ПРИЧОРНОМОРСЬКИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ЕКОНОМІКИ ТА ІННОВАЦІЙ

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 70

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») зі спеціальностей: 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 № 2 від 24.02.2025 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)

Суб'єкт у сфері друкованих медіа – ПУ «Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій» (вул. Інглезі, буд. 6/1, оф. 135, м. Одеса, 65101, info@iei.od.ua, тел. (093) 120-27-72).

Періодичність виходу: 12 разів на рік.
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

Малиш Л.О.
ЗМІНИ СПРИЙНЯТТЯ ПОЗИЦІЙ У СОЦІАЛЬНОМУ ПРОСТОРІ
У ВОЄННИЙ ЧАС: ПОКОЛІННИЙ ВИМІР **11**

Сенюра О.В.
СПЕЦИФІКА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ МОБІЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ
ОЧИМА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ **17**

Чекалюк В.В.
ЕКСПАТРІАЦІЯ ЯК ДРАЙВЕР ФОРМУВАННЯ ДЕРЖАВНОГО ІМІДЖУ:
СОЦІОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ РОЛІ УКРАЇНСЬКОЇ ДІАСПОРИ
У ГЛОБАЛЬНОМУ ІМІДЖМЕЙКІНГУ **24**

СЕКЦІЯ 2
СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ

Гвоздецька Б.Г., Нікон Н.О.
ДИНАМІКА ЗМІН У НАСТРОЯХ МОЛОДІ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ
ВІЙНИ (ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ОПИТУВАНЬ ДДПУ ІМ. І. ФРАНКА) **28**

Грабовець І.В.
КОМУНІКАТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ІНСТРУМЕНТ ТРАНСФОРМАЦІЇ
ТА РОЗВИТКУ ПОЛІТИЧНОЇ СФЕРИ **34**

Єременко А.В., Безрукова О.А.
ЦІНА НЕДОВІРИ: ЯК РУЙНУЄТЬСЯ СОЦІАЛЬНИЙ КАПІТАЛ **39**

Nekhaienko O.V., Lytovchenko A.D.
HISTORICAL SOCIOLOGY OF URBANIZATION: CITIES AS ARENAS
OF POWER STRUGGLES **48**

Нечітайло І.С., Нечітайло О.В.
ЯКІСТЬ ІТ-ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ: КЛЮЧОВІ ТЕНДЕНЦІЇ
ТА ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ **55**

Хижняк Л.М.
ІНСТИТУЦІОНАЛІЗАЦІЯ МІЖНАРОДНОГО ВОЛОНТЕРСТВА
ЯК НАУКОВА І ПРАКТИЧНА ПРОБЛЕМА **61**

Черних Г.А.
МОВА ВОРОЖНЕЧІ ТА ВОРОЖЕ МОВНЕ СЕРЕДОВИЩЕ
ЯК ЗАГРОЗИ СОЦІАЛЬНІЙ ЗГУРТОВАНОСТІ **66**

Ярославський М.В.
СОЦІОКУЛЬТУРНІ ПРОСТОРИ ПРАКТИКУВАННЯ ЕТНІЧНОГО БІЗНЕСУ **70**

СЕКЦІЯ 3
ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

Завгородня О.В., Шепельова М.В., Гулько Ю.А.
ДИНАМІКА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ:
ВІД ДОВОЄННОГО ПЕРІОДУ ДО СЬОГОДЕННЯ **77**

СЕКЦІЯ 4
ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Антонова З.О., Старостіна К.В.
ВПРОВАДЖЕННЯ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ В МЕЖАХ РЕАЛІЗАЦІЇ ФОРМУВАЛЬНОГО ЕТАПУ АВТОРСЬКОЇ МОДЕЛІ «ШКОЛИ ТОЛЕРАНТНОСТІ»: РЕЗУЛЬТАТИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ **83**

Дрозд О.В., Сахарова О.М.
ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНОЇ ГОТОВНОСТІ ДІТЕЙ ПЕРЕДШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО НАВЧАННЯ У ШКОЛІ **88**

Радько О.В., Ушакова І.М.
ПАРТНЕРСЬКІ ВІДНОСИНИ В СІМЕЙНІЙ ПАРІ В ПЕРІОД КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ **94**

Хомчук О.П., Пономаренко Т.І., Лукавенко О.О.
РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ АВТОНОМНОСТІ У ФОРМУВАННІ ІДЕНТИЧНОСТІ ПІДЛІТКІВ **98**

Чекстере О.Ю., Пророк Н.В., Гнатюк О.В.
ВПЛИВ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ **102**

СЕКЦІЯ 5
ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

Андрущенко Т.В., Зеленін В.В., Сидоренко О.Б.
РОЗВИТОК ЕФЕКТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ СОЦІАЛЬНИХ ГРУП ЗАСОБАМИ КОУЧИНГУ **106**

Вятоха І.Ю., Юдина Л.О.
ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СЕКСУАЛЬНОСТІ ЖІНОК-РЕЛОКАНТІВ І НЕРЕЛОКАНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ **112**

Гончарик Ю.І., Левус Н.І.
ЯКІСТЬ СНУ ОСІБ З РІЗНИМИ ДЕЗАДАПТИВНИМИ СХЕМАМИ **116**

Гречуха І.А., Баєва О.Б.
ІНТЕГРАЦІЯ СХІДНИХ ПРАКТИК МЕДИТАЦІЇ В ЗАХІДНУ ПСИХОТЕРАПІЮ ЛІКУВАННЯ ТРАВМ **121**

Гура Т.Є., Мостова Т.О.
ПРОФЕСІЙНА ФРУСТРОВАНІСТЬ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ЗМІН **125**

Данілова О.С., Шевчук К.О., Разінков В.О.
КАЗКОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД РОБОТИ З ТРИВОЖНИМИ СТАНАМИ ОСОБИСТОСТІ **130**

Коваленко І.Е., Ткачук Т.А., Клевець Л.М.
ІНФОРМАЦІЙНО-АНАЛІТИЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ОСВІТЯН ЯК БАЗИСУ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я **137**

Козира П.В.
ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН **142**

Козира П.В.
ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД ТА АЛКОГОЛЬНА ЗАЛЕЖНІСТЬ **147**

Купчишина В.Ч., Грубі Т.В.
ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ДЕФОРМАЦІЙ
ТА ЇХ ВПЛИВ НА ВЗАЄМОВІДНОСИНИ В СІМ'Ї **152**

Мінін М.О.
ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ **157**

Можаровська Т.В., Котенко В.В.
КОМПЛЕКСНА МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО СПРИЯННЯ
ОСОБИСТІСНОМУ САМОВИЗНАЧЕННЮ МОЛОДІ **162**

Мороз В.М.
ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНИХ АДИКЦІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ **167**

Омельченко О.В.
РОЛЬ ПСИХОДІАГНОСТИКИ В ПРОФЕСІЙНОМУ ВІДБОРІ ТА ФОРМУВАННІ
ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
І СПОРТУ **172**

Осадча Л.Ю., Сисуєва Є.П.
АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ **177**

Ромасюк Є.С., Завязкіна Н.В.
ФЕНОМЕН ПРОЩЕННЯ ЯК СКЛАДНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОЦЕС **183**

Спіцина Л.В.
ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СХЕМАТЕРАПІЇ: РАННІ ДЕЗАДАПТИВНІ СХЕМИ
ЯК ПРЕДИКТОРИ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ **188**

Тарасенко О.А.
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТТЯ ГНУЧКИХ НАВИЧОК **193**

Ткалич М.Г., Гречаник М.І.
ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДҐРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ОСОБИСТОСТІ:
КОНЦЕПЦІЇ ТА ПІДХОДИ **198**

Хозраткулова І.А.
РОЛЬ ЦІЛЬОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ОСОБИСТОСТІ
У КРИЗОВОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ **205**

СЕКЦІЯ 6
ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

Babayeva L.
THE ISSUE OF MOTIVATION IN PRODUCTION **210**

Волченко Н.В.
ПІДГОТОВКИ СПЕЦІАЛІСТА З СОЦІАЛЬНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В КОНТЕКСТІ
ТРАНСФОРМАЦІЇ РОБОЧОГО МІСЦЯ У XXI СТОЛІТТІ: ПІДХОДИ
ОСВІТНЬОЇ ПСИХОЛОГІЇ **217**

Ларченко І.В., Коренева Ю.П.
ВПЛИВ СТРЕСОГЕННИХ УМОВ НА ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ КАР'ЄРНОГО
РОЗВИТКУ ВИПУСКНИКІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ **222**

Стасюк В.В., Федоренко Ю.А.
ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ,
ЯКІ БРАЛИ УЧАСТЬ У ЗБРОЙНОМУ КОНФЛІКТІ **227**

СЕКЦІЯ 7
СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Галич М.Ю., Конончук К.О.
МОВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ЯК КЛЮЧОВИЙ ФАКТОР МІЖНАРОДНОЇ ПРАВООХОРОННОЇ СПІВПРАЦІ **233**

Іванцов В.О.
СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У РОБОТІ ІЗ ЗАТРИМАНИМИ: ПСИХОЛОГІЧНІ ТРЕНІНГИ ТА МЕТОДИ ПІДГОТОВКИ **238**

Лапіна І.Г.
СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ СПОЖИВЧОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ **243**

Павлюк О.Д., Романенкова О.Ю.
РОЛЬ КОЛЕКТИВНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ В ПОЛІТИЧНИХ КОНФЛІКТАХ **248**

Скрипник М.І.
РОЗВИТОК ГРОМАДЯНСЬКОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МОЛОДІ НА ЗАСАДАХ ІНТЕРАКТИВНОГО ПІДХОДУ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДИСКУРС **252**

Стельмах І.І.
СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ТА ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ **258**

Ступницька О.Г.
СПЕЦИФІКА МОТИВАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СИЛ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ОБОРОНИ **264**

Ташматов В.А., Плукчі В.О.
ЛЮБОВ У ЧАСИ ВІЙНИ: РОЛЬ ПІДТРИМКИ СЕРЦЯ, МОТИВАЦІЇ ТА СТОСУНКІВ У ПОДОЛАННІ ТРУДНОЩІВ **268**

Ходотаєв А.А., Кононенко А.О.
СОЦІАЛЬНА ДЕВІАЦІЯ ТА АДИКЦІЯ: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ ТА ВПЛИВ СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА **272**

СЕКЦІЯ 8
ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Богдан Т.В., Біла О.Г.
ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ ГІПНАБЕЛЬНОСТІ **276**

Буняк Н.А., Бобівник В.Ю.
ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕГУЛЯЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ **281**

Varina H.B., Shevchenko S.V.
PREMORBID PERSONALITY CHARACTERISTICS IN PATIENTS WITH ANXIETY DISORDERS **286**

Самара О.Є., Татьянчиков А.О., Яковенко В.Ю.
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОДІАГНОСТИКИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОНКОХВОРИХ ПАЦІЄНТІВ **291**

CONTENTS

SECTION 1
SOCIAL STRUCTURES AND SOCIAL RELATIONS

Malysh L.O.
CHANGES IN THE PERCEPTION OF POSITIONS IN SOCIAL SPACE DURING WARTIME: THE GENERATIONAL DIMENSION **11**

Seniura O.V.
SPECIFICS OF INTELLECTUAL MOBILITY IN THE CONTEXT OF WAR THROUGH THE EYES OF STUDENTS **17**

Chekaliuk V.V.
EXPATRIATION AS A DRIVER OF NATIONAL IMAGE FORMATION: A SOCIOLOGICAL ANALYSIS OF THE ROLE OF THE UKRAINIAN DIASPORA IN GLOBAL IMAGE-MAKING..... **24**

SECTION 2
SPECIAL AND BRANCH SOCIOLOGIES

Hvozdetska B.H., Nikon N.O.
DYNAMICS OF CHANGES IN YOUTH MOODS IN THE CONTEXT OF THE RUSSIAN-UKRAINIAN WAR (BASED ON THE RESULTS OF SURVEYS BY THE DROHOBYCH IVAN FRANKO STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY) **28**

Hrabovets I.V.
COMMUNICATIVE TECHNOLOGIES AS A TOOL FOR THE TRANSFORMATION AND DEVELOPMENT OF THE POLITICAL SPHERE..... **34**

Yeremenko A.V., Bezrukova O.A.
THE PRICE OF DISTRUST: HOW SOCIAL CAPITAL IS DESTROYED **39**

Nekhaienko O.V., Lytovchenko A.D.
HISTORICAL SOCIOLOGY OF URBANIZATION: CITIES AS ARENAS OF POWER STRUGGLES..... **48**

Nechitailo I.S., Nechitailo O.V.
QUALITY OF IT EDUCATION IN WAR CONDITIONS: KEY TRENDS AND WAYS OF IMPROVEMENT **55**

Khyzhniak L.M.
INSTITUTIONALIZATION OF INTERNATIONAL VOLUNTEERING AS A SCIENTIFIC AND PRACTICAL PROBLEM..... **61**

Chernykh H.A.
HATE SPEECH AND HOSTILE SPEECH ENVIRONMENT AS THREATS TO SOCIAL COHESION **66**

Yaroslavskyi M.V.
SOCIO-CULTURAL SPACES OF PRACTICING ETHNIC BUSINESS **70**

SECTION 3
GENERAL PSYCHOLOGY. HISTORY OF PSYCHOLOGY

Zavhorodnia O.V., Shepelova M.V., Hulko Yu.A.
DYNAMICS OF SUBJECTIVE WELL-BEING OF YOUTH: FROM THE PRE-WAR PERIOD TO THE PRESENT **77**

SECTION 4
DEVELOPMENTAL AND PEDAGOGICAL PSYCHOLOGY

Antonova Z.O., Starostina K.V.
APPLICATION OF THE TRAINING PROGRAM WITHIN THE IMPLEMENTATION OF THE FORMATIVE STAGE OF THE AUTHOR'S MODEL "TOLERANCE SCHOOL": RESULTS AND PROSPECTS **83**

Drozd O.V., Sakharova O.M.
PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE FORMATION OF PRESCHOOL CHILDREN'S MORAL READINESS FOR SCHOOL **88**

Radko O.V., Ushakova I.M.
PARTNERSHIP RELATIONS IN A MARRIED COUPLE DURING THE MIDLIFE CRISIS **94**

Khomchuk O.P., Ponomarenko T.I., Lukavenko O.O.
ROLE OF EMOTIONAL AUTONOMY IDENTITY FORMATION OF ADOLESCENTS **98**

Chekstere O.Yu., Prorok N.V., Hnatiuk O.V.
THE INFLUENCE OF CHILD-PARENT RELATIONSHIPS ON THE RESILIENCE OF YOUNG SCHOOLCHILDREN UNDER MARTIAL LAW **102**

SECTION 5
PERSONALITY PSYCHOLOGY

Andrushchenko T.V., Zelenin V.V., Sydorenko O.B.
DEVELOPMENT OF EFFECTIVE MANAGEMENT OF SOCIAL GROUPS BY MEANS OF COACHING **106**

Viatokha I.Yu., Yudyna L.O.
RESEARCH INTO PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SEXUALITY OF WOMEN-RELOCANTS AND NON-RELOCANTS DURING WAR **112**

Honcharyk Yu.I., Levus N.I.
SLEEP QUALITY IN INDIVIDUALS WITH DIFFERENT MALADAPTIVE SCHEMAS **116**

Hrechukha I.A., Baieva O.B.
INTEGRATION OF EASTERN MEDITATION PRACTICES INTO WESTERN PSYCHOTHERAPY FOR THE TREATMENT OF TRAUMA **121**

Hura T.Ye., Mostova T.O.
PROFESSIONAL FRUSTRATION OF PRIMARY SCHOOL TEACHERS IN THE CONTEXT OF CHANGE **125**

Danilova O.S., Shevchuk K.O., Razinkov V.O.
FAIRY TALE THERAPY AS A METHOD OF WORKING WITH ANXIETY STATES OF THE PERSONALITY **130**

Kovalenko I.E., Tkachuk T.A., Klevets L.M.
INFORMATIONAL AND ANALYTICAL SUPPORT FOR THE DEVELOPMENT OF RESILIENCE IN EDUCATIONAL STUDENTS AS THE BASIS OF MENTAL HEALTH **137**

Kozyra P.V.
PSYCHOLOGICAL METHODS OF DIAGNOSING ADDICTION TO PSYCHOACTIVE SUBSTANCES **142**

Kozyra P.V.
POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER AND ALCOHOL DEPENDENCE **147**

Kupchyshyna V.Ch., Hrubi T.V.
CAUSES OF THE EMERGENCE OF PROFESSIONAL DEFORMATIONS AND THEIR EFFECTS ON FAMILY RELATIONS **152**

Minin M.O.
PSYCHOLOGICAL PREDICTORS OF RESILIENCE IN STUDENT YOUTH **157**

Mozharovska T.V., Kotenko V.V.
A COMPLEX MODEL OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT
TO THE PERSONAL SELF-DETERMINATION OF YOUTH **162**

Moroz V.M.
PREVENTION OF PROFESSIONAL ADDICTIONS OF SERVICEMEN
OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE **167**

Omelchenko O.V.
THE ROLE OF PSYCHODIAGNOSTICS IN PROFESSIONAL SELECTION
AND FORMATION OF PROFESSIONALLY SIGNIFICANT QUALITIES
OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS **172**

Osadcha L.Yu., Sysuieva Ye.P.
ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF EATING BEHAVIOR
UNDER MARTIAL LAW IN UKRAINE **177**

Romasiuk Ye.S., Zaviazkina N.V.
THE PHENOMENON OF FORGIVENESS AS A COMPLEX PSYCHOLOGICAL
PROCESS **183**

Spitsyna L.V.
PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF SCHEMA THERAPY: EARLY MALADAPTIVE
SCHEMAS AS PREDICTORS OF EATING DISORDERS OF PERSONALITY **188**

Tarasenko O.A.
PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE STUDY OF THE CONCEPT “SOFT SKILLS” ... **193**

Tkalych M.H., Hrechanyk M.I.
THEORETICAL BACKGROUND OF RESEARCHING PERSONAL ATTACHMENT:
CONCEPTS AND APPROACHES **198**

Khozratkulova I.A.
THE ROLE OF GOAL ORIENTED PERSONALITY IN CRISIS COUNSELING **205**

SECTION 6
PSYCHOLOGY OF WORK

Babayeva L.
THE ISSUE OF MOTIVATION IN PRODUCTION **210**

Volchenko N.V.
TRAINING OF A SOCIAL SECURITY SPECIALIST IN THE CONTEXT
OF WORKPLACE TRANSFORMATION IN THE 21ST CENTURY: EDUCATIONAL
PSYCHOLOGY APPROACHES **217**

Larchenko I.V., Koreneva Yu.P.
THE IMPACT OF STRESSOGENIC CONDITIONS ON THE PSYCHOLOGICAL
FACTORS OF CAREER DEVELOPMENT AMONG VOCATIONAL
EDUCATION GRADUATES **222**

Stasiuk V.V., Fedorenko Yu.A.
PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF VETERANS OF THE ARMED FORCES
OF UKRAINE WHO TOOK PART IN THE ARMED CONFLICT **227**

SECTION 7
SOCIAL PSYCHOLOGY. LEGAL PSYCHOLOGY

Halych M.Yu., Kononchuk K.O.
LANGUAGE COMPETENCE OF POLICE OFFICERS AS A KEY FACTOR OF INTERNATIONAL LAW ENFORCEMENT COOPERATION **233**

Ivantsov V.O.
STRESS RESISTANCE OF POLICE OFFICERS IN DEALING WITH DETAINEES: PSYCHOLOGICAL TRAINING AND METHODS OF PREPARATION **238**

Lapina I.H.
FORMATION OF THE PSYCHOLOGY OF PERSONAL CONSUMER BEHAVIOR **243**

Pavliuk O.D., Romanenkova O.Yu.
THE ROLE OF COLLECTIVE IDENTITY IN POLITICAL CONFLICTS..... **248**

Skrypnyk M.I.
DEVELOPMENT OF YOUTH'S CIVIC IDENTITY BASED ON AN INTERACTIVE APPROACH: A SOCIO-PSYCHOLOGICAL DISCOURSE **252**

Stelmakh I.I.
SOCIAL SUPPORT AND LONELINESS AMONG INTERNALLY DISPLACED PERSONS..... **258**

Stupnytska O.H.
SPECIFICS OF MOTIVATION OF THE TERRITORIAL DEFENSE FORCES **264**

Tashmatov V.A., Plukchi V.O.
LOVE IN TIMES OF WAR: THE ROLE OF HEART SUPPORT, MOTIVATION AND RELATIONSHIPS IN OVERCOMING DIFFICULTIES **268**

Khodotaiev A.A., Kononenko A.O.
SOCIAL DEVIANCE AND ADDICTION: CONNECTIONS AND THE IMPACT OF SOCIAL ENVIRONMENT..... **272**

SECTION 8
PSYCHOPHYSIOLOGY AND MEDICAL PSYCHOLOGY

Bohdan T.V., Bila O.H.
GENDER ASPECT OF HYPNABILITY..... **276**

Buniak N.A., Bobivnyk V.Yu.
PSYCHOPHYSIOLOGICAL ASPECTS OF FUNCTIONAL STATE REGULATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION TEACHERS..... **281**

Varina H.B., Shevchenko S.V.
PREMORBID PERSONALITY CHARACTERISTICS IN PATIENTS WITH ANXIETY DISORDERS..... **286**

Samara O.Ye., Tatianchykov A.O., Yakovenko V.Yu.
FEATURES OF PSYCHODIAGNOSTICS OF THE PSYCHOEMOTIONAL STATE OF CANCER PATIENTS **291**

СЕКЦІЯ 1
СОЦІАЛЬНІ СТРУКТУРИ ТА СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ

ЗМІНИ СПРИЙНЯТТЯ ПОЗИЦІЙ У СОЦІАЛЬНОМУ ПРОСТОРІ У ВОЄННИЙ ЧАС: ПОКОЛІННИЙ ВИМІР

CHANGES IN THE PERCEPTION OF POSITIONS IN SOCIAL SPACE DURING WARTIME: THE GENERATIONAL DIMENSION

УДК 316.346.36:355.1(477)«364»
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.1

Малиш Л.О.
д.соц.н., доцент кафедри соціології
Національний університет
«Києво-Могилянська академія»

Статтю спрямовано на висвітлення покоління особливостей змін сприйняття позицій у соціальному просторі, зумовлених воєнним періодом.
Емпіричну базу розвідки становили масиви даних Інституту соціології НАН України за 2020 р. (N=1800) та 2021 р. (N=1800), об'єднані разом, а також масив 2024 р. (N=4101). Покоління вирізнялись на основі дорослішання індивідів протягом однакового історичного періоду. Фінальна поколінна класифікація налічувала шість категорій: повоєнне покоління, покоління раннього застою, покоління пізнього застою, покоління перебудови, покоління Незалежності, покоління євроінтеграції. Сприйняття індивідами позиції в соціальному просторі передбачало звернення до двох ключових параметрів: сходинки соціальної драбини та задоволеності власним становищем у соціумі. Для поглиблення інтерпретації відмічених трендів також було вжито низку додаткових індикаторів.
У воєнний час відбулось стирання поколінних відмінностей в оцінках індивідами власного соціального становища. До війни за сприйняттям соціальної позиції відокремлювались два найстарші покоління, в яких значення цих показників були нижчими, тоді як у двох наймолодших поколіннях вони були вищими. Натомість у воєнний період відбулось зростання значень показників у старших поколіннях та зменшення – у молодших. Водночас у двох поколіннях середнього віку змін у самооцінках у воєнний час зафіксовано не було. Вказаний тренд може пояснюватись розбіжностями в установках: старші покоління мають виражені орієнтації на суспільне благо, зокрема збереження державної незалежності на фоні самоексклюзії та самопожертви. Натомість у молодших поколінь більш виражені індивідуалістичні та матеріалістичні орієнтації, є вищим рівень фінансових домагань, а звідси – менше бажання миритись із життєвими негараздами та більше невдоволення ними.

Ключові слова: *сприйняття соціальної позиції, соціальна структура, покоління, соціальні зміни, воєнний час.*

The article aims to highlight the generational features of changes in the perception of positions in the social space caused by the war period.
The empirical basis of the investigation was the merged data of the Institute of Sociology of the National Academy of Sciences of Ukraine for 2020 (N=1800) and 2021 (N=1800). The data for 2024 (N=4101) was also analyzed. Generations were distinguished based on the maturation of individuals during the same historical period. The final generational classification included six categories: the post-war generation, the generation of early stagnation, the generation of late stagnation, the generation of perestroika, the generation of Independence, and the generation of European integration. Individuals' perception of their position in the social space was measured using two key indicators: the step on the social ladder and satisfaction with their own position in society. Several additional indicators were also used to deepen the interpretation of the observed trends.
During wartime, generational differences in individuals' self-assessments were erased. Before the war, the two oldest generations had the lowest values for the indicators, while the two youngest had the highest. In contrast, during the war period, the values of the indicators increased in the older generations and decreased in the younger ones. At the same time, no changes in self-assessments were recorded in the two middle-aged generations during wartime. Differences in attitudes can explain this trend. The older generations have a strong orientation towards the public good, particularly maintaining state independence. In contrast, younger generations are more individualistic and materialistic, with a high level of financial demands.

Key words: *perception of social position, social structure, generation, social changes, wartime.*

Вступ. Кризові явища, до яких належить війна, зумовлюють зміни в багатьох соціальних підсистемах, що має наслідком рух індивідів по щаблях соціоструктурних ієрархій. Його напрями та інтенсивність є неоднаковими для різних соціальних категорій. Так, гендер, тип населеного пункту, регіон, позиція на ринку праці та інші ознаки можуть не лише зумовлювати відмінності в кількості ресурсів, якими володіють особи, але й також визначати те, яким чином буде відбуватись формування уявлень індивіда про нові умови існування, на основі яких вироблятиметься стратегія пристосування до нових умов.

Одним із важливих чинників для формування адаптивних стратегій населення є його поколінна належність. Набуті представниками певних поколінь цінності та настанови є підґрунтям для оцінювання ситуації та джерелом для подальших реакцій на неї.

Поколінний аналіз бере початок у працях Карла Мангайма [9] та Хозе Ортеги і Гассета [7],

розвиваючись у роботах Уільяма Штрауса та Ніла Гоува [11; 12] та інших [6; 8; 10]. У вітчизняній соціології було реалізовано низку дослідницьких проєктів, присвячених характеристиці соціоструктурних параметрів та життєвих шансів окремих вікових категорій. Так, було вивчено перехід української молоді від освіти до праці [5], у результаті чого детально висвітлено освітній рівень молоді та чинники освітньої мобільності, характеристики зайнятості молодих українців, а також їх детермінацію освітою й походженням. Окремо слід відзначити працю «Перевесники Незалежності. Силуети покоління у часі та подіях», де колективом вітчизняних науковців було здійснено всебічний розгляд покоління ровесників Незалежності: окреслено теоретико-методологічне підґрунтя поколінного аналізу та на широкому спектрі емпіричних даних зроблено констатації щодо його соціодемографічних характеристик, цінностей і атитюдів [3].

Висновки попередніх розвідок переконливо доводять існування відмінностей у соціодемографічних профілях представників різних поколінь, їх атитюдах та сприйнятті тих чи тих соціальних процесів і явищ. Відповідно, постає питання: чи будуть поколінні відмінності зберігатись під час кризових явищ, зумовлених війною, і наскільки різкими вони будуть? Попри всю драматичність стану, в якому зараз перебуває український соціум, зумовлені ним зміни потребують осмислення та інтерпретації. Отже, цю статтю присвячено висвітленню поколінних особливостей сприйняття соціальних позицій у воєнний період, що є актуальним з огляду на потребу визначення адаптивного потенціалу окремих категорій населення та з'ясування того, які з них є найбільш уразливими у кризових умовах.

Виклад основного матеріалу. Залежно від дослідницьких завдань поколінним класифікаціям властива різна деталізація, що призводить до варіативності в кількості виокремлених категорій. На пострадянському просторі є поширеним як фокус на порівнянні дихотомії радянське – пострадянське покоління [13], так і більш детальні схеми [3; 4].

Спільною рисою перелічених підходів, є, за влучним спостереженням Сергія Макеєва, операціоналізація єдності умов формування представників одного покоління, які своєю чергою зумовлюють подібність їхніх цінностей та поведінкових практик, через звернення до поняття події [2]. У такій смисловій оптиці вона розуміється як певна точка відліку для виникнення нового якісного етапу розвитку соціальної системи, на якому переформатовуються стратифікаційні порядки та структури і виникають нові конфігурації нерівностей [1].

Застосовуючи вказаний концепт у періодизації розвитку українського соціуму, одержимо два масштабні історичні проміжки – радянські часи та розбудову незалежної України, кожен з яких поділяється на низку етапів. У межах першого виокремлюються утворення СРСР (1922–1923 рр.); передвоєнний період (1923–1941 рр.); воєнний період I (1941–1945 рр.); післявоєнний період (1945–1953 рр.); відлига (1953–1964 рр.); застій (1964–1985 рр.); перебудова (1985–1991 рр.). Другий період включає етапи становлення України як незалежної держави (1991–1994 рр.); допомаранчевий період (1994–2004 рр.); доєвропейський період (2004–2013 рр.); європейський період (2013–2022 рр.); воєнний період II (2022 – донині).

Адаптуючи описану періодизацію до вжитку в аналізі масивів даних, в одне покоління через їх незначну кількість було об'єднано народжених у передвоєнний, післявоєнний, перший воєнний періоди та відлигу. Період застою з огляду на відзначену неоднорідність було розбито на дві частини (відлік другої з 1972 р), а тривалість періоду обмежено смертю В. Брежнєва у 1982 р. Невелика тривалість періоду становлення України спонукала до його з'єднанням із доєвропейським періодом. Воєнне покоління залишилось поза обстеженням через його недоступність у силу малого віку його представників. Для спрощення технічної реалізації класифікації під час розрахунків роки на межі періодів відносились до більш пізнього періоду.

Враховуючи, що повноліття за чинним законодавством настає у 18 років, індивідів було віднесено до певного покоління тоді, коли більша частина їх формування (принаймні 10 років) припадала на певний історичний період. Фінальна поколінна класифікація, покладена в основу подальших порівнянь, мала наступний вигляд: повоєнне покоління (до 1954 року народження); покоління раннього застою (1955–1964 р.н.); покоління пізнього застою (1965–1973 р.н.); покоління перебудови (1974–1984 р.н.); покоління Незалежності (1985–1994 р.н.); покоління євроінтеграції (починаючи з 1995 р.н.).

Таким чином, самооцінка розташування в соціальному просторі буде аналізуватись крізь призму вказаних шести поколінь із відмінним соціальним досвідом, а звідси – особливими стилями пристосування до нових умов.

Емпіричну базу дослідження становили масиви даних Інституту соціології НАН України за 2024 р. (N=4101), 2020 р. (N=1800) та 2021 р. (N=1800). Перший містив інформацію про актуальний стан справ, два інших, об'єднаних разом, були придатні для визначення довоєнних характеристик поколінь, що уможливлювало фіксацію змін поглядів, зумовлену воєнним часом. Злиття масивів за 2020 та 2021 рр. було покликано збільшити наповненість поколінних категорій задля їх точнішого аналізу. У результаті параметри кожного із шести поколінь вимірювались двічі, а відповідні підвибірки були досить добре наповненими для аналізу (таблиця 1).

Таблиця 1

Обсяги поколінних підвибірок у масивах у довоєнний і воєнний періоди

Покоління	2020+2021 рр.		2024 р.[1]	
	N	%	N	%
Повоєнне покоління (ПовП)	526	14,6	194	4,7
Покоління раннього застою (ПРЗ)	714	19,8	727	17,7
Покоління пізнього застою (ППЗ)	548	15,2	873	21,3
Покоління перебудови (ППер)	722	20,1	826	20,1
Покоління Незалежності (ПН)	707	19,7	840	20,5
Покоління євроінтеграції (ПЄ)	383	10,6	642	15,7
Загалом	3600	100	4102	100

Згідно з таблицею 1, за досліджуваний проміжок часу поколінна структура вибірок зазнала змін: значимо зменшилась частка представників повоєнного покоління (з 14,6% до 4,7%) та зросла частка належних до євроінтеграційного, а також пізнього застійного поколінь (з 15,2% до 21,3% та з 10,6% до 15,7% відповідно[1]). Враховуючи методологічні особливості проведення опитувань у воєнний час, вказані зрушення можуть зумовлюватись як гіршою досяжністю старших за віком респондентів і кращою – молодших, так і більшими втратами саме серед літніх респондентів або й комбінацією обох цих чинників.

Зробити точні висновки щодо вікового розподілу населення можна буде лише на основі повних статистичних даних. Водночас відмічене падіння чисельності найстаршої вікової категорії дещо знижує точність одержаних висновків щодо їх кількісних параметрів, хоча й не перешкоджає виявленню ключових тенденцій змін.

Самооцінку розташування індивідів у соціальному просторі віддзеркалювали два ключові індикатори. По-перше, позиція індивідів на так званій соціальній драбині[2], яка відповідала їхнім інтегральним уявленням про власне місце в соціумі. По-друге, їх задоволеність своїм становищем у суспільстві, яка становить афективний компонент самооцінки позиції[3]. Використання двох індикаторів самооцінки позиції давало змогу встановити міру збігу трендів їх часових змін.

За розміщенням на соціальній драбині у довоєнний час вирізнялось повоєнне покоління, представники якого мали найнижчі самооцінки власної позиції (таблиця 2). Середнє значення цього показника в народжених у період раннього застою виявилось дещо більшим, аніж у тих, хто з'явився на світ після Першої світової війни, але меншим, аніж у решти поколінь. Відмінності в позиціях наступних поколінь були не настільки виразними: середні значення сходинок між їх парами (пізнього застою та перебудови, перебудови та Незалежності, Незалежності й євроінтеграції) не мали значимих розбіжностей[4].

У воєнний час намітилась тенденція до згладжування поколінних відмінностей у розташуванні на соціальній драбині: значимо відрізнялись середні значення сходинок лише покоління перебудови та раннього застою. Це спричинено одночасним зростанням значень показника в поколінні раннього застою та повоєнному, а також зниженням – у поколіннях Незалежності й євроінтеграції. Місце представників поколінь перебудови та пізнього застою на соціальній драбині не зазнало темпоральних змін.

Таблиця 2

Динаміка позицій представників різних поколінь на соціальній драбині

Сходинка на соціальній драбині	ПовП	ПРЗ	ППЗ	ППер	ПН	ПЄ
Довоєнний період						
С	2,94	3,19	3,52	3,70	3,80	3,94
СВ	1,27	1,21	1,21	1,15	1,16	1,16
Воєнний період						
С	3,65	3,34	3,45	3,59	3,50	3,48
СВ	1,36	1,27	1,29	1,19	1,16	1,22

Примітка: С – середнє, СВ – середньоквадратичне відхилення.

Поколінні тренди оцінок задоволеності власним становищем подібні до описаних для сходинок соціальної драбини (таблиця 3). До війни виокремлювались два наймолодших (Незалежності й євроінтеграції) та два найстарших (повоєнне та раннього застою) покоління, де перша пара презентувала мінімальні частки незадоволених і максимальні – задоволених ним[5]. Оцінки всередині пари не мали значимих відмінностей, тоді як між парами вони різнились. Проміжну позицію займали покоління пізнього застою та перебудови, представники яких частіше, аніж євроінтеграційного, обурювались своїм соціальним становищем, хоча і вдоволених ним було більше, аніж у повоєнному.

За роки війни сприйняття соціального становища, подібно до сходинки соціальної драбини, уніфікувалось – єдину розбіжність становило переважання частки задоволених ним у повоєнному поколінні над аналогічним показником для поколінь Незалежності та євроінтеграції. Відмічена тенденція була наслідком зростання оптимізму серед двох молодших поколінь і його спадання – серед двох старших на тлі відтворення настроїв поколінь пізнього застою та перебудови.

[1] Відмінності значимі на рівні p=0,01.

[2] Запитання було сформульовано таким чином: «Уявіть собі, що на сходинках такої собі «драбинки» розташовані люди з різним становищем у суспільстві: на найнижчій – ті, хто має найнижче становище, а на найвищій – ті, хто має найвище положення. На яку із цих сходинок ви поставили б себе?», а віяло відповідей включало сходинки від 1 до 7.

[3] Запитання в опитувальнику було таким: «Якою мірою Ви в цілому задоволені своїм становищем у суспільстві натепер?», з альтернативами: 1 – скоріше не задоволений; 2 – важко сказати, задоволений чи ні; 3 – скоріше задоволений.

[4] Тут і далі відмінності в значеннях показника значимі на рівні p≤0,014, перевірка розбіжностей із застосування критерію Даннета.

[5] Тут і далі відмінності у значеннях показника значимі на рівні p=0,01.

Таблиця 3

Динаміка задоволеності представників різних поколінь власним становищем у соціумі, %

Задоволення становищем у соціумі	ПовП	ПРЗ	ППЗ	ППер	ПН	ПЄ
Довоєнний період						
Скоріше не задоволений	50,9	46,6	40,0	38,8	30,6	26,4
Важко сказати, задоволений чи ні	35,8	35,6	38,2	36,8	39,7	43,9
Скоріше задоволений	13,3	17,8	21,8	24,4	29,7	29,8
Воєнний період						
Скоріше не задоволений	31,6	40,9	38,6	41,6	40,3	37,8
Важко сказати, задоволений чи ні	34,6	34,3	37,8	35,7	39,4	43,1
Скоріше задоволений	33,9	24,7	23,5	22,7	20,3	19,1

Подібність динаміки самооцінок індивідами різних аспектів позиції в просторі нерівностей відповідає загальному тренду змін сприйняття ситуації (таблиця 4). Так, за задоволеністю життям[6] у довоєнний час найсуттєвіше різнились також дві пари поколінь протилежного віку – найстарші повоєнне та раннього застою були антагоністичними до наймолодших незалежного та євроінтеграційного. У перших значимо переважали частки різною мірою невдоволених життям, тоді як у других – скоріше задоволених[7].

Протягом війни різні покоління опитаних перестали диференціюватись за рівнем задоволеності життям завдяки поліпшенню самопочуття представників трьох старших поколінь. Серед них зменшились частки незадоволених життям[8] і зросли серед тих, хто ним скоріше вдоволений. Щоправда, відсотки осіб із максимальною задоволеністю життям не зазнали змін, лишившись доволі невисокими.

Таким чином, динаміка самооцінок індивідами різних аспектів свого життя виявилась подібною. Назагал їй властиві такі тенденції: підвищення значень показників у старших поколіннях, зниження в наймолодших та відтворення в тих, які презентують середній вік. Можна запропонувати два альтернативні пояснення такого стану речей. Згідно з першим, темпоральні зміни самооцінок позицій представниками різних поколінь є синхронними до змін у них об'ємів дефіцитних соціальних ресурсів. За другим, помічені поколінні особливості самооцінок статусу зумовлені не тільки і не стільки його об'єктивними характеристиками, скільки попереднім досвідом і умовами формування самих індивідів.

Таблиця 4

Динаміка задоволеності життям представників різних поколінь, %

Задоволення становищем у соціумі	ПовП	ПРЗ	ППЗ	ППер	ПН	ПЄ
Довоєнний період						
Зовсім не задоволений	15,8	10,5	8,6	5,7	5,0	4,2
Скоріше не задоволений	34,0	31,0	26,5	23,9	20,7	13,9
Важко сказати, задоволений чи ні	24,7	27,9	30,1	28,8	26,6	32,2
Скоріше задоволений	23,6	28,9	31,6	37,6	42,3	44,0
Цілком задоволений	1,9	1,8	3,3	4,0	5,5	5,8
Воєнний період						
Зовсім не задоволений	6,4	4,7	6,2	5,7	8,0	6,0
Скоріше не задоволений	22,6	19,0	18,5	20,0	17,2	19,4
Важко сказати, задоволений чи ні	24,8	27,8	27,9	28,9	30,0	32,9
Скоріше задоволений	40,6	44,5	42,8	40,3	39,6	36,0
Цілком задоволений	5,5	4,0	4,5	5,1	5,3	5,7

Щодо першого припущення згадаймо, що три старші покоління мали суттєво гірші економічні можливості, аніж три молодші: приблизно в половини їх представників наявні проблеми з оплатою будь-яких категорій товарів – від дорогих на кшталт машини або квартири до продуктів харчування, тоді як серед трьох молодших поколінь таких близько третини (у покоління перебудови та Незалежності) або й п'ята частина (серед євроінтеграторів). Отже, підвищення самооцінки власного статусу в респондентів зі старших поколінь не має опертя на їх матеріальне становище, яке не покращилось із війною.

Кращі пояснювальні можливості має звернення до поколінних особливостей атитюдів. Передусім фінансові домагання в старших поколіннях є помітно нижчими, аніж у молодших. Приміром, у 2024 р. медіанне значення суми грошей на члена родини, необхідної для нормального життя[9], в повоєнному поколінні становило еквівалент 292 доларів, у поколінні раннього застою – 366 дол., а в решти поколінь – 487 дол. Між двома точками виміру значення показника у двох старших поколіннях коливається у межах 3 дол., тоді як

[6] На запитання: «Якою мірою Ви задоволені своїм життям загалом?» було передбачено відповіді: 1 – зовсім не задоволений; 2 – скоріше не задоволений; 3 – важко сказати, задоволений чи ні; 4 – скоріше задоволений; 5 – цілком задоволений.

[7] Тут і далі відмінності в значеннях показника значимі на рівні p=0,01.

[8] Серед покоління пізнього застою – лише частка скоріше не задоволених життям.

[9] Питання формулювалось таким чином: «Скільки грошей потрібно зараз Вашій родині в розрахунку на одну особу на місяць, щоб жити, за Вашими уявленнями, нормально?»

в усіх інших воно зросло щонайменше на 52 дол., що становить прояв самоексклюзії з боку індивідів літнього віку.

Доволі суттєвими виявились поколінні відмінності в життєвих пріоритетах[10]. У повоєнному та поколінні раннього застою найбільша вага надавалась державній Незалежності, на яку вказало близько третини респондентів, ще приблизно п'ята частина з них відмітила благополуччя дітей, а також безпеку. Той самий перелік пріоритетів, хоча й без домінування якогось із них (кожен вибрав біля 20% опитаних) мало й покоління пізнього застою. Для поколінь перебудови та Незалежності найважливішими стали безпека та добробут дітей, вибрані приблизно чвертю їх представників, тоді як інші сфери набрали не більше 14,2%. І нарешті, євроінтеграційне покоління вирізнило з-поміж інших сфер безпеку (30,2%), приділивши решті альтернатив суттєво меншу увагу – на них вказало від 1,6% (цікава робота) до 13,4% (державна Незалежність) Примітно, що значення матеріального добробуту в цьому поколінні було вищим, ніж у будь-якому іншому (10% на противагу 0,6–3,9%), хоча він і не був пріоритетним.

Між поколіннями доволі суттєво різнився і обсяг часу, протягом якого більшість їх оточення була готова терпіти труднощі, пов'язані з війною[11] (таблиця 5). Про його готовність триматись до перемоги повідомило більше половини опитаних із повоєнного та обох застійних поколінь. Натомість молодші покоління виявили більшу поміркованість, відзначаючи обмеженість ресурсів оточення або й взагалі їх вичерпання. Тобто наразі покоління перебудови, Незалежності й євроінтеграції все ще мають за панівну стратегію пошук ресурсів виживання, але важко прогнозувати, як довго вона зберігатиметься.

Таблиця 5

Кількість часу, протягом якого готове терпіти труднощі оточення представників різних поколінь, %

Час терпіння проблем	ПовП	ПРЗ	ППЗ	ППер	ПН	ПЄ
До перемоги	63,7	59,9	53,2	37,0	31,7	24,9
Обмежений час	15,2	18,8	18,4	27,8	31,7	37,0
Вже не готові	4,5	5,1	8,6	16,6	23,3	20,6
ВВ	16,5	16,2	19,8	18,6	13,3	17,5

Нарешті, особливості атитюдів представників поколінь зумовили й уявлення про те, як живе більшість населення (таблиця 6), склавши, з огляду на відносність самооцінок власного становища, їх підґрунтя. Основні поколінні відмінності простежуються щодо сприйняття життєвих умов більшості населення як поганих або задовільних, хорошими їх вважала надто мала задля коректного порівняння кількість осіб. Близько половини опитаних із повоєнного та раннього застійного поколінь вважали, що умови життя більшості людей є задовільними, тоді як решта поколінь не поділяла їхнього оптимізму, сприймаючи їх скоріше як погані (також близько половини респондентів)[12]. Примітно, що пізнє застійне покоління, попри подібність його економічного становища, пріоритетів та налаштування на перенесення труднощів до старших поколінь, тим не менш має вищі фінансові домагання і критичніше оцінює становище решти людей, нагадуючи молодші покоління.

Таблиця 6

Уявлення про умови життя більшості населення представників різних поколінь, %

Умови життя	ПовП	ПРЗ	ППЗ	ППер	ПН	ПЄ
Загалом погані	33,7	39,4	48,9	53,3	54,6	49,9
Загалом задовільні	54,7	45,6	39,6	35,4	32,9	32,0
Загалом хороші	1,4	2,8	3,7	2,7	2,7	7,2
ВВ	10,2	12,2	7,8	8,7	9,8	10,9

Висновки. Підсумуємо, що до війни самооцінка представниками різних поколінь їх становища була помітно більш диференційованою, аніж у воєнний час. Так, два старших покоління тяжіли до найнижчих оцінок власного становища та задоволеності життям.

Стирання поколінних відмінностей сприйняття позицій у соціальному просторі зумовлено підвищенням значень її показників у двох найстарших і зниженням – у двох молодших поколіннях. Вказані зміни ґрунтуються на поколінних розбіжностях в установках: старші мають виражені орієнтації на суспільне благо, зокрема збереження державної незалежності, виявляючи самоексклюзію та самопожертву. Натомість у молодших поколінь більш виражені індивідуалістичні та матеріалістичні орієнтації, вищий рівень фінансових домагань, а звідси – менше бажання миритись із життєвими негараздами та їх гостріше сприйняття.

Особливістю атитюдів поколінь середньої вікової групи є їх «проміжний» характер: у народжених у період пізнього застою вони нагадують погляди старших поколінь, а в тих, хто дорослішав у часи перебудови – молодших. Те саме стосується й актуального економічного становища. Однак навіть представники покоління пізнього застою уподібнюються молодшим у фінансових домаган-

[10] Відповідаючи на запитання: «Що особисто для Вас є найбільш важливим із переліченого нижче?», респондент мав вибір з дев'яти сфер (благополуччя дітей; матеріальний добробут; міцне здоров'я; міцна сім'я; національно-культурне відродження; державна незалежність України; створення в суспільстві рівних можливостей для всіх; цікава робота; власна безпека та безпека близьких людей).

[11] Повне формулювання питання було таким: «У зв'язку з війною в житті людей виникає багато проблем (зростають ціни на продукти та товари, виникають проблеми з електропостачанням та теплопостачанням, скорочуються робочі місця). На вашу думку, більшість людей з вашого оточення …» – з альтернативами: 1 – готові терпіти теперішні та майбутні проблеми стільки, скільки буде потрібно, до перемоги України у війні; 2 – готові терпіти теперішні та майбутні проблеми, але лише обмежений час; 3 – не готові терпіти ці труднощі вже зараз; 4 – важко відповісти.

[12] Всі відмінності значимі на рівні p=0,01.

нях і критичному оцінюванні становища інших, що згодом може стати джерелом погіршення самооцінок власних позицій.

Зафіксовані тренди стирання поколінних відмінностей в оцінках власного становища, спричинені передусім їх підвищенням у старших поколінь, потребують подальшого моніторингу. Зокрема, представляє значний інтерес перевірка стійкості описаної тенденції.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Макеєв С. До соціологічної інтерпретації сингулярності. *Стан сингулярності: соціальні структури, ситуації, повсякденні практики* ; за ред. С. Макеєва, С. Оксамитної. Київ : Національний університет «КиєвоМогилянська академія», Інститут соціології НАН України, 2017. С. 15–41.

2. Макеєв С. Інституційні стани: норма, патологія, надзвичайність. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2022. № 2. С. 22–39.

3. Перевесники Незалежності. Силуети покоління у часі та подіях : колективна монографія / за ред. С. Макеєва, Н. Коваліско. Київ : Інститут соціології НАН України ; Львів : Львівський національний університет імені Івана Франка, 2022. 299 с.

4. Малиш Л. Поколінні особливості сприйняття соціальної ситуації. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг.* 2022. № 3. С. 105–120.

5. Молодь України: від освіти до праці / С. Оксамитна та ін. Київ : Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2010. 202 с.

6. Brooks M., Lasser J. Tech Generation. Raising Balanced Kids in a Hyper-Connected World. New York : Oxford University Press, 2018. 317 p.

7. Gasset J.O.Y. The Modern Theme. New York, Evanston, London : Harper and Row Publishers, 1933. 152 p.

8. Gerson K. The Unfinished Revolution: How a New Generation is Reshaping Family, Work, and Gender in America. New York : Oxford University Press, 2010. 312 p.

9. Mannheim K. The problem of generations. *Psychoanalytic review.* 1970. Vol. 57. № 3. P. 378–404.

10. Seemiller C., Grace M. Generation Z. A Century in the Making. London, New York : Routledge, 2019. 321 p.

11. Strauss W., Howe N. Generations: The history of America's future,1584 to 2069. New York, London : Harper Perennial, 1991. 538 p.

12. Strauss W., Howe N. Millennials Rising: The Next Great Generation. New York : Vintage Books, 2000. 432 p.

13. Žilinskienė L., Ilic M. Changing family values across the generations in twentieth-century Lithuania. *Contemporary Social Science.* 2020. Vol. 15. № 3. P. 316–329.

