоров'я студентів, підвищенню їхньої академічної мотивації, стресостійкості та успішній адаптації до сучасних викликів. Створення таких центрів є важливим кроком на шляху до формування психологічно стійкого студентського середовища в Україні.

Ключові слова: *резильєнтність, військовий стан, студенти, психологічна стійкість, вищі навчальні заклади, адаптація.*

The article addresses the relevance of establishing resilience centers in higher educational institutions in Ukraine under martial law. It highlights the main challenges faced by students, including increased anxiety, emotional exhaustion, social isolation, and the risk of burnout. The necessity of forming effective support mechanisms for youth is substantiated through the development of resilience as the ability to adapt to crisis situations, overcome difficulties, and restore psychosocial balance. The experience of European Union countries is presented, where resilience centers in higher education institutions have become important hubs for psychosocial support for students. Specifically, practices from universities in Finland, Germany, the Netherlands, and Sweden are examined, which implement training programs on stress resistance, group therapy, interactive online courses, and emotional support activities. The appropriateness of adapting this experience to Ukrainian realities and the necessity of creating similar centers in Ukrainian higher education institutions are justified. The main principles of the resilience centers' activities are highlighted, including accessibility, confidentiality, inclusiveness, and an interdisciplinary approach. A model of such centers is presented, which includes individual psychological consultations, group support, educational activities, and the development of self-regulation and stress resistance skills. Special attention is given to the importance of involving qualified specialists, collaborating with educators, and implementing modern psychosocial assistance methods. The research results confirm that the establishment of resilience centers in higher education institutions will contribute to improved mental health for students, increased academic motivation, stress resistance, and successful adaptation to contemporary challenges. The creation of such centers is an important step towards forming a psychologically resilient student environment in Ukraine.

Key words: *resilience, martial law, students, psychological stability, higher education institutions, adaptation.*

Україна нині переживає серйозні виклики, спричинені повномасштабною військовою агресією, що має вплив на всі аспекти суспільного життя, зокрема й на сферу освіти. Студенти вищих навчальних закладів є однією із вразливіших груп, оскільки цей період життя характеризується важливими етапами саморозвитку, формування особистості та професійної ідентичності. В умовах війни молодь стикається з підвищеним рівнем тривоги, стресу, емоційного виснаження та соціальної ізоляції. Резильєнтність як здатність адаптуватися до кризових умов є ключовою концепцією, яка може забезпечити психологічну підтримку студентів та сприяти їхньому особистісному зростанню. У зв'язку з цим створення центру резильєнтності є актуальною потребою для вищих навчальних закладів України [7, с. 90].

У країнах Європейського Союзу створення центрів резильєнтності у вищих навчальних закладах стало важливим інструментом для підтримки сту-

дентів у складних життєвих ситуаціях, які пов'язані з пандемією, міграцією та іншими соціальними викликами. Досвід ЄС демонструє, що такі центри сприяють розвитку навичок адаптації, психосоціальної підтримки та підвищення рівня стійкості студентів [3, с. 256].

Мета таких центрів резильєнтності полягає у підвищенні психосоціальної стійкості студентів, надання психологічної допомоги у кризових ситуаціях, розвитку навичок стресостійкості та саморегуляції та сприяння інтеграції студентів із вразливих груп [4]. У таких центрах працюють психологи, соціальні працівники, медичні фахівці та консультанти. Робота ведеться як в індивідуальній, так і в груповій формі, де проводяться консультації, тренінги, воркшопи та підтримка. Прикладами успішної реалізації таких центрів є університет Гельсінкі (Фінляндія), який впровадив програми групової терапії для студентів, спрямовані на подолання тривожності та стресу. У Німеччині університет Гейдельберга запровадив інтерактивні онлайн-курси із розвитку резильєнтності та психосоціальної підтримки. У Нідерландах створено програми «Well-being Week», під час яких студенти мають доступ до практичних занять із медитації, арт-терапії та стрес-менеджменту в усіх університетах країни. Каролінський інститут Швеції надає міжкультурну підтримку студентам-мігрантам з огляду на їхні особливі потреби в адаптації до навчання.

Результатом такого впровадження є покращення психічного здоров'я студентів, зменшення рівня академічного вигорання, підвищення загального рівня успішності навчання, формування суспільства, здатного ефективно адаптуватися до змін [6, с. 36].

Деякі чинники, що впливають на успішність адаптації людини до травматичних умов, є універсальними для багатьох ситуацій. Наприклад, емоційна близькість у стосунках, підтримка в родині та громаді виступають важливими елементами резильєнтності, про що свідчать численні дослідження. Проявлена здатність долати складні життєві обставини тісно пов'язана із психічним і фізичним здоров'ям, а також фінансовим становищем дорослих. Не менш важливими складниками резильєнтності є навички емоційної регуляції, використання ефективних стратегій подолання коупінгів та їх гнучкість.

Наявність або відсутність таких ресурсів і навичок суттєво впливає на адаптацію до важких умов життя, але не є гарантією успішності цього процесу, особливо в умовах тривалої війни. Досвід подолання стресових ситуацій, набутий у мирний час, втрачає свою актуальність в умовах воєнного стану.

Дослідження додаткових чинників, що впливають на резильєнтність молодих українців у тривалих умовах війни, є необхідним не лише для розуміння поточного стану суспільства, а й для розробки центрів резильєнтності, що полегшують адаптацію до складної реальності.

Резильєнтність можна розвивати, діяти конструктивно, не опускати руки після втрат чи поразок. Підтримка близьких і родинні зв'язки відіграють у цьому ключову роль. Знання та навички є особистим ресурсом, що супроводжує людину протягом усього життя.

Досвід центрів резильєнтності свідчить, що вони допомагають людям зрозуміти свій стан, знайти шляхи його покращення та отримати надію на відновлення. Тренування навичок, таких як емоційна регуляція чи контроль над негативними думками, є важливим елементом підтримки резильєнтності під час війни. Через обмеженість матеріальних ресурсів значна частина людей, які потребують психологічної допомоги, не можуть отримати її індивідуально. Чим більше людей навчиться користуватися такими інструментами, тим вищою буде стійкість особистості загалом [7, с. 90].

Україні доцільно використати цей досвід для створення центрів резильєнтності у вищих навчальних закладах, що дозволить зміцнити психологічну стійкість студентів в умовах воєнного стану. Використання найкращих практик ЄС сприятиме швидшій адаптації та інтеграції студентів до сучасних викликів.

Резилієнс – це складне поняття, сутність якого полягає в адаптивному процесі, що дозволяє людині повернутися до звичного психосоціального функціонування після періоду дезадаптації, спричиненої впливом психотравмуючих факторів [6, с. 27]. На основі цього резилієнс часто розглядають через різні моделі, які відображають його багатовимірну природу. Однією з таких є мультисистемна модель, яка концептуалізує резилієнс як здатність, що еволюціонує та підкреслює вплив різних джерел, які сприяють цьому процесу.

У мультисистемній моделі резилієнс визначається як поєднання особистісних рис, захисних чинників та динамічного адаптивного процесу, який реалізується через три основні системи. Перша з них – внутрішній резилієнс, що є базовим і включає джерела, пов'язані зі здоров'ям. Ця система забезпечує стійку основу для підтримки добробуту протягом життя. Друга – зовнішній резилієнс, який охоплює соціально-екологічні ресурси та виступає структурними детермінантами. Третя – система, що відповідає за взаємодію внутрішніх і зовнішніх чинників, формуючи реакцію індивіда на зовнішні обставини [8, с. 75].

Негативні події можуть стати тригером, який порушує баланс внутрішніх і зовнішніх джерел резилієнсу, але водночас активізує здатність до адаптації. Наприклад, люди з обмеженими внутрішніми ресурсами (наприклад, через хронічні захворювання) можуть компенсувати їх через достатні зовнішні ресурси (фінансову стабільність чи соціальну підтримку). І навпаки, сильні внутрішні ресурси, такі як емоційна саморегуляція, можуть допомогти витримати труднощі навіть за умов дефіциту зовнішніх джерел. Проте відсутність як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів під-

вищує ризик вразливості та знижує здатність до адаптації. У таких випадках людина стає схильною до негативних наслідків, таких як депресія чи тривожні розлади. Для уникнення подібних ситуацій важливими є розвиток навичок та ефективних стратегій подолання, що дозволяють компенсувати нестачу ресурсів і сприяти підтримці резилієнтності навіть у найскладніших умовах [5].

Резильєнтність у психології визначається як здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та відновлюватися після негативного впливу кризових подій. Основні компоненти резильєнтності включають у себе здатність контролювати та управляти емоціями, вміння змінювати підходи до вирішення проблем, соціальну підтримку з боку близьких людей, чітке розуміння життєвих цілей та пріоритетів. Резильєнтність можна розглядати як динамічний процес, що залежить від особистісних характеристик, соціального контексту та наявності інституційної підтримки [4].

Модель центру базується на інтегративному підході, що поєднує психологічну, освітню та соціальну складові частини та ставить перед собою такі завдання [1, с. 167]:

1. Надання психологічної допомоги студентам, які переживають стрес та тривогу.

2. Проведення тренінгів з розвитку навичок стресостійкості та саморегуляції.

3. Організація груп підтримки для студентів, що постраждали від військових дій.

4. Проведення просвітницьких заходів для популяризації ідей резильєнтності.

5. Моніторинг психологічного стану студентів та вчасне реагування на їхні потреби.

Діяльність центру резильєнтності для студентів ґрунтується на низці важливих принципів, які забезпечують ефективність підтримки та розвитку стійкості молоді. Одним із ключових аспектів є конфіденційність, що гарантує захист персональних даних студентів під час консультацій та інших заходів. Важливою є також доступність, яка передбачає проведення очних і онлайн-заходів, щоб студенти могли отримати допомогу незалежно від місця свого перебування. Центр орієнтується на індивідуальні потреби, розробляючи програми з урахуванням унікальних ситуацій кожного студента. Інклюзивність є невід'ємною складовою частиною, адже всі студенти, незалежно від статі, соціального статусу чи фізичних і психічних можливостей, мають рівний доступ до послуг.

Фахівці центру забезпечують професійність, надаючи якісну допомогу завдяки досвіду та кваліфікації психологів, коучів і тренерів. Робота побудована на системному підході, що включає навчання, тренінги, практичну підтримку та довготривалий супровід студентів. Ефективність діяльності також залежить від партнерства з адміністрацією закладу, викладачами, студентськими організаціями та батьками, що сприяє створенню середовища підтримки [2, с. 8].