СПЕЦИФІКА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ МОБІЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ ОЧИМА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

SPECIFICS OF INTELLECTUAL MOBILITY IN THE CONTEXT OF WAR THROUGH THE EYES OF STUDENTS

УДК 316.344.3-053.6:378.4(477)
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.2

Сенюра О.В.
к.соц.н., доцент кафедри психології та соціально-гуманітарних дисциплін
Національний лісотехнічний університет України

Статтю присвячено розгляду інтелектуальної мобільності, яка набуває особливої значущості в сучасному суспільстві, оскільки глобалізація, цифровізація та розвиток наукової економіки сприяють активному переміщенню фахівців, студентів та науковців між країнами та науковими центрами. Війна в Україні створила нові виклики для освітнього процесу, що спричинило міграцію здобувачів освіти, руйнування інфраструктури та зниження доступу до якісної освіти. Водночас інтелектуальна мобільність залишається важливим чинником розвитку молоді та її конкурентоспроможності на ринку праці. Метою дослідження є виявлення особливостей уявлень, оцінок і намірів студентів (на прикладі Національного лісотехнічного університету України) щодо інтелектуальної мобільності в умовах російсько-української війни, визначення ключових чинників, що впливають на їх мобільність, та оцінювання перспектив її розвитку.

Аналіз останніх досліджень свідчить про тісний зв'язок інтелектуальної мобільності з соціальною мобільністю. Аналізуються різновиди мобільності, чинники, що її визначають, та їх вплив на професійний розвиток молоді. У ході дослідження було проведено онлайн-опитування серед здобувачів вищої освіти Національного лісотехнічного університету України. Дослідження дозволило з'ясувати, як студенти розуміють інтелектуальну мобільність, які навички вони вважають важливими для успішної кар'єри та з'ясовано перешкоди на шляху до їх мобільності. За результатами дослідження встановлено, що здобувачі вищої освіти сприймають інтелектуальну мобільність як можливість професійного розвитку, здобуття нових знань та адаптації до нових змін. Виділено та проінтерпретовано кілька типів мобільної поведінки здобувачів освіти: активно мобільний, потенційно активний, пасивний, вимушено активний та потенційно пасивний.

Дослідження доводить, що інтелектуальна мобільність є важливим чинником успішної кар'єри студентів у сучасному світі. Молодь усвідомлює її значення та прагне розвивати необхідні навички, проте стикається з бар'єрами, які потребують системного вирішення.

Ключові слова: *інтелектуальна мобільність, академічна мобільність, соціальна мобільність, освітня система, студентська молодь.*

The article focuses on intellectual mobility, which is gaining particular importance in modern society, as globalisation, digitalisation and the development of the science economy facilitate the active movement of professionals, students and researchers between countries and research centres. The war in Ukraine has created new challenges for the educational process, resulting in the migration of students, the destruction of infrastructure, and reduced access to quality education. At the same time, intellectual mobility remains an important factor in the development of young people and their competitiveness in the labour market. The purpose of the study is to identify the peculiarities of students' perceptions, assessments and intentions (on the example of the National Forestry University of Ukraine) regarding intellectual mobility in the context of the Russian-Ukrainian war, to identify the key factors that influence their mobility, and to assess the prospects for its development.

The analysis of recent studies shows that intellectual mobility is closely linked to social mobility. The types of mobility, the factors that determine it, and their impact on the professional development of young people are analysed. The study involved an online survey among students of the National Forestry University of Ukraine. The study helped to find out how students understand intellectual mobility, what skills they consider important for a successful career, and identified obstacles to their mobility. The study found that students perceive intellectual mobility as an opportunity for professional development, gaining new knowledge and adapting to new changes. Several types of students' mobile behaviour have been identified and interpreted: actively mobile, potentially active, passive, forcedly active and potentially passive.

The study proves that intellectual mobility is an important factor in the successful career of students in the modern world. Young people are aware of its importance and strive to develop the necessary skills, but face barriers that need to be addressed systematically.

Key words: *intellectual mobility, academic mobility, social mobility, educational system, student youth.*

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві феномен інтелектуальної мобільності набуває особливої значущості, оскільки глобалізаційні процеси, цифровізація та розвиток наукової економіки сприяють активному переміщенню фахівців, науковців і студентів між країнами та науковими центрами. Інтелектуальна мобільність охоплює як фізичну мобільність наукових кадрів (академічна мобільність, трудова міграція), так і віртуальні форми співпраці, що забезпечуються сучасними інформаційними технологіями.

Одним із ключових аспектів актуальності цього явища є вільний обмін знаннями та ідеями між країнами, сприяння генерації інновацій, розвитку міждисциплінарних досліджень, здобуття нових компетенцій і підвищення конкурентоспроможності кваліфікованих кадрів тощо. Проте поряд із позитивними аспектами інтелектуальна мобільність породжує низку викликів. Проблема відтоку кадрів

(braindrain) може спричинити втрату інтелектуального потенціалу та нерівномірний розподіл людського капіталу, що уповільнює науково-технічний прогрес у країні. Надмірна інтелектуальна мобільність може сприяти поглибленню соціально-економічної нерівності, призвести до втрати ідентичності та відчуження від власної культури, негативно вплинути на соціально-психологічний стан здоров'я тощо.

Російсько-українська війна стала серйозним викликом для системи освіти України. Значні руйнування об'єктів освітньої інфраструктури, важкий психоемоційний стан, пошук безпечних місць проживання обмежують доступ здобувачів до якісної освіти й породжують масову міграцію молоді за кордон. Тому інтелектуальна мобільність здобувачів вищої освіти в умовах війни включає ряд основних детермінантів, які впливають на їх освітні та професійні можливості. Одним із важливих чинників є соціально-економічні умови, що включають доступ до фінансових ресурсів, державних та міжнародних грантів, а також можливість продовження освіти за кордоном. Значну академічну роль відіграє освітня політика, спрямована на підтримку програмного обміну, адаптацію навчальних програм до дистанційного та гібридного форматів навчання, що забезпечує безперервність освітнього процесу.

Рівень володіння іноземними мовами є одним із ключових чинників, що потребує доступу студентів до міжнародних освітніх програм та їх інтеграції у глобальний науковий простір. Важливим аспектом є також цифрова трансформація, що сприяє розвитку онлайн-освіти, дистанційного навчання та доступу до відкритих освітніх платформ.

Тому глибокий аналіз процесу інтелектуальної мобільності, зокрема в контексті українських реалій, є невідкладним завданням, що дозволить комплексно оцінити сучасні виклики та потенціал розвитку сучасного українського суспільства.

Метою дослідження є виявлення особливостей уявлень, оцінок та намірів здобувачів вищої освіти (на прикладі Національного лісотехнічного університету України) щодо інтелектуальної мобільності в умовах російсько-української війни. Загальна мета включала кілька завдань, а саме з'ясувати думку студентів щодо розуміння інтелектуальної мобільності, уявлення та оцінку ними фактичних та потенційних інтелектуальних навиків, визначення типу мобільної поведінки в контексті війни та умов, які вона створює тощо.

Аналіз останніх досліджень. У сучасному українському суспільстві дослідження інтелектуальної мобільності взаємопов'язане з вивченням соціальної мобільності та її різновидами. Значний внесок у дослідження інтелектуальної мобільності та її ролі в трансформації сучасного українського суспільства зробили українські соціологи, зокрема С. Макєєв, С. Войтович, С. Оксамитна, І. Прибиткова, Н. Коваліско, О. Білик та О. Симончук. Дотичними до дослідження інтелектуальної мобільності в соціології є праці, що вивчають вплив соціоекономічної ситуації в Україні на зміни соціальних позицій, тенденції міжгенераційної мобільності, престиж професій та професійну мобільність, структурну й обмінну мобільність, практики виживання або вимушену професійну та трудову мобільність.

В умовах воєнного стану дослідження інтелектуальної мобільності студентів набуває особливої актуальності. Детальний аналіз стану вищої освіти в Україні після повномасштабного вторгнення представлений у низці нещодавніх досліджень. Зокрема, Інститут освітньої аналітики МОН України опублікував у 2023 році звіт «Освіта в умовах воєнного стану», в якому наведено комплексні дані про стан вищої освіти, зокрема фінансування закладів освіти, пошкодження інфраструктури, міжнародна підтримка, наукова та інноваційна діяльність під час дії воєнного стану [1]. Аналітичний центр «ОсвітАналітика» Київського університету імені Б. Грінченка за підтримки Фонду Конрада Аденауера також провів дослідження, присвячене трансформації системи вищої освіти в умовах війни, де висвітлює діапазон проблем і викликів, з якими стикнулася система вищої освіти України через наслідки пандемії та війну, оцінює досвід та рішення органів влади й університетів щодо реагування на ці виклики, висвітлює інформацію про актуальний стан української системи вищої освіти в умовах війни, її першочергові та перспективні потреби [2].

Важливі результати отримано в межах проєкту «Університети в облозі: виклики для української системи вищої освіти після повномасштабного вторгнення Росії в Україну», реалізованого Школою політичної аналітики НаУКМА [3]. Заклади вищої освіти стали не лише освітніми установами, а й соціальними місіями, виконуючи функції підтримки суспільства в умовах війни, зокрема через надання психологічної допомоги та соціальної підтримки. Виявлено потребу в структурних змінах у системі вищої освіти для забезпечення її стійкості та адаптивності до кризових ситуацій, включаючи розвиток гібридних форм навчання. Також дослідження підкреслює важливість міжнародної співпраці для підтримки українських закладів вищої освіти в їх зусиллях із відновлення та розвитку.

Виклад основного матеріалу. Розуміння поняття «інтелектуальної мобільності» неоднозначне. У соціологічному дискурсі термін з'являється у класифікації видів мобільності О. Білик, яка визначає інтелектуальну мобільність як «спроможність аналізувати, оцінювати та продуктивно використовувати щораз більші потоки інформації, застосовувати свої знання та досвід для розв'язання виробничих і соціальних завдань, продукувати нові ідеї» [4, с. 9]. Для кількісного оцінювання реалізації мобільності населення України дослідниця пропонує методику, що базується на розрахунку інтегральних показників, які характеризують різні види мобільності (освітня, професійно-квалі-

Таблиця 1

Уявлення студентів про фактичні й потенційні інтелектуальні навички на ринку праці

Фактичні інтелектуальні навички на сучасному ринку праці	% респондентів	Потенційні інтелектуальні навички, які необхідні на ринку праці через 10 років	% респондентів
Вміння стратегічно мислити	31,4	Вміння стратегічно мислити	24,1
Вміння слухати та комунікувати	19,1	Володіння іноземною мовою	21,8
Вміння працювати в команді й долати конфлікти	17,3	Здатність креативно розв'язувати завдання	16,4
Здатність креативно розв'язувати завдання	12,7	Знання мов програмування	14,1
Володіння іноземною мовою	10,5	Вміння працювати в команді й долати конфлікти	12,7
Інше	9,1	Інше	10,9

фікаційна, інтелектуальна, територіальна мобільність). Цей комплексний підхід дозволяє отримати більш повну та об'єктивну картину інтелектуальної мобільності в контексті соціально-економічного розвитку країни.

Окремо дослідники виділяють академічну мобільність як можливість здобуття освіти в іноземному закладі освіти протягом періоду навчання в університеті за тією ж спеціальністю. Академічна мобільність здобувачів освіти та викладачів, яку також називають освітньою, є однією з фундаментальних умов набуття сучасної європейської освіти. Дослідження цього виду мобільності здебільшого обмежується констатацією фактів переміщення студентів (випускників) та професорсько-викладацького складу між освітніми закладами.

Дослідницькою метою також було емпірично перевірити та з'ясувати специфіку уявлень, оцінок та чинників, які впливають на інтелектуальну мобільність студентської молоді за сучасних умов. Упродовж листопада 2024 було проведено онлайн-опитування методом доступної вибірки, який є одним із найпростіших методів відбору респондентів для дослідження. Він передбачає включення до вибірки тих осіб, які є найбільш доступними для дослідника, а використання Google Forms є корисним інструментом для швидкого збору даних і проведення розвідувальних досліджень. Однак під час інтерпретації результатів слід ураховувати, що не можемо повною мірою їх поширювати та узагальнювати на всю генеральну сукупність. Цільовою аудиторією були здобувачі вищої освіти, що навчаються в Національному лісотехнічному університеті України міста Львова[1].

Результати авторського опитування демонструють, що інтелектуальну мобільність у сучасному суспільстві, на думку студентів, характеризують такі показники, як розвиток інтелектуальних навичок (38,6%), гнучкість мислення (21%), професійна самореалізація (14,5%), навчання/стажування за кордоном (13,2%) й інше (12,7%). У межах опитування було запропоновано низку інтелектуальних навичок, які необхідні на сучасному ринку праці та в перспективі через 10 років. Фактичними інтелектуальними навичками на сучасному ринку праці здобувачі освіти зазначили вміння стратегічно мислити (31,4%), вміння слухати та комунікувати (19,1%), вміння працювати в команді та розв'язувати конфлікти (17,3%), здатність креативно вирішувати завдання (12,7%), володіння іноземною мовою (10,5%), інше (9,1%). Натомість серед лідерів потенційних інтелектуальних навичок, які будуть необхідні через 10 років, свідчать результати, які зазначені в таблиці.

На нашу думку, інтелектуальну мобільність слід розглядати як інтегровану характеристику особистості та розкрити її структуру з огляду на отримані емпіричні дані нашого дослідження. Звернемося до теоретичних напрацювань цих аспектів у працях Г. Міхненко, яка виокремлює такі критерії та показники сформованості інтелектуальної мобільності: мотиваційний, когнітивний, операційно-технологічний, метакогнітивний, соціально-особистісний [5, с. 18].

Мотиваційний компонент включає показник усвідомлення значущості інтелектуального розвитку та наявність стійкого інтересу до інтелектуальної діяльності. У рамках опитування було сформульовано низку якостей/навичок особистості, що є ключовими для здійснення інтелектуальної мобільності, а здобувачам освіти було запропоновано відзначити всі, які, на їхню думку, є пріоритетними. Трійка найважливіших якостей, яку зазначали студенти, – це вміння швидко навчатися та освоювати нове (66,4%), здатність чітко ставити цілі та приймати рішення (55,9%) та критичне мислення (52,7%).

Когнітивний компонент інтелектуальної мобільності, на думку Г. Міхненко, характеризує сформованість якостей мислення (гнучкості, швидкості, глибини, самостійності), вільне володіння пізнавальними процесами (синтезу, узагальнення, систематизації, класифікації), прояв креативності в інтелектуальній діяльності. Згідно з результатами нашого онлайн-опитування, інтелектуальні навички, які оцінили здобувачі освіти, що найбільшою мірою їм властиві, є вміння швидко навчатися

[1] Вибіркова сукупність становила 220 осіб. Розподіл здобувачів вищої освіти за курсом навчання такий: 25,5% – 1 курс, 24,4% – 2 курс, 20% – 3 курс, 17,3% – 4 курс, 11% – магістри.

та освоювати нове (48,6%), здатність спілкуватися та приймати культуру інших (44%), вміння шукати та аналізувати інформацію (42,7%), менш властиві творчі здібності, критичне та аналітичне мислення тощо.

На думку дослідниці, операційно-технологічний критерій включає показник володіння інструментальними компетенціями (здатністю до письмової та усної комунікації рідною мовою, знання іноземної мови, навички роботи з комп'ютером, навички управління інформацією, дослідницькі навички) та стратегіями виконання інтелектуальної діяльності [5, с. 19]. Знання іноземних мов розширює можливості для навчання, спілкування та культурного обміну, сприяє інтеграції в міжнародне освітнє та наукове середовище. Як показують результати нашого опитування, 45% здобувачів освіти зазначили володіння іноземної мови на рівні А1–А2, 38,6% володіють середнім рівнем В1, вище середнього рівня В2 володіє 11,4% студентів, а також 3,6% вільно володіє іноземною мовою, а 1,4% знає кілька іноземних мов. Ще одним аспектом дослідження було визначення рівня комп'ютерної грамотності здобувачів освіти. Отже, респонденти вибирали кілька варіантів відповідей і оцінили свої навички роботи з комп'ютером: 67,7% користуються гаджетом для пошуку інформації в інтернеті та комунікації в соціальних мережах, 64,1% знають базові програми (Office), 25,9% опитаних володіють фаховим програмним забезпеченням (1С, Excel, SPSS і т.д.), також 25% володіють графічним редактором, знають щонайменше одну мову програмування та користуються спеціальним програмним забезпеченням – 24,1% із числа опитаних.

Метакогнітивний критерій обізнаності включає відомості про власні психологічні особливості, здатність до самоорганізації, самокритики та саморегуляції інтелектуальної діяльності [5, с. 19]. Розвиток метакогнітивного рівня інтелектуальної мобільності студентів в умовах війни є надзвичайно важливим, оскільки він сприяє підвищенню ефективності навчання, адаптації до стресових ситуацій, розвитку самостійності та відповідальності, формуванню критичного мислення, здатності аналізувати інформацію, оцінювати її достовірність та робити власні висновки. Згідно з результатами нашого дослідження 41,8% опитаних респондентів намагаються знайти додатковий заробіток найближчим часом, 38,5% хочуть зайнятися самоосвітою, відвідувати різноманітні тренінги, прослухати вебінари; а 32,7% планують підвищити кваліфікацію для професійного росту.

У контексті зазначених намірів щодо саморозвитку здобувачі освіти декларують своє ставлення щодо навчання/стажування за кордоном. Майже третина (29,5%) розглядають можливість стажування за кордоном, але не прикладають особливих зусиль щодо пошуку можливостей участі в міжнародних програмах. З ентузіазмом розглядають можливості продовження навчання/стажування за кордоном 28,5% опитаних студентів, однак після навчання планують повернутись та будувати кар'єру в Україні після завершення війни. Проте 27,7% узагалі не планують навчатися або стажуватися за кордоном у майбутньому. В активному пошуку гранту на навчання/стажування за кордоном, з метою виїхати за межі країни і не повертатись, знаходяться 14,5% респондентів. Цей відсоток корелює зі знанням іноземної мови, адже майже 16% її знають на рівні впевненої розмовної та письмової комунікації.

Щодо країн, які би здобувачі вищої освіти потенційно вибрали для навчання/стажування, лідирують США (23,3%), Німеччина (12,3%), Канада (10,9%). Проте 22,3% не визначилися в силу різних обставин, які слід досліджувати надалі.

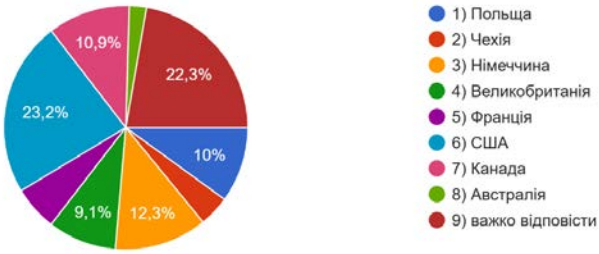

Рис. 1. Країни, які би вибрали студенти для навчання/стажування

Також дослідниця Г. Міхненко виділила якості особистості, що характеризують інтелектуальну мобільність (адаптивність, комунікабельність, толерантність, наполегливість у досягненні мети) [5, с. 19]. Ключовою рисою вона вважає адаптивність, яка дозволяє особистості швидко реагувати на зміни, приймати рішення в нестандартних ситуаціях і ефективно реалізовувати знання. Це сприяє розвитку інтелектуальної мобільності, особливо в сучасних умовах російсько-української війни.

Критично важливою для інтелектуальної мобільності є здатність установлювати та підтримувати позитивні міжособистісні стосунки, знаходити спільну мову з людьми різного віку, національності та культурного походження. Війна актуалізує питання толерантності, адже студенти, які мігрують, потрапляють у нове соціокультурне середовище, де зустрічаються з різними поглядами, ідеями та цінностями. Тому здатність проявляти емпатію є важливою умовою для успішної інтеграції та міжкультурного діалогу.

На основі теоретичних та емпіричних досліджень мобільної поведінки здобувачів вищої освіти в контексті інтелектуальної мобільності дослідницею Н. Коваліско здійснено її типологічний аналіз [6, с. 138] і запропоновано виокремити такі типи:

1) активно мобільний, реалізований тип (притаманний тим, хто порівняно недавно знайшов роботу, змінив освітній заклад, спеціальність, форму навчання або ж навіть країну перебування у відповідь на нові вимоги та можливості і не має намірів щось змінювати найближчим часом);

2) потенційно активний тип (охоплює студентів, які ще не здійснили конкретних кроків для реалізації інтелектуальної мобільності, але мають чіткі наміри та плани на найближчий час);

3) пасивний, фактично стабільний тип (до цього типу належать студенти, які задоволені своїм поточним освітнім статусом та не відчувають потреби в інтелектуальній мобільності. Вони можуть бути зосереджені на навчанні у своєму звичному середовищі, не маючи намірів щодо змін);

4) вимушено активний тип (змушений був змінити свій життєвий уклад під впливом певних обставин, як-от війна, економічна криза або ж особисті обставини);

5) потенційно пасивний тип (не має роботи, готовий приступити до неї, але припинив пошуки роботи, тому що тривалий час не міг її знайти і вичерпав усі можливості для її одержання).

Згідно з аналізом відповідей респондентів виявлено, що 40% здобувачів освіти ще не здійснили конкретних кроків для реалізації мобільності, але мають чіткі наміри та плани на найближчий час (див. рис. 2). Їх мотивація базується на бажанні здобути якіснішу освіту, розширити професійні горизонти або ж отримати досвід навчання за кордоном. Особливістю мобільної поведінки є те, що вона характерна переважно для студентів другого курсу, частка яких у цій категорії становить 30,5%. Це може бути пов'язано із завершенням адаптаційного періоду та зростанням усвідомленої потреби в професійному та особистісному розвитку.

За відповідями респондентів 28,6% – активно мобільний тип, що характеризується активними діями студента, спрямованими на реалізацію інтелектуальної мобільності. Здобувачі вищої освіти цього типу нещодавно знайшли роботу, змінили освітній заклад, спеціальність, форму навчання або ж навіть країну перебування у відповідь на нові вимоги та можливості. Вони успішно інтегрувалися в нове середовище та не планують найближчим часом змінювати свій вектор розвитку. Ця мобільна поведінка найбільше притаманна студентам першого курсу, які становлять 17,3% цієї категорії.

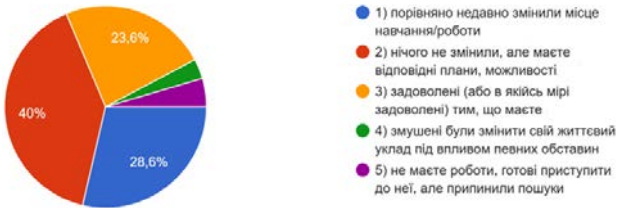

Рис. 2. Мобільна поведінка студентів

Задоволені своїм поточним освітнім статусом 23,6% студентів, які зосереджені на навчанні, не мають намірів щодо пошуку роботи. На запитання «Якщо Ви не шукаєте можливостей додаткового заробітку під час навчального процесу, то з чим це пов'язано?», 37,7% здобувачів освіти вважають, що додаткова зайнятість заважала б їх здобуттю освіти, 25,9% не потребують додаткового заробітку. Проте 44,1% респондентів відзначили, що шукали можливість додаткового заробітку під час освітнього процесу, але без досвіду роботи складно працевлаштуватися. Тому 4,5% здобувачів освіти, які належать до потенційно пасивного мобільного типу, мають бажання та потенціал для мобільності, але через тривалі невдалі спроби реалізувати свої наміри, втратили віру у свої можливості та припинили активні пошуки, їх пасивність є результатом пережитого досвіду та потребує додаткової підтримки для відновлення мотивації.

Вимушено активний тип – 3,2% об'єднує студентів, які були змушені змінити своє освітнє середовище або ж навіть спеціальність під впливом таких зовнішніх обставин, як війна, економічна криза або особисті обставини, їх мобільність є вимушеною та спрямована на забезпечення можливості продовжувати навчання.

Загалом, за результатами дослідження 52,7% студентів працевлаштовані, з них 12,7% – за своєю спеціальністю. Аналіз зайнятості здобувачів освіти старших курсів (3–6 курси) показує, що 38,1% із них поєднують навчання з роботою, тоді як 23,2% не працевлаштовані. Також зі студентів 3–6 курсів 28,6% зайняті на посадах, які не відповідають їх спеціальності, тоді як лише 9,5% працюють у сфері, що відповідає їх освітній кваліфікації. Ці показники свідчать про те, що значна частина здобувачів вищої освіти змушена шукати альтернативні джерела доходу поза межами своєї спеціалізації.

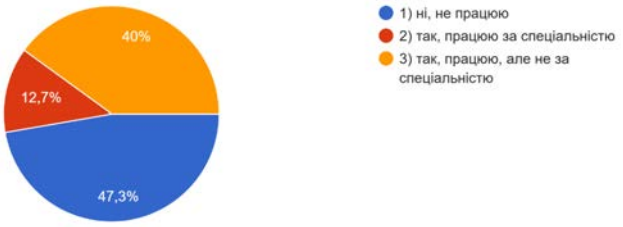

Рис. 3. Зайнятість здобувачів освіти НЛТУ України

У межах проведеного авторського соціологічного дослідження, на запитання «На даний час Ви намагаєтесь здійснити ….?» більша половина студентів (54,5%) відповіли, що хочуть підвищити рівень освіти та якість життя. Це свідчить про спрямованість студентської молоді на особистий розвиток, професійне зростання та досягнення більш високого соціально-економічного статусу.

Рис. 4. Наміри студентів на даний час

Значна частина здобувачів вищої освіти (23,6%) демонструє прагнення зберегти наявний рівень життя та освіти. Цей факт може свідчити про задоволеність своїм поточним становищем або ж про обережність та небажання змін. Для 9,1% студентів першочерговим завданням є забезпечення необхідного прожиткового мінімуму. Це може вказувати на складне матеріальне становище певної частини студентської молоді, що змушує їх зосереджуватися на вирішенні нагальних потреб.

Висновки. Результати проведеного опитування здобувачів освіти щодо інтелектуальної мобільності в сучасному суспільстві дозволяють зробити певні висновки. За оцінками студентів, ключовими характеристиками інтелектуальної мобільності є розвиток інтелектуальних навичок, гнучкість мислення та професійна самореалізація. Навчання/стажування за кордоном, хоча й важливе, займає меншу частку, що може свідчити про фокус молоді насамперед на внутрішньому розвитку та адаптації до умов українського ринку праці.

На сучасному ринку праці, за оцінками студентів, найбільш затребуваними є вміння стратегічно мислити, вміння слухати та комунікувати, працювати в команді та розв'язувати конфлікти. Важливість цих навичок підкреслює потребу в розвитку в здобувачів освіти не тільки аналітичних здібностей, але й соціально-емоційних компетенцій. Аналіз потенційних інтелектуальних навичок свідчить про все більшу потребу у володінні іноземними мовами, навичках критичного мислення, креативності, цифрової грамотності та міжкультурної комунікації. Це вказує на те, що студентська молодь усвідомлює необхідність адаптації до глобалізаційних процесів і розвитку навичок, що дозволить їм бути конкурентоспроможними на міжнародному ринку праці.

Розвиток інтелектуальної мобільності потребує комплексного підходу, що включає розвиток мотиваційного, когнітивного, операційно-технологічного та метакогнітивного компонентів. Освітній процес має сприяти розвитку критичного мислення, творчих здібностей, комунікативних навичок та навичок саморегуляції здобувачів освіти. Важливим є підвищення рівня володіння іноземними мовами та комп'ютерної грамотності студентів. Необхідно створювати умови для реалізації інтелектуальної мобільності здобувачів освіти, зокрема шляхом розширення можливостей для навчання та стажування за кордоном.

Проведене дослідження дозволило схарактеризувати основні типи інтелектуальної мобільності студентів, а також виокремити ключові фактори, що впливають на їх мотивацію та поведінку. Переважання потенційно активного типу студентів виявляє чіткі наміри та плани щодо потенційної реалізації інтелектуальної мобільності, проте ще не здійснено конкретні кроки. Майже третина опитаних студентів належить до активно мобільного типу, що свідчить про їх успішну інтеграцію в нове освітнє середовище та активну діяльність, спрямовану на досягнення поставлених цілей. Значна їх частина задоволена своїм поточним освітнім статусом та не відчуває потреби в інтелектуальній мобільності. Вони зосереджені на навчанні та не мають намірів щодо пошуку роботи, оскільки шукали можливості додаткового заробітку, проте через відсутність досвіду роботи зазнали труднощів із працевлаштуванням.

Отримані результати підкреслюють значення інтелектуальної мобільності як важливого чинника успіху в сучасному суспільстві. Розвиток інтелектуальних навичок, гнучкість мислення і здатність до адаптації є ключовими умовами для професійної самореалізації та конкурентоспроможності на ринку праці. Загалом, дослідження демонструє, що здобувачі освіти усвідомлюють важливість інтелектуальної мобільності та прагнуть розвивати необхідні навички для успіху в майбутньому.

Перспективи подальших соціологічних досліджень інтелектуальної мобільності відкривають широкі можливості для вивчення складних соціальних процесів, особливо в умовах сучасних викликів. Одним із ключових напрямів є аналіз впливу війни на інтелектуальну мобільність, оскільки вивчення вимушеної міграції студентів дозволить зрозуміти, як війна змінює їх освітні та професійні траєкторії. Важливим потенційним напрямом є дослідження подальших кар'єрних траєкторій мобільних студентів на ринку праці. Аналіз успішності випускників, які брали участь у програмах академічної мобільності, допоможе оцінити довгостроковий вплив мобільності на їх професійне становлення.

З огляду на розвиток цифрових технологій необхідно дослідити можливості дистанційної академічної мобільності через онлайн-освіту, що дозволить розширити доступ до міжнародної освіти та створити нові форми академічної мобільності. Не менш важливими є соціально-психологічні аспекти адаптації здобувачів освіти. Дослідження емоційних, культурних та соціальних бар'єрів, з якими стикаються мобільні студенти, дозволить розробити програми підтримки, спрямовані на їх успішну адаптацію як за кордоном, так і в Україні.

Розширення цих дослідницьких підходів дозволить комплексно оцінити роль інтелектуальної мобільності у формуванні сучасного суспільства та розробити ефективні механізми її підтримки, враховуючи сучасні виклики в українському суспільстві.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Освіта в умовах воєнного стану: виклики, розвиток, повоєнні перспективи. Інформаційно-аналітичний збірник. Київ : Інститут освітньої аналітики, 2023. URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/serpneva-konferencia/2023/22.08.2023/Inform-analytic.zbirn-Osvita.v.umovah.voyennogo.stanu-vykl.rozv.povoyen.perspekt.22.08.2023.pdf

2. Ніколаєв Є., Рій Г., Шемелинець І. Вища освіта в Україні: зміни через війну: аналітичний звіт.

Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2023. 94 с. URL: https://osvitanalityka.kubg.edu.ua/wp-content/uploads/2023/03/HigherEd-in-Times-of-War.pdf

3. Університети під час війни: від закладу освіти до соціальної місії / А. Осипчук та ін. Київ: Школи політичної аналітики НаУКМА, 2022. URL: https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c20b0b6d-be52-4b0b-8544-2fbdbc4850dd/content

4. Білик О. Мобільність в системі людського капіталу: методика оцінювання та напрями активізації : автореф. дис. … канд. екон. наук : спец. 08.00.07 «Демографія, економіка праці, соціальна економіка і політика» ; держ. вищий навч. заклад «Київ. нац. економ. ун-т ім. В. Гетьмана». Київ, 2009. 20 с.

5. Міхненко Г. Ґенеза поняття «інтелектуальна мобільність фахівця». Рідна школа. 2012. № 10. С. 17–22.

6. Коваліско Н., Сенюра О. Мобільна поведінка мешканців Львова : типологія та динаміка. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи».* Харків, 2016. Вип. 37. С. 136–142.

ЕКСПАТРІАЦІЯ ЯК ДРАЙВЕР ФОРМУВАННЯ ДЕРЖАВНОГО ІМІДЖУ: СОЦІОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ РОЛІ УКРАЇНСЬКОЇ ДІАСПОРИ У ГЛОБАЛЬНОМУ ІМІДЖМЕЙКІНГУ

EXPATRIATION AS A DRIVER OF NATIONAL IMAGE FORMATION: A SOCIOLOGICAL ANALYSIS OF THE ROLE OF THE UKRAINIAN DIASPORA IN GLOBAL IMAGE-MAKING

УДК 316.347:316.774:316.7(477)
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.3

Чекалюк В.В.
докторант
Інститут журналістики
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка

У статті розглядається феномен експатріації як важливий механізм формування позитивного іміджу держави у глобальному інформаційному просторі. Особлива увага приділяється ролі української діаспори, яка виступає активним агентом міжнародного іміджмейкінгу, впливаючи на політичні, економічні та культурні процеси у країнах проживання. Дослідження ґрунтується на соціологічному аналізі, що включає вивчення культурних, економічних та політичних механізмів взаємодії українців за кордоном із приймаючими суспільствами. Проаналізовано механізми самоідентифікації та формування культурного капіталу українських експатріантів, а також їхню участь у глобальних мережах. Зокрема, висвітлено роль культурної дипломатії, міжнародних освітніх проєктів, підприємницьких ініціатив і громадської активності діаспори у просуванні позитивного іміджу України. Досліджуються виклики, пов'язані з фрагментацією української діаспори, відсутністю єдиної стратегії координації її діяльності та впливом дезінформаційних кампаній, спрямованих на підрив міжнародного авторитету держави.

Стаття містить практичні рекомендації щодо розробки державних програм підтримки української діаспори як інструменту м'якої сили, що сприятиме підвищенню міжнародного авторитету України. Запропоновано створення спеціалізованих платформ для співпраці між державними органами та експатріантами, стимулювання участі діаспори у культурних, освітніх та дипломатичних ініціативах. Наголошується на необхідності інтеграції цифрових технологій та соціальних мереж у просування позитивного іміджу країни на світовій арені. Дослідження є особливо актуальним у контексті сучасних геополітичних викликів та інформаційного протистояння. Окреслено важливість участі кожного носія державного іміджу у формуванні позитивного образу України на міжнародному рівні. Стаття має на меті зробити внесок у розвиток теорії іміджмейкінгу, демонструючи, як експатріація може стати стратегічним інструментом зовнішньої політики та культурної дипломатії, що дозволить Україні посилити свої позиції у світовому співтоваристві.

Ключові слова: *експатріація, державний імідж, українська діаспора, іміджмейкінг, м'яка сила, соціологічний аналіз.*

This article examines the phenomenon of expatriation as a crucial mechanism in shaping a nation's positive image within the global information space. Special attention is given to the role of the Ukrainian diaspora as an active agent of international image-making, influencing political, economic, and cultural processes in their host countries. The study is based on a sociological analysis that explores the cultural, economic, and political mechanisms of interaction between Ukrainians abroad and their respective host societies. The research analyzes the mechanisms of self-identification and the formation of cultural capital among Ukrainian expatriates, as well as their participation in global networks. In particular, it highlights the role of cultural diplomacy, international educational projects, entrepreneurial initiatives, and civic engagement of the diaspora in promoting Ukraine's positive image. The study also addresses challenges related to the fragmentation of the Ukrainian diaspora, the absence of a unified strategy for coordinating its activities, and the impact of disinformation campaigns aimed at undermining the country's international reputation.

The article presents practical recommendations for developing state programs to support the Ukrainian diaspora as an instrument of soft power, which would contribute to enhancing Ukraine's global standing. It proposes the establishment of specialized platforms for collaboration between state institutions and expatriates, encouraging the diaspora's involvement in cultural, educational, and diplomatic initiatives. The necessity of integrating digital technologies and social media into efforts to advance Ukraine's positive image on the international stage is also emphasized. This research is particularly relevant in the context of contemporary geopolitical challenges and information warfare. It underscores the significance of each representative of national identity in shaping Ukraine's international perception. The article aims to contribute to the development of image-making theory, demonstrating how expatriation can serve as a strategic tool of foreign policy and cultural diplomacy, ultimately strengthening Ukraine's position within the global community.

Key words: *expatriation, national image, Ukrainian diaspora, image-making, soft power, sociological analysis.*

У сучасному глобалізованому світі імідж держави виступає як один із найважливіших факторів, що визначають її міжнародну конкурентоспроможність, економічну стабільність та культурний вплив. Формування позитивного державного іміджу охоплює комплекс політичних, економічних, культурних та соціальних процесів, у яких окремі громадяни, їхня ідентичність та діяльність грають вирішальну роль. Особливо важливим є феномен експатріації – процес, за допомогою якого громадяни, що залишають країну походження, стають носіями її культурних та економічних цінностей за кордоном. Українська діаспора, що налічує мільйони осіб у різних куточках світу, є потужним аген-

том формування державного іміджу. Із соціологічної точки зору експатріанти виступають як носії культурного та економічного капіталу, які створюють «живі мости» між Україною та приймаючими країнами. Сучасні дослідження демонструють, що активність діаспори має значний вплив на формування позитивного образу країни, сприяючи її популяризації, залученню іноземних інвестицій та посиленню політичних зв'язків [1]. Особливо актуальним цей аналіз стає в умовах зростаючих геополітичних викликів та інформаційних протистоянь, коли кожен аспект зовнішньої політики має вирішальне значення для міжнародного іміджу держави. Наявність великої та різноманітної української діаспори є ключовим ресурсом, який може бути ефективно використаний як стратегія м'якої сили для підвищення авторитету України. У цьому контексті експатріація набуває нового значення – вона перетворюється на комплексний соціальний феномен, який інтегрує економічні, культурні та політичні процеси через транснаціональні мережі, сприяючи глобальному іміджмейкінгу [2].

Дослідження спрямоване на соціологічний аналіз феномену експатріації та визначення ролі української діаспори як активного агента міжнародного іміджмейкінгу. Вивчаються механізми культурної дипломатії, економічної активності та політичної адвокації, що реалізуються експатріантами, а також сучасні комунікаційні стратегії, зокрема використання соціальних мереж, для поширення позитивних іміджевих історій. Аналіз також включає вивчення проблем фрагментації діаспори, недостатньої державної підтримки та впливу дезінформаційних кампаній. Застосування міждисциплінарного підходу, що об'єднує методи соціологічного аналізу, культурології та теорії масових комунікацій, дозволяє отримати глибше розуміння ролі експатріації у формуванні державного іміджу України.

Експатріація традиційно розглядається як процес міграції громадян за межі країни з метою економічного, освітнього чи політичного розвитку. У сучасних умовах цей процес набуває більш широкого значення, охоплюючи як вимушену, так і добровільну міграцію. Із соціологічної точки зору експатріанти виступають як носії культурної ідентичності, які зберігають зв'язок зі своєю батьківщиною, одночасно адаптуючись до культурних особливостей приймаючого суспільства [3]. Концепція м'якої сили, розроблена Джозефом Найєм, підкреслює важливість культурної дипломатії, освіти та інтелектуального капіталу як засобів впливу на міжнародну спільноту [4]. У цьому контексті експатріація є інструментом, що дозволяє державі формувати позитивний імідж через залучення громадян до глобальних мереж. Транснаціональні мережі, створені за участю української діаспори, сприяють не лише підтримці зв'язків із батьківщиною, але й впровадженню інноваційних культурних, економічних та політичних рішень у приймаючих країнах.

Соціологія розглядає імідж держави як результат взаємодії численних соціальних процесів. Вона аналізує як макрорівень (державна політика, міжнародні відносини), так і мікрорівень (особиста ідентичність, міжособистісні зв'язки). Роль експатріантів у цьому процесі полягає у формуванні культурного капіталу, що є критично важливим для створення позитивного образу країни [5]. Використання методів контент-аналізу, соціальних опитувань і аналізу мереж дозволяє глибше зрозуміти, яким чином окремі іміджеві події впливають на загальне сприйняття держави на міжнародній арені.

За сучасними даними чисельність української діаспори коливається від 6 до 10 мільйонів осіб, що проживають у країнах Північної Америки, Західної Європи та інших регіонах. Демографічна структура діаспори включає як молодих фахівців, так і досвідчених експертів, що забезпечує різноманітність професійних та культурних ресурсів. Така різноманітність є важливою передумовою для формування багатогранного іміджу країни, оскільки кожна група робить свій внесок у культурну та економічну взаємодію [6]. Культурна дипломатія є одним із найефективніших засобів формування позитивного іміджу держави. Українські експатріанти активно організовують численні культурні заходи: фестивалі, виставки, концерти, презентації традиційних ремесел та літературні вечори. Такі заходи сприяють популяризації української культури за кордоном і створюють сприятливий імідж країни. Наприклад, фестивалі «Українські дні» в Канаді та США демонструють багатство національної культури, залучають міжнародну аудиторію та підвищують рівень довіри до України [7]. Економічна діяльність українців за кордоном включає створення бізнес-ініціатив, налагодження міжнародних торговельних зв'язків і залучення інвестицій. Бізнес-діаспора сприяє появі нових підприємств, розширенню ринків збуту та іміджевому позиціюванню країни як сучасної та конкурентоспроможної. Наприклад, український підприємець Макс Левчин, співзасновник системи платежів PayPal, є яскравим прикладом того, як успішна бізнес-діаспора може сприяти іміджевому позиціюванню країни як джерела інновацій та технологічних рішень. Крім того, заснування глобального проєкту Grammarly українцями стало знаковою подією у світі IT, що підтверджує внесок української діаспори у створення сучасних технологічних стартапів. Фінансові перекази, які надходять від діаспори, є важливим чинником економічної стабільності України, а активність бізнес-діаспори сприяє появі нових підприємств і розширенню ринків збуту, що формує образ України як сучасної та конкурентоспроможної країни [8]. Дослідження показують, що економічні зв'язки між українськими експатріантами та країною походження позитивно впливають на міжнародне сприйняття України [9]. Політична діяльність діаспори проявляється через участь у міжнародних конференціях, лобіювання в закордонних парламентських структурах

та роботу українських організацій, які займаються адвокацією інтересів України. Організації, такі як Світовий конгрес українців, активно працюють над просуванням позиції України на міжнародній арені. Політична активність діаспори допомагає залучити увагу міжнародної спільноти до питань безпеки, демократичних реформ та економічного розвитку в Україні. Сучасні інформаційні технології, зокрема соціальні мережі, стали невід'ємною частиною процесу формування державного іміджу. Українські експатріанти активно використовують цифрові платформи для поширення позитивних історій, обговорення культурних подій та налагодження контактів з міжнародною аудиторією. Так званий «ефект доміно», коли одна позитивна історія викликає ланцюгову реакцію, сприяє швидкому поширенню інформації про досягнення українців за кордоном. Ці комунікаційні стратегії дозволяють створити стабільний позитивний образ України у глобальному інформаційному просторі.

Незважаючи на значний потенціал української діаспори як важливого соціального ресурсу, що сприяє формуванню позитивного іміджу України на міжнародній арені, сучасний соціологічний аналіз вказує на існування низки структурних викликів, які стримують ефективність її впливу. По-перше, значну роль відіграє фрагментація діаспори. Українці, що проживають за кордоном, утворюють різноманітні регіональні, професійні та політичні групи, які часто діють ізольовано одна від одної. Така роздробленість ускладнює формування єдиної координаційної стратегії, оскільки окремі сегменти не завжди готові об'єднати свої зусилля для досягнення спільних цілей. Соціологічні дослідження свідчать, що для максимізації впливу на міжнародне сприйняття країни необхідно забезпечити інтеграцію різних груп у єдину систему взаємодії, що дозволить ефективно використовувати культурний та економічний капітал діаспори [10]. По-друге, недостатній рівень підтримки з боку держави є ще одним критично важливим чинником. Відсутність системних програм, спрямованих на інтеграцію української діаспори у процес іміджмейкінгу, обмежує можливості використання її потенціалу. Соціологічні дослідження вказують, що інституційна підтримка може виступати як каталізатор для створення єдиних комунікаційних платформ та координації діяльності між різними групами діаспори. Без належної державної участі важко забезпечити синергію зусиль, яка є необхідною для формування стійкого позитивного образу країни. По-третє, сучасний інформаційний простір супроводжується інтенсивними інформаційними атаками та дезінформацією, спрямованими на дискредитацію України. Такі зовнішні інформаційні кампанії мають потужний вплив на формування міжнародного іміджу держави, створюючи додаткові труднощі для української діаспори, яка намагається просувати позитивний образ України. Соціологічний аналіз показує, що боротьба з дезінформацією вимагає не лише технологічних рішень, але й комплексного підходу, що включає активну участь громадян у формуванні національного дискурсу.

Нарешті, відсутність сучасних комунікаційних стратегій стає суттєвим бар'єром для оперативного поширення позитивних іміджевих історій. Традиційні медіа часто не інтегровані з цифровими платформами, що обмежує можливості української діаспори використовувати інноваційні технології для ефективного зв'язку з міжнародною аудиторією. Використання соціальних мереж та цифрових технологій є ключовим чинником, що дозволяє створити «ефект доміно», коли окрема позитивна історія здатна спричинити ланцюгову реакцію і значно посилити імідж держави. Недостатня інтеграція цих стратегій знижує потенціал поширення інформації про досягнення українців за кордоном.

Таким чином, фрагментація діаспори, недостатня державна підтримка, інформаційні атаки та відсутність сучасних комунікаційних стратегій утворюють комплекс викликів, що стримують ефективність впливу української діаспори на формування позитивного іміджу України. Для подолання цих проблем необхідно розробляти інтегровані підходи, що поєднують соціологічний аналіз, інституційні рішення та сучасні технології комунікації. Такий комплексний підхід сприятиме створенню єдиного іміджевого простору, у якому українці за кордоном зможуть виступати як активні агенти м'якої сили, що забезпечить значне зміцнення позицій України у глобальному інформаційному просторі та сприятиме її стійкому соціально-економічному розвитку. Для ефективного використання потенціалу української діаспори у формуванні позитивного іміджу держави в глобальному інформаційному просторі необхідно розробляти інтегровані державні програми підтримки, що забезпечують координацію діяльності українців за кордоном. Такий підхід передбачає створення механізмів, які об'єднують фінансову, консультаційну та інформаційну підтримку для діаспори. Соціологічні дослідження свідчать, що інтеграція різних сегментів діаспори через централізовані державні програми сприяє формуванню єдиного іміджевого простору, у якому кожен носій культурного капіталу може ефективно брати участь у процесах зовнішньополітичного впливу. Це дозволяє не лише зміцнити зв'язки між українцями за кордоном та країною походження, а й забезпечити стійке економічне та культурне зростання через синергію зусиль. Важливим напрямом є активізація співпраці з міжнародними організаціями, що створює можливості для інтеграції української діаспори у глобальні культурні та економічні проєкти. Встановлення партнерських зв'язків із провідними міжнародними установами сприяє не лише обміну досвідом, а і спільній реалізації програм, спрямованих на підвищення іміджу України. Таке партнерство дозволяє українській діаспорі виступати як посередник між країною та міжнародною спільнотою, що підсилює її вплив у глобальному контексті. На практиці це може виражатися у спільних культурних заходах, конференціях та бізнес-форумах, що сприяють створенню позитивного іміджу та формуванню стійких економічних зв'язків. Ще одним важливим напрямом є розвиток сучасних комунікаційних платформ. Використання цифро-

вих технологій та соціальних мереж відкриває нові можливості для поширення позитивних іміджевих історій про Україну. Завдяки застосуванню так званого «ефекту доміно» одна позитивна історія може стати каталізатором для подальшого поширення інформації про досягнення українців за кордоном. Практичним прикладом є активність українських блогерів та медіа, які через YouTube-канали, соціальні мережі та спеціалізовані платформи розповідають про успішні стартапи, культурні проєкти та ініціативи української діаспори. Цей механізм дозволяє створити стабільний позитивний образ України у глобальному інформаційному просторі, що суттєво впливає на міжнародне сприйняття країни.

Невід'ємною частиною іміджевих процесів є підтримка культурного та економічного обміну. Організація міжнародних фестивалів, виставок, бізнес-форумів і наукових конференцій сприяє підвищенню впізнаваності української культури та стимулює економічні зв'язки. Наприклад, культурні заходи, що проводяться діаспорою у США та Європі, демонструють багатство української традиції і сприяють залученню іноземних інвестицій та розвитку партнерських економічних проєктів. Цей процес, що поєднує культурний та економічний виміри, є ключовим чинником формування позитивного іміджу, оскільки дозволяє Україні виступати як сучасна та конкурентоспроможна держава.

Також важливим є підвищення рівня інтеграції та самоідентифікації діаспори. Проведення соціологічних досліджень для глибшого розуміння потреб, очікувань та мотивацій українців за кордоном дозволить адаптувати державні програми та ініціативи відповідно до сучасних викликів. Результати таких досліджень можуть стати основою для розробки стратегій, що враховують специфіку різних груп діаспори, їх культурну спадщину та професійний потенціал. Застосування інтегрованих підходів до аналізу соціальних процесів дозволить не лише створити єдину координаційну систему, але й розширити спектр заходів, спрямованих на посилення позитивного впливу українців за кордоном на міжнародне сприйняття країни. Впровадження інтегрованих державних програм підтримки української діаспори, активізація співпраці з міжнародними організаціями, розвиток сучасних комунікаційних платформ, підтримка культурного та економічного обміну, а також підвищення рівня інтеграції та самоідентифікації діаспори утворюють цілісну систему заходів, яка сприяє формуванню позитивного іміджу України. Цей підхід, розроблений на основі соціологічного аналізу, дозволяє ефективно інтегрувати культурні, економічні та політичні процеси в єдиний іміджевий простір, що є важливим чинником стійкого розвитку держави у глобальному інформаційному просторі.

Висновки. Проведений соціологічний аналіз підтверджує, що експатріація є потужним драйвером формування державного іміджу України у глобальному просторі. Основні висновки дослідження можна сформулювати таким чином: українська діаспора виступає як носій культурного, економічного та політичного капіталу, що створює позитивний образ України через активну участь у культурній дипломатії, бізнес-проєктах та політичній адвокації. Використання сучасних цифрових технологій і соціальних мереж сприяє швидкому поширенню позитивних іміджевих історій, що створює ефект «доміно» і підсилює загальний імідж країни. Фрагментація діаспори та недостатня державна підтримка обмежують ефективність іміджмейкінгових ініціатив, тому інтегровані державні стратегії є критично важливими для оптимізації використання потенціалу експатріантів. Необхідно розробляти моделі оцінки впливу експатріантів на міжнародне сприйняття держави, досліджувати соціальні мережі як інструмент іміджмейкінгу та вдосконалювати стратегії комунікації для подальшої інтеграції діаспори у зовнішньополітичну діяльність України. Отже, експатріація виступає не лише як процес міграції, а як багатовимірний соціальний феномен, який створює можливості для активного використання потенціалу української діаспори у глобальному іміджмейкінгу. Розробка ефективних державних програм та інтеграція сучасних комунікаційних стратегій дозволить Україні використовувати цей ресурс для підвищення свого міжнародного авторитету.