Центр активно впроваджує інноваційність, використовуючи сучасні методики, технології та інструменти роботи зі студентами. Окремий акцент робиться на розвитку самодопомоги, адже навчання навичок емоційної стійкості, управління стресом, вирішення конфліктів та адаптації до змін допомагає студентам ефективніше долати труднощі. Значна увага приділяється профілактичній спрямованості, яка сприяє запобіганню психологічних криз і підтримці психоемоційного балансу. Завдяки цим принципам такий центр стає важливим ресурсом для студентів, допомагаючи їм розвивати внутрішню стійкість і адаптуватися до викликів сучасного життя.

Центр резильєнтності для студентів складається з кількох структурних компонентів, кожен з яких відіграє важливу роль у забезпеченні всебічної підтримки та розвитку стресостійкості. Одним із ключових елементів є психологічна служба, яка надає індивідуальні консультації та проводить кризові інтервенції для студентів, що перебувають у стані гострої тривоги.

Важливим складником діяльності центру є освітньо-тренінговий блок, що включає тренінги з управління емоціями, розвитку когнітивної гнучкості та ефективного спілкування. Крім цього, проводяться воркшопи, спрямовані на адаптацію студентів до змін у соціальному середовищі, що допомагає їм легше інтегруватися в нові умови та справлятися з викликами навчального процесу.

Соціальна підтримка також відіграє важливу роль у роботі центру. Для студентів створюються групи взаємодопомоги, де вони можуть обговорювати свої проблеми, ділитися досвідом і отримувати моральну підтримку. Крім того, проводяться вебінари для батьків і викладачів, які допомагають їм краще розуміти потреби студентів і сприяти їхній емоційній рівновазі.

Моніторинг та дослідження є ще одним важливим напрямом роботи центру. Регулярні опитування дозволяють оцінити психологічний стан студентів, виявити основні проблеми та адаптувати програми підтримки відповідно до актуальних потреб молоді. На основі отриманих даних розробляються індивідуальні програми підтримки, які сприяють підвищенню рівня резильєнтності студентів і їхній здатності ефективно справлятися з труднощами [2, с. 10].

Завдяки комплексному підходу, що охоплює психологічну підтримку, освітні ініціативи, соціальну взаємодію та науковий аналіз, центр резильєнтності забезпечує студентам необхідні ресурси для емоційного благополуччя та успішного навчання.

Для ефективного впровадження центру резильєнтності у вищих навчальних закладах необхідно реалізувати низку практичних заходів. Насамперед важливо розробити нормативну базу, що включає затвердження регламенту діяльності центру, визначення його функцій, структури та механізмів взаємодії з адміністра-

цією вищого навчального закладу, викладачами та студентами.

Не менш важливою є підготовка кваліфікованих кадрів, які працюватимуть у центрі. Це передбачає проведення спеціалізованих тренінгів для психологів, педагогів і волонтерів, що допоможе їм оволодіти сучасними методиками підтримки студентів, консультацій та розвитку стресостійкості. Створення комфортного середовища для проведення консультацій і тренінгів вимагає належного матеріально-технічного забезпечення. Для цього необхідно облаштувати спеціальні приміщення, забезпечити їх необхідним обладнанням, меблями, а також розробити цифрові платформи для дистанційної підтримки студентів.

Окрему увагу слід приділити інформаційній кампанії, спрямованій на популяризацію діяльності центру серед студентів. Це може включати організацію презентацій, зустрічей, поширення інформаційних матеріалів через соціальні мережі, сайти вищого навчального закладу та студентські медіа.

Для забезпечення стійкого розвитку центру важливо налагодити співпрацю з громадськими організаціями, які можуть надати додаткові ресурси, експертну підтримку або фінансування для розширення спектра послуг. Взаємодія з партнерами дозволить розширити можливості центру, залучити кращий досвід і підвищити ефективність його роботи [5].

Комплексна реалізація цих рекомендацій сприятиме створенню дієвого центру резильєнтності, який стане надійним ресурсом для підтримки студентів, їхнього особистісного розвитку та психологічного благополуччя.

Концептуальна модель центру резильєнтності визначає його структурну організацію та основні аспекти діяльності, спрямовані на підтримку студентів у подоланні стресу та розвитку адаптивних навичок. Вона включає ключові елементи, що забезпечують ефективне функціонування центру, зокрема підходи до надання психологічної допомоги, соціальної підтримки та освітніх ініціатив.

Модель складається з трьох основних блоків, таких як: принципи діяльності, які визначають основні засади роботи центру; структурні компоненти, що включають кадрове забезпечення, ресурси та форми взаємодії зі студентами; та практичні рекомендації щодо впровадження, які допомагають інтегрувати центр у систему вищої освіти. Такий підхід дозволяє забезпечити комплексну підтримку студентів, сприяючи їхньому психоемоційному благополуччю та академічній успішності (рис. 1).

На верхньому рівні розташовані принципи центру, які визначають основні цінності та підходи до роботи. До них належать конфіденційність, доступність, орієнтація на індивідуальні потреби, інклюзивність, професійність, системність, партнерство, інноваційність, акцент на розвиток самодопомоги та профілактична спрямованість. Ці принципи забезпечують ефективність роботи центру та формують його ідеологічну основу.