Представлена стаття демонструє міждисциплінарний підхід до аналізу експатріації як потужного соціального механізму формування державного іміджу. Соціологічний аналіз, проведений у дослідженні, дозволяє глибше зрозуміти, як українська діаспора, виступаючи як носій культурного, економічного та політичного капіталу, впливає на міжнародне сприйняття України.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Най Дж. М'яка сила: засоби досягнення успіху у світовій політиці. Київ : Видавництво, 2020. 256 с.

2. Гавриленко О. Міжнародне сприйняття України: виклики та можливості. Київ : Наукова думка, 2021. 256 с.

3. Антонюк Н. Роль національних діаспор у формуванні державного іміджу. *Соціологічні студії*. 2020. № 3. С. 45–56.

4. Ковальчук Л. Глобалізація та імідж держави: сучасні тенденції. *Український соціологічний журнал*. 2021. № 2. С. 67–78.

5. Сидоренко В. Вплив економічних мігрантів на національний імідж. *Політологічні розвідки*. 2022. № 4. С. 112–124.

6. Петренко О. Сучасні механізми культурної дипломатії української діаспори. *Культурологія України*. 2021. № 1. С. 80–92.

7. Коваленко А. Роль соціальних мереж у формуванні іміджу країни. *Інформаційні технології в соціології*. 2022. № 5. С. 150–165.

8. Гончаренко М. Транснаціональні мережі та імідж держави. *Етнічні студії*. 2020. № 4. С. 95–108.

9. Левченко І. Феномен експатріації: між культурною ідентичністю та глобальним іміджем. *Сучасна соціологія*. 2019. № 3. С. 130–145.

10. Nye J. Soft Power: The Means to Success in World Politics. New York : PublicAffairs, 2004. 256 p.

СЕКЦІЯ 2
СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ

ДИНАМІКА ЗМІН У НАСТРОЯХ МОЛОДІ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ (ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ОПИТУВАНЬ ДДПУ ІМ. І. ФРАНКА)

DYNAMICS OF CHANGES IN YOUTH MOODS IN THE CONTEXT OF THE RUSSIAN-UKRAINIAN WAR (BASED ON THE RESULTS OF SURVEYS BY THE DROHOBYCH IVAN FRANKO STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY)

УДК 316: 355.48.01(470+477)
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.4

Гвоздецька Б.Г.
к.соц.н., доцент, доцент кафедри філософії, соціології та політології імені професора Валерія Скотного Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Нікон Н.О.
к.соц.н., доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи Національний університет «Одеська політехніка»

Негативний вплив трьох років російсько-української війни уже повною мірою відобразився на усіх демографічних групах українського населення, особливо дітях та молоді. Важливим є зосередження уваги саме на молоді як основному капіталі майбутнього нашої держави який буде нести на свої плечах тягар відбудови, відновлення та подальшого розвитку.

У статті розглянуто динаміку змін настроїв молоді в умовах російсько-української війни протягом трьох років. Основу статті складає соціологічний моніторинг «Студентство і війна», який проводився у Дрогобицькому державному педагогічному університеті імені Івана Франка з метою аналізу настроїв, соціальних активностей, очікувань та поглядів на своє власне майбутнє.

Емпіричні дані показують, що молодь певним чином адаптувалася та «звикла» до подій, що відбуваються на даний час в нашій країні. З кожним роком менше молоді яка постійно слідкує за перебігом війни, більше тих хто на події звертає увагу час від часу.

На тлі загального погіршення суспільних настроїв продемонстровано, що позитивні настрої молоді такі як надія та спокій витісняються негативними емоціями тривогою та невпевненістю. Водночас це не вплинуло на рівень залученості молоді до волонтерської діяльності, цей рівень досі залишається високим. У думках про своє майбутнє у молоді переважає почуття надії, втім і зростає рівень тривоги, розгубленості особливо у 2024 році, збільшуються міграційні настрої та невизначеність.

Правильне розуміння настроїв та зосередження уваги на прагненнях молоді дасть можливість зберегти національну консолідацію, соціальну цілісність з метою формування колективного захисту від психотравматичного впливу війни, вчасно реагувати на потреби з метою підтримки та допомоги, ефективно прогнозувати відбудову та майбутній розвиток нашої країни.

Ключові слова: *війна, молодь, настрої молоді, погляди на майбутнє, волонтерство, міграційні настрої.*

The negative impact of three years of the Russian-Ukrainian war has already been fully reflected on all demographic groups of the Ukrainian population, especially children and youth. It is important to focus on youth as the main capital of the future of our state, which will bear the burden of reconstruction, restoration and further development.

The article examines the dynamics of changes in youth attitudes during the Russian-Ukrainian war over the course of three years. The article is based on the sociological monitoring «Studentism and War», which was conducted at the Ivan Franko Drohobych State Pedagogical University with the aim of analyzing attitudes, social activities, expectations and views on their own future.

Empirical data shows that young people have somehow adapted and «got used to» the events currently taking place in our country. Every year, fewer young people are constantly following the course of the war, and more are paying attention to the events from time to time.

Against the background of the general deterioration of public sentiment, it has been demonstrated that positive sentiments of young people, such as hope and peace, are being replaced by negative emotions of anxiety and uncertainty. At the same time, this has not affected the level of involvement of young people in volunteer activities, this level still remains high. In their thoughts about their future, young people are dominated by a sense of hope, however, the level of anxiety and confusion is increasing, especially in 2024, and migration sentiment and uncertainty are increasing.

Correct understanding of the moods and focusing on the aspirations of young people will make it possible to preserve national consolidation, social integrity in order to form collective protection from the psychotraumatic impact of war, respond in a timely manner to needs for support and assistance, and effectively forecast the reconstruction and future development of our country.

Key words: *war, youth, youth attitudes, views on the future, volunteering, migration attitudes.*

Постановка проблеми. Три роки війни сильно вплинули та змінили українське суспільство в цілому, негативного впливу зазнала в тій чи іншій мірі кожна вікова категорія – діти, молодь, працездатне населення, люди пенсійного віку. Як є відомо усі категорії виявилися певною мірою незахищеними. Непоправною втратою є смерть громадян України від російської агресії та терору, так згідно даних ООН від початку повномасштабного вторгнення 22 лютого 2022 року станом на вересень 2024 року в Україні загинули щонайменше 11743 цивільних осіб (серед яких 613 дітей) та 24614 зазнали поранень [1]. Ще одним негативним результатом війни є міграційні потоки як

в межах так і за межі країни, примусова депортація українців до країни агресора. На даний час лише на території Європи перебуває 8,1 млн українців, які покинули країну через війну, на жаль ця цифра постійно зростає [2]. Чисельність внутрішньо переміщених осіб залишається на рівні близько 3,5 млн [3]. На сьогоднішній день воєнні українські реалії які супроводжуються повзучою втратою територій, зростанням людських втрат як цивільних так і військових, збільшенням обстрілів міст та сіл, постійне руйнування інфраструктури країни, продовження та посилення мобілізаційних заходів все це зумовлює не менш актуальну та гостру проблему війни, а саме емоційну втому та виснаження українського суспільства в цілому, зокрема найвразливішої та стратегічно найважливішого ресурсу будь-якої країни, а саме дітей та молоді.

Події сьогодення вимагають пошук шляхів та зосередження уваги на настроях та потребах молоді, збереженню національної консолідації, соціальної цілісності з метою формування колективного захисту від психотравматичного впливу війни та вчасного реагування на потреби з метою підтримки та допомоги.

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Настрої, життєві цілі та плани молоді завжди були і залишаються у центрі уваги науковців та дослідників, тим паче у час війни та невизначеності. Відображення російсько-української війни у молодіжній свідомості представлено у працях українських науковців Н. Агаєва, О. Антиповича, В. Духневича, Г. Зеленько, Л. Карамушка, М. Міщенка, В. Паніотто, М. Ткалич та ін.. Дослідженням життєвих планів молодих людей присвячені праці українських соціологів: В. Баранівського, А. Бова, А. Беленок, Ю. Заблоцької, В. Кривошеїна, В. Ніколенко та ін.. Численні праці О. Балакірєвої, О. Гарнець, О. Злобіної, Л. Сокурянської, Н. Коваліско присвячені стилю життя сучасної молоді, її суспільним настроям та очікуванням.

Серед зарубіжних вчених слід виділити С. Бетанкур, Т. Ваятта, А. Йона, Р. Мерті, Г. Міллера, Я. Мішневського праці яких присвячені впливу війни та воєнного стану на психіку молоді. Хочеться звернути увагу на працю «Молодь на сході України в контексті російсько-української війни» (2016) [4] польського науковця Я. Мішневського де аналізується соціальна поведінка молоді в умовах війни на сході України, громадське життя молоді та волонтерська діяльність.

Метою пропонованої статті є соціологічний моніторинг та аналіз динаміки змін настроїв, соціальних активностей, очікувань та поглядів на своє майбутнє студентської молоді протягом трьох років російсько-української війни як важливого чинника їх життєвих перспектив.

Методи дослідження. Упродовж трьох років з 12–21 вересня 2022 р., 11–20 вересня 2023 р., 16–25 вересня 2024 р. на базі соціологічної лабораторії Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка був проведений соціологічний моніторинг «Студентство і війна». Опитування проведено методом групового аудиторного анонімного анкетування, вибірка випадкова (студенти 1–4 курсів першого бакалаврського рівня та 1–2 курсів другого магістерського рівня вищої освіти). Обсяг вибірки склав: 2022 р. – 406 студентів, 2023 р. – 419 студентів, 2024 р. – 434 студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. На жаль, сучасність нашого сьогодення формує нашу молодь по іншому ніж молодь решти країн які знаходяться звичному мирному житті. Будь-яка війна це найбільш серйозна проблема з якою може стикається суспільство. Так, згідно всеукраїнського соціологічного дослідження «Підлітки та їхнє життя під час війни: настрої цінності, майбутнє» 73% з опитаних українських підлітків зазначили, що їх найбільше хвилює війна яка кожного дня «вплітається» в повсякденність життя спричиняючи тривожність, стрес та страх за майбутнє [5].

Війна це завжди руйнування як матеріального так і нематеріального життя людини. Екстремальні умови, бомбардування й обстріли, сирени, обмеження спричинені війною тощо, зумовлюють постійне психологічне напруження – стрес.

Видатний канадський ендокринолог австро-угорського походження Ганс Сельє розробив теорію стресу та виділив три стадії його розвитку [6]. Перша стадія – тривога, включає в себе фази шоку та протишоку, це дозволяє індивіду сконцентрувати сили з метою боротьби або втечі від небезпеки, друга стадія – адаптація, зростання стійкості особистості до випробувань і негативних чинників, третя – виснаження, розлад механізмів саморегуляції.

Запитуючи студентів на протязі трьох років чи слідкують вони за перебігом війни, ми отримали відповіді, які можуть свідчити про другу стадію стресу, а саме адаптацію, зростання стійкості чи так би мовити звикання до подій, що відбуваються. Так, якщо у 2022 році за перебігом війни слідкували 74,4% студентів як у 2024 році цей відсоток знизився до 53,6%. Ті, хто слідкує за війною час від часу у 2024 році склали 40,1% опитаних напротивагу 24,9% у 2022 році. Зростає кількість тих хто взагалі не слідкує за перебігом війни у 2022 р. – 0,7%, 2023 р. – 6,4% у 2024 р. – 6,4% студентів див. рис. 1.

З початком повномасштабної війни на тлі екзистенційної загрози різко збільшився показник національної свідомості, громадянської ідентичності, почуття патріотизму, зросла оцінка країни та економічні очікування, відчуття надії та оптимізму, а також підтримка державної влади так званий «ефект згуртування навколо прапора». Концепція «згуртування навколо прапора» була розроблена на початку 1970-х Мюллером Й. [7], який припустив, що для того, щоб подія викликала згуртування, вона повинна бути міжнародною за своїм масштабом та протистояти нації в цілому; драматичною і гостро сфокусованою, для забезпечення суспільного інтересу; і, нарешті, повинна

безпосередньо залучати країну та її керівництво. Проте з плином часу, що засвідчують показники опитувань громадської думки, цей ефект має тенденцію до спаду та повільного зниження.

Протягом 2024 року суспільні настрої суттєво погіршувалися, що було зумовлено низкою чинників таких як завищене очікування від контрнаступу у 2023 році, різке посилення мобілізаційних заходів в Україні, суспільна втома від затяжної війни, важка ситуація з електропостачанням та економічним становищем тощо.

Зважаючи на вище зазначені чинники, відповідаючи на запитання «Які почуття та емоції Ви відчуваєте від початку війни?» студенти відзначають про зменшення позитивних емоцій – надії та спокою. У 2022 та 2023 роках почуття надії було домінантним, у 2024 році його замінило відчуття тривоги. З кожним роком рівень почуття негативних емоції збільшується: страх, розгубленість та розпач, особливо відчуття тривоги та невпевненості див. рис. 2.

Невід'ємною складовою громадянського суспільства сучасного світу є волонтерська діяльність. Вона охоплює такі сфери як гуманітарна допомога, підтримка нужденних, освіта, охорона здоров'я, екологічні ініціативи, а також кризові ситуації – природні катастрофи та воєнні конфлікти. В Україні волонтерство було започатковано Євромайданом і виступає ключовим проявом активної участі громадян ужитті суспільства на всіх рівнях.

Так, результати загальнонаціонального дослідження щодо стану волонтерства в Україні, проведеного у 2014 році, засвідчили про те, що лише 26% опитаних молодих людей займалися волонтерством [9, с. 77]. Початок війни активізував потужний розвиток громадських ініціатив, спря-

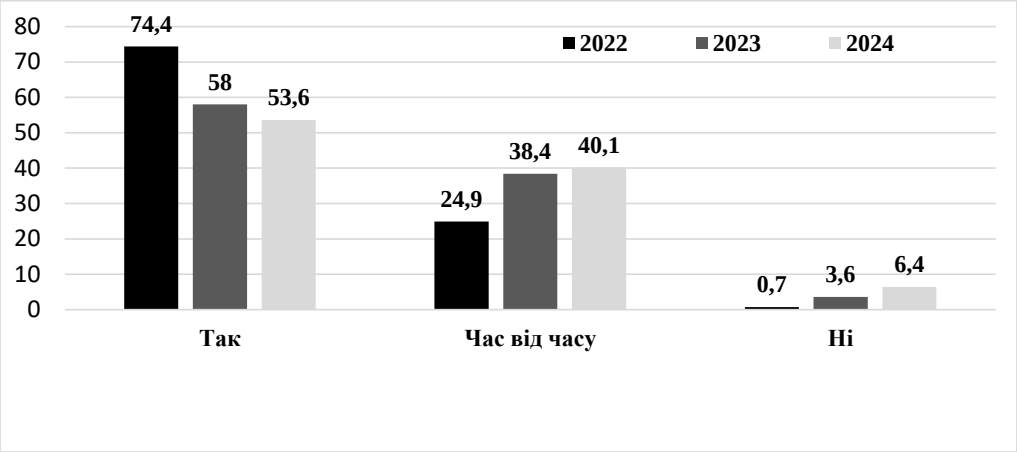

Рис. 1. Чи слідкуєте за перебігом війни?, %

Джерело: Укладено авторками на основі загального масиву

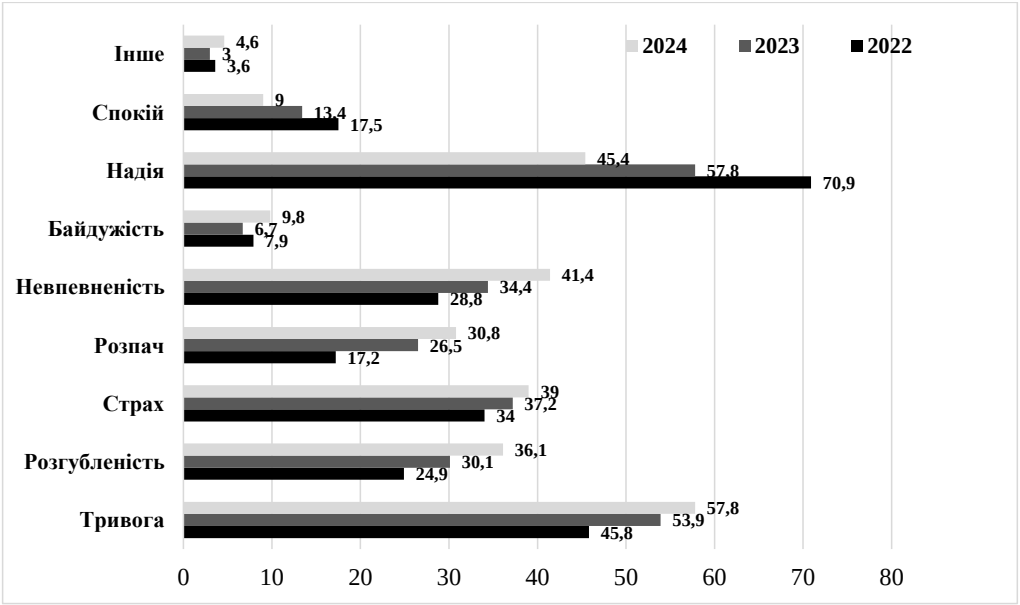

Рис. 2. Які почуття та емоції Ви відчуваєте від початку війни? (*можна вибрати декілька варіантів відповідей*), %

Джерело: Укладено авторками на основі загального масиву

мованих на допомогу українським військовим і всім хто цього потребує. Повномасштабне вторгнення росії в Україну дало поштовх до розширення волонтерського руху в межах всієї України. У 2022 році понад дві третини респондентів допомагали ЗСУ, територіальній обороні, тимчасово переміщеним особам фізично або фінансово [8, с. 268]. Результати нашого дослідження засвідчують, що протягом трьох років війни попри погіршення суспільних настроїв, рівень залученості молоді до волонтерства не змінився та складає біля 70% опитаних, а також частина опитаних 10% планує долучитися до цієї діяльності див рис. 3. Дана діяльність допомагає молоді не тільки справлятися з негативними емоціями, а й формувати свою громадянську позицію.

Молодь це демографічна група яка характеризується підвищеним оптимізмом, вразливістю до зовнішніх впливів та адаптацією до змін чи потрясінь. Ми намагалися прослідкувати динаміку змін почуттів, що виникають у молодих людей коли вони думають про своє майбутнє, що дасть змогу визначити настрої молоді в умовах війни, що триває. На протязі трьох років війни розмірковуючи про своє майбутнє позитивні почуття заміщуються негативними.

Почуття надії найбільш домінантне при розмірковуванні молоддю про своє майбутнє, втім з кожним роком відсоток тих хто її відчуває зменшується. Серед позитивних почуттів відзначено оптимізм, упевненість, інтерес та радість, однак відсоток цих емоцій зменшується і вони переходять у негативні емоції: тривогу, розгубленість, страх, песимізм, безвихідь. Особливо ці зміни є виразними у 2024 році. Очевидно, що допоки триватиме війна, негативні емоції будуть переважати і молоді люди дивитимуться у власне майбутнє з певною пересторогою див. рис. 4. Так, згідно третьої хвилі національного опитування молоді, проведеного влітку 2024 року Центром аналізу та соціологічних досліджень (CISR) в рамках програми «Молодь як провідник української національної ідентичності» (UNITY), кількість тих хто бачить майбутнє обнадійливим скоротилася з 89% у 2023 році до 70% у 2024 році [10].

Відповіді, які ми отримали на питання «Яким Ви бачите своє майбутнє після закінчення війни?» ще раз засвідчують, про настрої невпевненості щодо свого майбутнього див. рис. 5. Так, кількість молодих людей які бажають після війни залишитися в Україні й продовжити навчання зменшилася з 59,6% у 2022 році до 45,1% у 2024 році. Кількість тих, що залишиться працювати в Україні на протязі трьох років не змінилася в межах 20% опитаних. Зросли показники міграційних настроїв та невизначеності. Кількість респондентів які відзначили «поїду вчитись за кордон» зросла з 2% у 2022 році до 9,5% у 2024 році, а також зростає кількість тих кому важко дати відповідь з 18,5% у 2022 році до 25,2% у 2024 році.

Молодь завжди відзначалася більшою мобільністю та вмотивованістю шукати кращого майбутнього навіть закордоном. Серед основних причин еміграційних настроїв молодь називає низькі заробітки в своєму регіоні, відсутність перспектив на майбутнє та можливості професійного розвитку, недостатньо шансів на належний рівень життя [11, с. 243].

Висновки. Чим довше триватиме військова агресія росії проти України – російсько-українська війна, тим більший негативний вплив вона матиме на всі демографічні групи країни, а особливо на найвразливіші діти та молодь. Важливо, що саме ця група є основним потенціалом і водночас тією групою на чиї плечі ляже відбудова України після завершення війни.

Як засвідчує дане дослідження, на тлі подій, що відбуються настає так звана друга стадія стресу –

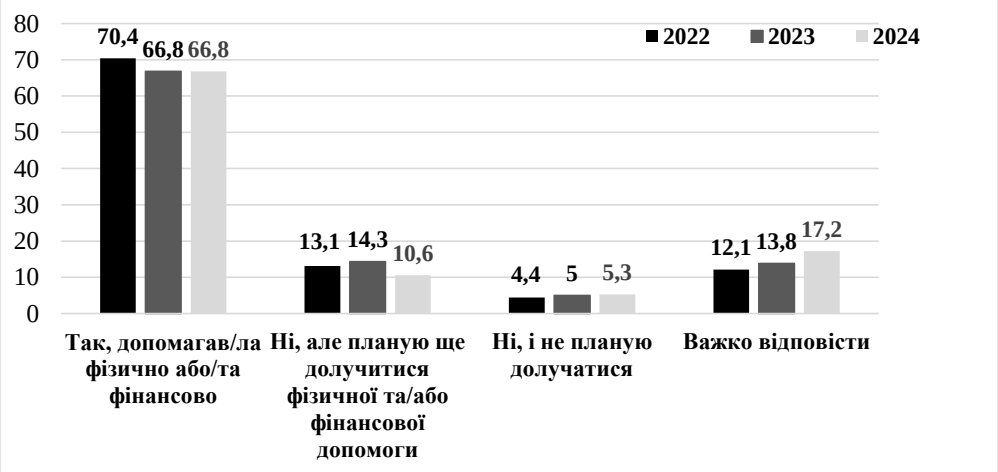

Рис. 3. Чи залучені Ви до волонтерської допомоги армії/ТрО/іншим тимчасово переміщеним особам?, %

Джерело: Укладено авторками на основі загального масиву

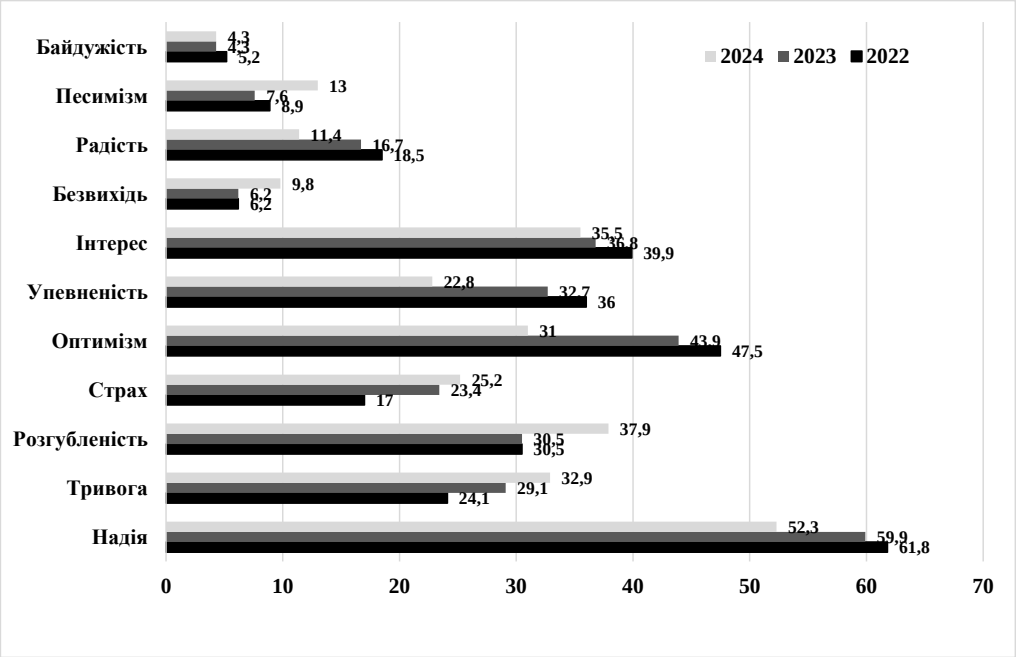

Рис. 4. Які почуття виникають у Вас, коли думаєте про СВОЄ МАЙБУТНЄ? *(можливі декілька варіантів відповідей)*, %

Джерело: Укладено авторками на основі загального масиву

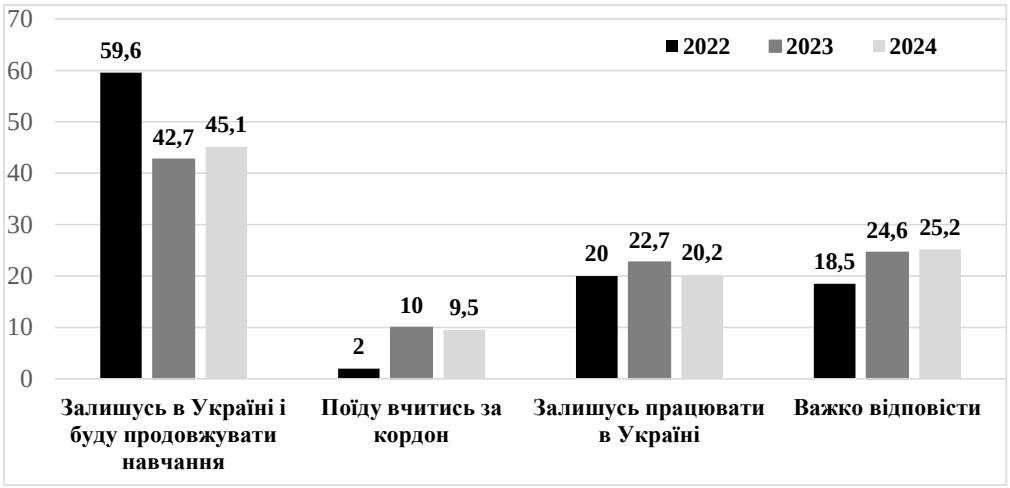

Рис. 5. Яким Ви бачите своє майбутнє після закінчення війни?, %

Джерело: Укладено авторками на основі загального масиву

адаптація, своєрідне «звикання» до подій, що відбуються навіть якщо це воєнні дії. Серед молоді зменшується частка тих хто постійно слідкує за перебігом війни, тим самим звертаючи увагу на події час від часу.

Спостерігається спад позитивних емоцій таких як надія та спокій, натомість зростання негативних – страху, розгубленості та розпачу, особливо тривоги та невпевненості у завтрашньому дні. Незважаючи на погіршення суспільних настроїв зберігається високий рівень залученості молоді до волонтерства та плани долучитися до цієї діяльності. Російська агресія та воєнні дії обумовлюють перевагу негативних емоцій у молодих людей та невпевненість, пересторогу у завтрашньому дні. Серед молоді зростає рівень невизначеності та посилюються міграційні настрої.

Отже, можна виділити такі маркери дестабілізації молоді сьогодення як: збереження тенденцій спаду позитивних емоцій в той же час погіршення суспільних настроїв, посилення еміграційних настроїв серед молоді та невпевненості у завтрашньому дні. Важливо розуміти настрої та прагнення молоді для правильного та ефективного прогнозування відбудови та майбутнього розвитку нашої країни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. ООН: в Україні влітку загинули щонайменше 589 цивільних через агресію рф URL: https://www.radiosvoboda.org/a/news-oon-zvit-zahybli-ahresiya-rf/33143138.html (дата звернення: 2.02.2025).

2. Дослідження «Вплив війни на молодь в Україні». *Громадська організація «Центр дослідження суспільства» (Cedos)* URL: https://cedos.org.ua/researches/vpliv-vijni-na-molodv-ukrayini/ (дата звернення: 5.02.2025).

3. Вплив війни на молодь в Україні URL: https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2024-12/undp-impact-of-war-on-youth-in-ukraine_0.pdf (дата звернення: 7.02.2025).

4. Мішневський Я. Молодь на сході України в контексті російсько-української війни. *Соціологія села*. 2016. 1(72). С. 132–140.

5. Підлітки та їхнє життя під час війни: настрої, цінності, майбутнє. Березень 2023. URL: https://dobrodiy.club/wp-content/uploads/2023/03/doslidzhennya-pidlitky-ta-yihnye-zhyttya-pid-chas-vijny-nastroyi-czinnosti-majbutnye.pdf (дата звернення: 10.02.2025).

6. Радченко О. Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини. URL: https://health-ua.com/article/71356-teoryastresu-taflosofsk-poglyadigansasel-znachennya-dlyasuchasno-meditcin (дата звернення: 11.02.2025).

7. Мюллер, JE 1970. Президентська популярність від Трумена до Джонсона. *The American Political Science Review* 64 (1): 18–34. https://doi.org/10.2307/1955610 (дата звернення: 13.02.2025).

8. Зелена О., Мірчук І. Вплив війни на громадянську позицію та геополітичні настрої студентської молоді в Україні. *Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії*. 2022. Вип. 43 с. 264–274 URL: http://fps-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/43_2022/32.pdf (дата звернення: 16.02.2025).

9. Грищенко Н. Волонтерський рух в сучасній Україні як стратегія розвитку молодіжного лідерства. *ВІСНИК НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. Вип. 2 (38) 2018. с. 73–78.

10. Національне опитування молоді. Хвиля 3. URL: https://static1.squarespace.com/static/627a2e40fe005402b6dbb84a/t/66b9a9c544a1db23e7468c3c/1723443655647/UNITY+Youth+Poll+2024_UKR.pdf (дата звернення: 18.02.2025).

11. Гвоздецька Б., Варга Н. Міграційні настрої першокурсника в умовах російсько-української війни. Перспективи. *Соціально-політичний журнал.* № 1 2024. с. 239–245. URL: http://perspektyvy.pdpu.od.ua/index.php/2024-ukr?id=76 (дата звернення: 18.02.2025).

КОМУНІКАТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ІНСТРУМЕНТ ТРАНСФОРМАЦІЇ ТА РОЗВИТКУ ПОЛІТИЧНОЇ СФЕРИ

COMMUNICATIVE TECHNOLOGIES AS A TOOL FOR THE TRANSFORMATION AND DEVELOPMENT OF THE POLITICAL SPHERE

УДК 316.77:32.019.5
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.5

Грабовець І.В.
к.соц.н., доцент, завідувач кафедри соціології та масових комунікацій
Криворізький державний педагогічний університет

У статті акцент робиться на тому, що комунікативні технології у сучасному світі стали ключовим інструментом трансформації політичної сфери, змінюючи традиційні механізми політичної взаємодії, державного управління та громадянської участі. Цифровізація політичних процесів охоплює широкий спектр явищ – від використання соціальних мереж у виборчих кампаніях до впровадження технологій електронного урядування. Важливими аспектами дослідження є вивчення впливу комунікативних технологій на формування суспільної думки, політичний активізм, а також забезпечення інформаційної безпеки в умовах глобальних викликів.

З одного боку, цифрові платформи сприяють відкритості влади, активному залученню громадян до політичного життя, зростанню рівня інформованості суспільства. З іншого боку, сучасні комунікаційні технології використовуються і як інструмент маніпуляцій, що може призводити до дестабілізації політичної ситуації, поширення дезінформації та інформаційних війн. Надмірна кількість інформації спричиняє когнітивне перевантаження, а алгоритми соціальних мереж можуть посилювати поляризацію суспільства. Крім того, зростає загроза кібератак і втручання у виборчі процеси, що вимагає розробки ефективних механізмів інформаційної безпеки та регулювання цифрового простору.

У дослідженні розглядаються виклики цифрового середовища, зокрема ризики кіберзагроз, цифрового розриву та алгоритмічної персоналізації контенту. Також аналізуються перспективи розвитку комунікативних технологій у політичній сфері, зокрема їхній вплив на демократичні процеси, політичну мобілізацію та боротьбу з інформаційними загрозами. Особлива увага приділяється українському контексту, враховуючи вплив цифрових технологій на інформаційну безпеку країни в умовах гібридної війни.

Ключові слова: *комунікативні технології, комунікативні стратегії, цифровізація політичного процесу, соціальні мережі.*

The article emphasizes that communicative technologies have become a key tool for transforming the political sphere in the modern world, reshaping traditional mechanisms of political interaction, governance, and civic participation. The digitalization of political processes encompasses a wide range of phenomena—from the use of social media in election campaigns to the implementation of e-governance technologies. Important aspects of the study include examining the impact of communicative technologies on public opinion formation, political activism, and ensuring information security in the face of global challenges.

On the one hand, digital platforms promote government transparency, active citizen engagement in political life, and increased public awareness. On the other hand, modern communication technologies are also used as instruments of manipulation, potentially leading to political destabilization, the spread of disinformation, and information warfare. The excessive volume of information causes cognitive overload, while social media algorithms may contribute to societal polarization. Additionally, the threat of cyberattacks and election interference is increasing, necessitating the development of effective mechanisms for information security and digital space regulation.

This study examines the challenges of the digital environment, particularly the risks of cyber threats, the digital divide, and algorithmic content personalization. It also analyzes the prospects for the development of communicative technologies in the political sphere, focusing on their influence on democratic processes, political mobilization, and combating information threats. Special attention is given to the Ukrainian context, considering the impact of digital technologies on the country's information security amid hybrid warfare.

Key words: *communicative technologies, communicative strategies, digitalization of the political process, social media.*

Постановка проблеми. Одним із ключових аспектів розвитку політичної комунікації є цифровізація інформаційного простору. Соціальні мережі, месенджери, відеоконференції та штучний інтелект докорінно змінили методи взаємодії між політиками, державними інституціями та громадянами. Вони забезпечують швидку та доступну комунікацію, сприяють поширенню політичних ідей, мобілізації громадськості та формуванню суспільної думки в реальному часі. Сучасні цифрові платформи також стали інструментами міжнародної політики, дипломатії та громадської участі. Водночас цифрові комунікації сприяють підвищенню прозорості влади, розвитку електронного урядування та розширенню можливостей громадянського суспільства. У сучасній Україні під час повномасштабного вторгнення цифрові комунікації стали не лише засобом інформування, а й інструментом політичної мобілізації, дипломатії та боротьби за інформаційну безпеку.

Однак, поряд із позитивними змінами, цифровізація політичної комунікації несе й серйозні виклики. Інформаційні війни, маніпуляції, фейки та цілеспрямована дезінформація стають інструментами політичного впливу та можуть спотворювати суспільне сприйняття реальності. Надмірна кількість інформації спричиняє когнітивне перевантаження, а алгоритми соціальних мереж можуть

посилювати поляризацію суспільства. Крім того, зростає загроза кібератак і втручання у виборчі процеси, що вимагає розробки ефективних механізмів інформаційної безпеки та регулювання цифрового простору.

Отже, ***метою*** нашої статті є аналіз впливу сучасних комунікативних технологій на державне управління та інформаційну безпеку країни.

Дослідження, присвячені трансформації комунікації під впливом новітніх технологій, здебільшого належать західним ученим, зокрема представникам американської та британської академічної спільноти. Серед них варто виділити роботи Генрі Джекінс (Henry Jenkins) [7], який аналізує конвергентну культуру та зміну медійного ландшафту, Габріель Теллерія (Gabriel Telleria) [10], який досліджує цифрові платформи як нову арену суспільної взаємодії, а також Марк Гейман і Фрідеріка Гюбенер Анна (Marc Heimann і Friederike Hübener Anne) [6], які розглядають вплив штучного інтелекту на комунікативні процеси. Крім того, значний внесок у цю тематику зробили Маанья Теватія та Шрамана Маджумдара (Maanya Tewatia і Sramana Majumdara) [9], аналізуючи роль алгоритмів у моделюванні інформаційних потоків, Хорхе Адріано Лубенов (Jorge Adriano Lubenow) [8], який досліджував феномен кіберкультури, та Ширі Дорі-Хакохен (Shiri Dori-Hacohen) [1], Мартін Култер (Martin Coulter) [3], що розглядають питання цифрової етики й приватності в умовах глобальної цифровізації.

Серед вітчизняних науковців, які здійснили вагомі дослідження системних характеристик комунікації, що сприяють трансформаційним процесам в українському суспільстві, варто відзначити значний внесок таких авторів, як О. Білорус, В. Бебик, В. Гондюл, О. Гриценко, О. Зернецька, Н. Зражевська, В. Іванов, О. Картунов, О. Литвиненко, Є. Макаренко, А. Москаленко, М. Ожеван, Г. Почепцов, М. Розумний, Ю. Романенко, М. Рябчук, Є. Тихомирова, А. Чічановський, В. Шкляр та інші. Їхні праці охоплюють різноманітні аспекти комунікаційних процесів, що суттєво впливають на соціальні, культурні та політичні зміни в Україні, надаючи глибоке розуміння ролі комунікації в суспільних трансформаціях.

Зазначені автори аналізують численні науково-практичні аспекти реалізації ідеї комунікації суб'єктів суспільного життя, а також трансформаційні процеси в культурі політичної комунікації. Їхні дослідження висвітлюють важливі проблемні аспекти: вплив медіа та новітніх технологій на формування політичних і культурних ідентичностей, зокрема в контексті постійних змін у соціальних комунікаціях; нерівність доступу до інформації та маніпуляції, що мають місце в умовах політичних криз чи інформаційних війн; питання етики та відповідальності комунікаторів у процесах політичної комунікації. Разом з тим недостатньо висвітленим залишається питання впливу сучасних комунікативних технологій на державне управління та інформаційну безпеку країни.

Виклад основного матеріалу. Одним із найважливіших аспектів розвитку сучасного суспільства є цифровізація комунікацій. Соціальні мережі, месенджери, відеоконференції та штучний інтелект докорінно змінили підхід до спілкування, зробивши його швидшим, доступнішим і ефективнішим. Вони не лише об'єднують людей з різних куточків світу, а й надають можливість впливати на суспільні процеси, що особливо важливо у сфері політики.

Як зазначає С. Даниленко, сучасне інформаційне середовище є надзвичайно динамічним, нестійким і постійно змінюється під впливом новітніх технологічних інновацій. Ці зміни не лише впливають на способи передачі та отримання інформації, але й суттєво змінюють комунікаційні стратегії політичних акторів [12]. В умовах війни інформаційне середовище стає важливим фронтом боротьби, де кожне повідомлення може мати стратегічне значення. Політичні гравці змушені постійно адаптуватися до нових реалій: вибудовувати нові форми взаємодії, швидко реагувати на інформаційні виклики та формувати відповідні комунікаційні стратегії. Це стосується не лише державних органів, але й громадських організацій, медіа, військових структур та навіть окремих громадян, які все більше залучаються до інформаційної боротьби. Значно підвищується роль цифрових платформ, через які здійснюється безпосередній контакт влади з громадськістю. В Україні, зокрема, значну роль відіграє комунікація через соціальні мережі, де активно поширюються новини про події на фронті, військові досягнення, а також реальні історії та свідчення цивільних осіб, що дозволяє формувати громадську думку і мобілізувати людей до підтримки держави.

Розвиток технологій соціального медіамаркетингу (SMM) докорінно змінює механізми комунікації між владними інститутами та громадянами, відкриваючи нові формати політичної взаємодії [17, с. 282]. Сьогодні активне використання соціальних мереж представниками державної влади, політичними партіями та громадськими організаціями не лише сприяє підвищенню рівня залученості громадян у політичні процеси, а й створює ризики маніпулятивного впливу. З одного боку, цифрові комунікації дозволяють владі вибудовувати оперативну та персоналізовану взаємодію з населенням. Наприклад, офіційні Telegram-канали державних органів «Офіс Президента України» чи «МВС України», стали важливими джерелами оперативної інформації під час війни. Також прикладом ефективного використання SMM є активність президента України Володимира Зеленського у соцмережах, що допомагає не лише підтримувати зв'язок із громадянами, а й формувати міжнародний імідж України. Однак разом із можливостями цифровізація політичної сфери створює й ризики. Зокрема, зростає спокуса для влади використовувати алгоритми соціальних мереж для формування сприятливого інформаційного сере-

довища та зниження рівня критики. Використання таргетованої реклами у Facebook чи Instagram, як це було під час президентських і парламентських виборів 2019 року в Україні, дозволяє політичним силам адаптувати повідомлення під певні сегменти аудиторії, що може сприяти інформаційним маніпуляціям [19].

Одним із ключових досягнень цифрових медіа є безпрецедентна швидкість поширення інформації та її доступність для широкого загалу. Завдяки цифровим технологіям новини миттєво розповсюджуються по всьому світу, формуючи нову культуру споживання інформації та змінюючи способи комунікації між державою, суспільством і медіа. В Україні цей феномен став особливо важливим у період повномасштабного вторгнення, коли соціальні мережі, месенджери та онлайн-ЗМІ відіграють вирішальну роль у висвітленні подій та мобілізації суспільства. Наприклад, Telegram-канали, такі, як «Україна 24/7», «DeepState», є джерелами оперативної інформації про військову ситуацію. Також важливу роль відіграють офіційні канали державних структур, наприклад, «Центр стратегічних комунікацій», які спростовують фейки та дезінформацію.

Комунікативний ланцюжок «людина-людина» у цифрову епоху зазнав значної трансформації: його ключовим посередником стали цифрові алгоритми, що не лише визначають пріоритетність контенту, а й формують інформаційні вподобання, суспільні настрої та навіть політичні рішення [13]. У цьому контексті виникає проблема зміни публічної сфери, де традиційний відкритий обмін думками поступово замінюється алгоритмічно керованими інформаційними бульбашками. Алгоритми соціальних мереж, таких як Facebook, Twitter, Instagram, TikTok, аналізують поведінку користувачів і пропонують контент, який максимально відповідає їхнім попереднім діям та інтересам. Наприклад, під час місцевих виборів 2020 року в Україні спостерігалося значне зростання витрат кандидатів на рекламу в соціальних мережах, зокрема у Facebook. За даними руху «ЧЕСНО», у жовтні 2020 року, порівняно з вереснем того ж року, витрати на політичну рекламу у Facebook зросли утричі. Це свідчить про активне використання соціальних мереж для таргетованої політичної агітації, що потенційно може обмежувати різноманітність думок у інформаційному просторі [15]. Крім того, дослідження Громадянської мережі «ОПОРА» щодо місцевих виборів 2020 року вказує на те, що соціальні мережі стають дедалі важливішим інструментом політичної агітації, дозволяючи кандидатам ефективно досягати цільових аудиторій з мінімальними витратами. Це підкреслює тенденцію до сегментації аудиторії та можливого обмеження плюралізму думок [14].

Окрім впливу на політичні процеси, цифрові алгоритми відіграють вирішальну роль у моделюванні суспільних криз. Під час повномасштабного вторгнення алгоритми соціальних мереж сприяли поширенню як достовірної, так і маніпулятивної інформації. Наприклад, у 2022 році українські Telegram-канали стали головним джерелом оперативних новин, але водночас і полем для ворожих інформаційних операцій (ІПСО).

Трансформація політичної сфери в епоху цифрових технологій потребує ґрунтовного аналізу того, як цифрові платформи та алгоритми впливають на політичні процеси та громадську думку. Третяк О.А. зазначає, що цифрові технології відкривають нові можливості для громадянської участі, швидкого обміну інформацією та залучення громадян до політичного життя, проте одночасно породжують виклики, зокрема поширення дезінформації, маніпуляції громадською думкою та ризики цифрового авторитаризму. Ефективні механізми регулювання цифрового простору повинні сприяти інклюзивності, прозорості та підзвітності, забезпечуючи водночас баланс між свободою слова та захистом від інформаційних загроз [17, с. 285–286]. Наприклад, в Україні зростає роль державних і громадських ініціатив, спрямованих на боротьбу з фейковими новинами та пропагандою. Проєкти на кшталт «По той бік новин» та «VoxCheck» працюють над виявленням маніпулятивної інформації та просвітою громадян щодо медіаграмотності.

Цифрові комунікації також створюють можливості для розвитку демократичної публічної сфери. Наприклад, платформи електронної демократії, такі, як «Дія» або «Єдина платформа місцевих петицій» (https://petition.e-dem.ua/), дають змогу громадянам брати безпосередню участь у процесах державного управління. Крім того, зростає вплив незалежних медіа та громадянської журналістики: Telegram-канали, YouTube-блогери та аналітичні платформи, наприклад, Bihus.Info, Texty.org.ua, сприяють посиленню суспільного контролю над владою.

Поряд із позитивними змінами нові медіа створюють і серйозні загрози, які впливають на суспільну думку, політичні процеси та інформаційну безпеку. Швидкість поширення інформації у цифровому просторі супроводжується ризиком маніпуляцій, поширення фейкових новин, когнітивного перевантаження та поляризації суспільства. Соціальні мережі та месенджери, хоча й слугують інструментами швидкої комунікації, також стають платформами для цілеспрямованого поширення дезінформації та пропаганди. Яскравим прикладом інформаційних загроз є масові кампанії дезінформації, які використовує держава-агресор для досягнення своїх політичних та військових цілей. Зокрема, у перші дні повномасштабного вторгнення в інформаційному просторі України масово розповсюджувалися неправдиві повідомлення про нібито капітуляцію української влади, евакуацію керівництва держави, а також заклики до паніки та здачі міст без бою. Ці інформаційно-психологічні операції (ІПСО) були спрямовані на дестабілізацію суспільства, деморалізацію населення та військових, створення хаосу та підрив довіри до офіційної інформації.

Нові медіа активно використовуються для маніпуляцій під час виборчих кампаній у різних країнах світу. Застосування бот-мереж, таргетованої політичної реклами та фабрик тролів дозволяє впливати на суспільні настрої та формувати певні наративи. Наприклад, за даними David Gilbert [4], у серпні 2023 року російська IT-компанія «Social Design Agency» розпочала проєкт «Good Old USA», спрямований на вплив на президентські вибори 2024 року в США на користь Дональда Трампа. Стратегії включали в себе використання штучного інтелекту для створення контенту на фейкових медіа-сайтах та соціальних мережах, націлених на жителів «хитких» штатів, користувачів Reddit і дошок зображень, таких як 4chan, та онлайн-геймерів. Метою було зменшення підтримки президента Джо Байдена та підвищення скептицизму щодо допомоги Україні.

У сучасну цифрову епоху медіа-комунікації зазнали значних трансформацій, формуючи нову реальність, ієрархію та соціальні відносини. Ці зміни значною мірою обумовлені появою цифрових ідентичностей та розвитком штучного інтелекту (ШІ), який виступає новим соціальним актором у комунікаційних процесах. Зражевська Н. та Литвиненко О. відзначають, що сьогодні цифрові ідентичності представляють собою сукупність інформації, отриманої в результаті онлайн-активності особи, включаючи імена користувачів, паролі, історію пошуку та покупок. Ці цифрові сліди можуть частково або повністю не відповідати реальній особі, створюючи альтернативні образи в мережі [13]. Це явище впливає на соціальні взаємодії, оскільки людина може презентувати себе в різних ролях залежно від платформи або аудиторії. Наприклад, у соціальних мережах користувачі часто створюють ідеалізовані версії себе, що може призводити до розриву між реальним та віртуальним «я». Розвиток штучного інтелекту додатково ускладнює комунікативний ландшафт. ШІ не лише аналізує та обробляє великі обсяги даних, але й активно бере участь у створенні контенту та взаємодії з користувачами. Наприклад, алгоритми ШІ використовуються для підбору релевантного контенту, модерації коментарів та навіть написання новинних статей [11]. Це призводить до ситуацій, коли користувачі взаємодіють із контентом, створеним або відфільтрованим ШІ, часто не усвідомлюючи цього. Такий вплив ШІ на медіа-комунікації піднімає питання про прозорість та етичність використання технологій у формуванні громадської думки [16].

Крім того, ШІ стає інструментом для створення так званих «глибоких фейків» (deepfakes) – реалістичних, але фальшивих відео- та аудіоматеріалів, які можуть вводити в оману громадськість. Це підкреслює необхідність розвитку медіаграмотності та критичного мислення серед користувачів для розпізнавання та протидії таким маніпуляціям.

Цифровий розрив між тими, хто має доступ до цифрових технологій, і тими, хто його не має, також залишається однією з ключових перешкод для інституалізації демократичної публічної сфери, оскільки обмежений доступ до цифрових технологій позбавляє значну частину населення можливості брати участь у політичних і громадських процесах. Це явище проявляється не лише у глобальному масштабі, а й у межах окремих держав, де соціально-економічні чинники, географічні обмеження та рівень цифрової грамотності суттєво впливають на можливості громадян користуватися сучасними комунікаційними технологіями [2]. Наприклад, за даними Світового банку, лише 40% населення Африки на південь від Сахари має доступ до Інтернету, що значно обмежує можливості громадян цих країн брати участь у цифровій політиці, громадських дискусіях та отримувати достовірну інформацію [5].

Ще одним важливим аспектом є цифрова грамотність. Доступ до технологій сам по собі не гарантує ефективного використання цифрових платформ для політичної участі. У багатьох країнах існує значний відсоток населення, яке не володіє базовими навичками роботи в Інтернеті, що унеможливлює їхню участь у цифровій публічній сфері. Наприклад, в Україні, згідно з дослідженням Київського міжнародного інституту соціології, 31% людей старшого віку (60+) не використовують Інтернет через брак навичок або відсутність відповідних пристроїв [18]. Це обмежує їхню можливість взаємодії з органами влади, доступу до державних послуг онлайн або участі у громадських ініціативах.

Політичні наслідки цифрового розриву включають нерівний доступ до інформації, маніпуляції суспільною думкою та обмеження політичної участі. Це створює загрозу демократичним процесам, оскільки громадяни, які не мають широкого доступу до цифрової інформації, стають більш вразливими до фейкових новин та політичних маніпуляцій.

Висновки. Проведений аналіз дозволяє зробити висновок, що сучасні комунікативні технології суттєво трансформують політичну сферу, змінюючи характер взаємодії між державою, суспільством та громадянами. Цифрові платформи, соціальні мережі та алгоритмічні системи стають не лише засобами комунікації, а й потужними інструментами політичного впливу, громадської мобілізації та формування суспільної думки.

З одного боку, цифровізація сприяє демократизації політичних процесів, забезпечуючи доступність інформації, розвиток електронного урядування та розширення можливостей громадян для участі в ухваленні рішень. З іншого – широке використання комунікативних технологій супроводжується значними викликами, такими, як цифровий розрив, маніпуляції громадською думкою, поширення дезінформації та ризики інформаційної безпеки. Використання бот-мереж і таргетованої реклами у виборчих кампаніях може призводити до спотворення політичного дискурсу та впливати на стабільність демократичних процесів.

З огляду на динамічний розвиток цифрових технологій, подальші дослідження можуть бути

спрямовані на вивчення механізмів інформаційної безпеки, аналіз впливу штучного інтелекту на політичні комунікації та регулювання цифрового середовища у політичному контексті. Таким чином, подальший науковий аналіз дозволить глибше зрозуміти трансформаційні процеси, спричинені комунікативними технологіями, і сприятиме розробці ефективних стратегій їхнього використання для розвитку демократичної політичної сфери.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Benjamin S. Bucknall, Shiri Dori-Hacohen Current and Near-Term AI as a Potential Existential Risk Factor. AIES '22, August 1–3, 2022, Oxford, United Kingdom, P. 119–129. URL: https://dl.acm.org/doi/pdf/10.1145/3514094.3534146.

2. Bonnamy C., Perarnaud C. Introduction. EU Digital Policies and Politics. Unpacking the European Approach to Regulate the «Digital». P. 8–27. URL: https://shs.cairn.info/revue-politique-europeenne-2024-3-page-8?lang=fr&tap=lhmna1wb4wf12.

3. Coulter Martin AI experts disown Musk-backed campaign citing their research. URL: https://cutt.ly/JwFgHA0q.

4. David Gilbert DOJ: Russia Aimed Propaganda at Gamers, Minorities to Swing 2024 Election. URL: https://www.wired.com/story/project-good-old-usa-russia-2024-election/.

5. From Connectivity to Services: Digital Transformation in Africa. URL: https://www.worldbank.org/en/results/2023/06/27/from-connectivity-to-services-digital-transformation-in-africa.

6. Heimann Marc and Friederike Hübener Anne AI as a social actor: a Lacanian investigation into social technology. Journal of Digital Social Research – vol.5, no.1, 2023. URL: https://cutt.ly/ZwFgJAGw.

7. Jenkins Henry Convergence Culture: Where Old and New Media Collide. NY-London. NYU Press, 2006, 368 p. URL: https://www.jstor.org/stable/j.ctt9qffwr.

8. Lubenow, Jorge Adriano The Public Sphere 50 Years Later: Public Sphere and Media Outlets in Juergen Habermas in Tribute to 50 Years of the Structural Transformation of the Public Sphere. URL: https://doi.org/10.1590/S0101-31732012000300010.

9. Maanya Tewatia and Sramana Majumdara Humans of Instagram: exploring influencer identity discourses on Instagram. Journal of Digital Social Research – vol.4, no.4, 2022. URL: https://cutt.ly/zwFgK1wf.

10. Telleria Gabriel Revisiting Habermas' Public Sphere: Welcome to the Virtual Sphere. URL: https://www.academia.edu/64906693/Revisiting_Habermas_Public_Sphere_Welcome_to_the_Virtual_Sphere?source=swp_share.

11. Голуб Мая Штучний інтелект у роботі волинських журналістів: як це працює. Інститут міжнародних ініціатив. URL: https://imi.org.ua/blogs/shtuchnyj-intelekt-u-roboti-volynskyh-zhurnalistiv-yak-tse-pratsyuye-i61311.

12. Даниленко С. Політичні комунікації як чинник трансформації політичної культури транзитивного суспільства. *Політичний менеджмент*. 2013. № 1-2. С. 119–128.

13. Зражевська Н., Литвиненко О. Комунікативні трансформації як наслідок розвитку сучасних цифрових інтернет-технологій. *Інтегровані комунікації,* No 1 (15), 2023, С. 36–41. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/49275/1/N_Zrazhevska_O_Lytvynenko_IK_1_15_2023_FZh.pdf.

14. Особливості політичної реклами у соціальній мережі Facebook на місцевих виборах 2020 (5 вересня – 20 жовтня). URL: https://www.oporaua.org/vybory/osoblivosti-politichnoyi-reklami-u-sotsialnii-merezhi-facebook-na-mistsevikh-viborakh-2020-5-veresnia-20-zhovtnia-21640.

15. Патрікєєва Наталія У 2020 році політики витратили на рекламу в Facebook понад 150 млн гривень. URL: https://www.chesno.org/post/4354/.

16. Петрів Ольга Дезінформація та штучний інтелект: (не)видима загроза сучасності. Центр демократії та верховенства права. URL: https://cedem.org.ua/analytics/dezinformatsiya-shtuchnyi-intelekt/.

17. Третяк О.А. Цифрове інституційне середовище політичної комунікації: шляхи до розбудови демократичної публічної сфери // Українське суспільство в умовах цифрових трансформацій: виклики, тенденції, можливості: монографія / В. А. Бойко, О. Ю. Висоцький, Ю. Д. Германова та ін.; за заг. ред. В. В. Кривошеїна, О. В. Ходус. Дніпро : Інновація, 2024. С. 282–308.

18. Українці стали більш задоволеними державними е-послугами – опитування КМІС // ПРООН в Україні. URL: https://kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1471&page=1.

19. Шимчук Кароліна. Політична реклама у Facebook та Instagram: який слід залишили волинські політики у 2019 році. URL: https://www.oporaua.org/vybory/politichna-reklama-u-facebook-ta-instagram-iakii-slid-zalishili-volinski-politiki-u-2019-rotsi-19798.

ЦІНА НЕДОВІРИ: ЯК РУЙНУЄТЬСЯ СОЦІАЛЬНИЙ КАПІТАЛ

THE PRICE OF DISTRUST: HOW SOCIAL CAPITAL IS DESTROYED

УДК 316.334.3+316.613.432+17.037]:364-32
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.6

Єременко А.В.
засновник компанії «Active group»,
аспірант факультету соціології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Безрукова О.А.
доктор соціологічних наук, доцент,
завідувач кафедри галузевої соціології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

У статті досліджується взаємозв'язок між довірою та недовірою, їхні відмінності та взаємний вплив на соціальний капітал. Автори виходять з припущення, що поняття «довіра» та «недовіра» є взаємопов'язаними, проте різними та не є протилежними. Відповідно є елементи, які сприяють зростанню і падінню довіри, є елементи, які сприяють зростанню і падінню недовіри. Комбінуючи довіру і недовіру, автори цієї статті будують своєрідний квадрат: висока довіра та низька недовіра; висока довіра та висока недовіра; низька довіра і низька недовіра та низька довіра і висока недовіра. Автори аналізують недовіру як самостійне соціальне явище, що включає п'ять ключових проявів: страх, скептицизм, цинізм, обережність і настороженість. Дослідження базується на кількісному аналізі даних, отриманих через спеціально розроблену дослідницьку матрицю, яка дозволила оцінити вплив кожного прояву недовіри на вісім складових соціального капіталу. Результати показують, що найбільший негативний вплив на соціальний капітал мають обережність і настороженість, які створюють бар'єри для взаємодії та співпраці. Недовіра, попри її руйнівний потенціал, у деяких випадках слугує адаптивним механізмом у ситуаціях невизначеності. У роботі також досліджено вплив недовіри до інституцій на розвиток волонтерського руху, який виступає інструментом соціальної згуртованості. Дослідження доводить, що довіра та недовіра є окремими, хоча й взаємопов'язаними явищами. Вони можуть співіснувати, створюючи складну динаміку соціальних взаємодій. Також в ході дослідження було визначено, що недовіра до державних інституцій стимулює розвиток волонтерства, яке стає індикатором зростання соціального капіталу. Отримані висновки підкреслюють необхідність розвитку стратегій зниження негативного впливу недовіри для посилення соціальної стабільності та капіталу. Стаття є важливим внеском у розуміння динаміки соціальної довіри і недовіри, а також їх ролі в формуванні суспільних відносин.

Ключові слова: *довіра, недовіра, громадянське суспільство, соціальний капітал, волонтерський рух, соціологічне дослідження.*

The article explores the relationship between trust and distrust, their differences, and their mutual influence on social capital. The authors assume that the concepts of "trust" and "distrust" are interrelated but distinct and not necessarily opposites. Accordingly, some factors contribute to the rise and decline of trust, while others influence the growth and decline of distrust. By combining trust and distrust, the authors construct a conceptual framework with four quadrants: high trust and low distrust, high trust and high distrust, low trust and low distrust, and low trust and high distrust. They analyze distrust as an independent social phenomenon, identifying five key manifestations: fear, skepticism, cynicism, caution, and wariness. The study is based on a quantitative analysis of data collected through a specially designed research matrix, which allowed for the assessment of the impact of each manifestation of distrust on eight components of social capital. The results show that caution and wariness have the most significant negative impact on social capital, as they create barriers to interaction and cooperation. Despite its destructive potential, distrust can sometimes serve as an adaptive mechanism in situations of uncertainty. The study also examines the impact of institutional distrust on the development of the volunteer movement, which functions as a tool for social cohesion. The study proves that trust and distrust are separate, yet interrelated phenomena. They can coexist, creating a complex dynamic of social interactions. The research also found that distrust in state institutions stimulates the development of volunteering, which serves as an indicator of increasing social capital. The findings emphasize the need to develop strategies to reduce the negative impact of distrust in order to strengthen social stability and capital. The article makes an important contribution to understanding the dynamics of social trust and distrust, as well as their role in shaping social relations.

Key words: *trust, distrust, civil society, social capital, volunteer movement, sociological research.*

Основний текст. У більшості робіт, присвячених темі довірі та недовірі зазвичай недовіра сприймається як відсутність довіри. Проте, поняття «довіра» та «недовіра» є хоча і взаємопов'язаними, але все ж таки різними. Більше того, в останніх роботах поняття «довіра» і «недовіра» не є протилежними поняттями. Відповідно є елементи, які сприяють зростанню і падінню довіри, і є елементи, які сприяють зростанню і падінню недовіри [10, с. 439]. Більше того, не лише довіра і недовіра не є протилежними і взаємовиключними поняттями. Ще у 1913 році, Зігмунд Фройд у своїй книзі «Тотем і Табу» [3] звернув увагу на те, що в однієї людини можуть бути можуть бути одразу умовно-позитивні та умовно-негативні якості. Так, Фройд систематично згадує про співіснування здавалося б, протилежних почуттів, таких як любов і ненависть, прихильність і ворожість.

Якщо всі визначення довіри стосуються так чи інакше впевненості у інших людях чи інституціях, то визначення недовіри є певним чином зворотнім. Наприклад Труді Ґов'є у своїй статті «Чи є там джунглі? Довіра, недовіра та конструювання соціальної реальності» [9, с. 240] вказує, що «недовіра існує тоді, коли є невпевненість в іншому, занепокоєння, що інший може діяти так, щоб завдати шкоди, що він не дбає про благополуччя, має намір діяти шкідливо або є вороже налаштованим».

Один з перших, хто описав недовіру як самостійне явище є польський соціолог Пйотр Штомпка, який у своїй книзі, присвяченій соціологічній теорії довіри, запровадив такий термін як «синдром недовіри» [15]. Пйотр Штомпка описував зростання синдрому недовіри, який спостерігався після посткомуністичної революції у Польщі. Він

пояснював цей синдром зміною соціальних інститутів. Він вважає, що причинами є руйнування старих норм, тоді як нові норми ще не встигли встановитися. Таким чином, люди опинилися в ситуації, коли у них немає чітких моральних орієнтирів (старі більше не діють, а нові ще не сформовані). Другою причиною зростання недовіри він бачить появу нових можливостей для розвитку, які спонукають до їх використання в часто грубих і неетичних способах.

Джерелом недовіри може бути і групова динаміка при наявності різних груп. Довідник з основних принципів соціальної психології за редакцією Аріє В. Кругланскі та Торі Гіґґінса [16, с. 542] стверджує, що наявність конфліктуючих цілей у груп підриває дружню поведінку і перетворює її на ворожість, що під час експериментів з групами дітей перетворювалось на агресію між ними.

Луїс Ронігер та Леонардо Сенкман пов'язують інституційну недовіру з появами «теорій змови» і конспірологією [13]. Інші автори, які досліджували теорію змови як психологічний феномен, приходять до висновку, що недовіра до інституцій може впливати на структуру довіри між людьми. Так, якщо люди не довіряють інституціям, вони відчувають себе менш захищеними з їх боку, що може змушувати їх шукати підтримки у більш вузьких соціальних групах. Це впливає на емоційний стан і рішення, які вони приймають у соціальних відносинах, навіть не пов'язаних з цими інституціями [18].

Недовіра є важливим елементом «родини довіри», виконуючи подвійну функцію: вона може бути захисним механізмом, коли йдеться про взаємодію з незнайомими людьми чи урядом, але її надмірність може обмежувати можливості для встановлення продуктивних і довірливих стосунків. Таким чином, баланс між довірою та недовірою є критично важливим для сталого функціонування соціальних відносин [7, с. 7].

Український соціолог Євген Головаха, дослідив феномен «аморальної більшості» в українському суспільстві, його корені та вплив на життя людей і політичну систему [2]. За словами Є. Головахи, цей феномен відображає самооцінку суспільства, де більшість вважає оточуючих аморальними, хоча водночас переважна частина респондентів вважає себе моральними. Цей розрив між уявленнями про себе та інших є наслідком радянської спадщини подвійної моралі, де побутова і професійна порядність були відокремлені від політичних і соціальних норм. Після розпаду СРСР суспільство зіткнулося з кризою соціальних норм і вакуумом, який дозволив найцинічнішим і найнахабнішим членам суспільства отримати переваги, залишаючи інших у відчаї.

Є. Головаха зазначає, що проблема корупції є однією з ключових у цьому контексті. Українці засуджують корупцію у владі, однак проявляють поблажливість до дрібних побутових порушень, чим відрізняються від багатьох європейців. Це явище він пояснює умовами життя, які формувалися в пострадянському просторі. Також соціолог порівнює ситуацію в Україні з іншими країнами, відзначаючи близькість моральних уявлень до сусідів – Росії, Болгарії, Румунії, і значну відмінність від країн західної Європи.

Феномен «аморальної більшості», на думку Є. Головахи, ускладнює формування морального лідерства, адже суспільство часто виправдовує аморальність своїх обраних лідерів. Він вважає, що лише формування нових демократичних норм і системи соціальної довіри допоможе подолати ці виклики. Проте процес трансформації, за його прогнозами, може зайняти десятиліття, і лише через тридцять років можна очікувати перші значні ознаки виходу з пострадянської кризи.

У цьому контексті довіра набуває ключового значення, адже саме вона стає базисом для переосмислення суспільних відносин. Отже, поняття «довіра» та «недовіра» є взаємопов'язаними, проте різними. Більше того, довіра і недовіра не є протилежними поняттями. Відповідно є елементи, які сприяють зростанню і падінню довіри, і є елементи, які сприяють зростанню і падінню недовіри. [10, с. 439]. Комбінуючи довіру і недовіру, автори цієї статті будують своєрідний квадрат: Висока довіра та низька недовіра; висока довіра та висока недовіра; низька довіра і низька недовіра та низька довіра і висока недовіра. Вони визначили характеристики довіри та недовіри:

– *Висока довіра* характеризується: надією, вірою, впевненістю та ініціативністю.

– *Низька довіра* характеризується: відсутністю надії, відсутністю віри, відсутністю впевненості а також пасивністю та нерішучістю.

– *Висока недовіра* характеризується: страхом, скептицизмом, цинізмом, обережністю та пильністю і настороженістю.

– *Низька недовіра* характеризується: відсутністю страху, відсутністю скептицизму, відсутністю цинізму а також низьким рівнем моніторингу та відсутністю пильності.

Після цього було визначено характеристики перетинів довіри і недовіри:

– *Висока довіра та низька недовіра* характеризується: високою відповідністю цінностей, пропагуванням взаємозалежності, реалізацією можливостей та новими ініціативами.

– *Висока довіра та висока недовіра* характеризується: ставленням «Довіряй, але перевіряй», сильно сегментованими та обмеженими взаємовідносинами, концентрацією на реалізації можливостей та постійному моніторингу ризиків/вразливостей.

– *Низька довіра та низька недовіра* характеризується: випадковими знайомствами, обмеженою взаємозалежністю, обмеженими, формальними транзакціями, професійною ввічливістю.

– *Низька довіра та висока недовіра* характеризується: очікуванням та боязню небажаних подій, передбаченням/очікуванням шкідливих мотивів, управлінням взаємозалежністю, готовністю до

стану «найкращий захист – це хороший напад», параноєю.

Загальноприйнятою думкою є зв'язок довіри та соціального капіталу. Так, наприклад, Наталія Соболєва у монографії «Суспільство без довіри» [2, с. 118] зазначає, що основою соціального капіталу є довіра до людей та інститутів і організацій. Інтуїтивно зрозуміло, що відсутність довіри зменшує соціальний капітал. Проте для того, щоб чітко визначити це, необхідно спочатку визначити елементи соціального капіталу і способи його вимірювання.

У процесі розробки підходів до вимірювання соціального капіталу необхідно враховувати складність і багатогранність соціальних явищ, які часто мають абстрактний характер. Це особливо актуально в контексті сучасної соціологічної дискусії, що супроводжується активною критикою концепції соціального капіталу. Американський соціолог Клод С. Фішер піддав жорсткій критиці концепт «соціального капіталу», вважаючи його зайвим через наявність інших, більш зрозумілих і простих понять. Він характеризував це поняття як

«метафору, яка вводить в оману» [8] і саркастично запитував: «Де я можу позичити соціальний капітал? Яка відсоткова ставка? Чи можу я перевести частину свого капіталу в офшор?» Тим більше, що сам термін «соціальний» пов'язує поняття «соціального капіталу» з почуттями, емоціями, переконаннями і сприйняттями, які далеко не завжди чітко усвідомлюються. Отже, для того, щоб оцінювати соціальний капітал, ми повинні наповнити це поняття вимірюваним змістом, зробити його більш чітким та конкретним, враховуючи те, що вимушені спрощення за таких умов не повинні спотворити сутність соціального капіталу.

Уршуля Марковська-Пшибила зазначає, що існує невідповідність між теоретичною дискусією про соціальний капітал і слабкістю емпіричної концептуалізації концепції досліджень [11, с. 97]. Вона показує, що при зборі даних про соціальний капітал можуть виникати кілька складностей. Перша – це об'єднання даних, що стосуються джерел соціального капіталу, з даними, що стосуються його ефектів. Це особливо імовірно через відсутність одностайності щодо того, який показник є проявом, а який – джерелом.

Крім того вона наголошує на необхідності врахування контекстуальних особливостей у визначенні соціального капіталу, оскільки показники, релевантні для одного суспільства, можуть бути малозастосовними в іншому. Наприклад, мережеві взаємодії чи рівень довіри в локальних спільнотах мають різний вплив залежно від соціокультурних і економічних умов. Розвиваючи ці думки, вона приходить до необхідності створення чітких і вимірюваних індикаторів соціального капіталу, які враховували б ці особливості та сприяли б підвищенню точності емпіричних досліджень. Таким чином, У. Марковська- Пшибила пропонує інтегративний підхід, який поєднує концептуальну ясність із практичною релевантністю, спрямованою на зменшення розриву між теорією та емпірикою.

Дизайн дослідження. Очевидно, що недовіра негативно впливає на функціонування суспільства в різних його аспектах. У цій статті основну увагу приділено аналізу впливу недовіри на соціальний капітал. Завданням дослідження є перевірка наявності кореляції між цими двома явищами. Водночас поняття соціального капіталу та недовіри мають багатокомпонентний характер і включають численні індикатори, які не завжди чітко визначені. У межах цього дослідження індикатори були ретельно відібрані з метою забезпечення їх вимірюваності за допомогою кількісних методів. Такий підхід дозволяє перевести аналіз абстрактних понять у площину оцінки конкретних і вимірюваних показників.

Одним із ключових завдань є спрощення складних даних, типове для сучасних досліджень. Для цього використано багатовимірні методи, що дозволяють звести великий обсяг даних до кількох узагальнюючих показників. [17, с. 369]. Дослідницькі питання сформульовані таким чином, щоб забезпечити отримання одноманітного типу даних. При цьому враховано специфіку різних форматів даних, які можуть використовуватися (наприклад, інтервальні шкали, кількісні підрахунки, бінарні змінні). Це питання розглядається детальніше у подальших частинах статті. Завершальним етапом дослідження є перевірка коректності отриманих результатів, яка включає оцінку надійності та валідності використаних методів і висновків. Основою для вимірювання соціального капіталу, ми візьмемо систему індикаторів У.Марковської-Пшибили [11, с. 97], адаптувавши їх до вимірювання за допомогою кількісного методу. Це наступні:

– участь респондента у асоціаціях, добровільних об'єднаннях, тощо;

– готовність підтримати суспільні норми поведінки;

– довіра до людей;

– довіра з боку інших людей;

– довіра до інституцій;

– активність соціальних контактів;

– участь у благодійній діяльності;

– участь у громадському житті (явка на вибори, участь у акціях – в наших умовах, готовність прийти).

Рівень недовіри вимірюється за допомогою методологічної схеми, запропонованої авторами дослідження «Довіра і недовіра: нові відносини та реалії», описаної раніше [10, с. 439]. Це:

– Страх

– Скептицизм

– Цинізм

– Обережність

– Настороженість

Обрані індикатори соціального капіталу чіткі, зрозумілі і вимірювальні для операціоналізації, проте індикатори недовіри потребують додаткового уточнення.

У статті Еміліо Дель Ріо Санс та Рокіо Сетула «Страх і його роль у соціальному устрої» *страх*

розглядається як одна з ключових емоцій, що впливає на соціальну організацію [6, с. 161]. Автори зазначають, що формування страху значною мірою визначається належністю до конкретної культурної матриці.

З біологічної точки зору, страх розуміється як адаптивна система, що виконує функцію механізму виживання. Однак, як стверджують дослідники, страх має також виражений соціальний і культурний вимір. На індивідуальному та колективному рівнях досвід відіграє ключову роль у «навчанні» того, чого слід боятися, закріплюючи певні патерни реакцій, які можуть змінюватися залежно від соціальних і культурних умов. Такий підхід дозволяє розглядати страх не лише як природний інстинкт, але й як важливий соціокультурний феномен, що впливає на поведінкові моделі й взаємодії в суспільстві.

У статті, присвяченій вивченню страху, який виникає щодо сусідів через порушення громадського порядку, Сонг Чжун Чжан звертає увагу на те, що страх – це не просто суб'єктивна реакція на збільшення насилля чи небезпеки; теоретично він є наслідком ерозії соціального контролю [14, с. 405]. В той же час громадські організації можуть зменшити страх, створюючи соціальну згуртованість серед учасників цих організацій. Тобто підвищення згуртованості, яке є очевидною складовою соціального капіталу і страх знаходяться у зворотному зв'язку.

Під *«скептицизмом»* в контексті даного дослідження, ми розуміємо скептичне ставлення до суспільства та суспільних інституцій. Тож коли в суспільстві поширюється скептицизм, рівень довіри між індивідами та групами знижується. Це, в свою чергу, призводить до ослаблення соціальних зв'язків, зменшення громадянської участі та співпраці. Скептицизм до інституцій та один до одного може викликати ізоляцію та фрагментацію суспільства, що ускладнює колективні дії та спільне вирішення проблем. В результаті соціальний капітал зменшується, що негативно впливає на соціальну та економічну стабільність. Наприклад, скептично налаштовані громадяни сумніваються, довіряти чи не довіряти, але при цьому залишаються прихильниками демократії і мають відносно відкритий погляд на політику. Скептицизм змушує їх постійно стежити за політичними лідерами, щоб визначитися або навіть змінити своє рішення. На відміну від цинізму, про який буде далі, скептики не прийняли рішення, що «всі лише для себе» [4].

«Цинізм» – це переконання, що люди діють виключно заради власних, часто матеріальних чи егоїстичних інтересів. В очах циніка політичні (та інші) еліти постають як егоїстичні, нечесні, аморальні та некомпетентні, а сама політична система є корумпованою [4]. Як зазначають Абтс Куен, Ван Ден Аббеле Єф, Меєсен Сесіль та Мойлеман Барт [4], цинізм передбачає глибоку, антагоністичну недовіру до суб'єктів, яких сприймають як таких, що керуються виключно власними інтересами та діють без урахування потреб і добробуту громадян.

«Обережність» – це характеристика особистості або поведінковий підхід, що виявляється у схильності до уникнення ризику, стриманості та поміркованості у прийнятті рішень. За визначенням дослідників Кости та МакКрея, обережність є частиною фактору сумлінності в моделі «великої п'ятірки» особистісних рис, що означає здатність індивіда передбачати можливі негативні наслідки своїх дій та активно запобігати їм [5]. Такий підхід до обережності базується на концепції регуляції ризику, що акцентує увагу на ретельності та обдуманості в умовах невизначеності.

«Настороженість» у суспільстві ми розглядаємо як особливу форму соціальної поведінки, що функціонує на перетині довіри та ризику. Барбара Містал у своїй роботі «Довіра в сучасних суспільствах: пошук основ соціального порядку» [12] описує настороженість як елемент що виникає в умовах підвищеної невизначеності й сприяє підтримці соціального порядку. За її словами, настороженість може діяти як захисний механізм у соціальних структурах, де довіра знижена або є нестабільною. Містал підкреслює, що настороженість допомагає підтримувати рівновагу між довірою й недовірою, формуючи захисні бар'єри для збереження особистих та групових інтересів. Вона наголошує, що в сучасному суспільстві, де інституційна довіра часто порушується, настороженість стає важливим засобом контролю над потенційними ризиками. В умовах, коли особи чи групи можуть відчувати нестачу впевненості в іншій стороні, вони активніше застосовують настороженість для оцінки намірів і дій інших учасників соціальних відносин.

Ця концепція допомагає зрозуміти, як соціальна настороженість формує поведінку індивідів, спонукаючи їх до проактивного аналізу ризиків і уникнення ситуацій, які можуть потенційно нашкодити або призвести до зловживання довірою. Таким чином, настороженість є інструментом, що допомагає знизити ризики в соціальних контактах та адаптуватися до мінливого соціального контексту, у якому довіра не завжди гарантована.

Необхідно відзначити обмеженість цього дослідження: соціальний капітал вимірюється на мікрорівні, тобто на рівні окремих індивідів. Хоча соціальний капітал суспільства загалом, безумовно, залежить від суми капіталів окремих осіб, він є більш складним і не зводиться до простої суми індивідуальних капіталів. Це питання вже неодноразово обговорювалося в наукових роботах, які чітко розмежовують макро- та мікрорівні соціального капіталу. Наприклад, Р. Немашкало виокремлює макро-, мезо- і мікрорівні соціального капіталу, водночас акцентуючи на їх взаємозв'язку [1]. Аналогічно, в рамках цього дослідження недовіра також вимірюється на мікрорівні, тобто на рівні окремої особи.

Роль окремих проявів недовіри

1. *Страх* має найбільший вплив на *довіру до людей і участь у благодійних організаціях.* Це свідчить про те, що страх спонукає людей уникати взаємодій, які вимагають високого рівня довіри та готовності ризикувати, навіть якщо це пов'язано із суспільно корисною діяльністю. Найменший вплив страх має на *участь у асоціаціях та об'єднаннях*, що можна пояснити їхньою формальністю і меншими вимогами до міжособистісної довіри.

2. *Скептицизм* найбільше впливає на *участь у об'єднаннях,* а також на *довіру до людей та інституцій.* Скептичне ставлення до оточення та організацій ускладнює формування стійких горизонтальних і вертикальних зв'язків, знижуючи активність громадян у соціальному житті.

3. *Цинізм* справляє найбільший вплив на *довіру до інституцій і активність соціальних контактів,* а також значно підриває *довіру до людей.* Це свідчить про те, що цинізм, будучи проявом глибокої зневіри, руйнує і міжособистісні, і структурні основи соціального капіталу.

4. *Обережність* впливає майже однаково на всі елементи соціального капіталу, але найменше – на *довіру з боку інших людей*. Такий розподіл можна пояснити тим, що обережність є загальним адаптаційним механізмом, який дозволяє уникати ризиків, але водночас створює бар'єри для більш глибокої взаємодії.

5. *Настороженість* найменше впливає на *довіру з боку інших людей, довіру до інституцій і активність соціальних контактів,* що може бути наслідком її менш вираженої глибини в порівнянні з іншими формами недовіри.

Наявність страху, цинізму, скептицизму, обережності й настороженості створює системні бар'єри для розвитку соціального капіталу. Це проявляється через такі ключові аспекти:

1. *Зменшення участі в добровільних об'єднаннях і асоціаціях.* Люди з високим рівнем обережності та настороженості уникають участі в громадських організаціях через страх потенційної шкоди чи недобросовісності інших учасників. Це знижує рівень довіри, що є критичним для формування соціального капіталу, і позбавляє спільноти ресурсів, які могли б сприяти її розвитку.

2. *Недовіра до благодійних ініціатив*. Висока настороженість і обережність формують бар'єр для участі у благодійності та волонтерстві, оскільки люди сумніваються у доброчесності таких ініціатив. Це обмежує кількість ситуацій, у яких люди могли б позитивно взаємодіяти й розвивати довіру до інших.

3. *Пасивність у громадянському житті*. Настороженість та обережність щодо політичної участі призводять до відстороненості громадян від демократичних процесів. Це підриває довіру до політичних інститутів, посилює відчуженість і зменшує соціальну згуртованість.

4. *Зниження міжособистісної довіри.* Страх і цинізм створюють атмосферу підозри, у якій люди схильні сприймати інших як потенційно небезпечних чи корисливих. Це знижує якість соціальних контактів і обмежує можливість розбудови горизонтальних зв'язків.

5. *Зневіра в інституціях.* Цинізм і обережність значно підривають довіру до державних установ, знижуючи легітимність влади та ефективність соціальних інститутів. Це зменшує активність громадян у взаємодії з державними структурами й посилює соціальну дистанцію.

Методологія дослідження. Для визначення впливу п'яти проявів недовіри (страху, скептицизму, цинізму, обережності та настороженості) на вісім компонентів соціального капіталу на індивідуальному рівні було розроблено спеціальну дослідницьку матрицю. До компонентів соціального капіталу віднесено:

1. Участь респондента в асоціаціях, добровільних об'єднаннях тощо.
2. Участь у благодійній діяльності.
3. Участь у громадському житті (в контексті сучасної України це включає готовність долучатися до акцій чи брати участь у виборах).
4. Готовність підтримувати суспільні норми поведінки.
5. Довіра до людей.
6. Довіра з боку інших людей.
7. Довіра до інституцій.
8. Активність соціальних контактів.

Таким чином, було сформовано матрицю, яка включала 40 запитань у форматі «Наскільки ви можете погодитись з даним твердженням?», які відображали вплив кожного з проявів недовіри на кожен із зазначених елементів соціального капіталу (табл. 1).

Респондентам пропонувалося оцінити рівень своєї згоди з кожним твердженням за чотирма категоріями:

– «Повністю погоджуюсь»,
– «Погоджуюсь частково»,
– «Повністю не погоджуюсь»,
– «Важко відповісти».

Для забезпечення порівнюваності результатів, їх було приведено до єдиної шкали. Для цього значення кожної категорії оцінювалася наступним чином: до відповідей «Повністю погоджуюсь» застосовувався коефіцієнт 2, «Погоджуюсь частково» – 1. Таким чином загальний результат розраховувався за формулою:

результат=відсоток «повністю погоджуюсь»*2+відсоток «погоджуюсь частково».

Результати, що потрапляли до категорій «Повністю не погоджуюсь» та «Важко відповісти», враховувались з коефіцієнтом 0, оскільки вони не дозволяють оцінити вплив недовіри на соціальний капітал. Цей підхід дозволяє оцінити рівень підтримки твердження за узагальненими даними. Таким чином, це дозволяє оцінити значущість кожного фактору у впливі на загальний рівень недовіри. Такий підхід забезпечує вагову оцінку відповідей респондентів, акцентуючи увагу на більш

Таблиця 1

Запропоновані твердження

		Недовіра				
		Страх	**Скептицизм**	**Цинізм**	**Обережність**	**Настороженість**
Соціальний капітал	Участь респондента у асоціаціях, добровільних об'єднаннях тощо	Участь у добровільних об'єднаннях (громадських організаціях, асоціаціях тощо) може нашкодити вам	Я сумніваюсь в щирості людей, які створюють громадські організації	Громадські організації припустимо використовувати для досягнення грошей , створення власного іміджу або кар'єрного росту	Треба дуже обережно дивитись на громадські об'єднання та їх очільників перед тим, як долучитись	Учасники громадських організацій часто можуть мати недобрі мотиви
	Участь у благодійній діяльності	Ваші благодійні зусилля можуть бути не оцінені або неправильно зрозумілі іншими людьми	Благодійна діяльність не призводить до позитивних змін в суспільстві	Благодійні організації просто заробляють на нас	Необхідно з великою обережністю ставитись до благодійних фондів	Перед тим, як долучитись до благодійної організації ви ретельно її перевіряєте
	Участь у громадянському житті (явка на вибори, участь у акціях – в наших умовах, готовність прийти)	Участь в громадській активності (вибори, участь в акціях тощо) для мене небезпечна	Вибори та масові акції ні на що не впливають	Припустимо використовувати вибори і акції у власних матеріальних інтересах (брати гроші або подарунки, продавати голоси тощо)	Необхідно з великою обережністю ставитись до пропозиції політичної участі (громадські акції, вибори тощо)	Перед будь-якою участю у громадсько-політичній активності, необхідно ретельно перевірити всіх дотичних до організації.
	Готовність підтримати суспільні норми поведінки	Ви боїтеся осуду з боку інших людей, якщо не дотримуєтесь суспільних норм	Дотримання суспільних норм не приносить користі	Треба вести себе так, щоб подобатись іншим	Необхідно думати перед тим, як підтримувати суспільні норми поведінки	В нас є сумнівні соціальні норми
	Довіра до людей	Є багато людей, яким довіряти небезпечно	Щирість і чесність більшості людей сумнівна	Є багато людей, які готові використати мою довіру у своїх інтересах	Треба з обережністю ставитись до незнайомих людей	Треба бути готовим до того, що інші люди можуть вас ошукати
	Довіра з боку інших людей	Є багато людей, які вважають, що вам довіряти небезпечно	Є багато людей, які вважають вашу щирість і чесність сумнівною	Якщо вам довіряють, то це можна використовувати у власних інтересах	Є багато людей, які з обережністю ставляться до вас	Є люди, які вважають, що я можу їх ошукати
	Довіра до інституцій	Державні інституції несуть небезпеку та шкоду частіше ніж користь	Державні інституції не дають позитивних змін	Держав ні інституції діють виключно у інтересах чиновників та депутатів	Необхідно обережно ставитись до всіх рішень державних інституцій	Державні інституції швидше завдадуть проблеми
	Активність соціальних контактів	Нові знайомства можуть становити небезпеку для мене	Нові знайомства не призводять до позитивних змін	Активне спілкування і нові контакти потрібні для отримання переваг у суспільстві	До нових знайомих треба ставитись з обережністю	Нові знайомі зазвичай приховують свої справжні наміри

категоричних позиціях. Це також надає інструмент для аналізу пріоритетних сфер впливу на недовіру, що може бути корисним не лише в рамках даної розвідки, але і у подальших дослідженнях.

Результати опитування були систематизовані відповідно до впливу кожного з проявів недовіри на окремі елементи соціального капіталу. Такий підхід дозволив визначити, які аспекти недовіри мають найбільший і найменший вплив, та встановити специфіку впливу окремих проявів недовіри на різні компоненти соціального капіталу.

В опитуванні взяло участь 200 учасників, вибірка відповідає гіпотезі вікового, статевого і регіонального розподілу населення України. Але варто зазначити, що через російське вторгнення, відбулись потужні зміни структури населення, яка не була перевірена переписом населення або іншими науково достовірними даними. З такою проблемою ми зіткнулись не перші. Зокрема у статті Field Research in Conflict Environments: Methodological Challenges [19] описано складність і виклики досліджень в зонах конфліктів (від відсутності статистичних даних про генеральну сукупність до відсутності довіри до таких даних). Під час дослідження ми мінімізували фактори, що впливають на результат. Так, робота з давно сформованою он-лайн панеллю дослідження, де учасники звикли до того, що правила конфіденційності виконуються, збільшує довіру і щирість відповідей. Підбір респондентів відповідає гіпотезі реального розподілу населення, перевіреній іншими методами (особисті інтерв'ю та обговорення з експертами-соціологами) зменшує помилку дизайну вибірки. Також було проведено перевірку на внутрішню валідність (непротиріччність) даних і захист від автоматичного заповнення за допомогою запитань-тестів. Інструментом дослідження була он-лайн панель SunFlowerSosiology української компанії Active Group.

Результати дослідження. У ході проведеного дослідження встановлено, що прояви недовіри мають суттєвий і комплексний вплив на соціальний капітал. Жоден із чинників недовіри не виявився нейтральним чи незначним у своєму впливі. Навпаки, їхня присутність чітко корелює із зменшенням якості й обсягу соціальних взаємодій, що визначають соціальний капітал. Найбільший вплив мають такі прояви, як обережність і настороженість, тоді як скептицизм має помірний, майже вдвічі менший вплив. Страх і цинізм мають подібно високий ефект, що підкреслює їхню важливість як деструктивних факторів (табл. 2).

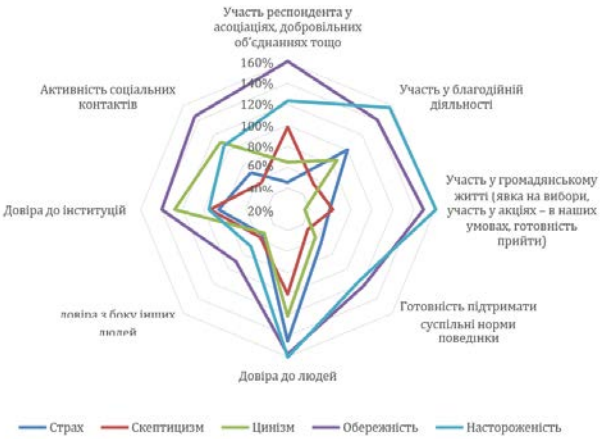

Рис. 1. Вплив факторів недовіри на різні аспекти соціального капіталу

Для узагальнення даних ми підсумували рівень впливу всіх факторів недовіри на кожен аспект соціального капіталу, а також наскільки сильно кожен із факторів недовіри загалом впливає на соціальний капітал (рис. 1). Наступна діаграма демонструє вплив всіх факторів недовіри на кожен аспект соціального капіталу з обраних (рис. 2).

Таблиця 2

Результати дослідження

		Недовіра					
		Страх	**Скептицизм**	**Цинізм**	**Обереж-ність**	**Насторо-женість**	**Сума**
Соціальний капітал	Участь респондента у асоціаціях, добровільних об'єднаннях тощо	45,85	98,54	64,88	60,98	23,41	493,66
	Участь у благодійній діяльності	100,49	54,63	86,34	140,49	157,07	539,02
	Участь у громадському житті (явка на вибори, участь у акціях – в наших умовах, готовність прийти)	60	62,93	36,1	149,27	160,98	469,27
	Готовність підтримати суспільні норми поведінки	64,88	46,83	57,07	122,44	116,1	407,32
	Довіра до людей	145,37	100,49	121,46	157,56	160,49	685,37
	Довіра з боку інших людей	53,66	57,07	51,71	89,76	69,76	321,95
	Довіра до інституцій	8	9	1	1	9	542,93
		5,85	4,15	27,8	40	5,12	
	Активність соціальних контактів	69,76	55,61	110,73	145,37	105,85	487,32
	Сума	625,85	570,24	656,1	1105,85	988,78	

Рис. 2. Аспекти соціального капіталу, які найбільше втрачають від недовіри

З усіх аспектів соціального капіталу, які вимірювались у цьому дослідженні, зростання недовіри очікувано найбільше впливає на довіру до інших людей та довіру до інституцій. Це було передбачувано, оскільки, як було показано у теоретичній частині, довіра та недовіра певною мірою взаємопов'язані. Однак справді цікавим є те, що після довіри до людей і довіри до інституцій, фактори недовіри найбільше впливають на участь у громадянському житті, і цей вплив помітний у всіх його аспектах.

Водночас найменший вплив недовіри спостерігається на відчуття довіри з боку інших людей. Тобто, якщо я комусь не довіряю і рівень моєї недовіри зростає, це майже не впливає на моє суб'єктивне відчуття довіри з боку інших. Також порівняно слабкий вплив спостерігається на готовність підтримувати суспільні норми поведінки. Це може пояснюватися тим, що люди часто проявляють конформізм, навіть у ситуаціях зростання недовіри.

Виявлена тенденція, коли недовіра менше впливає на сприйняття довіри з боку інших, може бути проявом когнітивного дисонансу: люди схильні бачити себе більш довіреними, ніж вони є насправді. Це також може свідчити про потребу в глибшому розумінні механізмів, що формують довіру в міжособистісних і суспільних взаємодіях.

Наступна діаграма (рис. 3) відображає сукупний вплив кожного фактору недовіри на соціальний капітал загалом, що дає змогу виявити найбільш значущі фактори для подальшого аналізу:

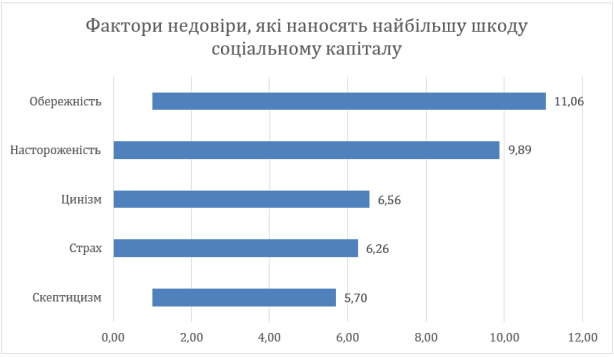

Рис. 3. Фактори недовіри, які наносять найбільшу шкоду соціальному капіталу

Найбільший негативний вплив на соціальний капітал мають обережність і настороженість. Не скептицизм чи страх. І навіть не цинізм чи цинічне ставлення до людей. Цинізм, страх і скептицизм також мають істотний вплив, але менш виражений порівняно з обережністю.

Усі форми недовіри негативно впливають на різні складові соціального капіталу. Найбільше страждає *довіра до інших людей*, яка є основою для побудови ефективних соціальних зв'язків і співпраці. Водночас, *довіра до людей з боку інших* виявилася найбільш стійкою до впливу недовіри, що може пояснюватися тим, що цей елемент значною мірою формується через взаємодію на інституційному рівні, а не лише міжособистісному.

Прояви недовіри значно впливають на соціальний капітал, перетворюючи потенціал суспільної співпраці на бар'єри для взаємодії. Страх, цинізм, скептицизм, настороженість і обережність послаблюють довіру, активність і готовність громадян до спільних дій. У результаті знижується здатність спільнот до саморегуляції, що підриває їх життєздатність і можливості ефективно вирішувати соціальні виклики. Зниження негативного впливу недовіри є важливим завданням для посилення соціальної згуртованості та стійкості суспільства.

Висновки

1. Волонтерський рух в Україні, який набув масштабів національного явища, відіграє важливу роль у формуванні соціального капіталу. Його розвиток тісно пов'язаний із рівнем довіри в суспільстві. У періоди криз (Революція Гідності, початок війни у 2014 і повномасштабного вторгнення у 2022 році) волонтери підміняли функції держави, що не могла повноцінно виконувати свої обов'язки. Це свідчить про взаємозв'язок між недовірою до державних інституцій і активізацією волонтерської діяльності.

2. Дослідження підтвердило, що довіра та недовіра є окремими, хоча й взаємопов'язаними явищами. Вони можуть співіснувати, створюючи складну динаміку соціальних взаємодій. Наприклад, недовіра до державних інституцій стимулює розвиток волонтерства, яке, в свою чергу є індикатором зростання соціального капіталу. А зростання соціальних контактів у волонтерському середовищі, у свою чергу, сприяє підвищенню довіри на міжособистісному рівні.

3. Дослідження підтвердило можливість заміри недовіри через п'ять ключових проявів недовіри: страх, скептицизм, цинізм, обережність і настороженість. Найбільш руйнівний вплив на соціальний капітал мають обережність і настороженість. Вони підсилюють один одного, створюючи бар'єри для взаємодії та співпраці. Цинізм, скептицизм і страх також є значущими, але менш вираженими факторами.

4. Зростання недовіри найбільше впливає на довіру до людей і інституцій, а також на участь у громадському житті. Найменший вплив спостерігається на суб'єктивне відчуття довіри з боку інших і готовність підтримувати суспільні норми поведінки. Це свідчить про те, що соціальні кон-

венції та норми залишаються стабільними навіть за умов підвищеної недовіри.

Волонтерський рух не лише є відповіддю на недовіру, але й інструментом її трансформації. У складних умовах українського суспільства волонтерство стало символом і механізмом соціальної згуртованості та потенційним засобом подолання недовіри як в суспільстві, так і до інституцій. Однак для закріплення позитивних результатів необхідно інституціалізувати підтримку волонтерства та створювати умови для зменшення недовіри на всіх рівнях суспільства.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Немашкало Р. Методичний підхід до оцінки функціонування соціального капіталу. *Scientific Journal «ScienceRise»,* №6/3(11), 2015, С. 39–43.
2. Суспільство без довіри / За ред. Є. Головахи, Н. Костенко, С. Макеєва. Київ : Інститут соціології НАН України, 2014. 338 с.
3. Фройд З. Тотем і табу. Київ : Фоліо, 2019. 267 с.
4. Abts Koen, Van Den Abbeele Jef, Meeusen Cecil, and Meuleman Bart. The intergroup dynamics of political cynicism: how perceived discrimination, outsiderness, and social capital relate to political cynicism among Moroccan and Turkish Belgians. *Frontiers in Sociology,* Volume 9, 2024.
5. Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. The Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R). In G. J. Boyle, G. Matthews, & D. H. Saklofske (Eds.), *The SAGE Handbook of Personality Theory and Assessment,* Vol. 2. Sage Publications, Inc., 2008, pp. 179–198.
6. Del Río Sanz Emilio, and Sétula Rocío. Fear and its role in the social order. *Comunicación y Hombre,* 2023, nº 19, pp. 157–174.
7. Devine Daniel, Gaskell Jennifer, Jennings Will, and Stoker Gerry. Exploring Trust, Mistrust and Distrust. University of Southampton, Discussion Paper, 20th April, 2020.
8. Fischer Claude S. Bowling Alone: What's the score? *Social Networks,* 2005, pp. 155–167.
9. Govier Trudy. Is It a Jungle Out There? Trust, Distrust and the Construction of Social Reality. *Dialogue: Canadian Philosophical Review / Revue canadienne de philosophie*, Volume 33, Issue 2, Spring 1994, pp. 237–252.
10. Lewicki Roy J., McAllister Daniel J., and Bies Robert J. Trust and Distrust: New Relationships and Realities. *The Academy of Management Review*, Vol. 23, Issue 3, 1998, pp. 438–458.
11. Markowska-Przybyła Urszula. Social Capital as an Elusive Factor of Socio-Economic Development. *Journal of Leadership Accountability and Ethics,* 9(3):93-103, January 2012.
12. Misztal Barbara. Trust in Modern Societies: The Search for the Bases of Social Order. Polity Press, 1996.
13. Roniger Luis, and Senkman Leonardo. The Logic of Conspiracy Thought: A Research Agenda for an Era of Institutional Distrust and Fake News. *ProtoSociology, Senses of Self,* Volume 36, 2019, pp. 542–569.
14. Ross Catherine E., and Jan Sung Joon. Neighborhood Disorder, Fear, and Mistrust: The Buffering Role of Social Ties with Neighbors. *American Journal of Community Psychology,* Vol. 28, Issue 4, 2000, pp. 401–420.
15. Sztompka Piotr. Trust: A Sociological Theory. Cambridge University Press, 1999.
16. Van Lange Paul A. M. Higgins, E. Tory, and Kruglanski Arie W. Social Psychology Handbook of Basic Principles. The Guilford Press, New York London, 2020.
17. United Nations. Household Sample Surveys in Developing and Transition Countries, New York, 2005.
18. Van Prooijen Jan-Willem, Spadaro Giuliana, and Wang Haiyan. Suspicion of institutions: How distrust and conspiracy theories deteriorate social relationships. *Current Opinion in Psychology*, February 2022, pp. 65–69.
19. Cohen R., Arieli T. Field research in conflict environments: Methodological challenges and snowball sampling. *Journal of Peace Research*, 2011. Vol. 48(4), 423–435.

HISTORICAL SOCIOLOGY OF URBANIZATION: CITIES AS ARENAS OF POWER STRUGGLES

ІСТОРИЧНА СОЦІОЛОГІЯ УРБАНІЗАЦІЇ: МІСТА ЯК АРЕНИ БОРОТЬБИ ЗА ВЛАДУ

UDC 316.334.56:911.375
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.7

Nekhaienko O.V.
PhD in Sociology,
Associate Professor at the Department of Political Sociology
V.N. Karazin Kharkiv National University

Lytovchenko A.D.
PhD in Sociology,
Associate Professor at the Department of Political Sociology
V.N. Karazin Kharkiv National University

The article examines the historical sociology of urbanization, which views cities as dynamic spaces where social, economic, and political processes intersect. The authors draw on key theorists of urban development such as Henri Lefebvre, David Harvey, and Saskia Sassen, as well as on historical sociology theorists – Norbert Elias, Eric Hobsbawm, and Terence Ranger. Particular attention is paid to Lefebvre's concept of the "right to the city", which emphasizes the struggle of different social groups for resources and control over urban space. Spatial planning, zoning, transportation systems, and architectural decisions are seen as instruments of power that can either foster integration or reinforce social inequality.