Наступний рівень схеми демонструє структурні компоненти центру, які забезпечують практичну реалізацію його діяльності. До них входять психологічна служба (індивідуальне консультування), освітньо-тренінговий блок (тренінги з управління емоціями, розвитку когнітивної гнучкості, ефективного спілкування та адаптації до змін), соціальна підтримка (групи взаємодопомоги та вебінари для батьків і викладачів) та моніторинг і дослідження (регулярні опитування студентів та розробка індивідуальних програм підтримки).

Завершальний рівень схеми представлений практичними рекомендаціями, які визначають кроки для ефективного впровадження центру. Вони включають розробку нормативної бази (затвердження регламенту діяльності), підготовку кадрів (навчання психологів, педагогів і волонтерів), матеріально-технічне забезпечення (створення комфортного простору для консультацій і тренінгів), інформаційну кампанію (популяризацію діяльності центру серед студентів) та співпрацю з громадськими організаціями (залучення ресурсів для

Рис. 1. Концептуальна модель центру резильєнтності

підтримки центру). Таким чином, модель ілюструє взаємозв'язок між принципами діяльності, структурними елементами та заходами, необхідними для ефективного функціонування центру резильєнтності, що сприяє покращенню психологічного благополуччя студентів. Таблиця 1 представляє структуру та принципи діяльності центру резильєнтності, висвітлюючи основні аспекти його функціонування. У ній подано модель центру, її ключові компоненти, детальний опис та конкретні приклади реалізації. Це дозволяє наочно продемонструвати взаємозв'язок між теоретичними засадами та практичним впровадженням заходів підтримки студентів.

Отже, створення центрів резильєнтності у вищих навчальних закладах України є необхідним кроком у підтримці молоді під час військового конфлікту. Такі центри сприятимуть формуванню психологічної стійкості, покращенню емоційного благополуччя студентів та створенню умов для їхнього особистісного та професійного розвитку. Запропонована модель може слугувати основою для впровадження практик психологічної допомоги в інших освітніх установах країни.

Таблиця 1

Структура та принципи діяльності центру резильєнтності

Модель	Елементи	Опис	Приклади реалізації
Принципи	Конфіденційність	Захист персональних даних студентів.	Забезпечення анонімності консультацій.
	Доступність	Надання послуг.	Очні та онлайн-консультації.
	Орієнтація на потреби	Індивідуальний підхід до кожного студента.	Розробка програм підтримки.
	Інклюзивність	Рівний доступ до послуг для всіх студентів.	Створення доступного середовища.
	Професійність	Надання високоякісної допомоги професіоналами.	Залучення професіональних психологів.
	Системність	Комплексний підхід до розвитку резильєнс-компетенцій.	Індивідуальні консультацій, тренінги та групова робота.
	Партнерство	Співпраця з адміністрацією, викладачами та батьками.	Регулярні зустрічі з представниками університету.
	Інноваційність	Використання сучасних методик і технологій.	Онлайн-платформи, інтерактивні тренінги, мобільні додатки.
	Профілактика	Запобігання кризовим ситуаціям і розвиток стійкості до стресу.	Навчання навичок самодопомоги, програми з управління емоціями.
Структурні компоненти	Психологічна служба	Надання індивідуальної підтримки студентам у складних ситуаціях.	Особисті консультації.
	Освітньо-тренінговий блок	Проведення тренінгів для розвитку стійкості.	Тренінги з управління емоціями та воркшопи.
	Соціальна підтримка	Організація взаємодії студентів і надання підтримки в групах.	Групи взаємодопомоги, вебінари для батьків і викладачів.
	Дослідження	Моніторинг стану студентів і аналіз потреб.	Регулярні опитування, звіти про психоемоційний стан студентів.
Практичні реко-менд	Нормативна база	Створення офіційного регламенту роботи центру у навчальному закладі.	Розробка статуту, впровадження стандартів роботи.
	Підготовка кадрів	Навчання персоналу для якісної роботи в центрі.	Тренінги для психологів, коучів і викладачів.
	Матеріально-технічне забезпечення	Забезпечення ресурсів і обладнання для роботи центру.	Облаштування комфортних кабінетів.
	Співпраця	Встановлення партнерських відносин із громадськими організаціями та освітніми установами.	Участь у грантових програмах, залучення громадських фондів, співпраця з міжнародними організаціями.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Masten A.S. Ordinary Magic: Resilience in Development. Guilford Press. New York : Guilford Press. 2014. 370 p.

2. Tedesch R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry.* № 15 (1). 2004. P. 1–18. URL: http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01.

3. Ungar M. Resilience, Trauma, Context, and Culture. *Trauma, Violence, Abuse.* Vol. 14(3). 2013, p. 255–266. URL: https://michaelungar.com/files/15contributions/5._Resilience%2C_Trauma%2C_Context%2C_and_Culture.pdf?utm_source=chatgpt.com.

4. Академія стійкості – онлайн-ресурс у підтримку плекання індивідуальної та національної стійкості. URL: https://resilience.k-s.org.ua/.

5. Ассонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. 12 липня 2021 року. URL: https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219.

6. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології.* Том 3: *Консультативна психологія і психотерапія.* Вип. 14. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вінниця. 2018. С. 26–64.

7. Міловідова А.В. Резильєнтність молоді в умовах триваючої травми війни. *Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час :* збірка матеріалів методологічного семінару НАПН України 16 листопада 2023 року. Київ : Педагогічна думка. 2023. С. 89–92.

8. Руденко О.В., Гонтар Ю.В. Структура резильєнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. *Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія.* Т. 33 (72). Вип. № 2. 2022. С. 73–78.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК РЕСУРС ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

RESILIENCE AS A RESOURCE FOR PSYCHOLOGICAL CARE OF SPECIALTY IN THE MINDS OF VINEY

УДК 159.923.7
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.48

Даценко О.А.
викладач кафедри загальної
та вікової психології
Криворізький державний педагогічний
університет

Стаття присвячена проблемі психологічної безпеки і засобів її підтримки, що виявилась особливо актуальною в умовах сьогодення. Зазначається про важливість її дослідження в контексті кардинальних суспільних змін, зокрема під час війни, яка спричинила тотальну небезпекову ситуацію у суспільстві. Робиться спроба системного аналізу базової дефініції в соціально – політичному, освітньо – професійному та індивідуально – психологічному аспектах. В психологічному контексті психологічну безпеку вивчають в парадигмі організації життєдіяльності, яка інтегруючи різноманітні способи і засоби спрямована на зниження відчуття загрози та підвищення захисту власної особистості. Підкреслюється роль людини, як активного суб'єкта, що володіє відповідними ресурсами протидії труднощам і прагне до комфорту, стабільності і передбачуваності існування. Виявляються активізаційні, організаційні, орієнтувально – адаптивні та регулятивні функції психологічної безпеки в структурі психічної організації індивіда. Зауважується, що психологічна безпека як феномен розглядається не лише з позиції процесу організації життєдіяльності, але і як її результат, що функціонує на рівні афективних станів, в яких відображаються переживання та ставлення до різних ситуацій. Наголошується на полідетермінованому характері феномену, де особлива роль приділяється резильєнтності. В питаннях психологічної безпеки, що особливо гостро постала під час війни резильєнтність виступає внутрішнім ресурсом протидії труднощам, забезпечення стійкості і відчуття захищеності. Резильєнтність визначається як механізм задоволення потреби в безпеці за рахунок активізації стресостійкої поведінки, підтримує психологічну рівновагу і створює умови для забезпечення стабільного і відносно благополучного існування під час війни.
Визначено перспективи подальших наукових досліджень, що полягають у комплексному аналізі резильєнтності в структурі психологічної безпеки, виявленні найбільш ефективних стратегій резильєнс активності для підтримки станів психологічного захисту і комфорту в умовах війни.
Ключові слова: *психологічна безпека, захист, резильєнтність, життєдіяльність, війна, благополуччя.*

The article is dedicated to the problem of psychological safety and support, which has become especially relevant in the minds of today. The importance of this investigation is emphasized in the context of the drastic changes in the marriage that ended in the hour of war, which caused a total unsafe situation in the marriage. Try a systematic analysis of the basic definition in the social-political, social-professional and individual-psychological aspects. In a psychological context, psychological safety is seen in the paradigm of organizing life, which integrates different ways and ways of directing to reduce the threat and increase the power of power specialness. The role of a person is reinforced as an active subject who draws on a variety of resources to overcome difficulties and struggles to achieve comfort, stability and transferability of food. Activation, organizational, orientative – adaptive and regulatory functions of psychological safety in the structure of the individual's mental organization are revealed. It is important to note that psychological safety as a phenomenon can be seen not only from the perspective of the process of organizing life, but also as a result that functions on the level of affective states, such as experiences and situations are reflected in various situations. We agree with the polydeterministic nature of the phenomenon, with a special role played by resilience. In the nutrition of psychological safety, which is especially acute during the hour of war, resilience acts as an internal resource for coping with difficulties, ensuring stability and protecting oneself. Resilience is defined as a mechanism for satisfying the need for safety by activating stress-resistant behavior, promoting psychological balance and creating the minds to ensure stable and I hope you have a good night's sleep in the hour of war.
The prospects for further scientific research have been identified for a comprehensive analysis of resilience in the structure of psychological safety, revealing the most effective strategies of resilience activity to support the development of psychological safety and comfort in the minds of war.
Key words: *psychological safety, protection, resilience, vitality, war, well-being.*