A socio-historical approach to researching urbanization allows us to view cities not as static formations but as dynamic systems shaped and transformed by long-term social, economic, and political processes. Unlike purely descriptive or short-term studies, a historical perspective makes it possible to understand the causes and consequences of urban transformations, trace structural changes in space, and identify the deep-seated patterns of urban development. This approach shows that many contemporary urban problems – inequality, spatial stratification, infrastructural decline, and social conflicts – have roots in historical events and decisions.

One of the cities examined is Nicosia, which, following the conflict of 1974, remained divided between Greek Cypriot and Turkish Cypriot sections. The case of Berlin is also considered; for decades, it stood as a symbol of confrontation between two ideological systems. After the fall of the Berlin Wall, the city became an experimental site for new development models, demonstrating the possibilities of transforming urban space under altered political realities. Another illustrative example is Detroit, which symbolizes the crisis of industrial capitalism and the consequences of de-urbanization.

Key words: *urbanization, power, symbolic space, commemoration, historical sociology.*

У статті проаналізовано історичну соціологію урбанізації, яка розглядає міста як динамічні простори, де перетинаються соціальні, економічні та політичні процеси. Автори звертаються до ключових теоретиків міського розвитку, як-от А. Лефевр, Д. Гарві, С. Сассен, і до теоретиків історичної соціології – Н. Еліаса, Е. Хобсбаума і Т. Рейнджера. Особливу увагу приділено концепції А. Лефевра про «право на місто», яка підкреслює боротьбу різних соціальних груп за ресурси та контроль над міським простором. Просторове планування, зони поділу, транспортні системи та архітектурні рішення розглядаються як інструменти влади, що можуть як сприяти інтеграції, так і закріплювати соціальну нерівність. Соціоісторичний підхід у дослідженні урбанізації дозволяє розглядати міста не як статичні утворення, а як динамічні системи, що формуються та змінюються під впливом довготривалих соціальних, економічних і політичних процесів. На відміну від суто описових або короткострокових досліджень, історична перспектива дає змогу зрозуміти причини й наслідки урбаністичних трансформацій, простежити структурні зміни в просторі та виявити глибинні закономірності міського розвитку. Такий підхід показує, що багато сучасних міських проблем – нерівність, просторове розшарування, інфраструктурний занепад чи соціальні конфлікти – мають коріння в історичних подіях і рішеннях.

Одним із розглянутих у статті прикладів є Нікосія – місто, яке після конфлікту 1974 року залишилося поділеним між грецько-кіпрською та турецько-кіпрською частинами. Також розглядається випадок Берліна, який упродовж десятиліть залишався символом протистояння двох ідеологічних систем. Після падіння Берлінського муру місто стало експериментальним майданчиком нових моделей розвитку, демонструючи можливості трансформації урбаністичного простору в умовах зміненої політичної реальності. Ще одним показовим прикладом є Детройт, що символізує кризу індустріального капіталізму та наслідки деурбанізації.

Ключові слова: *урбанізація, влада, символічний простір, комеморація, історична соціологія.*

Introduction. In contemporary social sciences, the city is perceived not only as a geographic or administrative unit but also as a complex social organism where various historical, economic, and political processes intersect. Unlike traditional agrarian communities, urbanized spaces are characterized by a high density of social interactions, multiple conflicts, and the continuous transformation of power structures. Cities create a unique environment where new forms of solidarity emerge, capitalist production develops, political ideologies are constructed, and public protests are manifested.

The historical sociology of urbanization focuses on studying the mechanisms of these changes, considering the city not merely as a place of residence but as an arena where social groups struggle for resources, symbolic control, and the right to access the urban environment. Modern megacities reflect inequalities and power structures, as evidenced by processes such as gentrification, the creation of financial enclaves, and the spatial segregation of residents.

Divided cities, such as Nicosia or Berlin, illustrate how urban space becomes both an instrument of political struggle and a physical manifestation of ideological conflicts. At the same time, cities that have undergone periods of rapid economic growth followed by crises, such as Shanghai or Detroit, demonstrate how urban-

ization is intertwined with global economic transformations and labor market shifts. Analyzing these cases allows us to identify patterns in the social evolution of cities and their impact on societal relations.

Urbanization significantly intensifies the politicization of the symbolic dimension of urban life. It sharpens and materializes discursive struggles over historicity to the point of tangible manifestations. Examples of Ukrainian cities, which since 2014 have become arenas of ideological battles in the fields of toponymy and commemoration, also serve as informative cases for the historical-sociological analysis (here and further, historical-sociological analysis is derived from historical sociology, not the history of sociology) of the symbolic dimension of transformations in the social space of the city.

Throughout history, cities have served as sites of social transformations, yet contemporary urban changes occur with particular intensity. Processes of globalization, migration, digitalization, and economic restructuring lead to cities becoming not merely centers of population concentration but spaces where new social identities are formed, economic inequalities deepen, and political movements unfold. Despite the extensive research in urban studies, the question remains: how can historical sociology and urban sociology explain the mechanisms of (re)distribution of power, including symbolic power, in urbanized spaces?

The goal of this article is to determine the explanatory potential and prospective directions of historical-sociological analysis of power processes in modern cities.

Methodology. This article employs an exploratory historical-sociological analysis based on a comparative study of cities and an interpretative approach. Special attention is given to transformations in cities such as Berlin, Nicosia, Shanghai, New York, Detroit, and Kharkiv, which represent different models of urban change: from ethnopolitical conflicts to crises of industrialization and financial capital. The study includes a comparison of various urban cases to identify general patterns and specific features of social transformations depending on the context. This approach makes it possible to determine which mechanisms of change are universal across all cities and which are shaped by particular historical and political circumstances.

The interpretative approach is implemented through an examination of social structures, which requires engagement with the theories of Henri Lefebvre and David Harvey. Their frameworks help analyze the relationship between urban changes and power processes, capitalist production, globalization, and social mobility.

Theoretical Framework. Historical sociology, within the scope of this study, provides the most effective research strategy because it allows us to consider cities not only and not primarily as physical spaces but as dynamic social systems shaped by long-term historical processes. Unlike traditional urban studies, which focus on architectural and demographic aspects, historical sociology examines social conflicts, class struggles, mechanisms of power, economic evolution, and cultural transformations in cities, revealing structural patterns in their development.

This approach is particularly valuable because it bridges micro- and macro-analysis, explaining how global historical processes (industrialization, colonialism, migration, capitalist expansion) manifest in the local context of urban changes. Historical sociology as a research strategy also considers the role of memory, symbols, political mobilization, and urban ideology, helping to understand why cities become arenas of social protests, economic inequality, and spatial segregation.

The use of this approach allows for the analysis of divided cities, post-industrial crises, global financial centers, and peripheral urban zones, uncovering how historical forces shape the urban environment and social relations. Within this academic inquiry, several key authors have been identified whose ideas have facilitated a retrospective analysis.

Norbert Elias, in his work *The Civilizing Process* (2000), explores historical changes in social norms, forms of behavior, and power structures, analyzing how human communities have been transformed under the influence of state formation, economic development, and spatial organization. His concept of the “civilizing process” demonstrates how modernization brought about changes in everyday practices, control mechanisms, and forms of social interaction.

From the perspective of the historical sociology of urbanization, Elias’s ideas help explain the formation of “socially acceptable behavior” in cities, which necessitated the creation of new spatial structures such as public parks, boulevards, shopping arcades, and administrative buildings. Elias describes these changes and the broader dynamics of spatial control and socialization through the lens of state formation and bureaucratization.

Elias’s concepts are particularly useful for analyzing cities such as Berlin, London, and New York, where urbanization was accompanied by the establishment of new social norms and mechanisms of social stratification. His theory allows us to view cities as spaces where civilizational norms are both established and contested – especially in modern metropolises, where processes of gentrification and spatial inequality raise questions about how the urban environment structures behavior, access to resources, and mechanisms of social mobility.

Eric Hobsbawm, in his works *The Age of Revolution, 1789–1848* and *The Invention of Tradition* (1983), demonstrates that industrialization and capitalist development not only altered the economic structure of society but also actively contributed to the formation of new social identities, political ideologies, and national myths.

A key aspect of his research is the concept of “invented traditions”, which argues that many elements of national culture and collective memory were artificially constructed by elites during moderniza-

tion. In the context of urbanization, this theory helps explain how cities became spaces for constructing national symbols, historical narratives, and mechanisms of social mobilization.

During the 19th and 20th centuries, major cities in Europe and America became key sites where elites created and legitimized national identities, introducing new traditions and symbols to consolidate society. This is particularly evident in the example of Berlin, which, during the formation of the German Empire in 1871 under Otto von Bismarck's leadership, was reshaped to emphasize the power of a unified Germany. Monumental buildings, statues of national heroes, and large-scale architectural projects, such as the Reichstag, were constructed to reinforce this narrative.

However, as Hobsbawm illustrates, the process of inventing traditions was not always aimed at social cohesion – sometimes, it served as a tool for division and social segregation. Berlin, divided after World War II, exemplifies how urban space became an arena for ideological confrontation between the capitalist West and the socialist East. The construction of the Berlin Wall in 1961 physically entrenched the political conflict and became a powerful symbol of the Cold War. Thus, the urban boundary institutionalized the division of Germany, creating two distinct historical narratives that opposed each other.

Although **David Harvey** and **Henri Lefebvre** are not directly associated with the processual school of sociology, certain aspects of their work align with Hobsbawm's ideas. Their theories conceptualize urban spaces as platforms where political identities are constructed and contested through architecture, symbolism, and public spaces.

For instance, in 20th-century New York, the construction of skyscrapers, Central Park, and the transformation of Times Square into a center of mass culture played a crucial role in shaping American identity. In this sense, the concept of "invented traditions" provides a valuable analytical tool for studying urbanization as a process through which historical myths are embedded into architectural forms, monuments, street names, and urban planning projects – ultimately influencing collective memory and political consciousness.

This perspective is particularly relevant for understanding ideological struggles in the symbolic space of Ukrainian cities. The large-scale ideological shifts that began in 2014 intensified dramatically after Russia's full-scale invasion of Ukraine in 2022 – especially in the weeks following the initial phase of combat operations, when Russian forces retreated from cities like Kharkiv, Chernihiv, and Sumy. These transformations were not limited to military engagements but extended into the realm of symbolic urban space.

The historical sociology of urbanization requires not only theoretical conceptualization of urban transformation mechanisms but also an analysis of specific empirical cases that illustrate how social, political, and economic processes materialize within the cityscape. The following sections will examine key case studies representing different models of historical urban transformation: Nicosia as an example of a divided city where urban space institutionalizes conflict; Berlin, where urbanization has been inextricably linked to political confrontation and symbolic struggles over space; Shanghai, which illustrates how colonial and global economic processes shape urban structures; Detroit, embodying the crisis of industrial capitalism and the phenomenon of de-urbanization; New York, as a case of financial capitalism transforming the urban environment, deepening gentrification and social segregation; Kharkiv, as a site of intense ideological contestation over symbolic space, particularly in toponymy and commemoration.

Case Analysis. Henri Lefebvre's concept of the "right to the city", in which the city is framed as a contested space where different groups struggle for symbolic control [5], is particularly relevant for analyzing cities that have experienced political conflicts and the fragmentation of power within space. Urban environments serve as arenas where power is redistributed through architecture, transportation systems, zoning, and urban planning mechanisms.

A prominent example is **Nicosia**, the capital of Cyprus, which has remained divided between Greek-Cypriot and Turkish-Cypriot sections since 1974 along the so-called "Green Line" This boundary is not merely a physical barrier but a structuring force that shapes parallel institutions, identities, and economic models within a single urban space [1].

Ledra Street, once a vital commercial artery, became a symbol of rupture, demonstrating how political decisions become entrenched in urban infrastructure. Despite efforts at reintegration, including the opening of a checkpoint on Ledra Street in 2008, division persists – not just physically but in the collective consciousness of the city's inhabitants.

Lefebvre emphasized that urban space is shaped through the everyday practices of its residents. In Nicosia, different ethnic communities have formed distinct models of spatial usage over generations: Greek-Cypriots and Turkish-Cypriots have become accustomed to living in separate areas with different markets, economic systems, and public institutions. The spatial division does not simply reflect conflict; it reproduces it structurally and symbolically in daily life. The borders cutting through the city are not only consequences of political division but active elements in maintaining separation, reinforcing identity distinctions and controlling mobility.

However, the urban dynamics of Nicosia extend beyond territorial segregation. The boundaries do not just solidify past conflicts; they also create new sites of contestation and shape distinct models of social stratification. The northern (Turkish-Cypriot) and southern (Greek-Cypriot) sectors represent two parallel but unequal urban systems that have evolved over decades under different political-economic contexts.

The south, governed by the Republic of Cyprus and integrated into the global financial system and the

European Union, has enjoyed more stable economic development. Meanwhile, the north, recognized only by Turkey, remains a partially isolated entity, affecting its economic model, infrastructure, and attractiveness to investors. Even after some physical barriers were lifted, social mobility and economic interaction between the two parts of the city remain constrained. Residents continue to operate within separate economic systems, leading to persistent segmentation in labor markets, service sectors, and financial flows.

D. Harvey [3] notes that capitalist urban development is structured through uneven geographic expansion, making reintegration difficult without addressing institutional and economic barriers. The persistence of divided infrastructures underscores the resilience of social separation, even in the absence of direct physical constraints.

Applying Norbert Elias's "civilizing process" theory [10], one can argue that social behaviors formed in a particular urban environment become embedded across generations, producing stable patterns of urban life. In Nicosia, different ethnic groups not only reside in separate districts but also develop distinct patterns of movement, consumption, and cultural interaction. Even after travel restrictions between the two sectors were eased, crossing the boundary remains an exception rather than the norm.

This phenomenon echoes Cold War-era Berlin, where after the construction of the Wall in 1961, social practices in East and West Berlin diverged sharply. Even after reunification in 1989, urban researchers [4] documented persistent divisions in the city's social fabric.

In Nicosia, separation is reinforced through distinct educational systems, languages, cultural norms, and economic infrastructures. The architectural and infrastructural elements of the city are deployed as instruments of social control. For instance, monuments, public spaces, and symbolic landmarks reinforce separate national narratives: Turkish-Cypriot Nicosia is marked by symbols emphasizing its connection to Turkey, while Greek-Cypriot Nicosia is embedded in a historical memory that aligns with an independent Cypriot state. These spatial elements not only reflect existing divisions but actively reproduce them.

Thus, urban boundaries are not merely cartographic demarcations but mechanisms that govern everyday practices, entrench social structures, and perpetuate conflict. Lefebvre's theory underscores that checkpoints, barriers, and urban planning decisions serve as instruments of control that regulate mobility, economic activity, and social interactions. In this sense, space is not a neutral setting but an active medium for conflict management rather than conflict resolution.

Detroit represents a paradigmatic case of post-industrial urban decline, making it an illustrative example of broader trends across the "Rust Belt." In the early 20th century, Detroit symbolized American industrial strength, largely due to the automobile giants Ford and General Motors. However, beginning in the 1970s, deindustrialization, outsourcing, and automation led to mass job losses, rising unemployment, and urban decay.

Unlike cities such as Pittsburgh, which managed to transition towards a knowledge-based economy, Detroit remained mired in post-industrial stagnation [8]. Today, it serves as a case study of structural collapse within industrial capitalism, accompanied by radical transformations in social, political, and spatial organization.

A key aspect of Detroit's crisis is how economic inequality became spatially inscribed within the city's structure. The shift away from an industrial economy left entire working-class neighborhoods deserted, giving rise to "urban deserts" – zones of abandonment where economic and social activity virtually disappeared.

Like other cities in the U.S. Midwest and East Coast, Detroit experienced a sharp decline in industrial jobs, depopulation, and the intensification of socio-economic problems. However, unlike Pittsburgh, which successfully transitioned to a knowledge-based economy, Detroit remained trapped in post-industrial degradation for decades [8]. Today, it is not just a city that suffered an economic crisis but a unique case of the structural collapse of industrial capitalism, accompanied by radical transformations in social, political, and spatial organization.

A key aspect of Detroit's crisis is the spatial manifestation of economic inequality, which has become embedded in the city's structure. Detroit was rigidly dependent on the industrial development model, making it highly vulnerable to deindustrialization. When major corporations outsourced production abroad, working-class neighborhoods designed for industrial labor became deserted, creating vast "urban voids" – areas of mass abandonment where social and economic activity nearly disappeared.

Additionally, one of the most significant factors shaping Detroit's urban landscape in the 20th century was racial and class segregation. The process known as "white flight" was driven by a combination of economic and demographic changes: after World War II, white residents began to move en masse to suburban areas, while African American populations, facing labor and housing discrimination, remained concentrated in the inner city. This trend intensified in the 1960s and 1970s as industry suburbanized – companies, seeking to avoid high property costs and the growing influence of labor unions, relocated their manufacturing operations beyond the city limits. As a result, formerly thriving working-class neighborhoods deteriorated into economically depressed zones characterized by high unemployment, rising crime, and crumbling infrastructure.

Henri Lefebvre's concept of "the production of space" is highly applicable to Detroit's transformation. The division between "zones of wealth" and "zones of poverty" was not merely a consequence of deindustrialization but a direct result of spatial policies that redistributed resources between the suburbs and the inner city. If in the early 20th century, Detroit embod-

ied American industrial modernism, then in the second half of the century, it became a testing ground for neoliberal urban policies focused on privatization and the reduction of public spending.

David Harvey [3] argues that this shift led municipal governments, deprived of industrial tax revenues, to privatize urban assets, transferring public infrastructure into private hands and slashing investments in social services. Public transportation networks were downsized, isolating lower-income residents from job opportunities in the suburban economy. These changes resulted in an explosion of abandoned properties, which city authorities could no longer maintain, leading to widespread demolitions and the creation of "urban ruins" in the city center.

By 2013, the financial crisis had reached its peak, and Detroit officially declared bankruptcy, becoming the largest U.S. city unable to meet its financial obligations. This marked the symbolic collapse of the city's industrial model and its long-standing economic structure. The bankruptcy triggered massive cuts to social programs, the closure of public schools, and the disconnection of water services for thousands of residents unable to pay their bills. These measures reaffirmed Saskia Sassen's thesis that in a neoliberal economy, cities cease to be spaces of equal access to resources and become financial assets controlled by private interests [7].

However, despite the economic collapse, segments of Detroit's population remained and initiated grassroots transformations of the urban landscape. With little support from the state and surrounded by urban decay, local communities began developing alternative models of urban regeneration. In areas where abandoned lots replaced demolished buildings, residents organized urban farming cooperatives, an example of self-managed urbanization.

Today, Detroit is increasingly viewed as a potential hub for technology and creative entrepreneurship. The long-term effects of this shift remain uncertain, but a key question remains: Will these changes lead to a new wave of gentrification, further marginalizing Detroit's long-time residents?

Manuel Castells [2] theorizes that modern city function as nodes within a global network economy, where traditional industrial models are being replaced by flexible, digital ecosystems. While Castells is not directly affiliated with urban studies or historical sociology, his network society approach offers valuable insights into how cities integrate into global flows of information, capital, and power.

Detroit's transformation exemplifies this shift, but similar dynamics are even more pronounced in another global city – Shanghai.

Shanghai's trajectory over the last century illustrates how urban space is shaped by global economic and political processes. In the late 19th and early 20th centuries, Shanghai was a zone of imperial competition, where European colonial powers established foreign concessions that functioned as self-governing enclaves. These areas institutionalized asymmetrical social and economic hierarchies, separating Chinese residents from Western elites [6].

After the economic reforms of Deng Xiaoping in the 1980s, Shanghai emerged as a global financial center. The city's Pudong district became a showcase of global capitalism, characterized by skyscrapers, financial institutions, and luxury real estate. This transformation followed Castells' logic: Shanghai was integrated into transnational economic networks, attracting capital and foreign investment.

However, this rapid development also exacerbated social inequalities. The rise of Shanghai as a global city has been accompanied by spatial segregation, mirroring patterns observed in New York and London, where financial hubs are increasingly disconnected from the urban fabric surrounding them [7].

Harvey emphasizes that capitalist urbanization relies on mechanisms of spatial exclusion and dispossession. In Shanghai, real estate speculation and large-scale redevelopment projects have displaced low-income residents from city centers to peripheral zones with limited infrastructure and services. These processes, typical of neoliberal urban restructuring, reflect the use of space as a tool for economic and political control.

The historical trajectory of Shanghai demonstrates that urban space has always been a mechanism of social regulation and exclusion. During the foreign concession era, different parts of the city were governed by separate jurisdictions, reinforcing racial and class-based spatial divisions. This structure resembled European urbanization in the early modern period, where rigid spatial hierarchies restricted lower-class populations from accessing certain urban areas.

After the establishment of the People's Republic of China in 1949, socialist modernization attempted to dismantle these spatial hierarchies by implementing state-controlled urban planning. However, the post – 1980s economic liberalization reintroduced deep spatial inequalities, albeit under new capitalist structures.

The influx of migrant workers from rural China further intensified these divisions. Many migrants were pushed into informal settlements on the city's periphery, lacking access to public services and social mobility opportunities. This urban dynamic reflects Lefebvre's argument that the production of space is a fundamental tool of power and class struggle.

Norbert Elias's theory of civilization and social behavior also offers valuable insights into Shanghai's transformation. Social stratification in the city is not only economic but also cultural, as seen in class-based norms governing access to certain urban areas, modes of consumption, and everyday interactions. Elias's concept of social control through space helps explain how Shanghai's urban boundaries are continuously redrawn to enforce new hierarchies – just as historical European cities once used architectural barriers and administrative zoning to maintain social order.

Shanghai, like Detroit and New York, demonstrates that urban transformations are never purely economic but always involve political and symbolic dimensions.

The city's skyline represents global finance, but its peripheral neighborhoods embody the precarity of neoliberal urbanization.

The next case study, Kharkiv, illustrates a different but equally significant dimension of urban transformations: ideological struggles over symbolic space.

Kharkov, the center of one of the largest Ukrainian regions bordering Russia, has been a place of intense interaction and mutual influence of Ukrainian and Russian cultures since its foundation in the mid-17th century; according to the first census of the Russian Empire in 1897, 63% of the city's residents were Russian-speaking (while in Kharkov County as a whole, Ukrainian-speaking residents predominated). The diverse and contradictory processes of the Soviet period led Kharkov in the 1990s to become a major industrial and university center with a diverse ethnonational composition and a still predominantly Russian-speaking population (according to the 2001 census – almost 66%; in 2024, 37% used exclusively Russian in-home communication and another 48% used it equally with Ukrainian[1].

The city's toponymy and commemorative landscape extensively reflected its historical connections to Russian cities and the Soviet Union, with Kharkiv playing an active role in the major political, industrial, and military developments of both the Russian Empire and the USSR. However, Kharkiv also had a parallel history as a center of Soviet Ukrainianization in the 1920s and later as the birthplace of ultranationalist movements in the 21st century. Notably, the far-right group "Patriot of Ukraine", which later became part of the Right Sector and the Azov Regiment, originated in Kharkiv in the 2000s.

While Kharkiv could be analyzed through the lens of deindustrialization and its effects on urban space, its unique significance lies in the ideological struggle over its symbolic landscape.

The ideological contestation of urban space in Kharkiv became particularly pronounced in 2014, following the Euromaidan protests and the subsequent power shifts in Ukraine. One of the first actions of Euromaidan supporters in the city was the attempted demolition of the Lenin monument in the central square – a significant and highly symbolic act. Although this initial effort failed, a nationwide decommunization campaign soon led to the official removal of 173 Soviet-era toponymic objects in Kharkiv in 2015.

Parallel to these official measures, far-right nationalist activists took direct action, dismantling Soviet-era monuments and plaques – including those honoring Soviet partisans of World War II. However, these transformations were not universally supported by the population. Although some public discussions were conducted before the renaming of streets and squares, many decisions were imposed by regional authorities appointed from Kyiv without local input. Likewise, the removal of monuments occurred without any significant public debate.

Henri Lefebvre's concept of the "right to the city" is useful in analyzing these processes. The renaming and removal of Soviet symbols were not merely administrative decisions; they represented the symbolic consolidation of political dominance by the Euromaidan movement over its opponents. These actions sought to reproduce the new political hierarchy within the symbolic urban space, reinforcing the ideological victory of pro-European forces.

The 2022 Russian invasion of Ukraine further intensified Kharkiv's symbolic transformation. After surviving the initial assault and prolonged bombardment, the city expanded its renaming efforts, not only decommunizing but also derussifying its space. In addition to the removal of Soviet-era references, streets and metro stations named after Russian cultural figures – including Pushkin, Gagarin, and other historical figures – were renamed.

Unlike the 2014–2015 decommunization efforts, which faced public resistance, the post – 2022 derussification of Kharkiv proceeded without significant opposition. However, field observations suggest that residents continue to use previous names, not merely out of habit but as an implicit form of dissent. This phenomenon is particularly notable because it does not necessarily correlate with pro-Russian political attitudes. Instead, the continued use of former street names functions as a subtle form of resistance against top-down ideological imposition.

Applying Norbert Elias's theory of civilization, we can argue that these renaming efforts reflect an attempt to reshape urban norms and values. The initiators of these symbolic transformations frame them as a struggle against the so-called "Russian World", asserting an alternative civilizational trajectory for Ukraine. At the same time, David Harvey's concept of urban space as an arena of political identity formation is relevant: the renaming efforts explicitly seek to erase previous historical identities and construct new ones aligned with contemporary political imperatives.

While some aspects of Kharkiv's transformation are unique due to its geographic and historical circumstances, the broader phenomenon aligns with universal patterns of urban symbolic struggles. As seen in Berlin, Nicosia, and Shanghai, urban space is never neutral – it actively shapes and is shaped by political power struggles.

Conclusions. This exploratory analysis suggests that applying the conceptual and methodological tools of historical sociology to the study of power dynamics in contemporary cities reveals that both material and symbolic urban spaces function not just as arenas but as active agents of social struggles. The case studies demonstrate that the production and reproduction of economic, political, and social inequalities within urban environments occur through distinct mechanisms that cannot be reduced to direct economic or political confrontation and are not adequately captured under the broad label of "cultural conflicts".

Historical-sociological analysis allows us to uncover the social meanings and codes embedded

[1] Promoting Reunification: Recommendations for the Formation of a National Reintegration Strategy Based on the Experience of Kharkiv and Kherson Regions URL: https://ratinggroup.ua/files/ratinggroup/reg_files/research.pdf

within urban spaces, providing insight into the interplay between political ideologies and everyday life. The study of specific sociohistorical transformations of urban environments – including their interactions with economic and political forces – enables us to identify both macro- and micro-level patterns of urban development and their impact on social structures.

However, the findings presented in this article are preliminary and exploratory, serving more as a problem-oriented and illustrative framework rather than a definitive empirical analysis. To obtain scientifically robust conclusions, future research should involve broader and deeper investigations capable of systematically testing the hypotheses formulated here.

Nonetheless, it is evident that future research in this field should focus on two major thematic areas:

The organization and transformation of material urban space, including urban planning, spatial segregation, and the political economy of urban development.

The (re)definition of symbolic urban space, specifically the semiotics of toponymy, commemoration, and spatial narratives, which serve as crucial instruments in ideological and political struggles.

These areas represent promising directions for further studies in historical sociology and urban research.

BIBLIOGRAPHY:

1. Calame J., Charlesworth E. Divided Cities: Belfast, Beirut, Jerusalem, Mostar, and Nicosia. Philadelphia : University of Pennsylvania Press, 2009. 320 p.

2. Castells M. The Rise of the Network Society. Malden : Blackwell, 1996. 556 p.

3. Harvey D. The New Imperialism. Oxford : Oxford University Press, 2003. 288 p.

4. Ladd B. Ghosts of Berlin: Confronting German History in the Urban Landscape. Chicago : University of Chicago Press, 1997. 416 p.

5. Lefebvre H. The Right to the City. Malden : Blackwell, 1996. 192 p.

6. Murphy R. Shanghai: Urbanization in Modern China. London : Routledge, 2009. 256 p.

7. Sassen S. The Global City: New York, London, Tokyo. Princeton: Princeton University Press, 2001. 480 p.

8. Sugrue T.J. The Origins of the Urban Crisis: Race and Inequality in Postwar Detroit. Princeton: Princeton University Press, 1996. 384 p.

9. Zukin S. Naked City: The Death and Life of Authentic Urban Places. Oxford: Oxford University Press, 2010. 312 p.

10. Elias N. The Civilizing Process. Malden: Blackwell, 2000. 592 p.

11. Elias N. Power and Civility: The Civilizing Process, Volume 2. Malden : Blackwell, 1982. 336 p.

12. Hobsbawm E.J. The Invention of Tradition. Cambridge : Cambridge University Press, 1983. 322 p.

13. Hobsbawm E.J. The Age of Extremes: The Short Twentieth Century, 1914–1991. New York : Vintage, 1994. 640 p.

14. Hobsbawm E.J. The Age of Revolution: 1789–1848. New York : Vintage, 1962. 416 p.

15. Ladd B. Ghosts of Berlin: Confronting German History in the Urban Landscape. Chicago : University of Chicago Press, 1997. 416 p.

ЯКІСТЬ ІТ-ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ: КЛЮЧОВІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ

QUALITY OF IT EDUCATION IN WAR CONDITIONS: KEY TRENDS AND WAYS OF IMPROVEMENT

УДК 316.74:37
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.8

Нечітайло І.С.
д.соц.н., професор,
професор кафедри соціології
та психології
Харківський національний університет
внутрішніх справ

Нечітайло О.В.
здобувач першого рівня вищої освіти
Харківський національний університет
радіоелектроніки

Статтю присвячено проблемі забезпечення якості вищої ІТ-освіти в умовах війни. Метою статті є визначення ключових тенденцій, що проявляють себе в ІТ-освіті під час війни та свідчать про її якість. З теоретичної точки зору якість освіти розглядається як конвенційний феномен, результат узгодженості між усіма учасниками освітнього процесу, співвіднесення їхніх потреб із нормативними вимогами, прийнятими в системі освіти, та соціокультурними потребами. Підкреслено, що забезпечення якості освіти потребує високої гнучкості та адаптивності закладу освіти, злагодженої освітньої комунікації, зокрема між викладачем та здобувачами освіти, а також між самими студентами. Авторами розроблено інструментарій дослідження якості освіти, який було успішно апробовано. У статті презентуються результати цього дослідження (n=120; метод онлайн-опитування). Респондентами виступили студенти вітчизняних закладів вищої освіти, які здобувають освіту за різними спеціальностями галузі 12 «Інформаційні технології». За результатами дослідження зроблено висновки стосовно того, що, по-перше, вітчизняні університети відносно швидко адаптувалися до умов кризи, викликаної війною, комунікація зі студентами не втрачалася, викладачі зробили все необхідне для того, щоб підтримувати цю комунікацію будь-якими доступними способами. По-друге, мають місце нарікання здобувачів освіти щодо переважання теоретичної подачі матеріалу, неможливості отримувати повноцінні практичні навички, що негативно позначається на якості ІТ-освіти. Зазначається, що для розв'язання більшості проблем у сфері вищої ІТ-освіти необхідне завершення війни або підвищення безпеки в регіонах, близьких до бойових дій. Водночас дослідження виявило тенденції, які вказують на можливості та шляхи покращення якості ІТ-освіти навіть в умовах війни.

Ключові слова: *якість освіти, ІТ-освіта, вища освіта, заклад вищої освіти (університет), здобувачі вищої освіти, викладачі, умови війни.*

The article is dedicated to the problem of ensuring the quality of higher IT education in the context of war. The purpose of the article is to identify key trends that manifest in IT education during wartime and indicate its quality. From a theoretical perspective, educational quality is viewed as a conventional phenomenon, resulting from the alignment among all participants in the educational process, reconciling their needs with the regulatory requirements accepted in the education system and the socio-cultural needs. The authors emphasize that ensuring educational quality requires high flexibility and adaptability of the educational institution, coordinated educational communication, particularly between instructors and students, as well as among students themselves. The authors have developed a toolkit for researching educational quality, which has been successfully tested. The article presents the results of this research (n=120; method: online survey). The respondents included students from domestic higher education institutions pursuing various specialties in the field of 12 "Information Technologies".
Based on the research findings, conclusions are drawn that, firstly, domestic universities have relatively quickly adapted to the crisis conditions caused by the war; communication with students has been maintained, and instructors have done everything necessary to support this communication by any available means. Secondly, there are complaints from students regarding the predominance of theoretical material presentation and the inability to acquire full-fledged practical skills, which negatively affects the quality of IT education. It is noted that to address most problems in the field of higher IT education, the end of the war or an increase in safety in regions close to combat operations is necessary. At the same time, the research has identified trends indicating opportunities and pathways to improve the quality of IT education even in wartime conditions.

Key words: *quality of education, IT education, higher education, higher education institution (university), students, teachers, war conditions.*

З початку повномасштабного вторгнення всі сфери і галузі професійної діяльності зазнали значних втрат. Втім, слід зазначити, що галузь ІТ, попри складні обставини, проявила високу стійкість і спроможність, продовжує функціонувати на достатньому рівні та розвиватися, рухаючи вперед усю вітчизняну економіку.

На підтвердження наведемо конкретні дані та цифри. Так, за перші 10 місяців 2022 року сукупний внесок ІТ-галузі в економіку України становив 6 міліаріїв доларів США експортної виручки, що на 10% більше порівняно з аналогічним періодом 2021 року. За період повномасштабного вторгнення частка експорту ІТ-послуг у ВВП збільшилась на 51%, а в експорті послуг зросла на 24% та становить 47%, тобто майже половину [11].

Крім того, представники ІТ-галузі є активними учасниками так званого «цифрового фронту», оскільки в сучасних війнах має значення не тільки зброя, але й дані та технології [12].

Попри всі складності воєнного часу, влітку 2022 року Міністерством цифрової трансформації разом із партнерами, блокчейн-екосистемою Binance та Львівським ІТ Кластером було запущено проєкт «IT Generation». У проєкті передбачено, що талановиті молоді люди з будь-якого куточку

України можуть на безоплатній основі отримати якісне навчання та професійну підготовку в ІТ-галузі. Операційна підтримка IT Generation здійснюється за технічної підтримки Проєкту ПРООН «Цифрові, інклюзивні, доступні: підтримка цифровізації державних послуг в Україні» [15]. Проєкт «IT Generation» отримав більш ніж 200 тисяч заявок від 50 тисяч українців, що свідчить про велику зацікавленість в ІТ-спеціальності як такій [11].

Як бачимо, з боку державних органів влади, а також зовнішніх стейкґолдерів є повне розуміння необхідності підтримки високої якості ІТ-освіти.

Втім, забезпечення високої якості ІТ-освіти в закладах вищої освіти (далі – ЗВО) є вельми проблематичним в умовах війни, оскільки ІТ-навички є суто прикладними й отримати їх засобами дистанційного навчання дуже важко, а подекуди взагалі неможливо. Поряд із цим безумовною вимогою роботодавців по відношенню до фахівців у сфері ІТ є наявність не стільки теоретичних знань, скільки саме практичних навичок за спеціальністю, тобто hard skills [9, с. 168].

Враховуючи вищевикладене, статтю присвячено проблемі забезпечення якості вищої ІТ-освіти під час війни. **Метою статті** є визначення ключових тенденцій, що проявляють себе в ІТ-освіті в умовах війни та свідчать про її якість.

Аналіз актуальних літературних джерел показав, що питання якості освіти порушуються багатьма науковцями, які є представниками різних наук – історії, філософії, педагогіки, соціології та ін.

Класичні концепції менеджменту якості Е. Демінга, Дж. Джурана, Ф. Корсбі, К. Ісикави та інших сприяють виявленню можливостей впливу на якість освіти та управління нею [6].

Із забезпеченням якості освіти невідривно пов'язані процеси запровадження інновацій. Саме тому для нашої статті методологічно значущими є наукові праці вітчизняних дослідників В. Андрущенка, О. Вишневеського, О. Домінського, В. Кременя, О. Навороцького, В. Розіної, Е. Турчанінової та ін. [1; 3; 4; 8; 13].

Як ми вже зазначали, проблематика якості освіти є міждисциплінарною, і, на нашу думку, вкрай важливо дотримуватися саме міждисциплінарного підходу до вивчення відповідних питань, адже здобутки представників різних наук є взаємодоповнюваними, що позитивно позначається на формуванні цілісної картини і системного, комплексного бачення феномену якості освіти.

Так, наприклад, В. Заболотний, В. Кремень, М. Матюшкіна, О. Субетто, Р. Шматков та інші досліджували якість освіти з точки зору філософії, А. Алексєєнко, В. Вікторова, А. Вроєйнстийн, С. Дорошевич, Л. Одерій, С. Плаксій тощо – з позиції соціального та освітнього менеджменту. В. Вербець, Ю. Єрастов, В. Курбатов, В. Осух, З. Ратайчак, Б. Сітарська, З. Спендел, С. Шишов та інші розкривали питання якості освіти крізь призму педагогічної науки. Є. Подольска, Л. Сокурянська, С. Щудло, В. Астахова тощо досліджували якість освіти з позиції соціології.

Оскільки проблематика якості освіти є міждисциплінарною, то цілком природним є те, що в сучасному інформаційному просторі існує велика кількість різних визначень відповідного феномену.

Представники філософської думки пропонують найбільш широке визначення якості освіти – як певного показника розвитку суспільства в певному часовому вимірі, який має розглядатися в динаміці його змін стосовно чинників, що визначають його природу [5, с. 77].

Представники педагогічної науки категорію «якість» застосовують для аналізу й інтерпретації різних явищ педагогічної дійсності, а найчастіше – по відношенню до результатів навчання здобувачів освіти, з огляду на перспективні шляхи їх удосконалювання [10, с. 7].

У соціологічному контексті якість освіти розглядається як конвенційний феномен, тобто як результат узгодженості між усіма учасниками освітнього процесу, співвіднесення їх потреб із нормативними вимогами, прийнятими в системі освіти, та соціокультурними потребами [13, с. 54].

З позиції теорії соціальних комунікацій, а також теорії комунікативної дії (Ю. Габермас та ін.) освіта розглядається як комунікаційний процес, а якість освіти, відповідно, як якість комунікаційних процесів «викладач – студент», «студент – студент», «викладач – викладач», «викладач – керівництво ЗВО» тощо [2; 7].

Міністерство освіти і науки України (МОНУ) трактує якість освіти як комплекс характеристик освітнього процесу, що визначають послідовне та практично ефективне формування компетентності та професійної свідомості, певний рівень знань і вмінь, розумового, фізичного й морального розвитку, якого досягли випускники закладу освіти відповідно до запланованих цілей навчання і виховання [14].

Попри деякі розходження у визначеннях якості освіти, представники всіх наук та сфер діяльності, пов'язаних з освітою, збігаються думкою щодо таких ключових положень: 1) забезпечення якості освіти потребує високої гнучкості та адаптивності закладу освіти, передбачає здатність швидко адаптуватися під умови навколишнього середовища (високодинамічного соціуму); 2) забезпечення якості освіти потребує злагодженої освітньої комунікації, зокрема між викладачем та здобувачами освіти, а також між самими студентами; 3) якість освіти – це відповідність освітніх цілей та результатів, узгодженість діяльності всіх учасників освітнього процесу, методів, форм тощо; 4) якість освіти потребує постійного моніторингу та відслідковування, адже без проведення спеціальних досліджень неможливо скласти уявлення щодо рівня якості.

Зазначені положення стали основою нашого соціологічного дослідження, присвяченого якості ІТ-освіти. Проводячи це дослідження, ми не претендували на реалізацію повноцінного моніторингу, ми ставили на меті визначення ключових

тенденцій, які проявляюсь себе в царині якості сучасної вітчизняної ІТ-освіти.

Нами було розроблено інструментарій опитування, що передбачав вивчення думки здобувачів вищої освіти, які навчаються у ЗВО за ІТ-спеціальностями (програмна інженерія, комп'ютерна інженерія, комп'ютерні науки тощо), стосовно: 1) здатності ЗВО та освітніх програм працювати в умовах значних соціальних потрясінь (пандемія, війна); 2) відповідності методів викладання вимогам сучасного ринку праці, зокрема у сфері ІТ, їх сучасність та релевантність; 3) відповідності очікувань здобувачів освіти від навчання та реальних результатів навчання.

Крім того, ми намагалися з'ясувати (само)оцінювання мотиваційного компонента навчання як непрямого показника якості освіти, адже за умов низької якості приходить розчарування, яке негативно позначається на мотивації. Усе вищезазначене ми розглядаємо як індикатори якості освіти загалом та ІТ-освіти зокрема.

У листопаді 2023 року, з використанням методу онлайн-опитування, нами було проведено емпіричне дослідження. Респондентами виступили студенти вітчизняних ЗВО, які здобувають освіту за різними спеціальностями галузі 12 «Інформаційні технології» (n=120). З огляду на специфіку методу онлайн-опитування було важко забезпечити репрезентативність вибірки, хоча ми до цього і не прагнули. Основним завданням цього дослідження була апробація розробленого нами інструментарію для вимірювання певних показників якості за допомогою визначених індикаторів. Отримані результати слід розглядати як тенденції, що проявляють себе у сфері вітчизняної ІТ-освіти та дозволяють отримати приблизні уявлення щодо забезпечення якості в умовах значних соціальних потрясінь, як-от війна.

Інструментарій нашого дослідження складався з 25 питань, які стосувалися різних аспектів визначення якості освіти в умовах війни. Питання були спрямовані на виявлення думок здобувачів вищої освіти і вивчення їх досвіду навчання як безпосередніх учасників і суб'єктів освітнього процесу. У межах цієї статті, враховуючи вимоги обмеження до її обсягу, ми не зможемо представити результати за кожним питанням, зупинимося на найважливіших у контексті нашої теми та мети.

Спочатку опишемо деякі важливі структурні характеристики нашої вибіркової сукупності. Серед респондентів 75% – чоловіки та 25% – жінки. Вважаємо, що такий гендерний «перекіс» є більш-менш релевантним реальній ситуації, яка спостерігається у сфері ІТ-освіти.

Переважна більшість респондентів є здобувачами освіти третього курсу бакалаврату (50%), поряд із цим значною є частка студентів першого курсу бакалаврату (41,7%). Такий розподіл, на нашу думку, є досить вдалим, адже допомагає отримати думки як «досвідчених» студентів, які знають, як працювали їх заклади освіти під час пандемії та з початком війни, так і тих, які тільки почали здобувати вищу освіту в умовах воєнного стану. Більш детально розподіл респондентів за курсом навчання представлено на рис. 1.

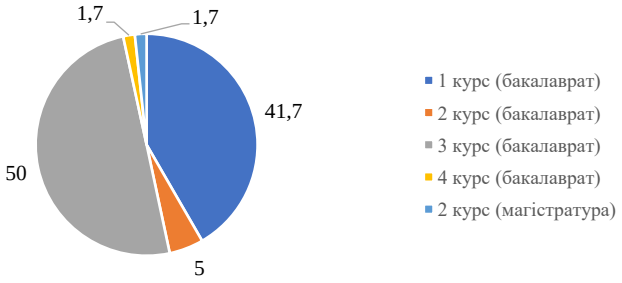

Рис. 1. Розподіл здобувачів освіти за курсом навчання (у % до всіх опитаних)

Найбільш активну участь в опитуванні проявили здобувачі освіти зі спеціальності 125 «Кібербезпека» (56,7%), а також здобувачі спеціальності 123 «Комп'ютерна інженерія» (36,7%); 6,6% – студенти 122 спеціальності «Комп'ютерні науки».

Опитування було анонімним, тому в цій статті ми не ідентифікуємо ЗВО, студенти яких взяли участь у ньому, втім зазначимо, що одним із питань було таке, де учасники вказували регіон, в якому проживають. Регіон навчання є важливим для розуміння відповідей щодо якості освіти, адже в різних регіонах країни в умовах воєнного стану освітній процес відбувається по-різному (наприклад, на Заході – очно або в змішаному форматі, на Сході – виключно в онлайн-форматі).

Переважна більшість опитаних проживають у тому ж самому населеному пункті, що і до повномасштабного вторгнення – 50%. 28,3% – вимушені переселенці в межах країни, і 20% – перебувають за кордоном. 1,7% – відмітили, що остаточно переїхали за кордон і повертатися в Україну на планують. Серед тих респондентів, які відповіли, що перебувають в Україні, 68,8% проживають на Сході, 18,8% – мешканці столиці та центральних регіонів, по 4,2% – проживають на Заході, Півночі та Півдні. Таким чином, переважна більшість респондентів учаться виключно в онлайн-форматі.

Першими питаннями в анкеті були ті, які стосувалися адаптивності ЗВО, його здатності забезпечити безперервний освітній процес, попри значні зовнішні виклики. Ми питали респондентів щодо того, коли процес навчання відновися та як саме. 40% респондентів відповіли, що освітній процес було відновлено у квітні, тобто через два місяці після повномасштабного вторгнення Росії. 23,3% зазначили, що освітній процес відновися в березні. 5% – констатували, що у вересні. Усі інші респонденти вагалися дати конкретну відповідь на це запитання, що пов'язано з тим, що в опитуванні взяло учать багато студентів перших курсів, які не на той час ще не навчалися в університеті.

Ми уточнювали в респондентів, як швидко викладачі встановили зв'язок зі здобувачами освіти після

початку повномасштабного вторгнення. Більше третини (35%) зазначили, що це відбулося в перші 1–5 днів після 24 лютого 2022 року. Четверть опитуваних відповіли, що відновлення комунікації відбулося разом із відновленням освітнього процесу. 8,3% респондентів відзначили, що через два-три тижні, а 1,7% – через тиждень після 24 лютого 2022 року. Інші 30% не змогли відповісти, оскільки ще не здобували вищу освіту на той момент.

Нами було поставлено низку питань щодо уточнення форм і засобів освітньої комунікації, які переважають в умовах війни. Передусім було визначено, якими засобами користувалися викладачі для комунікації зі здобувачами в перші дні після початку повномасштабного вторгнення. Серед найбільш уживаних – месенджери та освітні ресурси типу Classroom (73,3%). Далі йдуть платформи для проведення онлайн-конференцій (70%) та електрона пошта (65%). Найменш використовуваними були соціальні мережі (6,7%) і телефонний мобільний зв'язок (5%).

Ми питали наших респондентів про те, який формат навчання переважав на початку відновлення освітнього процесу після 24 лютого 2022 року. 48,3% респондентів зазначили, що це був дистанційний синхронний формат, 38,3% – дистанційний асинхронний, а 13,3% не змогли дати однозначну відповідь на це запитання. На нашу думку, формат ведення занять на початку повномасштабного вторгнення дуже залежав від регіону, в якому знаходились ЗВО. Наприклад, у Харкові, який перебував під постійними ворожими обстрілами, синхронний формат навчання було організувати вкрай складно, а подекуди – неможливо.

Стосовно формату ведення занять, який переважає наразі (на час проведення опитування), прослідковуєтеся більша однозначність у відповідях: 90% – дистанційний синхронний, 6,7% – дистанційний асинхронний (це, скоріше за все, ті студенти, які проживають за кордоном і вимушені там працювати та/або зобов'язані відвідувати мовні курси тощо, а тому не можуть повноцінно відвідувати заняття за розкладом); 3,3% не змогли дати конкретної відповіді.

Для того щоб оцінити якість викладання, здобувачі освіти відповідали на питання з приводу здатності викладачів вести повноцінні та цікаві навчальні заняття в дистанційному форматі до та після 24 лютого 2022 року. Детальну картину розподілу відповідей на відповідне питання представлено на рисунку 2.

На діаграмах можна побачити, що і до, і після 24 лютого 2022 року серед приблизно 45% здобувачів освіти переважає думка, що викладачі ведуть заняття на середньому рівні. Приблизно 20% вважають, що викладачі ведуть заняття на вищому рівні. Але стосовно нижчого рівня показники відрізняються. Це може бути пов'язано з тим, що велика частина опитуваних ще не навчалися в закладах вищої освіти на момент повномасштабного вторгнення, тому на першій діаграмі відсоток відповідей «Важко відповісти» є значно більшим.

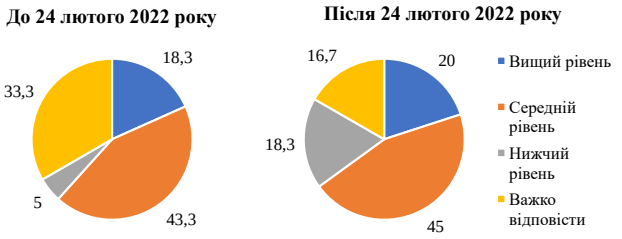

Рис. 2. Порівняння результатів опитування з приводу якості викладання до 24 лютого 2022 року та після (у % до всіх опитаних)

На питання про те, як саме викладачі формують спеціальні навички у студентів, більшість відповідей отримав варіант про ведення викладачами занять в інтерактивній формі: викладачі постійно задають питання та закликають до участі в занятті (51,7%). Інші відповіді стосувалися приведення прикладів розв'язання практично орієнтованих завдань (48,3%) та постановки аналогічних завдань для виконання здобувачами освіти (46,7%). 10% респондентів указали, що викладачі залучують їх до студентських конкурсів. Слід звернути увагу на те, що майже 12% відповідей були про те, що викладачі зовсім нічого не роблять, а дають «суху теорію».

Наступна низка питань стосувалося того, які переваги та недоліки дистанційного формату навчання студенти бачать, у тому числі в умовах війни. Серед переваг респонденти наголосили на можливості відвідувати заняття з будь-якого місця та міста (88,3%), що узгоджується з 71,7% відповідей про те, що не треба тратити час на дорогу до університету та додому, та 65% відповідей про гнучкий графік і можливість виконувати завдання у зручний час, а не під час занять. 56,7% указали на таку перевагу, як відкритий доступ до методичних матеріалів з будь-якого куточку країни та з-за кордону, а 23,3% зауважили на доступності викладачів у будь-який час.