Постановка проблеми. В умовах швидких соціальних змін та економічної кризи, спричинених повномасштабним вторгненням в нашу країну феномен психологічної безпеки набуває особливого значення. Загрози, які принесла війна у наше життя поставили під удар фундаментальні цінності, спричинили відчуття абсолютної вразливості та незахищеності. Загальний дестабілізаційний вплив війни породив відчуття тотальної як фізичної, так і психологічної небезпеки. У зв'язку з цим, перед науковою спільнотою постало завдання ґрунтовного аналізу феномену психологічної безпеки, дослідження якого сприятиме підтримці здоров'я і ментальному самозахисту в такий складний період. Актуальними постають питання пошуку механізмів збереження стабільності людини, виявлення внутрішніх ресурсів які б забезпечували здатність активно чинити опір впливам війни, виконувати повсякденну діяльність і бути психологічно стійким перед викликами. Розвідки засобів підтримки психологічної безпеки під час війни акцентують увагу на ролі резильєнтності як ресурсу її забезпечення та підтримки.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Поле теоретичних досліджень та практичних розробок феномену психологічної безпеки формується на стику різних наукових дисциплін: психології, соціології, психіатрії, медицини тощо. В системі сучасного психологічного знання проблема психологічної безпеки досліджується в різних аспектах: соціальному (А. Литвинчук, М. Слюсаревський), політичному (Д. Арабаджиєв, Т. Сергієнко), освітньому (Л. Карамушка, Т. Дегтярьова, Т. Панченко), особистісному (В. Папуша, О. Блинова, М. Комісарик, Я. Чаплак, Г. Чуйко), інформаційному (Л. Гаврищак, Н. Уханова), професійному (Е. Едмондсон, З. Леї, І. Приходько, А. Харченко). Феномену резильєнтності присвячено праці Г. Лазос, Л. Прокоф'євої, М. Савчина, О. Чиханцової, О. Хамініч та ін.. Провідна роль резильєнтності як чинника самозбереження під час війни підкреслюється в роботах К. Балахтар, Л. Дворніченко, Л. Любіної, О. Медянової та ін.. Результати теоретичних та емпіричних досліджень значно розширили уявлення про зазначені феномени, проте виявили і недостатність аналізу ролі резильєнтності в структурі психологічної безпеки особистості особливо під час війни.

Мета статті – теоретичний аналіз резильєнтності як внутрішнього ресурсу підтримки психологічної безпеки особистості під час війни.

Виклад основного матеріалу. Широта охоплення проблеми психологічної безпеки призвела до різноманітності підходів у її розумінні. Вперше, феномен психологічної безпеки постав у зв'язку із необхідністю вирішення питань підвищення продуктивності праці та зменшення рівня професійного вигорання. В роботах Е. Едмондсона, З. Леї зазначається, що психологічна безпека відіграє важливу роль в організації спільної діяльності, прийнятті групового рішення, налагоджені сприятливого клімату, а також у процесах комунікації в колективі. Вона виступає своєрідним фасилітатором, що полегшує взаємодію в групах, сприяє ефективній співпраці та продуктивності робочих процесів [16, с. 30 – 32].

В соціальному контексті психологічна безпека особистості тлумачиться як такий стан середовища і суспільства загалом, в якому власне існування сприймається як захищене і сприятливе, надає реальні можливості для задоволення різноманітних потреб і підстави бути впевненими в майбутньому [1; 15]. Людина не відчуває загроз з боку суспільства, має можливості для всебічного розвитку та творчої самореалізації. В безпечному середовищі особистість є вільною та активною, прагне соціального прийняття та визнання, впевнена в ефективному виконанні соціальними інститутами своїх функцій. Важливим індикатором соціально – психологічної безпеки є забезпечення прав і свобод громадян і високий рівень задоволеності життям.

В парадигмі психологічного знання особистісну безпеку досліджують у відповідності до різноманітних аспектів цілісного функціонування людини; організації життєдіяльності; характеристик опірності та стресостійкості; пошуку балансу та переживання стабільності; виявлення ресурсів протидії зовнішнім та внутрішнім деструктивним впливам тощо. В даному значенні психологічна безпека виявляє людину, як активного суб'єкта, що володіючи цінностями, смислами та можливостями прагне збудувати життя так, щоб воно було максимально комфортним, захищеним і передбачуваним.

О. Блинова психологічну безпеку розглядає як багаторівневу динамічну сукупність способів та технологій активності, що знижують відчуття загрози та обумовлюють захищеність власної особистості [2, с. 242]. В. Папуша підкреслює, що психологічна безпека є маркером перебування психіки в оптимальному режимі функціонування та здатності запобігати всіляким викликам [8, с. 98]. Психологічна безпека проявляється у можливостях зберігати стійкість у середовищі з певними параметрами, в тому числі, і з психотравмуючими, виступає афективним фоном для реалізації адекватної стратегії життєдіяльності та системи стосунків. Психологічна безпека є свідченням узгодженості потреб та цілей з можливостями їх реалізації, є показником контрольованості існування та позитивного ставлення до нього. У стані психологічної безпеки людина відчуває невразливість та цілісність власної особистості, задоволена сьогоденням та впевнена в майбутньому.

В структурі психічної організації індивіда психологічна безпека виконує ряд глобальних функцій, а саме [1; 5; 9]:

- врівноваження індивіда із зовнішнім середовищем;
- збереження автентичності та підтримка благополуччя;
- інтегрування та регулювання психічних процесів, станів та властивостей у напрямку емоційної стабілізації;
- організації діяльності та стресостійкої поведінки;
- адаптації та орієнтації особистості у соціальному середовищі та життєвих обставинах.

М. Слюсаревський, Т. Титаренко та ін.. психологічну безпеку інтерпретують в аспекті особистісного розвитку і визначають її як інтегративну властивість, що виражає усвідомлене, рефлексивне та дієве ставлення людини до себе і умов життя [12]. Психологічна безпека є відображенням здатності управляти обставинами, виступає предиктором психічної рівноваги, стійкості та поступального розвитку особистості; запобігає віктимним настроям та аутодеструктивній поведінці. Вона виявляється комплексним феноменом, в якому поєднуються та координуються різні елементи цілісної структури психіки індивіда, які забезпечують таку форму життєтворчої активності, яка спрямована на задоволення базової потреби у безпеці і благополучному існуванні.