До недоліків дистанційного формату навчання, в тому числі в умовах війни, респонденти віднесли неможливість безпосередньої взаємодії з викладачами та одногрупниками (63,3%) і відсутність соціалізації (55%). 55% серед недоліків також зазначили недоступність якісної практичної підготовки.

Респонденти загалом розуміють важливість дисциплінованості для якості навчання, однак 40% указали, що загальна дисципліна здобувачів вищої освіти знизилася, що проявляється в небажанні вмикати камери та постійному відволіканні від заняття на сторонні справи. 25% зауважили, що здобувачі освіти все частіше почали здавати виконані завдання із затримкою. 8,5% вказали, що їх усе влаштовує і недоліків не бачать.

Що стосується саме проблем в ІТ-освіті, респонденти вказали на те, що якісно вчитися стало складніше через проблеми з електропостачанням (61,7%). 56,7% відсотків опитуваних мають проблеми з розумінням того, як застосовувати здобуті навички на практиці. 45% респондентів заува-

жили, що стало менше можливостей взаємодії з роботодавцями. Цікаво те, що лише 35% (найменший показник) учасників опитування вказали на відсутність доступу до технічного оснащення, хоча половина опитуваних є здобувачами освіти напряму «Комп'ютерна інженерія», де відповідне оснащення необхідне для розуміння головних аспектів професії.

Респондентам було запропоновано вибрати декілька варіантів розв'язання проблем, наявних в ІТ-освіті. У результаті 61,7% указали, що потрібно активізувати та вдосконалити взаємодію з роботодавцями. 45% вважають важливим запровадження заходів, що надають можливості для кар'єрного розвитку здобувачів вищої освіти. Також респонденти вказали на важливість неформальної освіти та врахування її результатів в освітньому процесі (43,3%) та дуальної освіти (40%). 33,3% хочуть повернення очної форми навчання для забезпечення якості практичних та лабораторних занять. 10% указали на необхідність запровадження і проведення внутрішньоуніверситетських конкурсів для студентів.

Важливим аспектом якості освіти також є вмотивованість студентів до навчання. Саме тому ми питали здобувачів вищої освіти стосовно (само) оцінки рівня мотивації. Розподіл відповідей на це питання представлено на рисунку 3.

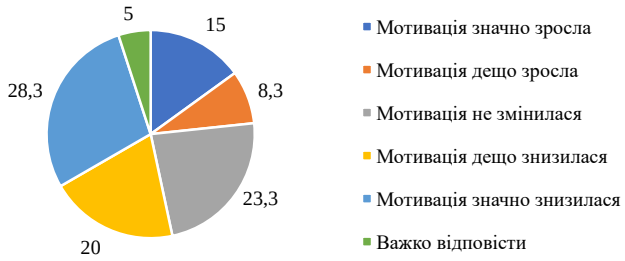

Рис. 3. Розподіл відповідей про вмотивованість респондентів (у % до всіх опитаних)

Як бачимо, серед відповідей домінують варіанти, які свідчать про зниження мотивації. Попри це, настрої респондентів не можна назвати песимістичними, про що свідчать відповіді на питання щодо поглядів на майбутнє, які відрізняються оптимізмом. Повний розподіл відповідей на це питання представлено на рисунку 4.

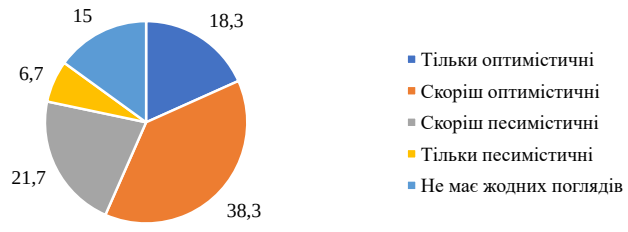

Рис. 4. Розподіл відповідей про погляди на майбутнє (у % до всіх опитаних)

Низький рівень мотивації респондентів певною мірою пояснюється відповідями на питання про майбутню ефективну працю за спеціальністю. Так, 15% опитуваних зовсім не бачать себе спеціалістами у сфері, для якої навчаються, а 36,7% більш схильні до того, що не будуть працювати у відповідній сфері. Повністю впевненими у виборі спеціальності та власних перспективах працевлаштування за нею є 16,7% респондентів, а 31,7% – більшменш упевнені. Респонденти, які не бачать себе в обраній професії: 33,3% відповіли, що їм бракує практики, а 26,7% пов'язують відсутність відповідних професійних перспектив із зовнішніми чинниками, а не з якістю освіти.

Таким чином, зауважимо, що більшість респондентів перебувають на сході країни, де час підльоту ворожої ракети є невеликим і не дає можливості навіть перейти в укриття, заняття в офлайн-режимі є неможливими, а отже, студенти практико орієнтованих спеціальностей, зокрема у сфері ІТ-освіти, тут не можуть отримати достатньої практичної підготовки з об'єктивних причин. Виникають і соціальні проблеми – коли здобувачі вищої освіти не можуть взаємодіяти один з одним, а також не мають можливості безпосередньо поспілкуватися з роботодавцями. Попри все це, більшість опитуваних не мають значних претензій до викладання.

Підбиваючи загальний підсумок і базуючись на результатах нашого емпіричного дослідження, зауважимо на певних ключових моментах, які стосуються якості ІТ-освіти в умовах війни:

1) вітчизняні ЗВО відносно швидко адаптувалися до умов кризи, викликаної війною, комунікація зі здобувачами вищої освіти не втрачалася, викладачі зробили все необхідне для того, щоб підтримувати цю комунікацію будь-якими доступними способами. Переважний формат ведення занять – дистанційний синхронний, згідно з розкладом;

2) викладачі забезпечують якість ведення занять, використовуючи інтерактивні форми, проблемні та практико-орієнтовані завдання, поряд із цим мають місце нарікання студентів на переважно теоретичну подачу матеріалу, а також неможливість отримувати повноцінні практичні навички (використання спеціального обладнання, в тому числі й для виконання лабораторних робіт в умовах дистанційного навчання), що негативно позначається на якості ІТ-освіти;

3) як наслідок з попереднього – нерозуміння здобувачами освіти того, як використовувати на практиці набуті знання, небачення себе в професії, в тій спеціальності, за якою вони навчаються;

4) як вихід із ситуації та водночас як заходи з покращення ІТ-освіти, підвищення її якості саме в умовах війни з огляду на обмеження, що воєнний стан накладає на доступ до університетської інфраструктури, обладнання тощо, здобувачі пропонують таке: забезпечення постійної взаємодії студентів з роботодавцями; сприяння формуванню особистої кар'єрної траєкторії студента; активне

використання в освітньому процесі результатів неформальної освіти; запровадження дуальної освіти.

Загалом, наше дослідження дозволило висунути гіпотезу про щонайменше достатній рівень якості вітчизняної ІТ-освіти, попри надскладні обставини. Підтвердження або спростування цієї гіпотези потребує більш масштабного, репрезентативного дослідження. Безумовно, для розв'язання більшості проблем необхідне завершення війни або підвищення безпеки в регіонах, близьких до бойових дій. Водночас запропоноване дослідження виявило тенденції, які вказують на можливості та шляхи покращення якості ІТ-освіти навіть в умовах війни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андрущенко В. Організоване суспільство: проблеми суспільної самоорганізації та інституалізації в період радикальних трансформацій в Україні на рубежі століть: досвід соціально-філософського аналізу : у 2 кн. ; наук. ред. В. Савельєв. 3-тє вид., виправл. Київ : Знання України, 2018. Кн. 1: Від мрії до дії. 659 с.

2. Габермас Ю. Комунікативна дія і дискурс – дві форми повсякденної комунікації. URL: http://surl.li/nprru

3. Домінський О.С. Практико-орієнтована освіта. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методи навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми : зб. наук. праць. Вінниця : ДОВ Вінниця, 2000. 119 с.

4. Кремень В.Г. Освіта і наука України: шляхи модернізації (Факти, роздуми, перспективи). Київ : Грамота, 2003. 220 с.

5. Лутай В. С. Філософія сучасної освіти. Київ : Магістр-S, 1996. 256 с.

6. Малиш С.В. Концепції якості: погляди основоположників. URL: http://surl.li/cizvs

7. Москалик Г. Комунікаційна природа освіти. *Український науковий журнал «Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації»*. 2013. URL: http://surl.li/jvxws

8. Навроцький О.І. Вища школа України в умовах трансформації суспільства. Харків, 2000. 240 с.

9. Нечітайло О.В. ІТ-галузь та ІТ-освіта в умовах війни: досягнення і проблеми. *Особистість, суспільство, війна : тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму (7 квіт. 2023 р., м. Харків, Україна)* ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків. 2023. С. 167–169.

10. Ніколаєнко С. Якість вищої освіти в Україні: погляд у майбутнє. *Вища школа*. 2006. № 2. С. 3–22.

11. Федоров М. ІТ під час війни: виклики, досягнення, перспективи. URL: http://surl.li/funlw

12. Цифровий фронт: як війна змінила ІТ-індустрію в Україні. URL: http://surl.li/digts

13. Щудло С.А. Вища освіта у пошуку якості : quo vadis. Харків-Дрогобич : Коло, 2012. 340 с.

14. Якість освіти. МОНУ. URL: http://surl.li/brsaa

15. IT Generation. URL: http://surl.li/funlh

ІНСТИТУЦІОНАЛІЗАЦІЯ МІЖНАРОДНОГО ВОЛОНТЕРСТВА ЯК НАУКОВА І ПРАКТИЧНА ПРОБЛЕМА

INSTITUTIONALIZATION OF INTERNATIONAL VOLUNTEERING AS A SCIENTIFIC AND PRACTICAL PROBLEM

УДК 316.354:351/354
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.9

Хижняк Л.М.
д.соц.н., професор кафедри прикладної соціології та соціальних комунікацій, професор кафедри міжнародних відносин
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

У статті міжнародне волонтерство розглянуто в контексті його інституціоналізації. На основі історичних аспектів становлення міжнародного волонтерства уточнено його поняття, функції, розкрито потенціал у кризових умовах, а також визначено міжнародні ситуації, які підвищують його затребуваність. Узагальнено практики міжнародного волонтерства та визначено особливості його інституціоналізації. Доведено, що у сучасному світі активно проходить інституціоналізація міжнародного волонтерства, про що свідчать такі події: 1) встановлено Міжнародний день волонтерів – Міжнародний день добровольців в ім'я економічного і соціального розвитку (це офіційна назва цього Дня), проголошений рішенням 40-ї сесії Генеральної Асамблеї ООН 17 грудня 1985 р.; 2) за міжнародної підтримки розвивається волонтерство в межах національних держав. Функціонує ГО Українська Волонтерська Служба – неприбуткова організація, місією якої є формування культури волонтерства та взаємодопомоги в Україні з урахуванням досвіду міжнародного волонтерства; 3) поширюються різні форми волонтерства – професійне, корпоративне – і напрями волонтерства з вирішення актуальних проблем, як локальних, так і глобальних, наприклад, екологічне волонтерство; 4) правове регулювання міжнародного волонтерства забезпечує Декларація про волонтерську діяльність, прийнята Міжнародною радою директорів Міжнародної Асоціації Волонтерських Зусиль на 16-ій Всесвітній конференції волонтерів у 2001 році; 5) активно розвиваються міжнародні та національні волонтерські програми, можливостями яких можуть користуватися ті, хто поділяє цінності міжнародної волонтерської діяльності, такі як толерантність, відповідальність, а також визнає багатокультурність світу і має здатність до міжкультурної комунікації. Бажаючі здобути досвід волонтерства в інших країнах можуть приєднатися до програми «Волонтери ООН» (волонтерські посади, запропоновані програмою ООН, тривають 24 місяці, а найчастіше – від 6 до 12 місяців).

Ключові слова: *міжнародне волонтерство, цінності волонтерської діяльності, волонтерський рух, волонтерська допомога, інституціоналізація міжнародного волонтерства.*

The article discusses international volunteerism in the context of its institutionalization. Based on the historical aspects of the development of international volunteering, its concepts and functions have been clarified, its potential in crisis conditions has been revealed, and international situations that increase its demand have been identified. The author summarized the practices of international volunteering and identified the peculiarities of its institutionalization. It has been proven that in the modern world the institutionalization of international volunteering is actively taking place, as evidenced by the following events: 1) International Volunteer Day was established – the International Volunteer Day in the name of economic and social development (this is the official name of this Day), proclaimed by the decision of the 40th session of the UN General Assembly on December 17, 1985; 2) with international support, volunteerism is developing within national states. The NGO Ukrainian Volunteer Service is a non-profit organization whose mission is to form a culture of volunteering and mutual aid in Ukraine, taking into account the experience of international volunteering; 3) various forms of volunteering – professional, corporate – and directions of volunteering to solve current problems, both local and global, are spreading, for example, environmental volunteering; 4) legal regulation of international volunteering is provided by the Declaration on volunteering, adopted by the International Board of Directors of the International Association of Volunteer Efforts at the 16th World Volunteer Conference in 2001; 5) international and national volunteer programs are actively developing, the opportunities of which can be used by those who share the values of international volunteer activity, such as tolerance, responsibility, as well as recognize the multiculturalism of the world and have the ability for intercultural communication. Those wishing to gain volunteer experience in other countries can join the UN Volunteers program (volunteer positions offered by the UN program last 24 months, and most often – from 6 to 12 months).

Key words: *international volunteering, values of volunteer activity, volunteer movement, volunteer assistance, institutionalization of international volunteering.*

Постановка проблеми. Міжнародне волонтерство демонструє втілення єдності слова і діла щодо демонстрації соціальної поведінки, яка базується на загальнолюдських цінностях, серед яких – повага до прав людини, любов, чесність, добро, співчуття та ін. Ці цінності лежать в основі сталого розвитку суспільства. Міжнародне волонтерство охоплює як навчання, так і участь у конкретних практиках надання волонтерських послуг. Наявні численні волонтерські програми і відбувається, з одного боку, їх зростання й масштабування (наприклад, Волонтери ООН, Волонтерські стажування за кордоном від AIESEC; Європейський корпус солідарності: індивідуальне волонтерство; Волонтерський табір в Естонії тощо), а з іншого – трансформація залежно від нових викликів, що постають перед людством.

Науковцями узагальнено розвиток міжнародного волонтерства в Україні, що починає відлік з 1992 року з приїздом волонтерів Корпусу миру США, діяльність яких фокусувалася переважно на підтримці економічних програм і допомозі

у вивченні англійської мови. Н. Грищенко відзначає такі риси сучасного волонтерства, як його масовість, сприяння соціальній згуртованості, відповідність ознакам зрілого громадянського суспільства [3, с. 92–93]. Також описано історію становлення і розвитку міжнародного волонтерства [13]; критично переосмислено під кутом зору впровадження в Україні міжнародного досвіду інституційного забезпечення волонтерської діяльності [2, с. 125–157]. Світовий досвід доводить, що «волонтерський рух є глобальним процесом, який об'єднує людей, що прагнуть зробити свій внесок у добробут міжнародної спільноти. Уряди розвинених країн визнають волонтерство ефективним інструментом соціального розвитку і заохочують його поширення» [8, с. 130].

Разом з тим дослідники, які вивчають шляхи підтримки та посилення місцевої (волонтерської, благодійної, гуманітарної) діяльності в Україні, зазначають, що «українським організаціям часто бракує ресурсів, фінансових і людських, щоб систематично здійснювати заходи, які можуть призвести до посилення впливу, в тому числі інституційного розвитку, адвокації та участі у форумах впливу на політику» [16, p. 9]. Таким чином, концептуалізація та інституціоналізація міжнародного волонтерства залишається на порядку денному, вимагає теоретичного осмислення ролі та значущості феномена міжнародного волонтерства під час війни.

Мета статті – узагальнити проблеми інституціоналізації міжнародного волонтерства у контексті його проблематизованості в науковому і практичному аспектах.

Виклад основного матеріалу дослідження. Виділимо такі вагомі дослідження, у яких розкриваються проблеми інституціоналізації волонтерства. Значний внесок у розробку питання інституціоналізації волонтерства зробили О. Панькова і О. Касперович, які розробили тріаду волонтерської діяльності як сукупність елементів: «інституціоналізація» – «платформізація» – «мережизація» [9, с. 287–291]. Середовище країни, у якому розгортаються практики міжнародного волонтерства, може бути несприятливим для ефективного надання волонтерських послуг. Соціологічні підходи до вивчення волонтерства та проблеми соціологічних опитувань щодо вимірювання залученості у волонтерську діяльність під час війни розглянуто в [10]. Аналітика свідчить, що волонтерству в Україні заважають корупційні злочини, недостатнє ресурсне забезпечення, проблеми з психоемоційним станом волонтерів, невиправдані очікування на допомогу волонтерам з боку держави [5, с. 12–17]. Ю. Мацієвський і Я. Лук'янчук описали сутність псевдоволонтерства та його різновиди, умови виникнення під час війни, сформулювали модель псевдоволонтерства [7]. Практичне значення має визначення цими авторами типових ознак, які можна використовувати для розмежування волонтерства і псевдоволонтерства як неформальних інститутів. Міжнародному волонтерству теж загрожує таке явище, як псевдоволонтерство. Останнє може виступати засобом незаконного збагачення з боку окремих негідних волонтерів або ж мати корупційний, агресивний, кримінальний і навіть шпигунський характер.

Міжнародному волонтерству притаманні базові ознаки волонтерської діяльності, а саме: «волонтерство як форма благодійництва; неприбутковий вид діяльності; соціально спрямований характер та базування на особистій мотивації, вільному виборі й власних прагненнях; результатом волонтерської діяльності є користь, надана окремим особам і суспільству загалом; волонтерська допомога надається лише тим громадянам, які її потребують» [6, с. 113].

Розвитку міжнародного волонтерства сприяє соціальна ситуація у сучасному світі, де зростає готовність людей надавати допомогу тим, хто її потребує. Глобальну тенденцію щедрості підтверджують проведені дослідження і Світовий індекс благодійності [17]. В Україні є широка соціальна база волонтерства, хоча бути волонтером не є обов'язком, це право не потребує реєстрації. Однак волонтерство іноземців потребує оформлення. Реєстр волонтерів існує в країні з 2014 року, його веде Державна податкова служба. Один із індикаторів соціальної згуртованості – відчуття громадянського обов'язку – в Україні, за даними дослідження, у 2024 році «перевищує показник довоєнного періоду, що свідчить про те, що українці, попри триваючу війну, продовжують відчувати сильну особисту відповідальність перед своєю країною. Посилене відчуття відданості демонструє зростаюче усвідомлення українцями важливості індивідуального внеску у спільне благо. Громадяни України показують готовність брати ініціативу на себе для підтримки загальнонаціональних зусиль замість покладання виключно на інституційну владу» [14, с. 28].

На основі досліджень науковців наведемо узагальнену оцінку стану, проблем і перспектив інституціоналізації масового волонтерства, у тому числі міжнародного. Характеристиками волонтерства визнано такі як: масовість, мережевість, багатоканальність і певна мозаїчність його фінансування. Ціннісну основу волонтерства становлять гуманізм, милосердя, турбота. Практики турботи у міжнародному волонтерстві під час війни різноманітні, багатофакторні і багатозадачні, адже вони поширюються на військових і цивільних, на різноманітні соціально вразливі соціально-демографічні групи населення.

Наявні джерела щодо міжнародного волонтерства дозволяють виокремити деякі його тренди, а саме:

перехід від створення міжнародних волонтерських організацій (XIX ст.), спрямованих на реалізацію одноразових проєктів, до поширення міжнаціональних волонтерських проєктів поряд із уже наявними місцевими та на рівні країни;

поява нового виду волонтерства – інформаційного у відповідь на виклики медіатизації і цифрові-

зації різних сфер суспільного життя. «Онлайн-волонтерство або інформаційне волонтерство … користується все більшою популярністю, наприклад підтримка бази даних для некомерційних організацій, допомога в роботі сайтів соціальних мереж» [13, с. 18];

до трендів розвитку волонтерського руху в Україні науковці відносять його розширення, збільшення масовості, умотивованість та організованість [11, с. 145], чому сприяє активізація міжнародної волонтерської діяльності.

Виокремимо дві характеристики міжнародного волонтерства, зважаючи на його роль і значущість у контексті інституціоналізації. По-перше, міжнародне волонтерство має суспільне призначення, оскільки здатне профілактувати і брати участь у вирішенні численних суспільно значущих проблем. Останні особливо гостро постають перед суспільством, яке піддається військовій агресії, як це відбувається під час російсько-української війни. По-друге, міжнародне волонтерство є глобальним суспільним благом. Навіть тоді, коли волонтерська діяльність здійснюється в локальному соціальному просторі, в умовах глобального світу її наслідки сприяють обізнаності світової спільноти про суспільні негаразди, порушення базових прав людини, а під час війни це взагалі стосується права людини на життя.

Різні сторони міжнародного волонтерства представлено у табл. 1.

Допомога Збройним силам України і цивільному населенню з боку міжнародних волонтерів у складних умовах військового часу різноманітна – евакуація, розселення, ліки, протезування, психологічна підтримка, продуктові набори тощо. Гібридний характер російсько-української війни теж накладає свій відбиток на міжнародне волонтерство.

Перспективи міжнародного волонтерства в Україні потребують низки дій у сфері інституційної підтримки ідеї міжнародної волонтерської діяльності. Соціальні інститути, які доцільно задіяти для цього, пропонуємо умовно об'єднати у чотири групи – ланцюг, що включає такі елементи:

До першої групи входять інститути, покликані продукувати ідею міжнародного волонтерського співробітництва; надавати політичне, правове, наукове та організаційне обґрунтування її реалізації відповідно до викликів у конкретному часопросторі (політика, ідеологія, правові інститути, наука, освіта).

Другу групу становлять інститути, здатні, з одного боку, транслювати ідею міжнародного волонтерства з метою, по-перше, усвідомлення соціумом її ролі і значущості для суспільства, по-друге, мобілізації внутрішніх і зовнішніх акторів на участь у міжнародній волонтерській діяльності (безпосередньо як волонтерів чи волонтерських організацій або підтримки волонтерства через благодійність, донати тощо); по-третє, забезпечення комунікування між зацікавленими у міжнародному волонтерстві сторонами та зв'язків з громадськістю. Це насамперед масмедіа, освіта, виховання.

Третя група включає інститути практичного втілення (виконання) ідеї міжнародного волонтерства (міжнародні, державні, недержавні і громадські інституції, бізнесові структури, місцеве самоврядування та ін.).

Четверта група соціальних інститутів з підтримки та розвитку міжнародного волонтерства має забезпечити контроль за умовами, процесом і результатами міжнародної волонтерської діяльності, дотримання принципів і норм міжнародного гуманітарного права у наданні допомоги (законодавчий і правовий контроль, моральне регулювання, громадська думка, державні та громадські інституції).

Висновки та перспективи. Важливо позиціонувати міжнародне волонтерство як суспільно значуще глобальне благо. Цьому може сприяти проактивна позиція самих волонтерів і волонтерських організацій, які можуть взяти на себе широке інформування про свою діяльність, популяризувати успіхи і розкривати проблеми, тим самим впливати на міжнародну громадську думку і рішення акторів, задіяних у волонтерстві.

Волонтерський рух, у тому числі міжнародний, нині є одним із нових соціальних рухів цифрового суспільства. Саме тому цифровізація різних

Таблиця 1

SVOT-матриця стану і проблем міжнародного волонтерства на теренах України в умовах російсько-української війни*

№ з/п	Сильні сторони	Слабкі сторони	Можливості	Загрози
1	2	3	4	5
1	використання міжнародного досвіду надання волонтерської допомоги під час війни	неврахування бойових зіткнень і наслідків руйнувань цивільного сектору у новій війні	напрацювання й апробація нових технологій волонтерської роботи під час війни	невідповідність досвіду новому типу війни; труднощі адаптації до умов гібридної війни
2	розширення видів волонтерства	брак досвіду роботи в нових умовах	освоєння нових видів волонтерської допомоги	недостатнє навчання волонтерів надання нових послуг
3	розширення тематики волонтерських проєктів у відповідь на нові виклики	недостатнє знання потреб в умовах війни нового типу	недопущення гуманітарної кризи і/або подолання її наслідків	нечіткість критеріїв відбору проєктів та їх ресурсного забезпечення

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5
4	створення багаторівневої системи надання волонтерської допомоги	невідповідність принципів партнерства у системі волонтерства новим умовам	підвищення керованості процесом надання волонтерами послуг	недостатня координація дій на різних рівнях надання послуг
5	нові методики ідентифікації потреб різних груп під час війни (військових і цивільних)	недостатня адаптація методик ідентифікації потреб населення до місцевих умов	методичне забезпечення проєктів надання допомоги	недостатня обізнаність надавачів допомоги з механізмами використання методик на місцях
6	нові отримувачі волонтерської допомоги (військові і цивільні)	складність ідентифікацій потреб нових груп	підвищення ефективності надання підтримки новим групам	охоплення допомогою тих, хто її не потребує; недовіра до волонтерів
7	поява міжнародних донорів у системі надання волонтерських послуг	недостатня оперативність і системність роботи з донорами	розширення кола донорів та масштабів міжнародної допомоги	недостатня підтримка донорів та зацікавленості у співпраці з ними з боку держави
8	логістика вітчизняного і міжнародного волонтерства під час війни	перешкоди у комунікації по лінії логістики	оптимізація взаємодії різних груп волонтерів з державними інституціями	низька відповідальність учасників волонтерської діяльності: надмірна бюрократизація
9	залучення громадського сектору до співпраці з волонтерами	недостатній контроль за наданням допомоги з боку громадянського суспільства	підвищення рівня демократизації управління міжнародною допомогою	дублювання функцій державного і громадського контролю
10	комунікативний супровід (внутрішній і міжнародний) волонтерської діяльності	наявність у комунікативному просторі недостовірних повідомлень, маніпуляцій щодо допомоги	підвищення ефективності комунікацій між надавачами та отримувачами волонтерських послуг	ймовірність втрати розуміння з донорами і надавачами допомоги і довіри з боку її отримувачів
11	контроль за наданням волонтерської допомоги	недосконаліть системи контролю з боку держави і громадськості	зниження рівня зловживань та нецільового використання	загроза появи псевдоволонтерства
12	цифровізація волонтерської допомоги; комунікування в онлайн-режимі	недосконаліть збирання даних щодо потреб у системі онлайн	використання новітніх комунікативних технологій	бар'єри комунікацій, зумовлені різними факторами

*Складено авторкою на основі джерел [1; 4; 12; 15]

сфер суспільного життя і діяльності самих волонтерів і волонтерських організацій потребує внесення змін у соціальне регулювання міжнародного волонтерства. Виходячи з цього, актуальними напрямами подальших досліджень можуть стати кібербезпека і захист даних про волонтерів і їхню діяльність; проблеми інформаційного волонтерства; популяризація онлайн-волонтерства через відповідні ПР-проєкти.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Волонтерство під час війни. URL: https://prometheus.org.ua/prometheus-free/war-time-volunteering/ (дата звернення: 15.01.2025).

2. Горінов П., Драпушко Р. Волонтерська діяльність в Україні: соціально-правове дослідження : монографія. Київ : Державний інститут сімейної та молодіжної політики, 2022. 240 с.

3. Грищенко Н.І. Розвиток та риси волонтерської діяльності особи в умовах воєнного стану в Україні. *Актуальні проблеми філософії та соціології.* 2023. № 45. С. 92–96.

4. Жерельнікова З. «Все для фронту»: благодійність та волонтерство українців з початку повномасштабної війни. URL: https://voxukraine.org/vse-dlya-frontu-blagodijnist-ta-volonterstvo-ukrayintsiv-z-pochatku-povnomasshtabnoyi-vijny (дата звернення: 10.01.2025).

5. Звіт «Виклики та потреби волонтерського сектору» / USAID. Київ, 2023. 24 с. URL: https://ednannia.ua/images/Volonters_Report_01_1_ukr_web2.pdf (дата звернення: 10.01.2025).

6. Марчук А., Лобода В., Іваниса В. Волонтерська діяльність як засіб самовизначення й самореалізації молоді. *Соціально-економічні відносини в цифровому суспільстві*. 2023. Том 2 (48). С. 104–116.

7. Мацієвський Ю., Лук'янчук Я. Волонтерство та псевдоволонтерство в Україні: новий погляд крізь призму неформальних інститутів. *Політичні дослідження.* 2024. № 1 (7). С. 19–41.

8. Мірко Н., Ладонько Л. Міжнародне волонтерство та розвиток громадського сектору. *Зовнішня торгівля: економіка, фінанси, право*. 2023. № 6. С. 128–140. URL: https://www.researchgate.net/publication/376822005_Miznarodne_volonterstvo_ta_rozvitok_gromadskogo_sektoru (дата звернення: 19.01.2025).

9. Панькова О., Касперович О. Український волонтерський рух в умовах збройної російської агресії в контексті національних та глобальних викликів і можливостей післявоєнного відновлення країни. *Журнал європейської економіки*. 2022. Том 21. № 3 (82). Липень–вересень. С. 277–294.

10. Резнік О. Залученість українців до волонтерської діяльності під час повномасштабної війни. 26 квітня 2023. URL: https://dif.org.ua/article/oleksandr-reznik-zaluchenist-ukraintsiv-do-volonterskoi-diyalnosti-pid-chas-povnomasshtabnoi-viyni (дата звернення: 15.01.2025).

11. 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. URL: https://doi.org/10.31866/2616-745X.11.2023.278442 (дата звернення: 19.01.2025).

12. Сірко В.С. Волонтерство під час війни в Україні: права та гарантії. *Південноукраїнський правничий часопис.* 2023. № 2. С. 124–129. URL: http://sulj.oduvs.od.ua/archive/2023/2/20.pdf.

13. Снігур Л.А. Концепти ВОЛОНТЕР і ВОЛОНТЕРСТВО: історичний контекст та перспективи розвитку (погляд лінгвіста). *Актуальні проблеми української лінгвістики: теорія і практика*. 2022. № (45). С. 109–128. URL: https://apultp.knu.ua/index.php/APULTP/article/view/133 (дата звернення: 19.01.2025).

14. Соціальна згуртованість в Україні: тенденції за даними дослідження RESCORE 2024 в порівнянні з RESCORE 2023 та SCORE 2021 / Орест Білоскурський, д-р Торніке Зурабашвілі. Україна 2024. 52 с. URL: file:///C:/Users/user/Downloads/social-cohesion-in-ukraine_ukr_2024.pdf (дата звернення: 10.01.2025).

15. Штрайхер О.А. Актуальні аспекти розвитку українського волонтерського руху в контексті громадянського суспільства. *Актуальні проблеми філософії та соціології.* 2024. Вип. 46. С. 144–151.

16. A Humanitarian Localization Baseline for Ukraine (2023). Humanitarian advisory group. URL: https://www.icvanetwork.org/uploads/2023/09/A-Humanitarian-Localization-Baseline-for-Ukraine.pdf (дата звернення: 15.01.2025).

17. World giving index 2024. Global trends in generosity. URL: https://www.cafonline.org/docs/default-source/inside-giving/wgi/wgi_2024_report.pdf (дата звернення: 10.01.2025).

МОВА ВОРОЖНЕЧІ ТА ВОРОЖЕ МОВНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК ЗАГРОЗИ СОЦІАЛЬНІЙ ЗГУРТОВАНОСТІ

HATE SPEECH AND HOSTILE SPEECH ENVIRONMENT AS THREATS TO SOCIAL COHESION

УДК 304.316.74:81
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.10

Черних Г.А.
к.соц.н., асистент кафедри галузевої соціології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Стаття присвячена аналізу феномену мови ворожнечі в умовах сучасного інформаційного простору та її негативному впливу на соціальну згуртованість українського суспільства. Попри численні заходи модерації з боку великих цифрових платформ, проблема мови ворожнечі залишається актуальною як у віртуальному, так і в реальному середовищі. Особливу увагу приділено розгляду цієї проблеми в контексті інформаційної війни, де мова ворожнечі використовується як інструмент дестабілізації демократичних цінностей та посилення соціальної поляризації.

У статті наведено огляд ключових понять, серед яких – «мова ворожнечі», «вороже мовне середовище» та «соціальна згуртованість». Зазначається, що мова ворожнечі є багатовимірним соціолінгвістичним явищем, яке включає використання агресивних, дискримінаційних та принизливих висловлювань, що спрямовані на стигматизацію окремих осіб або груп за ознаками раси, етнічного походження, релігії, статі та інших характеристик.

Методологічно стаття базується на вторинному аналізі даних, порівняльному методі, мережевому аналізі та синтезі отриманих результатів. Такий комплексний підхід дозволяє не лише визначити масштаби та специфіку поширення мови ворожнечі, але й окреслити її соціально-психологічні наслідки, зокрема зниження рівня соціальної згуртованості.

У статті розглядається досвід закордонних дослідників, таких як Т. Ван Дейк, чиї роботи демонструють, як мова використовується для конструювання негативного образу «іншого» і легітимізації соціальної нерівності. Крім того, наведено огляд українських досліджень з такої тематики, що дозволяє зробити висновок, що поширення мови ворожнечі є актуальною загрозою для соціальної згуртованості у сучасному українському суспільстві.

Ключові слова: *соціологія мови, мова ворожнечі, вороже мовне середовище, соціальна згуртованість, соціальні мережі, масові комунікації.*

The article analyses the phenomenon of hate speech in the modern information space and its negative impact on the social cohesion of Ukrainian society. Despite numerous moderation measures taken by major digital platforms, the problem of hate speech remains relevant in both virtual and real environments. Particular attention is paid to the consideration of this problem in the context of information warfare, where hate speech is used as a tool to destabilise democratic values and increase social polarisation.

The article provides an overview of key concepts, including 'hate speech', 'hostile speech environment' and 'social cohesion'. It is noted that hate speech is a multidimensional sociolinguistic phenomenon which includes the use of aggressive, discriminatory and derogatory statements aimed at labelling individuals or groups on the basis of race, ethnicity, religion, gender and other characteristics.

Methodologically, the article is based on secondary data analysis, comparative method, network analysis and synthesis of the results. Such a comprehensive approach allows not only to determine the scale and specifics of the spread of hate speech, but also to outline its socio-psychological consequences, in particular, the decline in social cohesion.

The article examines the experience of foreign researchers, such as T. Van Dijk, whose work demonstrates how language is used to construct a negative image of the 'other' and legitimise social inequality. In addition, the article provides an overview of Ukrainian research on this topic, which leads to the conclusion that the spread of hate speech is an urgent threat to social cohesion in modern Ukrainian society.

Key words: *sociology of language, hate speech, hostile speech environment, social cohesion, social networks, mass communications.*

Актуальність дослідження. Станом на лютий 2025 року мова ворожнечі нікуди не зникла з інформаційного простору. Таку картину можна побачити не тільки в ЗМІ та в масовій комунікації українського суспільства. Мова ворожнечі все частіше стає інструментом інформаційної війни російської федерації проти демократичних цінностей Європи та світу. Завдяки злочинним діям російських спецслужб соціальні мережі Facebook, X (колишній Twitter), TikTok, Instagram та інші перетворилися на вороже мовне середовище. На нашу думку, поширення мови ворожнечі в цих та інших осередках соціальної комунікації постає загрозою для соціальної згуртованості. Важливо вчасно відреагувати та запобігти подальшому розвитку ворожого мовного середовища в українському суспільстві.

Так, наприклад, за даними дослідження Каліфорнійського університету, після того, як Twitter був придбаний Ілоном Маском і перейменований на X, у 2022 році рівень поширеності мови ворожнечі в цій соціальній мережі зріс приблизно на 50% [1]. Facebook та Instagram (під егідою Meta) активно впроваджують алгоритмічні та людські механізми модерації для зменшення поширення ворожих висловлювань. TikTok як відеоплатформа, що швидко зростає, демонструє змішану картину, алгоритми часто не встигають виявити всю текстову та вербальну агресію, що поширюється у відеоформаті. За даними дослідження

2024 року соціологічної компанії Gradus Research, в Україні в топі соціальних мереж Facebook – 72%, Instagram – 61%, Tiktok – 34%, X (Twitter) – 12% [2].

Однак варто зазначити, що вороже мовне середовище може формуватися не тільки у соціальних мережах. Воно поширюється за межі віртуального простору й впливає на соціальну взаємодію, комунікацію в повсякденному житті громадян: у громадських місцях, у ресторанах, у кафе, в громадському транспорті, в театрі тощо. Дослідження поширення мови ворожнечі та ворожого мовного середовища як загроз соціальній згуртованості є актуальним та важливим завданням для фахівців з різних галузей наукового пізнання, зокрема: соціологів, психологів, соціальних психологів, соціальних лінгвістів, соціальних антропологів, політологів.

Постановка проблеми. Мова ворожнечі та вороже мовне середовище є серйозними загрозами соціальній згуртованості та стабільності суспільства, особливо в умовах швидкого розвитку масових цифрових комунікацій. Завдяки дослідженням такої проблеми ми можемо визначити, що поширення мови ненависті в Інтернеті значно змінило соціальні відносини. Мова ворожнечі еволюціонує: утворюються нові форми агресії, дискримінації та політичної поляризації, які стають малодослідженими об'єктами соціологічного аналізу. Відзначимо, що з кожним роком усе більше людей долучаються до соціальних мереж, де кожен може бути об'єктом мовної ворожнечі. Це призводить до негативних наслідків посилення соціальних конфліктів та розколу між різними соціальними, етнічними та культурними групами. Найбільш уразливими соціальними групами, які, на жаль, піддаються впливу, подекуди неконтрольованої ненависті та агресії, залишаються діти, підлітки та молодь.

З огляду на глобалізацію популярних комунікаційних платформ Facebook, Instagram, TikTok, X (Twitter) можемо спостерігати інтенсивне зростання обсягів ворожих висловлювань, що несе загрозу суспільній рівновазі концентрацією ненависті, відсутності взаємоповаги та консолідації. Соціальна згуртованість передбачає не лише спільний демографічний чи економічний розвиток, але й здатність громадян спільно конструювати загальні цінності довіри та взаємоповаги. Мова ворожнечі руйнує ці процеси, створюючи умови для поляризації, зниження рівня взаємної довіри, зростання цинізму, формування негативних стереотипів. Проблема, яка постає перед науковцями, полягає в необхідності визначення та дослідження механізмів, які сприяють поширенню мови ворожнечі в інфопросторі, а також способів боротьби з цим явищем, зокрема через стратегії модерації контенту.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Мова ворожнечі є об'єктом аналізу соціології, філософії, юриспруденції, психології, політології, культурології, філології, соціальної психології, соціолінгвістики, журналістики та інших наук.

Проблема мови ворожнечі та ворожого мовного середовища розглядається в межах міждисциплінарних досліджень: «як проблема українського інформаційного простору» [3], «як соціальний та лінгвістичний феномен» [4], «в текстах українськомовного медіапростору» [5], «як інструмент інформаційної війни» [6], на прикладі «університетського середовища» [7] разом з поняттями «кіберненависть та кібербулінг» [8].

У соціології дослідженню мови ворожнечі, ворожого мовного середовища та аналізу соціальної згуртованості присвячені роботи як представників класичної, так і сучасної соціології: П. Бурдьє, З. Баумана, У. Бека, Т. Ван Дейка, Е. Дюркгайма, Г. Зіммеля, О. Конта, П. Лазерсфельда, К. Левіна, Т. Парсонса, Г. Теджфела, Д. Тернера, Н. Феркло, М. Фуко та інших. Сама поява терміна «мова ворожнечі» (англ. «hate speech») стала надбанням міждисциплінарного дискурсу, який зародився в 1970–1980 рр., коли у США та Європі активно обговорювали проблеми расової ненависті, свободи слова та дискримінації.

Серед українських соціологів також чимало робіт присвячено аналізу мови ворожнечі та ворожого мовного середовища, соціальної згуртованості, які розглядаються в роботах Л. Бевзенко, О. Дейнеко, О. Злобіної, І. Каменської, М. Касянчук, Ю. Сороки, М. Шульги та інших.

Мета статті – дослідити стан та тенденції розвитку проблеми поширення мови ворожнечі та розвитку ворожого мовного середовища як загроз соціальної згуртованості українського суспільства.

Для досягнення поставленої мети було визначено та розв'язано такі **завдання:** визначено основні дефініції понять «мова ворожнечі», «вороже мовне середовище», «соціальна згуртованість»; проаналізовано результати соціологічних досліджень мови ворожнечі в українському суспільстві; встановлено причини та наслідки розвитку мови ворожнечі та ворожого мовного середовища як загроз соціальній згуртованості в українському суспільстві.

Методологія дослідження. Це дослідження було проведено із застосуванням методів вторинного аналізу даних, порівняльного методу, мережевого аналізу та синтезу.

Виклад основного матеріалу. На сьогодні не існує універсального визначення мови ворожнечі в загальній декларації прав людини, що, на нашу думку, є вагомим недоліком. Декларація має бути доповнена розділом про забезпечення прав захисту кожної людини від мови ворожнечі. Така концепція все ще обговорюється, особливо у зв'язку із переосмисленням понять свободи думки та вираження, недискримінації та рівності. Варто зазначити, що поняття «мови ворожнечі» є соціальним теоретичним конструктом, яке зародилося завдяки міждисциплінарному дискурсу юриспруденції, журналістики та соціології, щодо розвитку дискримінацій на основі расової ненависті та порушень свободи слова.

Щоб забезпечити уніфіковані рамки для Організації Об'єднаних Націй для розв'язання цієї про-

блеми на глобальному рівні, Стратегія та План дій ООН щодо мови ворожнечі визначає мову ворожнечі так: «це будь-яка комунікація, зокрема, у вигляді зображень, відео, пісень тощо, у мові, письмі чи поведінці, що є агресивною або такою, що використовує принизливі чи дискримінаційні висловлювання стосовно особи чи групи просто на основі того, ким вони є. Дискримінація буває за ознакою релігійної чи етнічної належності, національності, раси, кольору шкіри, походження, статі, стану здоров'я, сексуальної орієнтації, ґендерної ідентичності чи за іншими ознаками» [9]. Отже, у загальному розумінні «мова ворожнечі» – це образливі висловлювання, спрямовані на групу чи особу на основі притаманних їм характеристик (таких як раса, релігія чи стать), які можуть загрожувати соціальній згуртованості та миру.

Дослідивши розвиток ідей критичного дискурсивного аналізу в працях Т. Ван Дейка, ми встановили, що роботи нідерландського соціолога присвячені аналізу расизму, ксенофобії, етнічних упереджень, мови ЗМІ та мовних стратегій виключення. Дослідник розглядає мову ворожнечі як складну дискурсивну практику, а не просто окремі слова. Він досліджує, як расистський дискурс, тісно пов'язаний з мовою ворожнечі, конструюється в медіатекстах і як він слугує для посилення соціальної нерівності. Ван Дейк стверджує, що мова ворожнечі вбудована в ширші соціальні та ідеологічні структури, слугуючи для відтворення та легітимізації дисбалансу влади. Згідно з його аналізом, мова ворожнечі працює шляхом конструювання негативних уявлень і стереотипів про певні групи, фактично встановлюючи дихотомію «ми проти них» [10, p. 212–216]. Цей процес не лише маргіналізує цільові групи, але й зміцнює чинні соціальні ієрархії та дискримінаційні ідеології в різних комунікативних контекстах, таких як медіа та політичний дискурс.

Українська дослідниця-соціолог Ю. Сорока зазначає, що «мова ворожнечі трактується як широке поле дискурсів, що поширюють ненависть і завдяки цьому зашкоджують демократії загалом, репутації окремих індивідів, стають загрозою соціальному миру в його найширшому розумінні» [11, с. 31].

Отже, варто зазначити, що поняття «мова ворожнечі» часто асоціюється і згадується в контексті таких соціально-психологічних явищ, як: ненависть, агресія, дискримінація, дискредитація, погроза, образа, стереотипи, упередження, ідентичність – «свої» та «чужі», соціальна дезінтеграція, символічне насилля тощо. Це свідчить про те, що це поняття може використовуватися для обґрунтування та опису абсолютно різних проявів ворожнечі в повсякденній соціальній реальності людей. Усвідомлення того, що ніхто не захищений та може постраждати від злочинних дій на ґрунті ненависті, призводить до негативних наслідків розвитку ворожого мовного середовища, що є загрозою для соціальної згуртованості.

Поняття «вороже мовне середовище» нами не було виявлено в науковому дискурсі української соціології. Здебільшого дослідники розглядають поняття «мовне середовище» або використовують поняття «мовна ситуація», «вороже середовище», «робоче середовище» тощо. На нашу думку, в академічному дискурсі слід виокремити поняття «вороже мовне середовище» як індикатор розвитку та впливу мови ворожнечі на повсякденну реальність соціуму та соціальну згуртованість. Ми пропонуємо таке визначення поняття «вороже мовне середовище» – це соціокультурний простір, у якому домінує мова, що виражає ворожість, агресію та дискримінаційні установки. Воно характеризується використанням термінів і висловлювань, спрямованих на стигматизацію, ізоляцію чи приниження окремих осіб або груп, що негативно впливає на соціальну згуртованість і взаємну довіру у суспільстві.

Щодо поняття «соціальна згуртованість», то воно має більшу теоретичну базу для аналізу та використовується в багатьох класичних та сучасних соціологічних працях і межує з поняттям «соціальна солідарність». Так, українська дослідниця-соціолог О. Дейнеко зазначає, що «соціальна згуртованість виступає інтегральною характеристикою соціального цілого, ознакою суспільства, яку конструюють різні теоретичні віхи, в тому числі і соціальна солідарність як діяльнісний компонент згуртованості, що визначає тип соціальних зв'язків» [12, с. 86].

Провівши вторинний аналіз досліджень мови ворожнечі, ми встановили, що: по-перше, за даними дослідження Каліфорнійського університету відбулося зростання майже на 50% мови ворожнечі у соціальній мережі X (колишній Twitter), яка набирає популярності серед українських користувачів. Результати дослідження демонструють приріст постів із використанням мови ворожнечі з 2179 на тиждень до 3246 (рис. 1). Такий приріст пов'язаний зі зміною правил регулювання контенту на платформі X. Дослідники спостерігали зростання кількості гомофобних, трансфобних та расистських образ, тобто платформа X поступово перетворилася на вороже мовне середовище, яке є загрозою соціальній згуртованості та сприяє поляризації суспільства [1].

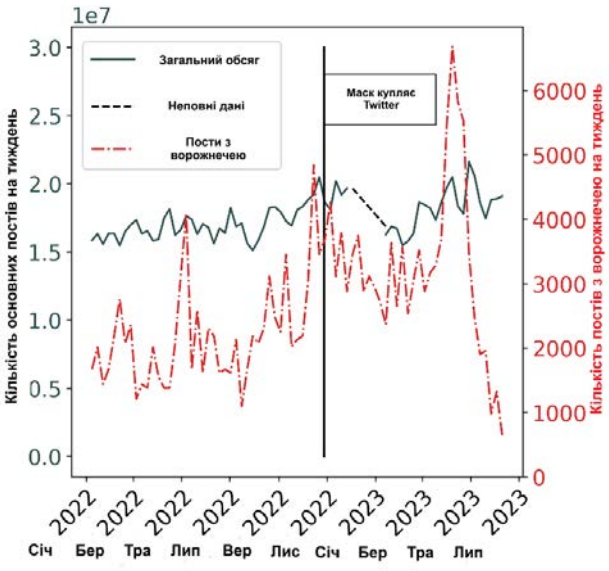

Рис. 1. Пости з мовою ворожнечі в мережі X зі змінами за 2022–2023 рр.

По-друге, варто зазначити, що однією з причин розвитку ворожого мовного середовища у соціальних мережах є велика кількість бот-акаунтів, які створюються для поширення мови ворожнечі та розхитування соціальної згуртованості. Це один з інструментів інформаційної війни, яку веде російська федерація для дестабілізації світового порядку з метою ведення агресивної політики та війни проти мирного населення України та інших країн (зокрема, ЄС), які страждають від наслідків гібридної війни. Так, за даними статистичного порталу Statista, у 2023 році більша частина світового трафіку вебсайтів усе ще генерувалася людьми, але трафік ботів постійно зростає [13]. Шахрайський трафік через зловмисні боти становив 32 відсотки глобального вебтрафіку за останній період, що становить зростання на 1,8 відсотка порівняно з 2022 роком (рис. 2).

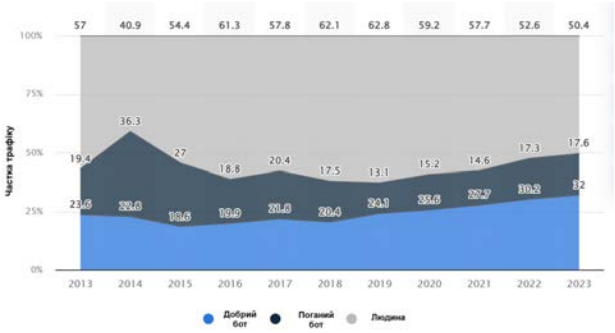

Рис. 2. Розподіл вебтрафіку ботів і людей у світі з 2013 по 2023 рік (Statista)

По-третє, мова ворожнечі може бути інструментом інформаційної війни та розгортання дестабілізації соціальної згуртованості шляхом створення негативних стереотипів та маніпуляції масовою свідомістю. Як зазначила дослідниця Кримської правозахисної групи Ірина Сєдова під час дискусії «Як мова ненависті пов'язана з воєнними злочинами?»: «Вони кажуть, що українці – це нацисти, а нацисти у свідомості росіян – це вороги, яких треба знищувати. Потім ця конструкція розмивається і в головах росіян залишається повідомлення: українців треба знищувати. За таким же принципом працює наратив про бандерівців. Якщо в українському культурному просторі Бандеру сприймають як історичну постать, яка боролася за незалежність України, і більшість суспільства ставиться до нього більш-менш толерантно, то в головах росіян поняття "бандерівець" однозначно має негативні конотації. Українці – бандерівці, бандерівці – це вороги, ворогів треба знищувати» [14].