І Приходько та ін.., вважають, що психологічна безпека як складне особистісне утворення ідентифікується на рівні емоційно – почуттєвої сфери у вигляді суб'єктивних переживань спокою, захищеності, відсутності загрози, домінуванні гарного настрою тощо. Причому, ця комплексна оцінка комфортності існування охоплює декілька рівнів [2; 3; 9]:

– макросоціальний (рівень суспільства в цілому, соціальної та національної безпеки);

– мезосоціальний (рівень локального соціального середовища – сімейного, освітнього, організаційного);

– мікросоціальний (рівень особистості в аспекті збереження її цілісності, психічної стійкості, адаптивності, здатності до опору негативним факторам середовища, відчуття захищеності).

Узагальнення дефінітивних позицій дозволяє психологічну безпеку розуміти як психічний стан, що детермінований інтегральною оцінкою якості існування; включає афективні та когнітивні компоненти задоволеності життям; відображається у переживанні своєї захищеності – незахищеності у конкретній життєвій ситуації. На думку дослідників [8; 15], психологічна безпека визначається поєднанням двох факторів: соціального і психологічного. Соціальні фактори відображають, в першу чергу, безпеку середовища, відсутність в ньому екстремальних подій, наприклад війни, тоді як психологічні предиктори охоплюють систему ресурсів особистості, які допомагають чинити опір негараздам, що відповідно і забезпечує відчуття внутрішнього захисту. Одним із провідних чинників, що допомагає людині зберігати себе в складних життєвих обставинах та відчувати психологічну рівновагу та комфорт є резильєнтність.

На сьогоднішній момент вивчення резильєнтності є одним із пріоритетних напрямів дослідження поведінки в екстремальних обставинах, аналізу детермінант збереження психологічного здоров'я, благополуччя та емоційної стійкості в складних умовах. Традиційно за поняттям «resilience» в науці закріплено розуміння здатності людини до подолання труднощів і несприятливих ситуацій, уміння підтримувати психологічну рівновагу під час дії потенційно небезпечних факторів. Г. Лазос вважає, що резильєнтність – це стійка індивідуальна властивість людини, що виражає її можливості боротися з важкими ситуаціями, вирішувати проблеми та досягати мети, зберігаючи при цьому внутрішній баланс [4]. За допомогою резильєнтності особистість не лише опирається стресам та уникає безпорадності, а навпаки, демонструє високу готовність діяти та управляти системою ризиків. Резильєнтність виступає важливим інструментом протидії негативним, і навіть важким обставинам, внутрішнім ресурсом поповнення життєвого досвіду і забезпечує розширення поведінкового репертуару, що має значення у критичних ситуаціях. Як зазначає Л. Прокоф'єва, О. Чиханцова та ін.., резильєнтність виражає особливу якість особистості, яка володіє компетенціями протидії негативним впливам, захисту власної особистості та самозбереження [10; 14]. В резильєнтності відображається не лише потенціал опору чи рівень життєздатності, а й суб'єктивне відчуття комфортності і безпечності існування.

Особливо гостро роль резильєнтності як чинника збереження відчуття психологічної безпеки постала в умовах сьогодення. Війна в нашій країні постала як жорстка і жахлива реальність, що кардинальним чином змінила життя українського суспільства, спричинивши появу різноманітних соціально – психологічних проблем. Демонстрація людських страждань, руйнування, постійні вітальні загрози стали невід'ємною частиною нашого існування. Війна дестабілізувала традиційний спосіб життя, змінила цінності, смисли і потреби людей, погіршила здоров'я та знизила рівень задоволеності. В дослідженнях, проведених в рамках реалізації «Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки» зазначається, що під час війни суттєво збільшилась кількість населення, що страждає на генералізовану тривожність, хронічну депресію та ПТСР [7]. Війна постала як серйозна і негативна за наслідками травматична подія, що створила нові виклики і необхідність як фізичного, так і психологічного виживання. Під час війни люди знаходяться в очікуванні постійних загроз і не відчувають себе в небезпеці. Зрозуміло, що в таких умовах знижується відчуття психологічної захищеності і комфорту, зменшується здатність чинити опір і зберігати рівновагу. Потреба в безпеці є базовою для людини і саме під час війни вона є в стані гострого дефіциту. Існувати в таких умовах та зберегти, хоча б елементарне відчуття психологічної безпеки людині допомагає резильєнтність, яка виявляє свою дієвість в таких ситуаціях як війна.

О. Медянова, Л. Дворніченко вважають, що реалії війни вимагають від людини більше ресурсів опору для усування ментальних загроз і збереження внутрішньої стабільності [6]. Л. П'янківська та ін.. зазначають, що резильєнтність дозволяє зменшити руйнівний вплив травми війни, регулювати емоційний стан та продовжувати виконувати буденні справи [11; 13]. Резильєнтність виявляє здатність діяти всупереч обставинам, перебувати в оптимальному режимі функціонування, запобігати загрозам і зберігати рівновагу навіть в таких складних умовах. Як форма перетворювальної активності резильєнтність створює умови для організації такої діяльності та поведінки, які дозволяють усувати небезпеки на ментальному рівні і надають відчуття психологічного захисту. За рахунок резильєнтності людина відчуває контроль над ситуацією, передбачуваність подій, здатність до емоційної саморегуляції, що має значення для підтримки психологічної безпеки.