Висновки. Отже, мова ворожнечі залишається однією з найсучасніших загроз соціальній згуртованості. Попри зусилля з модерування контенту у цифрових мережах, агресивна риторика продовжує поширюватися як онлайн, так і офлайн завдяки ботам та реальним особам, що спричиняє соціальну поляризацію та зниження довіри між громадянами. Важливим компонентом у подоланні такої проблеми є впровадження комплексного підходу, який об'єднує методи соціології, психології, лінгвістики, політології та юриспруденції. Використання таких методів, як контент-аналіз, дискурсивний аналіз, мережевий аналіз та експериментальні дослідження, дозволяє отримати глибоке розуміння механізмів поширення ворожої риторики та її впливу на суспільство. Відсутність універсального визначення мови ворожнечі у міжнародних документах та правових актах є серйозним недоліком. Тому нашою рекомендацією є заклик до розробки та впровадження єдиних стандартів для захисту громадян від агресивного мовлення та для забезпечення соціальної згуртованості. Для протидії поширенню мови ворожнечі необхідно поєднувати заходи модерації в онлайн-просторі з розробкою законодавчих ініціатив, а також впровадженням освітніх програм, що сприяють розвитку критичного мислення та толерантності серед громадян.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Hickey D., Fessler D.M.T., Lerman K., Burghardt K. X under Musk's leadership: Substantial hate and no reduction in inauthentic activity. *PLoS ONE.* 2025. 20(2): e0313293. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0313293.
2. Як змінилося медіаспоживання в Україні у 2024? *Gradus.* 2024. URL: https://gradus.app/uk/open-reports/changes-media-consumption-ukraine-2024/.
3. Ісакова Т.О. Мова ворожнечі як проблема українського інформаційного простору. *Стратегічні пріоритети. Серія : Політика.* 2016. № 4. С. 90–97.
4. Колесник Г.О. «Мова ворожнечі» як соціальний та лінгвістичний феномен. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Філологія. Журналістика.* 2021. № 4. С. 278–282.
5. Богданова І., Лептуга О. «Мова ворожнечі» в текстах українськомовного медіапростору. *Український світ у наукових парадигмах :* збірник наукових праць Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. 2020. Вип. 7. С. 6–11.
6. Глушко А. Візуальні засоби мови ворожнечі як інструмент інформаційної війни. *Діалог: медіастудії*. 2017. № 23. С. 132–154.
7. Харитоненко О., Савенкова Л., Полтавець Ю., Заїнчківська І. Мова ворожнечі: виклики та відповіді на них (приклад університетського середовища). *Міждисциплінарні дослідження складних систем*. 2022. № 20. С. 49–72.
8. Олейник А. Етичні феномени соціальних мереж: мова ворожнечі, кіберненависть та кібербулінг. *Вісник Львівського університету. Філософсько-політологічні студії.* 2022. Вип. 42. С. 118–124.
9. Що таке мова ворожнечі та як з нею боротися? *Організація Об'єднаних Націй Україна.* 2022. URL: https://ukraine.un.org/uk/168160.
10. Van Dijk T. New(s) Racism: A Discourse Analytical Approach. In: Cottle S. (Ed.). Ethnic Minorities and the Media, Open University Press, Philadelphia. 2020. P. 211–226.
11. Сорока Ю. Мова ворожнечі в перспективі соціології культури. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2018. № 3. С. 25–46.
12. Дейнеко О. Соціальна згуртованість та соціальна солідарність: у пошуках змістовного розмежування. *Науково-теоретичний альманах «Грані»*. 2021. 24 (6). С. 81–89.
13. Distribution of bot and human web traffic worldwide from 2013 to 2023. *Statista*. 2024. URL: https://www.statista.com/statistics/1264226/human-and-bot-web-traffic-share/.
14. Як мова ненависті пов'язана з воєнними злочинами? *Docuspace.* 2024. URL: https://docuspace.org/project/yak-mova-nenavisti-povyazana-z-voyennimi-zlochinami.

СОЦІОКУЛЬТУРНІ ПРОСТОРИ ПРАКТИКУВАННЯ ЕТНІЧНОГО БІЗНЕСУ

SOCIO-CULTURAL SPACES OF PRACTICING ETHNIC BUSINESS

УДК 316.7:334.722 (=1/=8)
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.11

Ярославський М.В.
аспірант кафедри соціології
та публічних комунікацій
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

У статті підкреслюється увага на зростанні зацікавленості у теоретичному й практичному вимірах таким феноменом, як «етнічний бізнес», що пов'язується з вагомою роллю явища етнічності у суспільному розвитку багатьох країн сучасного світу. Аналізуються закономірності й особливості функціонування етнічного бізнесу у таких соціокультурних просторах, як етнічний ареал, етнічний анклав (іммігрантський анклав), етноконтактні зони (пограничні етнічні простори), етнобарби, етнічні барріо, етнічні (етнорасові) гетто, транснаціональні етнічно марковані простори з акцентуацією на етнічному анклавові як найбільш типовому прикладі соціокультурного простору. Подається визначення понять «етнічний бізнес» і «соціокультурний простір», характеристики контенту етнічно маркованих перелічених соціокультурних просторів. Аргументація вибору терміна «соціокультурний простір» для аналізу функціонування етнічного бізнесу визначається такими чинниками: етнічний бізнес зазвичай практикують носії певних етнокультурницьких традицій, які перебувають у тому чи тому поліетнічному довкіллі, займаючи ті чи ті географічно-територіальні (просторові) ніші, структуруючи соціальні відносини усередині цих ніш.

У статті з'ясовуються позитивні й негативні аспекти практикування етнічного бізнесу у соціокультурних просторах, передовсім в етнічних анклавах. Серед перших – кращі можливості працевлаштування для носіїв одних і тих же етнокультурницьких традицій; отримання достовірної інформації про можливості на ринку праці як у межах анклаву, так і поза ним; працівники-іммігранти в анклавах уникають дискримінації на ринку праці тощо. Однак певна замкненість у межах анклаву ускладнює інтеграцію мешканців етнічних анклавів у «мейнстрім» розвитку країни проживання; анклавний бізнес може запропонувати лише обмежену кількість робочих місць; заробітна плата в анклавному етнічному бізнесові зазвичай нижча за ту, яку можна отримати на більш широкому ринку праці приймаючої країни.

Привертається увага до таких відносно нових явищ, що надають особливої динаміки функціонуванню етнічного бізнесу, як «транснаціоналізм» та «гетеролокалізм», та необхідності поглибленого вивчення їхнього впливу на перспективи динаміки етнічного бізнесу.

Ключові слова: *етнічний бізнес, соціокультурний простір, етнічний анклав, етнічне підприємництво, практикування етнічного бізнесу, етнічний капітал, етнічні мережі.*

The article draws attention to the growing interest in such a phenomenon as "ethnic business" in theoretical and practical measurments, which is associated with the important role of ethnicity in the social development of many countries of the contemporary world. The regularities and peculiarities functioning of ethnic business in such socio-cultural spaces as an ethnic area, an ethnic enclave (immigrant enclave), ethno-contact zones (border ethnic spaces), ethno-burbs, ethnic barrios, ethnic (ethno-racial) ghettos, transnational ethnically marked spaces with an actuation in an ethnic enclave as the most typical example of the socio-cultural space are analyzed. The definition of the concepts "ethnic business" and "socio-cultural space" is given. The rationale for choosing the term "socio-cultural space" for the analysis of the functioning of ethnic business are determined by such factors: ethnic business is usually practiced by the bearers of certain ethno-cultural traditions, who are in one or another polyethnic environment, occupying one or another geographical-territorial (spatial) niches, structuring social relations within these niches.

The article clarifies the positive and negative aspects of practicing ethnic business in socio-cultural spaces, primarily in ethnic enclaves. Among the first are better employment opportunities for bearers of the same ethno-cultural traditions; obtaining reliable information about opportunities on the labor market both within the enclave and outside it; immigrant workers in enclaves avoid discrimination in the labor market, etc. However, a certain isolation within the enclave complicates the integration of ethnic enclave residents into the "mainstream" development of the country of residence; an enclave business can offer only a limited number of jobs; wages in an enclave ethnic business are typically lower than those obtainable in the broader host country labor market.

Attention is drawn to relatively new phenomena that give special dynamics to the functioning of ethnic business, such as "transnationalism" and "heterolocalism" and the need for in-depth study of their impact on the prospects for ethnic business dynamics

Key words: *ethnic business, socio-cultural space, ethnic enclave, ethnic entrepreneurship, practicing ethnic business, ethnic capital, ethnic networks.*

Постановка проблеми дослідження у запропонованому нами ракурсі зумовлюється кількома обставинами, серед яких ключовими, на нашу думку, є такі: 1) актуалізація ролі етнічності у суспільному розвиткові великої кількості країн, що зокрема пов'язується з могутніми переміщеннями людей (міграціями) [24]; 2) тяглість у збереженні і підтриманні етнокультурних традицій етнічними спільнотами, що утворилися поза межами своїх етнічних батьківщин, чому зокрема сприяють практики етнічного бізнесу (духовно і матеріально); 3) активізація участі представників етнічних спільнот у налагодженні комунікацій між країнами походження і країнами поселення.

Оскільки етнічний бізнес (етнічне підприємництво) відіграє помітну роль в етнонаціональному розвиткові поліетнічних країн, то це зумовлює зростання зацікавленості дослідників, зокрема його функціонування у різних соціокультурних просторах.

Мета статті полягає у представленні закономірностей і певних особливостей практикування

етнічного бізнесу крізь призму його функціонування у країнах з поліетнічним складом населення та його ролі у підтриманні етнокультурницьких традицій різноманітних сегментів населення тієї чи тієї країни.

Трактування понять і термінів у контексті досліджень з проблематики. До них ми відносимо ключові поняття «етнічний бізнес» і «соціокультурний простір» та ті чи ті види соціокультурних просторів, про які йтиметься нижче.

Стосовно поняття «*етнічний бізнес*», яке відтворюється однойменним відповідним терміном, то ми пропонуємо послуговуватися найбільш загальним його визначенням: ним «позначається, з одного боку, підприємництво, що характерне для представників етнічних спільнот, а з іншого – культивування традиційних промислів, які властиві тій чи іншій етнічній спільноті або її частині, розташованій у іншоетнічному довкіллі» [1, с. 42]. Завважимо, що у фаховій літературі передовсім зарубіжних авторів для визначення цього специфічного роду зайнятості використовується кілька термінів: «етнічний бізнес», «етнічне підприємництво», «етнічна економіка», «іммігрантський бізнес» тощо. Вони відтворюють одне й те ж поняття (ми назвемо його «етнічно маркована економічно-господарська діяльність»). Американська фахівчиня Лаквіта Блексон (Laquita Blockson) звертає увагу на те, що зарубіжні дослідники з однаковим смисловим навантаженням вживають зазначені терміни [8]. Аналіз їхнього ситуативного вживання пов'язується, на нашу думку, з обсягами цієї діяльності. Найчастіше трапляються терміни «етнічний бізнес» та «етнічне підприємництво», що спонукає нас також користуватися ними. Інтерпретації зарубіжних дослідників переконують нас у тому, що етнічне підприємництво є однією з конкретних форм етнічного бізнесу.

Щодо поняття *«соціокультурний простір»*, то ми вважаємо доречним подати більш розлогі роз'яснення. З'ясуванню контенту поняття «соціокультурний простір» має передувати, на нашу думку, визначення поняття «простір», яке найбільш релевантне у контексті постановки проблеми у цій статті. Зауважимо, що у соціологічній літературі накопичився певний досвід аналізу феномена простору у різних його виявах, йдеться зокрема про праці таких дослідників (зарубіжних і вітчизняних), як Хельмут Беркінг (Helmut Berking), Георгес Бенко (Georges Benko), П'єр Бурд'є (Pierre Bourdieu), Беррі Веллман (Barry Wellman), Георг Зіммель (Georg Simmel), Манюель Кастеллз (Manuel Castells), Анрі Лефебвр (Henri Lefebvre), Мартіна Льов (Martina Löw), Людгер Пріс (Ludger Pries), Едвард Соджа (Edward Soja), Питирим Сорокін (Pitirim Sorokin), Найгел Сріфт (Nigel Thrift), Міхель Фоколт (Michel Foucoult), Девід Харві (David Harvey), Богданна Гвоздецька, Сергій Літвінов, Олена Перевезій, Катерина Шестакова. Їхні праці та праці інших соціологів дають підстави твердити, що нині сформувалася спеціальна соціологічна субдисципліна – соціологія простору [22]. Ми не будемо вдаватися до детального аналізу їхніх розмірковувань про простір як такий (певною мірою про це йдеться у спеціальному дослідженні [4]). Натомість зупинимося на відтворенні контенту такого феномену, як «соціокультурний простір», при цьому пам'ятаючи про твердження французького соціолога Анрі Лефебвра, яке ми приймаємо у контексті нашого викладу: простір – це продукт або ж комплексна соціальна конструкція, котра базується на цінностях і соціальному творенні значень, що впливає на просторові практики і сприйняття довколишнього [16]. Із трьох складників конструкту «простір» (фізичного, соціального, ментального) для нашого аналізу ми вибираємо два перших, наголошуючи на визначальних моментах: фізичний простір має свої територіально-географічні межі і тут може йтися про різноманітні його форми – регіональний, міський, пограничний тощо простори; соціальний простір – це простір життєвих практик.

Вважаємо, що для адекватного відтворення практик етнічного бізнесу доцільно уточнити вживання терміна «соціокультурний простір» у контексті специфічного виду життєвих практик, які інкорпорує поняття «етнічний бізнес». З огляду на напрацювання вітчизняної й зарубіжної соціогуманітаристики (О. Антіпова, Я. Верменич, О. Гудзенко-Александрук, А. Захарченко, А. Пашинська, Т. Ремм, Р. Руммел та інші), ми зупиняємося на інтерпретації соціокультурного простору естонським дослідником Тіітом Реммом (Tiit Remm): «Соціокультурний простір є статичним порядком соціокультурного універсуму – смислів, їхніх агентів, носіїв та їхніх систем. Це дозволяє позиціонувати ці компоненти стосовно один одного, а отже, описувати соціокультурний світ, а також його зміни. Цю нерозривність можна описати з двох точок зору. Перший бачить (людський) простір як глибоко вкорінений у суспільстві та його культурі; інший бачить суспільство з його культурою як глибоко вкорінене в космос. <…> фізичний простір є частиною загальної соціокультурної системи: він функціонує як вираження та фізична форма (проєкція) значень, соціальних структур, традицій практик тощо» [23].

У межах фізичного простору здійснюються етнокультурні практики тими, хто його наповнює. Аргументом у виборі терміна «соціокультурний простір» для нашого аналізу є таке: етнічний бізнес зазвичай практикують носії певних етнокультурницьких традицій, які перебувають у тому чи тому поліетнічному довкіллі, займаючи ті чи ті географічно-територіальні (просторові) ніші, структуруючи соціальні відносини усередині цих ніш. За українським етносоціологом Володимиром Євтухом, «соціокультурний простір – це територія, сфера взаємодії культур різних етносів, які зазвичай проживають у межах одного етнополітичного організму» [1, с. 262].

Завважимо, що за умов нинішніх інтенсивних територіальних переміщень людей у країнах їхнього осідання утворюється чимала кількість

соціокультурних просторів, різних за своїми фізичними вимірами, на яких формуються спільноти того чи того етнічного походження із властивими для них культурними відмінностями. Аналіз літератури з етнічної проблематики дозволяє виділити такі види соціокультурних просторів: *етнічний ареал, етнічний анклав (іммігрантський анклав), етноконтактні зони (пограничні етнічні простори), етнобарби, етнічні барріо, етнічні (етнорасові) гетто, транснаціональні етнічно марковані простори*. Мусимо констатувати, що терміни, які використовуються для визначення таких територіальних утворень, перебувають в одному синонімічному ряді, а отже, явища, які вони відтворюють, мають багато спільних рис.

Маємо звернути увагу на ту обставину, що в англомовній літературі найчастіше трапляється термін «етнічний анклав – ethnic enclave», практично відсутній термін «етнічний ареал», подеколи з'являється термін «етнічна зона, етнічна область – ethnic area», що у нашому контексті наближається до значення «етнічний ареал».

Звернемося до короткої характеристики контенту перелічених соціокультурних (важливо, етнічно маркованих) просторів. Ця характеристика вибудовується на працях таких дослідників, як Володимир Євтух, Анурадха Басу та Саріка Прутія (Anuradha Basu and Sarika Pruthia), Таніка Чакраборті та Сімоне Шюллер (Tanika Chakraborty and Simone Schüller), Нелі Демірева та Вутер Звісен (Neli Demireva and Wouter Zwysen), Маріо Еспіноза-Кулік та ін. (Mario Espinoza-Kulick et al.), Шолех Маані (Sholeh Maani), Кеннет Вілсон та Алехандро Портес (Kenneth Wilson and Alejandro Portes), Вілбур Зелінські та Барретт Лі (Willbur Zelinsky and Barrett Lee) та інші.

Отже, *барріо* – «квартал» або «околиці», частина міста, зазвичай відмежована функціональними (наприклад, житловими, комерційними, промисловими тощо), соціальними, архітектурними чи морфологічними особливостями [5]; *етнічні (етнорасові) гетто* – це зазвичай частини простору міста, де концентруються представники тих чи тих меншин. Від інших видів соціокультурних просторів гетто відрізняються тим, що вони утворювалися у висліді політичного, соціального, правового, релігійного, екологічного чи економічного тиску. Вони вирізняються досить відчутною визначеністю своїх меж, високим рівнем закритості й автаркії соціокультурного життя. Найбільш очевидними прикладами таких гетто можуть бути афроамериканці у США, певною мірою рома у європейських країнах [11]; *етнобарби* – приміські ареали (у Північній Америці) розміщення населення і ведення бізнесу, де відчутний кластер формують представники певної етнічної спільноти. Етнобарби трапляються навколо таких міст, як Ванкувер, Торонто (Канада), Вашингтон, Лос-Анджелес, Нью-Йорк, Філадельфія (США). Ці етнічні громади мають розгалужені й щільні стосунки з подібними утвореннями поза своїми межами, як і з глобалізованими економічними організаціями, що сприяє підвищенню соціо-економічного розвитку у самих етнобарбах. Останні функціонують як соціальні мережі, у межах яких іммігранти можуть працювати і практикувати свій бізнес. Деколи етнобарби порівнюють з етнічними анклавами, скажімо, «чайна-таун»; однак між ними існує певна різниця, яка визначається місцем розміщення, а отже, і характером функціонування. «Тауни» – утворення у межах мегаполісів, а етнобарби – за їхніми межами [1, с. 107]; зазвичай етнобарби є мультирасовими, мультиетнічними, мультикультурними; *етноконтактні зони* (*середовища*) – «території поселення представників різних етнічних спільнот, у межах яких реалізується міжетнічна взаємодія на індивідуальному та груповому рівнях. Зазвичай це суміжні ареали компактного розміщення представників етнічних спільнот. Приклади таких етноконтактних зон в Україні знаходимо у Закарпатті, на Буковині, в Криму, в Одеській області тощо. Своєрідні етноконтактні зони формуються на українсько-угорському, українсько-румунському, українсько-польському, українсько-російському пограниччі. Етноконтактні зони склалися також у великих зазвичай поліетнічних містах сучасного світу – Брюсселі, Кельні, Нью-Йорку тощо» [1, с. 154]; *етнічний ареал* – «територія, на якій концентрується значна частина представників того чи іншого етносу і яка утворилася у результаті формування етнічних спільнот на основі тих чи тих племен, внаслідок компактного розселення того чи іншого етносу, що прибули на постійне проживання у висліді появи нових держав і довільного формування їхніх кордонів» [1, с. 31]; щодо «*транснаціонального етнічно маркованого простору*», то інформація про його контент буде подана нижче, коли йтиметься про таке явище, як «транснаціоналізм».

Пропонуємо розлогіше трактування поняття «етнічний анклав», оскільки у такому виді соціокультурного простору етнічний бізнес (етнічне підприємництво) розвивається більш активно порівняно з іншими видами етнічно маркованих просторів. До речі, у Сполучених Штатах Америки нині існує велика кількість анклавів [17], де успішно розвивається етнічний бізнес, особливо це відчутно у Нью-Йорку [3]. Вивчення етнічних анклавів започаткували Кеннет Вілсон та Алехандро Портес на прикладі «іммігрантського анклаву» кубинців у Маямі [26]. Дослідження цього періоду дозволили сформувати гіпотезу про те, «що анклави створюють альтернативні шляхи економічної інтеграції, які не дуже залежать від «мейнстріму» розвитку суспільства чи то його етнічної більшості. Замість того, щоб шукати роботу на первинному чи вторинному ринках праці, як можна було б очікувати за теоріями прямолінійної асиміляції або подвійного ринку праці, А. Портес і Р. Меннінг (R. Manning) стверджують, що анклавні підприємства дають представникам етнічної спільноти можливості для економічної мобільності,

які були недоступні в інших місцях. Таким чином, етнічні анклави можуть створити шляхи для соціальної мобільності, які не вимагають від мігрантів прийняття нових культурних практик або переїзду в райони, де переважає етнічна більшість. Етнічні анклави можуть з'являтися, коли групи мігрантів чисельно великі, коли є концентрація капіталу та коли є великий надлишок робочої сили іммігрантів. Ці умови породжують агломерації етнічних підприємств, які є конкурентоспроможними завдяки наявності дешевої робочої сили в містах і низці етнічних покупців». Отже, за Кеннет Вілсон та Алехандро Портесом, етнічні анклави як такі визначаються за концентрацією етнічних підприємств, на яких працюють представники однієї етнічної групи. При цьому етнічна концентрація має захисний ефект від загалом «ворожого» клімату, з яким стикаються іммігранти та етнічні меншини [26]. Цей ефект формується завдяки тому, що «етнічні анклави складаються з високої концентрації етнічної групи в межах географічного простору, включаючи велику кількість власників бізнесу з цієї спільноти. Захисний вплив анклавів значною мірою пов'язаний із концентрацією економічної влади для підтримки соціального, культурного та політичного розвитку спільнот іммігрантів, які прагнуть підтримувати життя громади в країні, де утворюється анклав» [14].

Цікавою виявляється думка самих мешканців етнічних анклавів (Великобританія) про те, як вони визначають місцину, у якій вони проживають. Ця думка формувалася під час проведення Європейського соціального опитування (European Social Survey) у 2002 та 2014 роках. На питання про те, «як би вони описали місцевість, де вони зараз проживають, з точки зору присутності представників расової або етнічної меншини» були отримані такі відповіді: у цих етнічних анклавах проживає близько 10% більшості, 25% мігрантів і 19% осіб другого покоління [12]. Інший відсоток можуть становити представники інших етнічних спільнот.

Ми звертаємо увагу на вдале, на наш погляд, формулювання контенту феномену через значення терміна «етнічний анклав», запропоноване Володимиром Євтухом: «Анклав етнічний – термін, який вживається в етнології та етносоціології для визначення певної невеликої території у поліетнічній країні, яка заселена переважно представниками одного етносу; на цих територіальних утвореннях зберігаються відчутні культурні відмінності порівняно з більшим довколишнім ареалом. Зазвичай поява і функціонування анклавів пов'язані з бізнесом, який практикується й управляється членами цих територіальних спільнот; етнічні анклави відзначаються певною замкненістю, відокремленістю від довколишнього середовища і самоорганізацією внутрішніх зв'язків, досить високим рівнем автаркії етнокультурного життя» [1, с. 26–27].

Особливості функціонування етнічного бізнесу у соціокультурних просторах. Результати досліджень, які перманентно здійснюються західними науковцями, уможливлюють відтворити картину закономірностей і особливостей функціонування етнічного бізнесу (етнічного підприємництва) в тих чи тих соціокультурних просторах. Передусім, як ми вже відзначали, йдеться про етнічні анклави. В працях, структурованих на даних таких досліджень, скажімо, здійснених за проєктами Інституту вивчення праці (IZA World of Labor), онлайн-платформи, яка надає актуальну інформацію про проблеми ринку праці, виокремлюються такі позитивні моменти: 1) життя в анклавах з різним рівнем доходів, що зумовлюються переважно якістю анклаву (а не розміром анклаву): тут мешканці (зазвичай іммігранти) отримують фінансову вигоду, а також кращі можливості працевлаштування; 2) новоприбулим надається корисна інформація про можливості на ринку праці, робочі контакти або канали пошуку роботи, додамо не лише на ринку праці самого анклаву, але й поза його межами; вважається, що така інформація виявляється більш ефективною, ніж та, яку можна віднайти в офіційних каналах; 3) тут діють стимули досягти вищого рівня освіти, зокрема у другого покоління, вони досить-таки вагомі, оскільки, на нашу думку, це пов'язується з можливостями виходу на більш широкий (за межами анклаву) ринок праці; анклави безпосередньо забезпечують роботу в рамках так званої «економіки анклаву», оскільки етнічні власники бізнесу, швидше за все, наймуть одноетнічних працівників; 4) працівники-іммігранти в економіці анклаву уникають дискримінації на ринку праці, з якою вони можуть стикнутися за межами анклаву; 5) життя в анклаві можна розглядати як «буфер», який зменшує витрати на культурну або мовну інтеграцію у суспільство проживання.

Разом із тим автори вказують і на негативні моменти, які ускладнюють інтеграцію мешканців етнічних анклавів у «мейнстрім» розвитку країни проживання. Серед них: 1) анклавна економіка може запропонувати лише обмежену кількість робочих місць; 2) заробітна плата в анклавній економіці зазвичай нижча за ту, яку можна отримати на більш широкому ринку праці приймаючої країни, де є різноманітніший вибір альтернативної роботи; 3) формується думка (зокрема, у Великій Британії) про те, що розвиткові бізнесу етнічних меншин бракує підтримки [13]; 4) «хоча місцева анклавна економіка може запропонувати можливості працевлаштування в короткостроковій перспективі, вона може стати «пасткою мобільності» в довгостроковій перспективі, якщо концентрація низькокваліфікованої етнічної робочої сили перешкоджає володінню навичками приймаючої країни, особливо мовними, і знижує стимули для батьків-іммігрантів інвестувати в освіту та кваліфікацію своїх дітей. Це обмежило б можливості пошуку або переходу на більш оплачувану роботу на ширшому ринку праці, за межами анклавної мережі». Ще один аргумент на користь несприятливих наслідків анклаву пов'язаний зі спостереженням, що етнічні квартали виникають через дискримінацію на ринку

житла. Отже, етнічні анклави зазвичай розташовані географічно далеко від найпривабливіших можливостей працевлаштування, що, своєю чергою, ускладнює шанси іммігрантів на ринку праці [10]. Погоджуючись з двома останніми тезами як складниками, що вони саме так впливають на формування несприятливих наслідків перебування в анклавах, ми мусимо наголосити на тому, що вони не є визначальними у вирішенні питання новоприбулим, де селитися. Тут може виявитися слушною думка про «етногравітацію». Завважимо, що це – «термін, який корелює з терміном із фізики, де він означає універсальну фундаментальну взаємодію між усіма матеріальними тілами. В етнологічних і етносоціологічних дослідженнях він означає стійке тяжіння тієї чи тієї етнічної спільноти до певного місця (центру-місця), зазвичай території свого розміщення. Чітко визначені межі розміщення етнічних спільнот стимулюють етногравітацію їхніх членів» [1, с. 109].

У пошуках переваг і утруднень перебування в етнічних анклавах і ведення етнічного бізнесу варто звернути увагу на феномен етнічних мереж: дослідження показують, що етнічні мережі забезпечують іммігрантам можливості працевлаштування та самозайнятості в рамках спеціалізованої етнічної економіки, що призводить до додаткової економічної діяльності. Відповідно, імміграційна політика відбору, заснована на висококваліфікованих чи бізнес-критеріях, на володінні мовою та різноманітності країн походження, швидше за все, зміцнить етнічні спільноти і, таким чином, призведе до більшої економічної активності та довгострокової економічної та соціальної інтеграції іммігрантів [18]. Поселення в регіоні, де існують економічні та соціальні мережі, засновані на знайомих культурних чи мовних факторах («етнічний капітал»), забезпечує ефективну стратегію економічної інтеграції. Зі збільшенням міжнародної міграції до культурно різноманітних країн етнічні мережі будуть важливими міркуваннями в управлінні імміграційним відбором, вимогами до знання мови та регіональною економічною політикою. Вочевидь, можна погодитися з тим висновком, що «Етнічний капітал та вибір локації може допомогти іммігрантам інтегруватися в ринок праці (мається на увазі ринок праці країни поселення)» [18].

Значну роль у поселеннях іммігрантів (власне, етногравітаційні магніти), як, скажімо, у випадку з іммігрантами з Індії в Америці, відіграють магазини, які торгують етнічно маркованою продукцією, етнічні ресторани, індуїстські храми, кінотеатри, де демонструють індійські фільми, культурні активності етнічних асоціацій [20, с. 32]. Власне, це ті атрибути життєдіяльності спільнот у соціокультурних просторах, котрі тією чи тією мірою формують комфортні умови для проживання, особливо на перших порах поселення в іншому етнополітичному організмові, а для старших поколінь і в наступні періоди, оскільки вони дозволяють зберігати відчуття етнічної батьківщини і є своєрідним «містком» їхнього поєднання з нею. Принагідно нагадаємо, у фаховій зарубіжній літератури вони іменуються етнічними зручностями [21].

У контексті функціонування етнічного бізнесу варто звернути увагу на ще два явища, які властиві переліченим нами соціокультурним просторам, пов'язаним з такими феноменами, як транснаціоналізм і гетеролокалізм.

Отже, транснаціоналізм як соціальний феномен відомий суспільним практикам тривалий час, а сам термін, яким нині його визначають, вперше на початку XX століття застосував американський письменник Рендольф Бурн (Randolph Burne) для опису взаємин між культурами [25]. Цим парасольковим терміном користуються у тому числі і в науці для відтворення зв'язків, які об'єднують людей та інституції, виходячи за рамки національних кордонів [9]. У спеціальному сенсі термін «транснаціоналізм» і похідні від нього вживаються у контексті дослідження широкого феномена етнічності й у цьому контексті конкретного явища – етнічного бізнесу [2; 6; 15; 19]. Тут ідеться передусім про можливості його налагодження поза межами таких визначених нами соціокультурних просторів, як «етнічний анклав», «етнічний ареал», «етнобарби», «етноконтактні зони» і деякою мірою «гетто». За нашими спостереженнями транснаціональний соціокультурний простір, який нині активно формується і у якому практикується етнічний бізнес, має три виміри: 1) власне етнічний простір у межах однієї поліетнічної країни з дисперсним розселенням представників однієї й тієї ж етнічної спільноти; 2) міжетнічний простір у межах однієї поліетнічної країни з дисперсним розселенням представників різних етнічних спільнот, які перебувають у постійній взаємодії й мають можливість спільно практикувати етнічний бізнес (у фаховій літературі вони дістали назву «ко-етніки – co-ethnics» [7]; 3) простір, у якому практики етнічного бізнесу (переймання технологій від країни походження, необхідних для виготовлення етнічно маркованої продукції в країні проживання, чи то готової етнічно маркованої продукції, властивої тій чи тій країни походження, для збуту у країні поселення) здійснюються через національні (державні) кордони. Знову ж таки за умов технологічного прогресу перспективи інтенсифікації практикування етнічного бізнесу у цьому виді соціокультурного простору зростають. Таким чином, «мігранти можуть брати участь у соціальній, економічній, політичній та культурній діяльності через кордони, все ще осідаючи в тканині приймаючого суспільства» [9].

Нагадаємо, що термін «гетеролокалізм» увійшов у науковий обіг у 1970-х роках. За десятиліття до того, як термін «гетеролокалізм» з'явився у фаховій літературі, американський дослідник-урбаніст Мелвін Веббер (Melvin Webber) висунув ідею «спільноти без близькості». Щоправда, він не розглядав це явище у контексті етнічних спільнот. Згодом культуролог з Пенсильванського універ-

ситету (США) Вілбур Зелінскі та соціолог того ж університету Барретт Лі застосували цю концепцію до аналізу моделей розселення етнічних меншин у США. Ключовим покликанням у їхній інтерпретації гетеролокалізму було те, що іммігранти здатні зберігати свою ідентичність як етнічної спільноти, незважаючи на дисперсне (розпорошене) розселення. Власне, соціокультурна міжетнічна взаємодія між носіями однієї й тієї ж етнічності не залежить від відстані їхнього перебування у країні поселення. Дослідники звернули увагу на ще кілька характерних рис гетеролокалізму: у приймаючій країні має місце негайне або швидке просторове розпорошення іммігрантів; місця проживання та роботи зазвичай сильно відокремлені; навіть без просторової близькості зберігаються міцні зв'язки етнічної спільноти (тобто через телекомунікації, відвідування тощо) у столичному, регіональному, національному та навіть міжнародному масштабах; гетеролокалізм – явище, залежне від часу, власне від конкретних соціально-економічних і технологічних умов (ми їх пов'язуємо з розвитком технологій комунікацій); гетеролокалізм властивий як міським агломераціям, так і за їхніми межами [27]. Підтвердження валідності зазначених характеристик гетеролокалізму у різних соціокультурних просторах, наприклад, на американо-канадському пограниччі, ми знаходимо у праці американської соціальної географині Сюзан Хардвік (Susan Hardwick) [15].

Беручи до уваги тенденції до посилення позицій гетеролокалізму, можна погодитися з твердженням американської соціологині Меріти Буші (Merita Bushi), що «гетеролокалізм повністю кидає виклик потребі в близькості, натомість покладаючись на етнічні інституції для створення згуртованої спільноти та почуття приналежності» [9]. Вочевидь, у світлі такого розвитку подій виникає необхідність замислитися над динамікою (особливо з урахуванням стрімкого прогресу технологій) етнічних анклавів, передовсім їхньої ролі як осередків концентрації вихідців із тієї чи тієї спільноти, зокрема як фасилітаторів етнічного бізнесу.

Висновки. Зростання ролі етнічного фактора у суспільному розвитку практично всіх країн сучасного світу спонукає до дослідження різних аспектів його виявів. Важливим компонентом проблеми до осмислення проблем етнічності є з'ясування закономірностей і особливостей функціонування особливого виду бізнесу, пов'язаного з етнокультурними традиціями різних народів. Цілком очевидно, що ці закономірності і особливості визначаються тим, у яких умовах і у яких межах існує такий бізнес. Такі соціокультурні простори, як «етнічний анклав», «етнічний ареал», «етноконтактні зони», «етнобарби», «транснаціональний етнічно маркований простір», певною мірою «гетто», є тим середовищем, де цей бізнес підтримується і розвивається. Для новоприбулих ринок праці цих просторів є особливо привабливим. Тут мешканці (зазвичай іммігранти) мають кращі можливості працевлаштування; новоприбулим надається корисна інформація про можливості на ринку праці, робочі контакти або канали пошуку роботи; тут діють стимули досягти вищого рівня освіти, оскільки вони пов'язуються з можливостями виходу на більш широкий (за межами анклаву) ринок праці; етнічні власники бізнесу, швидше за все, наймають одноетнічних працівників; працівники-іммігранти в економіці анклаву уникають дискримінації на ринку праці, з якою вони можуть стикнутися за межами анклаву.

Разом із тим у згаданих соціокультурних просторах, особливо в етнічних анклавах, є й недоліки, зокрема анклавна економіка може запропонувати лише обмежену кількість робочих місць, заробітна плата в анклавній економіці зазвичай нижча за ту, яку можна отримати на ширшому ринку праці приймаючої країни, де є більший вибір альтернативної роботи.

Дослідниками встановлюється, що певна динаміка етнічного бізнесу пов'язана у соціокультурних просторах з такими феноменами, як «транснаціоналізм» та «гетеролокалізація», які дозволяють етнічному бізнесові бути більш мобільним і виходити за межі чітко окреслених етнічних анклавів. Концепції транснаціоналізму й гетеролокалізації успішно реалізуються у таких соціокультурних просторах, як етнічні ареали, етноконтактні зони, етнобарби, транснаціональні (міжетнічні усередині однієї поліетнічної країни й міждержавні) простори, оскільки тут ідеться про конгломерації до певної міри з різноетнічним складом населення. У цьому контексті у майбутніх дослідженнях варто звернути особливу увагу на можливості новітніх технологічних вправностей, зокрема штучного інтелекту, у конструюванні соціокультурних просторів, передовсім їхнього структурування, й у зв'язку з цим динаміки внутрішньої і зовнішньої взаємодії компонентів, які ці простори наповнюють.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Євтух В. Етнічність: Енциклопедичний довідник. Київ : Фенікс, 2012. 396 с.

2. Євтух В. Етнічність у транснаціональному просторі: дизайн дослідницького проекту. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2013. № 1. С. 3–26.

3. Євтух В. Етнічна мозаїка Нью-Йорка (погляд з висоти пташиного паріння): Етносоціологічний есей. *Міждисциплінарні дослідження складних систем/ Interdisciplinary Studies of Complex Systems*. 2023. № 22. С. 145–153.

4. Перевезій О.А. Поняття «простір» у контексті аналізу феномена етнічного бізнесу. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2013. Вип. 13. С. 92–101.

5. Barrio. Wikipedia *: the free encyclopedia*. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Barrio.

6. Basu A. and Pruthi S. From ethnic enclaves to transnational landscape: Review of immigrant entrepreneurship research. Foundations and trends. *Entrepreneurship*. 2021. Vol. 17. No. 1. P. 1–153. https://dx.doi.org/10.1561/0300000086.

7. Battisti Michele, Peri Giovanni, Romiti Agnese. Dynamic effects of co-ethnic networks on immigrants' economic success. *The Economic Journal*. 2022. Vol. 132. Issue 641. P. 58–88. https://doi.org/10.1093/ej/ueab036.

8. Blockson Laquita C. What is minority (ethnic) entrepreneurship (MGMT 351). January 22, 2008. URL: https://www.slideserve.com/eljah/what-is-minority-ethnic-entrepreneurship.

9. Bushi Merita. Rethinking heterolocalism: The case of place-making among Albanian-Americans. *Geography Honors Projects*. Paper 40. 2014. URL: http://digitalcommons.macalester.edu/geography_honors/40.

10. Chakraborty Tanika, Schüller Simone. Ethnic enclaves and immigrant economic integration. URL: https://wol.iza.org/articles/ethnic-enclaves-and-immigrant-economic-integration/long.

11. Cretan Remus (et al.). Articulating 'otherness' within multiethnic rural neighbourhoods: encounters between Roma and non-Roma in an East-Central European borderland. Published online. 2021. P. 93–111. https://doi.org/10.1080/1070289X.2021.1920774.

12. Demireva N. and Zwysen W. Ethnic enclaves, economic and political threat: An investigation with the European Social Survey. *Frontiers in Sociology*. 2021. Vol. 6. doi: 10.3389/fsoc.2021.660378.

13. Economy is weaker because ethnic minority businesses lack support – think-tank warns. URL: https://www.smf.co.uk/economy-is-weaker-because-ethnic-minority-businesses-lack-support-think-tank-warns/.

14. Espinoza-Kulick Mario Alberto Viveros, Fennelly Maura, Beck Kevin, Castañeda Ernesto. Ethnic enclaves. 2021. doi: 10.1093/OBO/9780199756384-0257.

15. Hardwick Susan W. Nodal heterolocalism and transnationalism at the United States-Canadian Border. *Geographical Review.* 2021. Vol. 96. Issue 2. P. 212–228. https://doi.org/10.1111/j.1931-0846.2006.tb00050.x.

16. Lefebvre Henri. The production of space. Oxford : Blackwell Publishing, 1991. 464 p. URL: https://transnationaleverydaylife.files.wordpress.com/2011/09/henri-lefebvre-the-production-of-space.pdf.

17. List of ethnic enclaves in North American cities. Wikipedia *: the free encyclopedia*. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_ethnic_enclaves_in_North_ American_cities.

18. Maani Sholeh A. Ethnic networks and location choice of immigrants. 2016. URL: https://wol.iza.org/articles/ethnic-networks-and-location-choice-of-immigrants/long.

19. Moghaddam Kaveh, Rustambekov Elzotbek, Weber Thomas, Azarpanah Sara. Transnational entrepreneurship, social networks, and institutional distance. Toward a theoretical framework. *New England Journal of Entrepreneurship*. 2018. Vol. 21. No. 1. P. 45–64. https://doi.org/10.1108/NEJE-03-2018-0005.

20. Mukherjee Anirban and Pattnaik Binay Kumar. Assimilation, heterolocalism and ethnic capital: The case of an immigrant Indian community in America. 2021. *Sociological Bulletin*. Vol. 70. No 1. P. 24–41. doi: 10.1177/0038022920956737.

21. Seidel André. A global map of amenities: Public goods, ethnic divisions and decentralization. 2023. *Journal of Development Economics*. Vol. 164. P. 103–113. https://doi.org/10.1016/j.jdeveco.2023.103113.

22. Sociology of space. Wikipedia *: the free encyclopedia*. en.wikipedia.org/wiki/Sociology_of_space.

23. Remm Tiit. Sociocultural space and time as semiotic modelling systems. Proceedings of the 10th World Congress of the International Association for Semiotic Studies (IASS/AIS). Universidade da Coruña (España/Spain). 2012. P. 999–1008. URL: https://www.semanticscholar.org/paper/Sociocultural-space-and-time-as-semiotic-modelling-Remm/b1a56a4a979a985e04dc3c1d5bb2c6b748bf373f.

24. Ten Years of Centre for the Study of Ethnicity and Citizenship, University of Bristol. URL: https://www.bristol.ac.uk/medialibrary/sites/ethnicity/migrated/documents/ ethnicity10.pdf.

25. Transnationalism. Wikipedia *: the free encyclopedia*. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Transnationalism.

26. Wilson Kenneth and Portes Alejandro. Immigrant enclaves: An analysis of the labor market experiences of Cubans in Miami. *American Journal of Sociology*. 1980. Vol. 86. No. 2. URL: https://www.journals.uchicago.edu/doi/abs/10.1086/227240.

27. Zelinsky W., Lee B.A. Heterolocalism: an alternative model of the sociospatial behaviour of immigrant ethnic communities. *International Journal of Population Geography.* 1998. Vol. 4. Issue 4. P. 281–298. doi: 10.1002/(SICI)1099-1220(199812)4:4<281::AID-IJPG108>3.0.CO;2-O.

СЕКЦІЯ 3
ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

ДИНАМІКА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ: ВІД ДОВОЄННОГО ПЕРІОДУ ДО СЬОГОДЕННЯ

DYNAMICS OF SUBJECTIVE WELL-BEING OF YOUTH: FROM THE PRE-WAR PERIOD TO THE PRESENT

УДК 159.923-053.6+316.728
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.12

Завгородня О.В.
д.психол.н., головний науковий співробітник лабораторії психології творчості
Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Шепельова М.В.
к.психол.н., старший науковий співробітник лабораторії психології творчості Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Гулько Ю.А.
к.психол.н., старший науковий співробітник лабораторії психології творчості Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

У статті розглядається динаміка суб'єктивного благополуччя студентів у період тривалого воєнного конфлікту. Дослідження проводилося в Києві, Харкові та Житомирі серед студентів денної та заочної форм навчання. Використано шестикластерну шкалу суб'єктивного благополуччя (Perrudet-Badoux, Mendelsohn, Chiche). Здійснено порівняльний аналіз отриманих даних з даними досліджень інших авторів попередніх років (2019, 2021, 2022), що дало змогу виявити тенденції змін у психологічному стані студентів.

Дослідження особливостей суб'єктивного благополуччя студентів закладів вищої освіти у 2024 році показало, що його показники переважно перебувають у межах середнього рівня (26% досліджуваних свідчать про достатній емоційний комфорт, 63% мають середній рівень суб'єктивного благополуччя, про виражену психоемоційну симптоматику, емоційний дискомфорт свідчать 12% студентів). Аналіз основних компонентів суб'єктивного благополуччя (напруженість, психоемоційні симптоми, настрій, соціальне оточення, самооцінка здоров'я, задоволеність повсякденною діяльністю) виявив певні відмінності в залежності від форми навчання. У студентів денної форми навчання більше відхилень у бік невдоволення за шкалами напруженості, самооцінки здоров'я та задоволеності повсякденною діяльністю. Порівняльний аналіз із попередніми дослідженнями (2019–2022 рр.) виявив цікаві тенденції. Попри складні обставини, спостерігається зниження частки осіб із низьким рівнем суб'єктивного благополуччя, що може свідчити про поступову адаптацію до умов хронічного стресу. Водночас у 2024 році зафіксовано зростання деяких показників неблагополуччя, що може бути пов'язане з умовами воєнного стану країни. Результати свідчать про зростання напруженості та погіршення настрою, хоча загальне суб'єктивне благополуччя має тенденцію до покращення за рахунок зниження частки осіб з низьким рівнем благополуччя (порівняно з 2021 роком). Результати наголошують на необхідності підтримки ментального здоров'я молоді.

Ключові слова: *суб'єктивне благополуччя, студенти, стрес, емоційний стан, соціальна підтримка, адаптація, динаміка.*

The article considers the dynamics of subjective well-being of students during a long military conflict. The study was conducted in Kyiv, Kharkiv and Zhytomyr among full-time and part-time students. A six-cluster scale of subjective well-being was used (Perrudet-Badoux, Mendelsohn, Chiche). A comparative analysis of the data obtained with the data of previous years studies of other authors (2019, 2021, 2022) was carried out, which made it possible to identify trends in changes in the psychological state of students. A study of the peculiarities of the university students' subjective well-being in 2024 showed that its indicators are mostly within the average level (26% of the subjects indicate sufficient emotional comfort, 63% have an average level of subjective well-being, 12% of students testify to pronounced psycho-emotional symptoms, emotional discomfort). The analysis of the subjective well-being main components (tension, psycho-emotional symptoms, mood, social environment, self-assessment of health, satisfaction with daily activities) revealed certain differences depending on the form of learning. Full-time students have more deviations towards dissatisfaction on the scales of tension, self-assessment of health and satisfaction with daily activities. A comparative analysis with previous studies (2019–2022) revealed interesting trends. Despite the difficult circumstances, there is a decrease in the share of people with a low level of subjective well-being, which may indicate a gradual adaptation to the conditions of chronic stress. At the same time, in 2024, an increase in some indicators of ill-being was recorded, which may be associated with the conditions of martial law in the country. The results suggest an increase in tension and a deterioration in mood, although overall subjective well-being tends to improve due to a decrease in the proportion of individuals with low levels of well-being (compared to 2021). The results highlight the need to support the mental health of young people.

Key words: *subjective well-being, students, stress, emotional state, social support, adaptation, dynamics.*

Вступ. Попри численні дослідження благополуччя в складних умовах, зокрема психологічного благополуччя майбутніх психологів у воєнний час [2], толерантності до невизначеності як ресурсу суб'єктивного благополуччя молоді [5], суб'єктивного благополуччя українців [7] і студентів [6] під час війни, еколого-психологічних детермінантів суб'єктивного благополуччя [3], порівняння благополуччя студентської молоді в ковідному та воєнному контекстах [10], розробки програм покращення благополуччя студентів під час військових дій [9], залишаються деякі прогалини.

По-перше, більшість досліджень стосувались кризових умов в період пандемії. По-друге, дослі-

дження, які вивчали вплив воєнного часу на психічне здоров'я, стосувалися лише першого року війни, коли було більше сподівань на швидке її завершення, на перемогу та справедливий мир. Недостатньо відомо про вплив тривалої війни та відповідно подовженого стресу на фізичне й психологічне здоров'я та суб'єктивне благополуччя людей. Дослідники звернули увагу також на те, що позитивна налаштованість особи впливає на психічне здоров'я під час складних подій. Ми вважаємо, що висвітлення проблем взаємодії особистості та середовища, особливо в умовах значної невизначеності, має важливе практичне значення для навчання справлятися з негативними подіями.

Е. Дінер [13] визначив суб'єктивне благополуччя як оцінку індивідами свого життя. Він запропонував тристоронню модель суб'єктивного благополуччя, яка складається з позитивних емоцій, негативних емоцій і задоволеності життям. Позитивні емоції включають приємні, щасливі та радісні почуття, а негативні – неприємні – гнів, сум роздратування тощо. Люди з високим рівнем суб'єктивного благополуччя, як правило, мають більше позитивних емоцій, менше негативних емоцій і високу задоволеність життям.

Численні дослідження демонструють позитивний вплив суб'єктивного благополуччя на фізичне здоров'я [11; 18], на задоволеність своєю роботою, щасливіші люди є успішнішими і продуктивнішими фахівцями [16]. Високий рівень суб'єктивного благополуччя важливий не лише для фізичного здоров'я й продуктивності на робочому місці, а і для творчості [12; 14; 17].

Виклад основного матеріалу дослідження. Суб'єктивне благополуччя ми розглядаємо як задоволеність своїм емоційним станом, взаєминами, здоров'ям, діяльністю, життям в цілому, перевагу доброго настрою та позитивної налаштованості. Задоволеність життям означає задоволеність людини різними аспектами свого життя. Відповідно суб'єктивне неблагополуччя виявляється в незадоволеності зазначеними аспектами життя, в переживанні негативних емоцій, напруженості, погіршенні настрою. Про ступінь суб'єктивного благополуччя особи свідчить її рефлексія свого переважного настрою, його динаміки, емоційних реакцій на події, а також судження особи, які вона формує про свою життєву задоволеність, тобто поєднання емоційного та когнітивного аспектів. Пріоритетом є власна оцінка людини того, наскільки добре їй йдеться, чи вона задоволена життям, чи досягає вона бажаних життєвих цілей [19].

Попередні дослідження суб'єктивного благополуччя в складні часи здебільшого фокусувалися на періоді пандемії COVID-19 або на першому році війни, коли суспільні очікування щодо швидкого завершення бойових дій та відновлення миру були значно вищими. Проте, вплив тривалого періоду стресу, викликаного війною, залишається недостатньо вивченим. Зокрема, актуальним є питання, як відчуття невизначеності, постійне інформаційне напруження та соціально-економічні виклики впливають на психологічний стан студентської молоді. Численні дослідження свідчать, що високий рівень суб'єктивного благополуччя позитивно впливає на фізичне здоров'я, продуктивність та навіть творчий потенціал. У контексті воєнного часу важливо дослідити, як змінюється цей показник у студентів та які фактори впливають на його стабільність або погіршення.