Висновки. Психологічна безпека особистості є необхідною умовою повноцінного розвитку та гармонійного функціонування людині в системі

розгорнутих соціальних зв'язків. Феноменологічно, вона описується категоріями психічних процесів, станів та властивостей, що забезпечують відчуття внутрішнього захисту, комфорту і передбачуваності існування. В психологічній безпеці відображається усвідомлене, рефлексивне та дієве ставлення людини до різних сторін життя, збалансованість та контрольованість діяльності, що виражається в суб'єктивних переживаннях спокою, захищеності, відсутності загрози, домінуванні гарного настрою тощо. Особливо гостро проблема психологічної безпеки постає у тому випадку, коли індивід опиняється в екстремальних ситуаціях, зокрема в умовах воєнних дій. Війна порушує душевну рівновагу, призводить до особистісної дезінтеграції та дестабілізації і загалом є загрозою для психологічної безпеки. Спроби повернути спокій і відчуття захисту реалізуються за допомогою різних інструментів. Особливу ефективність тут виявляє резильєнтність, як здатність людини долати труднощі, демонструвати стресостійку, а значить безпекову поведінку, підтримувати психологічну рівновагу під час дії потенційно небезпечних стимулів. Резильєнтність дозволяє зменшити руйнівний вплив війни, створює умови для забезпечення стабільного і відносно благополучного існування, тобто виступає внутрішнім ресурсом підтримки психологічної безпеки.

Перспективи подальших досліджень полягають у комплексному аналізі резильєнтності в структурі психологічної безпеки, виявленні найбільш ефективних стратегій резильєнс активності для підтримки станів психологічного захисту і комфорту в умовах війни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Арабаджиєв Д. Ю., Сергієнко Т. І. Політична маніпуляція та інформаційно-психологічна безпека в політичних відносинах. *Політикус*. 2020. № 2. С. 36–44.

2. Блинова О. Є. Психологічна безпека: аналіз наукових уявлень та досвід емпіричного дослідження. Психологічні основи розвитку особистості: монографія. Запоріжжя : Просвіта, 2018. С. 239-254.

3. Гаврищак Л. Інформаційно-психологічна безпека особистості у сучасному світі. *Проблеми гуманітарних наук.* Серія: Психологія. 2012. № 29. С. 100-110.

4. Лазос Г. П. Резільєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології.*: *Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. Вип. 14. С. 26–64.

5. Литвинчук А. Психологічна безпека особистості як актуальна проблема сучасної психології. *Вісник Львівського університету*. Серія : Психологічні науки. 2021. Вип. 9. С. 154–161.

6. Медянова О. В., Дворніченко Л. Л., Любіна Л. А. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки.* Серія : Психологія. 2023. № 10 (28). С. 601 – 611.

7. Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. *Урядовий портал*. 2022. https://www.kmu.gov.ua/news/ofis-pershoyi-ledi-moz-ta-partneri-zapuskayutnacionalnu-programu-psihichnogo-zdorovya-ta-psihosocialnoyi-pidtrimki (дата звернення 3. 01. 25)

8. Папуша В.В. Психологічна безпека як інтегративна характеристика особистості. *Габітус.* 2021. Вип. 22. С. 96 – 100.

9. Приходько І. І. Засади психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності: монографія. Харків : Академія МВС України, 2013. 745 с.

10. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «рєзільєнтність»: вивчення та перспективи дослідження. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи.* 2021. Вип. 2. С. 122–127.

11. П'янківська Л. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки*. 2023. Вип. 10. С. 623–633.

12. Слюсаревський М. М. Психологічна безпека людини в онтологічному і гносеологічному вимірах. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін / М. М. Слюсаревський, Л. А. Найдьонова, Т. М. Титаренко та ін.. Київ : Талком, 2020. С. 7 – 25.

13. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М. Резильєнтність особистості в умовах військового стану. http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/351/9636/20073-1?inline=1 (дата звернення 20.12.24).

14. 14. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія : Психологія. 2023. Том 34 (73), № 1. С. 35-40.

15. Чуйко Г., Чаплак Я., Комісарик М. Психологічна безпека особистості в нестабільному світі. *Psychological journal*. 2021. № 7(1). С. 65-81.

16. Edmondson A. C., Lei Z. Psychological safety: The history, renaissance, and future of an interpersonal construct. Annu. Rev. Organ. Psychol. Organ. Behav. 2014. No 1(1). P. 23-43.

Наукове видання

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 69
Том 1

Коректура • *Я. Вишнякова*

Комп’ютерна верстка • *Ю. Ковальчук*

Формат 60x84/8. Гарнітура Arimo.
Папір офсетний. Цифровий друк. Обл.-вид. арк. 32,20. Ум. друк. арк. 32,09.
Підписано до друку 28.01.2025. Замов. № 0425/334. Наклад 100 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»
65101, м. Одеса, вул. Інглезі, 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.