Мета цього дослідження – визначити особливості суб'єктивного благополуччя студентів в умовах тривалої невизначеності, спричиненої війною, а також порівняти отримані результати з попередніми дослідженнями, що проводилися у довоєнний період та на початку воєнного конфлікту.

Досліджувані 137 студентів закладів вищої освіти денної (43%) та заочної (57%) форм навчання в містах – Києві, Харкові та Житомирі.

Методи дослідження включали теоретичні, емпіричні, статистичні.

Теоретичні: аналіз наукових, психологічних та інших джерел, пов'язаних з проблемою дослідження; узагальнення та вдосконалення теоретичних моделей.

Емпіричні: Шкала суб'єктивного благополуччя, шестикластерна версія (Perrudet-Badoux, Mendelsohn, Chiche, 1988). Методика є скринінговим психодіагностичним засобом оцінки суб'єктивного благополуччя (переважно емоційної складової) за шістьма підшкалами (кластерами). Складається з 17 суджень/питань, що відображають перевагу позитивних/негативних емоцій, ступінь задоволеності своїм настроєм, здоров'ям, соціальним оточенням, повсякденною діяльністю. Низькі показники за методикою свідчать про високе суб'єктивне благополуччя, перевагу позитивних емоцій, доброго настрою та задоволеність різними аспектами свого життя – здоров'ям, повсякденною діяльністю, соціальним оточенням; високі – про суб'єктивне неблагополуччя, а саме: перевагу негативних емоцій, погіршення настрою та незадоволеність різними аспектами свого життя. В зв'язку з оберненим характером показників доцільно було скоригувати назви частини шкал (кластерів) та уточнити їх значення. Методика має такі шкали: T – напруженість, SP – ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику, DM – погіршення настрою, SE – значущість (проблемність) соціальної оточення (високі показники – дефіцит соціальної підтримки, переживання самотності), SH – самооцінка стану здоров'я (високі показники – незадоволеність, стурбованість станом здоров'я), SA – ступінь задоволеності буденною діяльністю (високі показники – зниження задоволеності) та DSW – загальне зниження суб'єктивного благополуччя. Кожне питання досліджувані оцінюють за семибальною шкалою. Питання можуть бути прямими чи оберненими відносно показників.

Статистичні: для порівняння результатів дослідження застосовувалася описова статистика, U-критерій Манна-Уітні, критерій Фішера. Розра-

хунки здійснювалися із застосуванням статистичного пакету Jamovi.

Процедура дослідження. Усім досліджуваним було запропоновано виконати завдання методики. Кожний учасник отримав: форму для заповнення, тестовий матеріал з відповідними інструкціями та методичними вказівками. Після отримання матеріалів учасники дослідження у зручному для них режимі виконували запропоновані завдання та надсилали заповнені форми дослідникy. Після обробки результатів дослідження кожен учасник отримав розгорнуту інтерпретацію і мав можливість звернутися за додатковою консультацією. Дослідження проводилося із застосуванням сервісу Google-forms.

Результати дослідження. Дослідження студентів засвідчило, що 2% студентів властиве повне емоційне благополуччя та заперечення будь-яких серйозних психологічних проблем, 23% – помірний емоційний комфорт, 63% досліджуваних мають середній рівень суб'єктивного благополуччя, 9% – відхилення у бік суб'єктивного неблагополуччя, схильність до депресії та тривоги, 2% – значно виражений емоційний дискомфорт. Аналіз основних компонентів суб'єктивного благополуччя (напруженість, психоемоційна симптоматика, настрій, соціальне оточення, самооцінка здоров'я, задоволеність повсякденною діяльністю) студентів виявив певні відмінності залежно від форми навчання.

Виявлено відмінності в групах за формою навчання. Також доречним буде порівняти їх з результатами дослідження Гімаєвої Ю. А., Малофейкіної К. О. [1], проведеного у 2019 році.

В таблиці 1 представлено отримані середні значення компонентів суб'єктивного благополуччя у студентів денної та заочної форм навчання 2024 року (за результатами нашого дослідження) та студентів 2019 року (за результатами дослідження Гімаєвої Ю. А., Малофейкіної К. О. [1]).

Дослідження студентів денної та заочної форм навчання 2024 року засвідчило, що за складовими суб'єктивного благополуччя показники в обох групах – в межах середнього. Шкала напруженості й чутливості, що відображує переживання навантажень, виражений в обох групах більш, ніж на половину (60,1 і 58,1). Тобто всі студенти зазнають певного перевантаження, зважаючи на інтенсивне навчання, що стосується студентів з денної форми, та поєднання трудової діяльності й навчання у студентів заочної форми навчання. Цікаво, що таке напруження є більш вираженим у студентів групи денної форми навчання, порівняно з заочною (хоча ці розбіжності незначні).

Ознаки, що супроводжують психоемоційну симптоматику (погіршення сну, тривога, надмірно гострі реакції на деякі події), виражені в обох групах дещо більше, ніж на половину (53,5 і 52,8).

Зміни настрою в бік погіршення, зменшення оптимізму помірно характерні для студентів обох форм навчання, але дещо більші зміни настрою в бік погіршення у студентів денної форми навчання (43,2 і 42,3).

За шкалою значущості (проблемності) соціального оточення результати теж досить непогані: в більшості студенти відчувають наявність соціальної підтримки з боку друзів, мають теплі стосунки з сім'єю; переживання самотності притаманні опитуваним менш, ніж на половину; студенти заочної форми навчання мають дещо більші показники (37,0 і 38,8).

За шкалою самооцінки здоров'я більше приводів для турбування відмічається в студентів денної форми, в яких показники вищі, ніж у студентів заочної форми навчання (55,4 проти 51,9).

Студенти обох груп приблизно однаково не/задоволені повсякденною діяльністю, переживають нудьгу тощо в межах середнього (50,5 та 49,6).

Хоча статистично значущих відмінностей за складовими суб'єктивного благополуччя у здобувачів вищої освіти денної та заочної форми навчання не виявлено, можемо простежити певну тенденцію – а саме: студенти денної форми навчання мають більше відхилення у бік неблагополуччя за шкалами

Таблиця 1

Порівняння складових суб'єктивного благополуччя у студентів різних форм навчання (2019* та 2024 рік)

Шкали	Студенти денної форми навчання (2019)* N=44	Студенти заочної форми навчання (2019)* N=38	Студенти денної форми навчання (2024)N=59	Студенти заочної форми навчання (2024) N=78
	$\bar{x}$ (%)	$\bar{x}$ (%)	$\bar{x}$ (%)	$\bar{x}$ (%)
T	55.7	57.7	60.1	58.1
SP	55.4	53.8	53.5	52.8
DM	39.8	38.4	42.3	43.2
SE	38.0	36.5	37.0	38.9
SH	49.2	54.1	55.4	51.9
SA	55.5	48.6	52.5	50.1

Примітка. * – результати дослідження Гімаєвої Ю. А., Малофейкіної К. О. [1]; T – напруженість, SP – ознаки, що супроводжують психоемоційну симптоматику (погіршення сну, посилення тривоги, надмірно гострі реакції на деякі події), DM – погіршення настрою, SE – значущість соціального оточення (дефіцит соціальної підтримки, почуття самотності тощо), SH – незадовільна самооцінка стану здоров'я, SA – ступінь незадоволеності повсякденною діяльністю.

напруженості й чутливості, самооцінки здоров'я та задоволеності повсякденною діяльністю; студенти заочної форми навчання мають дещо більше відхилення у бік неблагополуччя за шкалою значущості (проблемності) соціального оточення; за ознаками, що супроводжують психоемоційну симптоматику, змінами настрою у бік погіршення та загальним рівнем суб'єктивного благополуччя виокремлені групи студентів майже не відрізняються.

Наступним кроком нашого дослідження буде порівняння середніх значень складових суб'єктивного благополуччя студентів денної та заочної форм навчання за часом проведення дослідження – у 2019 (за даними дослідження, проведеного Гімаєвою Ю. А., Малофейкіною К. О. [1]) та 2024 році (за даними нашого дослідження). Результати порівняння наведено у табл. 1 та на рис. 1.

Отже, на рис. 1 представлено порівняння рівня суб'єктивного неблагополуччя у студентів денної та заочної форм навчання за результатами досліджень, здійснених у 2019 та 2024 роках. Нагадаємо, що оскільки за цією методикою шкали є оберненими, то вищі значення свідчать про більше відхилення показника у бік неблагополуччя.

За складовими суб'єктивного благополуччя картина показників студентів 2019 і 2024 року досить подібна.

Студенти всіх груп приблизно однаково свідчать про ознаки, що супроводжують психоемоційну симптоматику (погіршення сну, тривоги, надмірно гострих реакцій на деякі події); відчувають наявність/дефіцит соціальної підтримки з боку друзів, теплих стосунки з сім'єю, не/переживають самотність, оцінюють своє здоров'я, а також не/задоволені повсякденною діяльністю, переживають нудьгу тощо.

Проте шкала напруженості й чутливості, що відображує переживання тяжкості роботи, необхідності взаємодіяти з людьми, потребу в усамітненні, виражений в обох групах студентів 2024 року більше, ніж у студентів 2019 року. Тобто студенти 2024 р. зазнають певного перевантаження, зважаючи на умови воєнного стану.

Також зміни настрою в бік погіршення, зменшення оптимізму більш характерні для студентів обох форм навчання саме 2024 р., порівняно зі студентами 2019 р.

Цікавим також виявився результат порівняння наших даних з дослідженням Г. В. Павленко [8], проведеним у 2 етапи: 1 етап – початок 2019 року (чоловіки та жінки віком від 17 до 44 років, N=314); 2 етап – березень – квітень 2020 року, тобто у період карантинних обмежень (чоловіки та жінки віком від 17 до 46 років, N=172). Г. В. Павленко наводить такі середні значення суб'єктивного благополуччя досліджуваних: 2019 рік – 59,3 бали, 2020 рік – 60,2 бали [8]. Середнє значення суб'єктивного благополуччя за результатами проведе-

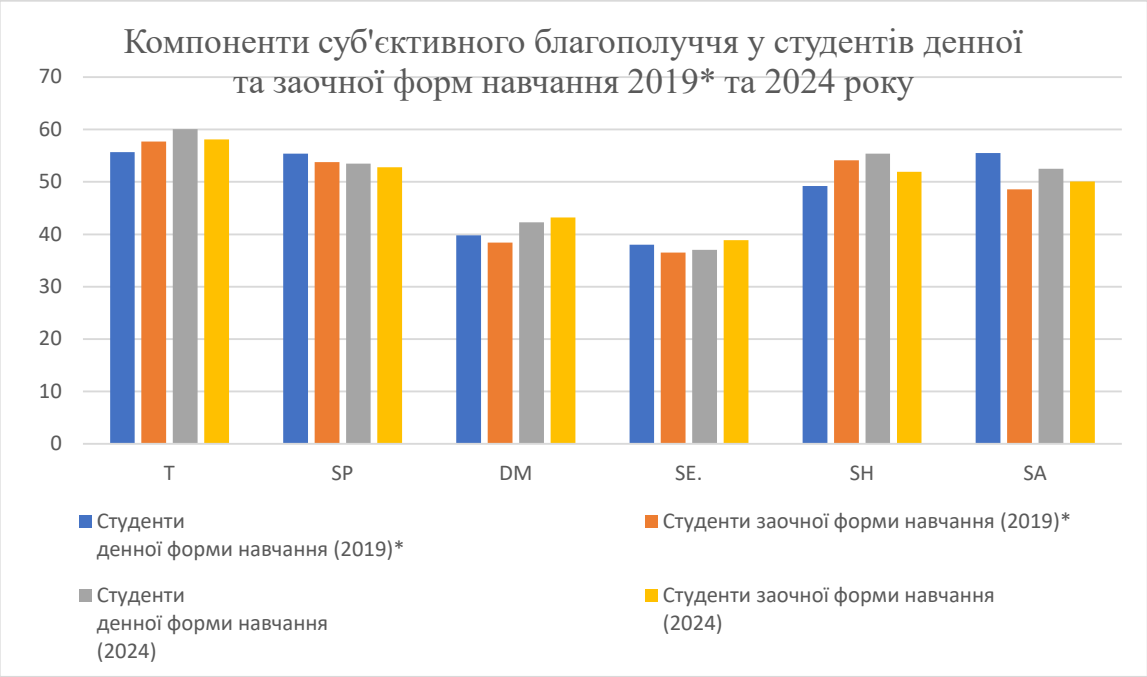

Рис. 1. Середні значення компонентів суб'єктивного благополуччя (у%) у студентів денної та заочної форм навчання 2019 та 2024 року.

Примітка. * – результати дослідження Гімаєвої Ю. А., Малофейкіної К. О. [1]; T – напруженість, SP – ознаки, що супроводжують психоемоційну симптоматику (погіршення сну, посилення тривоги, надмірно гострі реакції на деякі події), DM – погіршення настрою, SE – значущість соціального оточення (дефіцит соціальної підтримки, почуття самотності тощо), SH – незадовільна самооцінка стану здоров'я, SA – ступінь незадоволеності повсякденною діяльністю.

ного нами дослідження у 2024 році – 59,4 бали. Як бачимо, результати за цими дослідженнями майже однакові.

Порівняємо також результати нашого дослідження з результатами вивчення суб'єктивного благополуччя респондентів у віці від 17 до 55 років, проведеного Т. Кирпенко [4] у 2021 році (N=150), переважно з вищою освітою (81%), а також з результатами невеличкого за обсягом дослідження Н. Коструби та З. Поліщук, проведеного серед 30 студентів ЗВО у 2022 році [6] (див. рис. 2).

Результат порівняння дослідження 2021 року та 2024 року є дещо парадоксальним, оскільки виявлені відмінності показують тенденцію до підвищення суб'єктивного благополуччя, а саме: у дослідженні 2021 року 19% осіб виявили високий рівень суб'єктивного благополуччя, 52% – середній, 29% – низький; у дослідженні 2024 року 24% осіб виявили високий рівень суб'єктивного благополуччя, 64% – середній, 12% – низький. Зазначимо, що збільшення частки осіб з середнім рівнем суб'єктивного благополуччя з 52% у дослідженні 2021 року до 64% у 2024 році є статистично значущим за критерієм Фішера (φ = 2,09; p=0,02); зменшення частки осіб із низьким рівнем суб'єктивного благополуччя з 29% у 2021 році до 12% у 2024 році є статистично значущим (φ = 3,70; p=0,00).

У дослідженні 2022 року [6] аж 40% осіб виявили високий рівень суб'єктивного благополуччя, 47% – середній, 13% – низький. Як бачимо, порівняно з 2022 роком у дослідженні 2024 року частка осіб з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя майже однакова (13% та 12% відповідно). Відмінності виявляються у частці осіб з середнім рівнем суб'єктивного благополуччя (47% та 64% відповідно), що є статистично значущими (φ = 1,74; p=0,04), а також у частці осіб з високим рівнем суб'єктивного благополуччя – 40% і 24% відповідно (φ = 1,75; p=0,04).

Звісно, результати здійсненого порівняльного аналізу суб'єктивного благополуччя у різні роки є більшою мірою оглядовим, оскільки вибірки досліджуваних суттєво відрізняються як за обсягом, так і за складом. Разом з тим, виявлені відмінності потребують подальшого ретельного аналізу і пояснення, проведення спеціальних лонгітюдних досліджень.

Цінність отриманих результатів ми вбачаємо у поглибленні розуміння суб'єктивного благополуччя, його відносності, відсутності прямої залежності від тих умов життя, в яких перебуває людина у даний момент.

На основі результатів дослідження можливим є формулювання рекомендацій для студентів стосовно розвитку навичок саморегуляції, навчання методам боротьби зі стресом, підвищення обізнаності про ментальне здоров'я; розробка програм психологічної підтримки для студентів, спрямованих на зниження рівня стресу та психоемоційної симптоматики; акцент на покращенні умов навчання та підтримки студентів очної форми

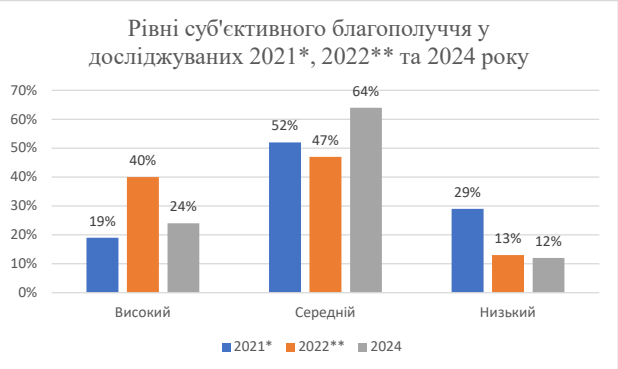

Рис. 2. Рівні суб'єктивного благополуччя у досліджуваних 2021, 2022 та 2024 року.

Примітка. * – результати дослідження Т. Кирпенко [4], ** – результати дослідження Н. Коструби та З. Поліщук [6].

для зменшення їхнього перевантаження; сприяння соціальним зв'язкам та ініціативам, спрямованим на підвищення соціальної підтримки для студентів усіх вікових груп; запровадження в університетах курсів із психоемоційної стійкості, створення спільнот підтримки, спрощення доступу до психологічної допомоги; включення психологічних тренінгів у навчальну програму, створення більш гнучких навчальних форматів для студентів у складних життєвих умовах.

Висновки

1. Середній рівень суб'єктивного благополуччя є типовим для більшості студентів, однак спостерігається загальна тенденція до підвищеної напруженості та зниження оптимізму.

2. Студенти денної форми навчання частіше демонструють відхилення у бік суб'єктивного неблагополуччя за шкалами напруженості, самооцінки здоров'я та задоволеності повсякденною діяльністю.

3. Студенти заочної форми навчання мають дещо вищий рівень переживання соціальної ізоляції, що може бути пов'язано з меншим рівнем взаємодії з однолітками.

4. Порівняння з довоєнними даними (2019 р.) показало, що рівень стресу та напруженості серед студентів 2024 року є вищим, що може бути наслідком воєнного стану.

5. Несподіваним є те, що рівень суб'єктивного благополуччя у 2024 році виявився навіть вищим, ніж у 2021 році (пандемічний період). Це свідчить про можливе формування адаптаційних механізмів, які допомагають студентам справлятися зі складними життєвими обставинами.

Таким чином, дослідження дає змогу глибше зрозуміти механізми адаптації студентської молоді до стресових умов, а також підкреслює важливість підтримки та розвитку ресурсних стратегій, що сприяють психологічному благополуччю в період невизначеності.

Перспективи подальших досліджень: отримані дані свідчать про потребу у більш детальному ана-

лізі чинників, які сприяють або, навпаки, погіршують суб'єктивне благополуччя студентів, особливо у довготривалих кризових умовах. Також окремої уваги заслуговує вивчення зв'язку рівня напруженості студентів з навчальним навантаженням, впливу формату навчання (онлайн/офлайн) на їх психоемоційний стан.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гімаєва Ю.А., Малофейкіна К.О. Особистісна зрілість та суб'єктивне благополуччя в студентів денної та заочної форм навчання в університеті. *Вісник харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія психологія.* № 67. 2019. С. 15–24. DOI: 10.26565/2225-7756-2019-67-02.

2. Горенко М. В., Радзівіл К. П. Психологічне благополуччя майбутніх психологів в умовах війни. *Габітус.* Вип. 56, 2023. С. 65–69. DOI: 10.32782/2663-5208. 2023.56.10.

3. *Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості*: монографія / Ю. М. Швалб, О. Л. Вернік, О. О. Вовчик-Блакитна, Т. М. Кирпенко, О. В. Павленко, О. В. Рудоміно-Дусятська; за ред. Ю. М. Швалба. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 234 с.

4. Кирпенко Т. М. Фізичне здоров'я особистості як детермінанта її суб'єктивного благополуччя. *Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості*: монографія / Ю. М. Швалб, О. Л. Вернік, О. О. Вовчик-Блакитна, Т. М. Кирпенко, О. В. Павленко, О. В. Рудоміно-Дусятська; за ред. Ю. М. Швалба. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. С. 140–160.

5. Коробка І.М. *Толерантність до невизначеності як психологічний ресурс суб'єктивного благополуччя молоді*. Дисертація здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 – Психологія. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Київ, 2024.

6. Коструба Н., Поліщук З. Психологічне благополуччя студентів у період війни: емпіричний аналіз. *Психологічні перспективи*. *40*. 2022. С. 51–61. DOI: 10.29038/2227-1376-2022-40-kos.

7. Мащак С.О., Кучвара, Х.Б. Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 6. 2023. С. 5–9. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2022.6.1.

8. Павленко Г.В. *Особистісні диспозиції як ресурс психологічного благополуччя в умовах невизначеності*. Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 – Психологія (Галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки). Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна Міністерства освіти і науки України, Харків, 2020.

9. Помиткін Е.О., Помиткіна Л.В. Покращення суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах військових дій. *Наукові записки. Серія: Психологія*. № 1. 2024. С. 116–123. DOI: 10.32782/cusu-psy-2024-1-16.

10. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Психологічні перспективи*. 39. 2022. С. 322–340. DOI: 10.29038/2227-1376-2022-39-sav.

11. Chei C.-L., Lee J.M.-L., Ma S., Malhotra R. Happy older people live longer. Age Ageing. 2018. 47. 860–866. DOI: 10.1093/ageing/afy128.

12. Conner T.S., DeYoung C.G., Silvia P.J. Everyday creative activity as a path to flourishing. Journal of Positive Psycholjgy. 2016. 13. 181–189. DOI: 10.1080/17439760.2016.1257049.

13. Diener E., Ryan K. Subjective well-being: a general overview. *South African Journal Of Psychology*. 2009. 39(4), 391–406.

14. Fujiwara D., Dolan P., Lawton R. Creative Occupations and Subjective Well-Being. Nesta, 2015. URL: https://www.nesta.org.uk/report/creative-occupations-and-subjective-wellbeing/.

15. Kyriopoulos I., Athanasakis K., Kyriopoulos J. Are happy people healthier? An instrumental variable approach using data from Greece. J. Epidemiol. Community Health. 2018. 72. 1153–1161. DOI: 10.1136/jech-2018-210568.

16. Man M., Ticu C. Subjective well-being and professional performance. Manag. Econ. 2015. 2. 211–216.

17. McLellan R., Galton M., Steward S., Page C. The Impact of Creative Initiatives on Well-Being: A Literature Review. Creativity, Culture and Education; Newcastle, UK: 2012. 100 p.

18. Sin N.L. The protective role of positive well-being in cardiovascular disease: Review of current evidence, mechanisms, and clinical implications. Curr. Cardiol. Rep. 2016. 18. 106. DOI: 10.1007/s11886-016-0792-z.

19. Tov W. Well-being concepts and components. *Handbook of subjective well-being*. Salt Lake City, UT: Noba Scholar, 2018. P. 1–15 URL: https://ink.library.smu.edu.sg/soss_research/2836.

СЕКЦІЯ 4
ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ВПРОВАДЖЕННЯ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ В МЕЖАХ РЕАЛІЗАЦІЇ ФОРМУВАЛЬНОГО ЕТАПУ АВТОРСЬКОЇ МОДЕЛІ «ШКОЛИ ТОЛЕРАНТНОСТІ»: РЕЗУЛЬТАТИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

APPLICATION OF THE TRAINING PROGRAM WITHIN THE IMPLEMENTATION OF THE FORMATIVE STAGE OF THE AUTHOR'S MODEL "TOLERANCE SCHOOL": RESULTS AND PROSPECTS

УДК 159.922.7-37.018.43
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.13

Антонова З.О.
к.психол.н., доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницький національний університет

Старостіна К.В.
практичний психолог ІІ категорії
Ліцей № 2 Хмельницької міської ради

У статті представлено результати впровадження тренінгової програми в межах реалізації формувального етапу експерименту всеукраїнського рівня за темою «Науково-методичне забезпечення реалізації авторської моделі «Школа толерантності» на базі комунального закладу загальної середньої освіти «Ліцей №2 Хмельницької міської ради». Метою програми було формування у здобувачів освіти навичок толерантної поведінки, розвитку емпатії, покращення комунікативних здібностей та запобігання конфліктам у шкільному середовищі. Програма складалася з циклу тренінгових занять, які включали інтерактивні методи навчання, групові дискусії, рольові ігри та рефлексійні вправи.

У процесі реалізації програми протягом липня 2023 – лютого 2025 років в освітньому закладі серед учнів, їхніх батьків та педагогів було проведено низку тренінгів, спрямованих на розкриття таких основних тем: розуміння толерантності як соціальної цінності, розвиток емоційного інтелекту, подолання стереотипів і упереджень, ефективна взаємодія у конфліктних ситуаціях. Учасники тренінгових занять змогли на практиці відпрацювати конструктивні способи вирішення суперечок, навчитися висловлювати свої думки без агресії, а також розвинути навички активного слухання та асертивної комунікації.

Для оцінки ефективності програми використовувалися методи психодіагностики, анкетування та спостереження. Аналіз отриманих даних засвідчив позитивні зміни у поведінкових проявах усіх учасників освітнього процесу: знизився рівень конфліктності, підвищилася толерантність до думок інших, зросла згуртованість учнівських колективів. Запровадження тренінгової програми стало важливим етапом у створенні безпечного та підтримуючого освітнього середовища, а також сприяло подальшому розвитку авторської моделі «Школа толерантності».

Перспективи подальших досліджень включають адаптацію тренінгової програми до різних вікових категорій учнів, інтеграцію методик арт-терапії та медіації у процес формування толерантної взаємодії.

Ключові слова: *емоційний інтелект, конфлікт, комунікативні навички, толерантність, тренінгова програма, школа толерантності, формування соціальної взаємодії.*

The article presents the results of the implementation of the training program within the framework of the implementation of the formative stage of the all-Ukrainian experiment on the topic "Scientific and methodological support for the implementation of the author's model "School of Tolerance" on the basis of the municipal institution of general secondary education "Lyceum No. 2 of the Khmelnytskyi City Council". The goal of the program was to form in students the skills of tolerant behavior, develop empathy, improve communication skills and prevent conflicts in the school environment. The program consisted of a cycle of training sessions that included interactive teaching methods, group discussions, role-playing games and reflective exercises. In the process of implementing the program, during July 2023 – February 2025, a number of trainings were held in the educational institution among students, their parents and teachers aimed at revealing the following main topics: understanding tolerance as a social value, developing emotional intelligence, overcoming stereotypes and prejudices, effective interaction in conflict situations. The participants of the training sessions were able to practice constructive ways of resolving disputes, learn to express their opinions without aggression, and develop active listening and assertive communication skills.

To assess the effectiveness of the program, psychodiagnostics, questionnaires, and observation methods were used. Analysis of the data obtained showed positive changes in the behavioral manifestations of all participants in the educational process: the level of conflict decreased, tolerance for the opinions of others increased, and the cohesion of student groups increased. The introduction of the training program was an important stage in creating a safe and supportive educational environment, and also contributed to the further development of the author's model "School of Tolerance".

Prospects for further research include adapting the training program to different age categories of students, integrating art therapy and mediation techniques into the process of forming tolerant interaction.

Key words: *emotional intelligence, conflict, communication skills, tolerance, training program, school of tolerance, formation of social interaction.*

Вступ із розкриттям актуальності проблеми дослідження. У сучасних умовах освітній простір є не лише середовищем для здобуття знань, а й осередком формування ціннісних орієнтацій, соціальних навичок та морально-етичних принципів серед дітей та підлітків. У зв'язку з глобалізаційними викликами, мультикультурністю суспільства та зростанням рівня соціальної напруженості питання формування толерантності серед учнівської молоді залишається надзвичайно актуальним [5, с. 47]. На думку І. Беха, Л. Сущенко, освітні заклади покликані сприяти розвитку у здобувачів освіти здатності до емпатії, конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, подоланню стереотипів та упереджень, що відповідає стратегічним напрямам реформування національної системи освіти та забезпечення принципів демократичного співіснування [6].

У працях І. Зязюна, Е. Помиткіна, толерантність як соціально-психологічний феномен досліджується в контексті виховання культури миру та ненасильницької комунікації [2]. Українські науковиці О. Савченко, О. Чорноус зазначають, що формування толерантності як особистісної характеристики учня сприяє підвищенню рівня соціальної згуртованості в освітніх закладах та зниженню рівня міжособистісних конфліктів. Однак, попри наявні науково-методичні розробки, досі залишається недостатньо вивченим питання системного підходу до формування толерантних моделей поведінки через впровадження тренінгових програм у структурі шкільного виховання [8].

Протягом двох років (липень 2023 – лютий 2025) у межах реалізації авторської моделі «Школа толерантності» в Ліцеї №2 Хмельницької міської ради проводилося ґрунтовне дослідження щодо впливу тренінгових технологій на розвиток толерантної взаємодії серед учнівської молоді. Формувальний етап дослідження передбачав створення та апробацію тренінгової програми, спрямованої на розвиток навичок ненасильницької комунікації, емоційного інтелекту, асертивної поведінки та вирішення конфліктних ситуацій у шкільному середовищі [3; 4; 10]. Проведена робота дозволила емпірично підтвердити ефективність запропонованої моделі та визначити подальші перспективи її інтеграції у систему виховної роботи освітніх закладів.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів. У межах експериментального дослідження всеукраїнського рівня за темою «Науково-методичне забезпечення реалізації авторської моделі Школа толерантності» на базі Ліцею № 2 Хмельницької міської ради після впровадження тренінгової програми для учасників освітнього процесу було проведено формувальний діагностичний етап експерименту. На цьому етапі нами було здійснено комплексну оцінку рівня сформованості толерантності серед учасників освітнього процесу, що включала когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінковий компоненти. Діагностичні заходи передбачали використання стандартизованих психодіагностичних методик, анкетування та загальний аналіз освітнього середовища. До участі у формувальному етапі було залучено:

809 учнів 2–11-х класів, що дозволило оцінити рівень їхньої соціально-психологічної адаптації, особливості міжособистісної взаємодії та толерантних установок у межах шкільного середовища;

612 батьків здобувачів освіти різних класів, що сприяло визначенню впливу сімейного виховання на формування толерантної поведінки дітей;

97 педагогічних працівників, що дозволило дослідити їхню роль у формуванні інклюзивного та толерантного освітнього простору.

З метою діагностики критеріїв толерантної особистості та толерантного освітнього середовища ми повторно використали наступний діагностичний інструментарій:

1) для дослідження когнітивного критерію – вільний прямий асоціативний психолінгвістичний експеримент («Продовжте речення»);

2) для діагностики емоційно-оціночного та емоційно-рефлексивного критеріїв – методика діагностики емпатії особистості Л. Журавльової [5, с. 19];

3) з метою визначення мотиваційно-стимулюючого та комунікативно-діяльнісного критеріїв використали «Тест-опитувальник якісних показників толерантності» (О. Саннікова, О. Бабчук) [1, с. 2–23].

У межах формувального діагностичного етапу експериментального дослідження на базі Ліцею № 2 було проведено вільний прямий асоціативний експеримент, спрямований на виявлення семантичного простору концепту «толерантність» серед учнів, батьків і педагогів. Дана методика дозволила дослідити зміни щодо глибинних когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів сприйняття толерантності як соціально значущого феномена після дворічної реалізації тренінгової програми [7].

Учасникам експерименту пропонувалося стимульне слово «толерантність», на яке вони мали оперативно відреагувати будь-якою асоціацією, що першою спала їм на думку. Отримані реакції було систематизовано за частотністю вживання, семантичними категоріями та рівнем афективного забарвлення. Аналіз відповідей дозволив виокремити кілька домінантних груп асоціацій:

1. Аксіологічний аспект (ціннісні орієнтації): *повага, людяність, справедливість, довіра, рівність, свобода.*

2. Емоційно-оцінний компонент: *добро, розуміння, гармонія, дружба, підтримка, співчуття.*

3. Соціально-поведінковий вимір: *взаємодія, комунікація, співіснування, прийняття, мир.*

4. Негативно марковані асоціації (поодинокі випадки): *байдужість, слабкість, поступка, примус.*

У результаті аналізу отриманих асоціативних зв'язків було сформовано семантичне поле лексеми «толерантність», що включає такі основні смислові компоненти [9]:

етично-гуманістичний (цінність людської гідності та рівності);

когнітивний (усвідомлення відмінностей та їх прийняття);

афективно-оцінний (емоційне ставлення до толерантності як позитивного соціального феномена);

праксеологічний (поведінкові прояви, спрямовані на мирне співіснування).

Отримані результати свідчать про те, що у свідомості учасників експерименту толерантність переважно асоціюється з позитивними моральними якостями, комунікативною компетентністю та соціальною гармонією. Наявність нечисленних негативних реакцій вказує на існування альтернативних (конфліктних або примусових) інтерпретацій толерантності в окремих індивідуальних дискурсах. Семантичне поле концепту відображає його складну багатовимірну природу, інтегруючи когнітивні, емоційні та соціально-поведінкові компоненти.

Таким чином, після реалізації формувального етапу експериментального дослідження було зафіксовано значне підвищення рівня поінформованості респондентів щодо поняття толерантності, її основних видів та значення Міжнародного дня толерантності. Згідно з отриманими результатами: до початку експерименту про Міжнародний день толерантності знали 38,2% респондентів; після проведення освітніх заходів цей показник зріс до 87,6%, що свідчить про збільшення рівня обізнаності на 49,4% (див. табл. 1).

Отримані результати підтверджують ефективність реалізованих заходів, спрямованих на формування толерантного світогляду учасників освітнього процесу. Підвищення рівня поінформованості щодо різновидів толерантності сприятиме подальшому впровадженню авторської моделі «Школа толерантності» та розвитку конструктивної міжособистісної й міжгрупової взаємодії в освітньому середовищі.

Для повторної діагностики емоційно-оціночного та емоційно-рефлексивного критеріїв нами була застосована методика діагностики емпатії особистості Л. Журавльової. Отримані результати демонструють позитивну динаміку, що свідчить про ефективність реалізованих заходів тренінгової програми у рамках авторської моделі «Школа толерантності» (табл. 2).

Таблиця 1

Поінформованість респондентів щодо видів толерантності

Види толерантності	Учні (%)	Батьки (%)	Педагоги (%)
Міжособистісна	41,3 → 89,2	37,1 → 84,7	52,6 → 94,8
Міжкультурна	28,7 → 81,4	21,9 → 75,3	47,8 → 91,5
Міжетнічна	32,5 → 83,6	26,3 → 78,1	54,6 → 96,2
Професійна	19,8 → 72,3	13,7 → 65,9	62,3 → 98,5
Управлінська	14,2 → 66,4	10,5 → 58,7	67,1 → 99,3
Між поколіннями	30,4 → 82,7	39,5 → 88,2	49,3 → 94,1
Гендерна	25,8 → 79,5	18,6 → 74,1	58,2 → 95,7
Соціально-економічна	20,5 → 71,8	17,2 → 69,3	55,4 → 97,4
Міжконфесійна	22,3 → 76,2	27,9 → 81,6	60,1 → 96,9
Політична	16,4 → 68,9	12,3 → 61,7	57,8 → 94,6

Зміни інтегральних рівнів емпатії серед різних груп досліджуваних представлені в таблиці 3.

Аналіз отриманих результатів продемонстрував наступні тенденції:

1) зниження антиемпатії та індиферентності є ключовим показником зростання рівня усвідомлення важливості толерантного ставлення у соціальній взаємодії;

2) збільшення співпереживання та співчуття демонструє позитивну динаміку розвитку емоційного інтелекту серед учасників освітнього процесу;

3) зростання реального сприяння (як без шкоди, так і на шкоду собі) свідчить про формування просоціальної поведінки та готовності до альтруїстичних дій;

4) зменшення кількості респондентів із низьким рівнем емпатії та підвищення частки осіб із високими та дуже високими показниками підтверджує ефективність реалізованих інтервенцій.

Таким чином, отримані результати свідчать про позитивний вплив заходів тренінгової програми,

Таблиця 2

Зміни у формах і видах емпатії серед респондентів

Досліджувані шкали (фактори)	Вчителі	Учні 2-4 класів	Учні 5-11 класів	Батьки	Батьки майб. першокласників
Антиемпатія	↓ 1,5%	↓ 6,7%	↓ 7,9%	↓ 5,3%	↓ 6,1%
Індиферентність	↓ 5,4%	↓ 12,6%	↓ 9,3%	↓ 7,8%	↓ 8,4%
Співпереживання	↑ 8,2%	↑ 9,3%	↑ 10,7%	↑ 7,9%	↑ 9,6%
Співчуття	↑ 6,4%	↑ 7,8%	↑ 8,2%	↑ 5,9%	↑ 6,7%
Внутрішнє сприяння	↑ 4,1%	↑ 6,9%	↑ 8,5%	↑ 5,7%	↑ 4,8%
Реальне сприяння (не на шкоду собі)	↑ 6,2%	↑ 5,1%	↑ 8,9%	↑ 7,3%	↑ 6,9%
Реальне сприяння (альтруїстична поведінка)	↑ 5,7%	↑ 4,9%	↑ 7,1%	↑ 6,8%	↑ 5,3%

Таблиця 3

Зміни інтегральних рівнів емпатії серед респондентів

Рівні емпатії	Вчителі	Учні 2-4 класів	Учні 5-11 класів	Батьки	Батьки майб. першокласників
Дуже низький	↓ 1,7%	↓ 6,1%	↓ 6,5%	↓ 4,2%	↓ 5,8%
Низький	↓ 4,3%	↓ 11,7%	↓ 9,1%	↓ 7,6%	↓ 8,3%
Середній	≈ без змін	≈ без змін	↑ 2,8%	↑ 1,6%	↑ 2,1%
Високий	↑ 5,7%	↑ 8,3%	↑ 9,6%	↑ 6,2%	↑ 7,1%
Дуже високий	↑ 3,9%	↑ 6,2%	↑ 7,3%	↑ 5,9%	↑ 6,7%

Таблиця 4

Результати діагностики за тестом-опитувальником якісних показників толерантності

Показники	Вчителі	Учні 2-4	Учні 5-11	Батьки	Батьки майб. 1кл.
Емоційний показник	↑ 75,3% (+5,3%)	↑ 21,5% (+7,6%)	↑ 25,8% (+8,5%)	↑ 48,1% (+5,7%)	↑ 41,2% (+4,8%)
Когнітивний показник	↑ 58,6% (+6,3%)	↑ 32,8% (+6,9%)	↑ 45,1% (+6,7%)	↑ 32,9% (+7,2%)	↑ 41,3% (+5,6%)
Поведінковий показник	↑ 60,2% (+6,4%)	↑ 17,9% (+6,8%)	↑ 35,2% (+8,8%)	↑ 36,5% (+7,6%)	↑ 29,7% (+8,3%)
Загальний показник	↑ 65,1% (+6,4%)	↑ 23,4% (+6,5%)	↑ 35,7% (+8,3%)	↑ 40,1% (+7,8%)	↑ 38,5% (+7,4%)

впроваджених у рамках формувального етапу експерименту, на розвиток емпатійних здібностей учасників дослідження. Зменшення рівня антиемпатії та індиферентності, поряд зі зростанням співпереживання, співчуття та реального сприяння, є підтвердженням підвищення загального рівня толерантності в межах освітнього середовища Ліцею № 2 Хмельницької міської ради.

З метою повторної діагностики визначення мотиваційно-стимулюючого та комунікативно-діяльнісного критеріїв використали «Тест-опитувальник якісних показників толерантності» (О. Саннікова, О. Бабчук). Отримані результати свідчать про значне покращення якісних показників толерантності в усіх групах респондентів (табл. 4).

Аналіз отриманих результатів показав наступні тенденції:

1. Емоційний компонент толерантності зріс у середньому на +6,4% серед усіх респондентів, що вказує на підвищення рівня емпатії та готовності до прийняття різноманіття у міжособистісних взаємодіях.

2. Когнітивний показник продемонстрував приріст у межах +5,6% – +7,2%, що свідчить про збагачення знань респондентів щодо принципів толерантності та механізмів конструктивного спілкування.

3. Поведінковий компонент толерантності зріс найбільше, особливо серед учнів 5–11 класів (+8,8%) та батьків майбутніх першокласників (+8,3%), що свідчить про практичну інтеграцію толерантних норм у соціальну поведінку.

4. Загальний показник толерантності значно підвищився в усіх групах, особливо серед учнів 5–11 класів (+8,3%), що є ключовим свідченням позитивних змін у освітньому середовищі.

Отже, отримані результати демонструють позитивний вплив заходів формувального етапу на якісні показники толерантності серед учасників освітнього процесу. Зростання когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів толерантності підтверджує ефективність реалізованої тренінгової програми, спрямованої на формування толерантного середовища в межах авторської моделі «Школа толерантності» (рис. 1).

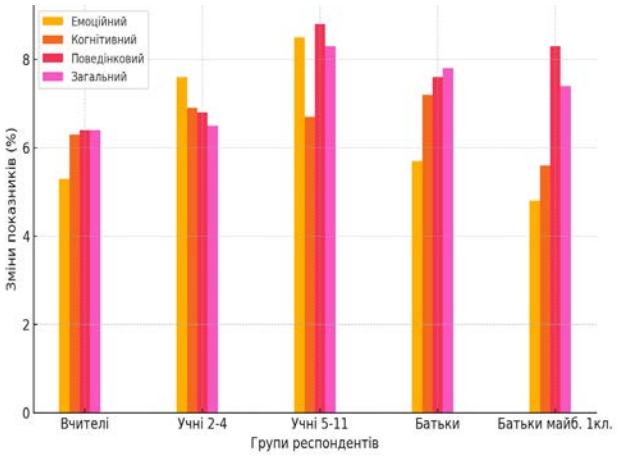

Рис. 1. Динаміка змін якісних показників толерантності

Загальні результати моніторингу вказують на: підвищення рівня обізнаності учнів щодо принципів толерантності – з 45% до 82%; зростання залученості учнів у тематичні заходи (гуртки, тренінги, факультативи) – з 30% до 68%; зменшення кількості конфліктних ситуацій, пов'язаних із непорозумінням та дискримінацією – на 40%; збільшення кількості педагогів, які використовують методи формування толерантності на уроках – з 55% до 90% та підвищення рівня соціальної згуртованості серед учнів – з 50% до 85% (рис. 2).

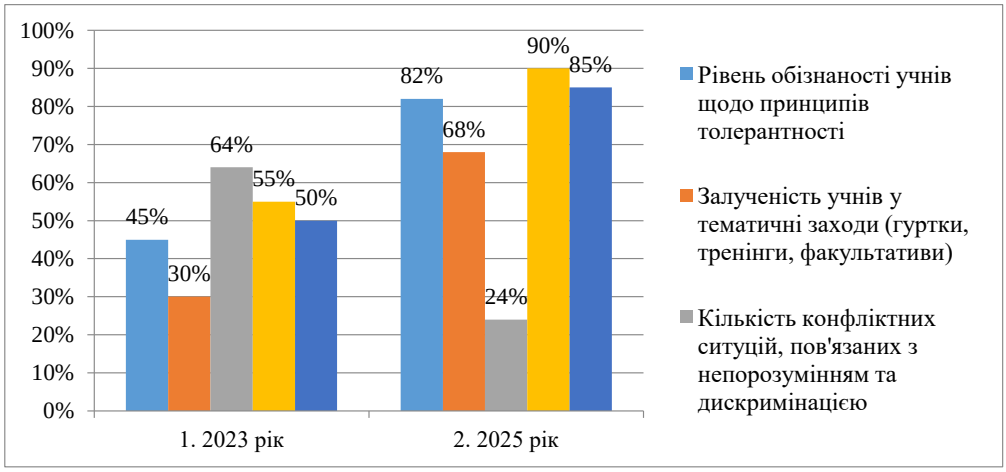

Рис. 2. Результати моніторингу ефективності освітньої діяльності

Результати формувального етапу експерименту підтверджують ефективність впроваджених тренінгових заходів і сприяють подальшому вдосконаленню освітнього середовища закладу.

Висновки з проведеного дослідження. Результати проведеного експериментального дослідження підтвердили ефективність впровадження тренінгової програми як інструменту формування толерантності в учнівському середовищі. Аналіз емпіричних даних, отриманих у межах формувального діагностичного етапу експерименту, засвідчив суттєве підвищення рівня соціальної взаємодії, розвитку емпатії та конструктивного вирішення конфліктних ситуацій серед учасників тренінгових занять. Зокрема, спостерігалося зниження рівня міжособистісної напруженості, зменшення проявів агресивної поведінки, покращення комунікативних навичок і зростання загальної згуртованості учнівських колективів. Впровадження авторської моделі «Школа толерантності» в освітній процес сприяло поступовій трансформації взаємодії між учасниками навчального середовища, що відобразилося у формуванні більш толерантних моделей поведінки, підвищенні рівня довіри та відкритості серед школярів. Тренінгова програма, яка включала інтерактивні методики, групові дискусії, рольові ігри та рефлексійні вправи, довела свою ефективність у розвитку основних навичок ненасильницької комунікації, активного слухання, асертивності та подолання соціальних стереотипів.

Одержані результати дозволяють стверджувати, що впровадження тренінгових технологій для підвищення толерантності є одним із найбільш дієвих механізмів виховного впливу на учнівську молодь, оскільки сприяє не лише формуванню особистісних якостей, необхідних для ефективної соціальної взаємодії, а й створенню безпечного та комфортного освітнього простору.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні змістового наповнення тренінгової програми з урахуванням вікових особливостей учнів різних категорій, інтеграції методик медіації, психодраматерапії та когнітивно-поведінкових інтервенцій. Важливим напрямом майбутньої роботи є також розроблення методичних рекомендацій для педагогів щодо адаптації тренінгових методик у практику освітнього процесу та подальше масштабування реалізації авторської моделі «Школа толерантності» на рівні інших освітніх закладів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аксьонова В. І. Культура толерантності: витоки метафізичних сенсів. *Грані*, 2018. Т. 21, № 9. С. 118–123.

2. Гаврилюк Л. П., Куб'як Н. І. Виховання толерантності особистості як запорука попередження проявів ксенофобії у суспільстві. *Збірник наук. пр. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. І. Огієнка,* 2019. № 32. С. 40–53.

3. Гнатовська К. С. Педагогічні умови формування толерантної поведінки молодших школярів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2018. № 62. С. 53–56.

4. Горват М. В. Педагогічні умови виховання толерантності у молодших школярів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка, соціальна робота*, 2014. № 34. С. 57–60.

5. Губарєва Д. В., Попов О. А. Толерантність як основа педагогічного процесу. *Освітньо-науковий простір*, 2024. Т. 2, № 7(2).

6. Кендзьор П. І. Толерантність як ціннісна складова полікультурної компетентності особистості школяра. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді.* 2014. № 18(1). С. 306–315.

7. Коваленко А. Б., Федосєєва І. В. Психологія розвитку толерантності підлітка : монографія. Переяслав-Хмельницький : СКД, 2014. 216 с.

8. Кушнір Ю. В., Оверчук В. А. Особливості формування толерантного інклюзивного освітнього середовища. *Педагогіка вищої та середньої школи*. 2018. № 2(25). С. 23–29.

9. Попов О. А. Толерантність у сучасному суспільстві: виклики та педагогічні підходи. *Освітньо-науковий простір*. 2024. Т. 2, № 6(1). С. 32–39.

10. Сакалюк О. О. Феномен толерантності в контексті полікультурної освіти. *Наука і освіта*. 2011. № 3. С. 105–108.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНОЇ ГОТОВНОСТІ ДІТЕЙ ПЕРЕДШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО НАВЧАННЯ У ШКОЛІ

PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE FORMATION OF PRESCHOOL CHILDREN'S MORAL READINESS FOR SCHOOL

УДК 372.218
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.14

Дрозд О.В.
к.пед.н., доцент кафедри психології
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Сахарова О.М.
к.пед.н., викладач вищої категорії циклової комісії економіко-гуманітарного та загальноосвітнього напряму підготовки
Відокремлений структурний підрозділ «Фаховий коледж Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова»

Стаття присвячена формуванню всебічно розвиненої особистості зі стійкими моральними цінностями – головній меті як дошкільного виховання, так і освіти загалом. У статті проаналізовано, що дошкільне дитинство є початковим періодом становлення особистості, коли формуються основи характеру, ставлення до навколишнього світу, людей, до себе, засвоюються моральні норми поведінки, важливі для особистісного розвитку якості психіки. Автори статті визначили, що моральне виховання передбачає становлення у дитини системи домінуючих мотивів, що відповідають моральним нормам і визначають її стосунки з оточуючими людьми. Дослідниці зауважують, що важливим аспектом розвитку мотивів поведінки у дошкільному віці є підвищення рівня їх усвідомленості, позаяк дитина починає розуміти, чим зумовлені її вчинки, як пов'язані вони з наслідками поведінки.

У статті також з'ясовано, що готовність до навчання у школі є інтегративною характеристикою психічного розвитку дитини, яка охоплює компоненти, що забезпечують її успішну адаптацію до умов і вимог школи. Поняття «готовності дитини до школи» розглядається в статті, як цілісне системне, багатокомпонентне утворення, що передбачає досить високий рівень психічного розвитку дитини, який створює умови для успішного оволодіння нею навчальною діяльністю.

У статті визначено, що передшкільна освіта – це цілеспрямований, організований процес і результат розвитку, виховання і навчання дітей старшого дошкільного віку в різних соціальних установах; її метою є створення умов для вирівнювання стартових можливостей дітей із різних соціальних груп і прошарків населення для подальшого їхнього успішного навчання в школі, що передбачає існування різнорівневих програм навчання.

Автори виокремили критерії: пізнавальний, емоційний, поведінковий сформованості моральної готовності дітей передшкільного віку до навчання в школі; визначили рівні сформованості моральної готовності дітей передшкільного віку: високий, достатній, середній та початковий.

В статті обґрунтовано та експериментально перевірено педагогічні умови формування моральної готовності дітей передшкільного віку до навчання у школі: організація відповідного предметно-ігрового середовища, спрямованого на формування моральних почуттів; створення різних моделей життєвих ситуацій морально-етичного змісту; утвердження позитивної мотивації та емоційно-позитивного ставлення дітей до гуманних вчинків.

Ключові слова: *дошкільники, передшкільний вік, моральне виховання, готовність до школи, моральна готовність до школи, педагогічна умова.*

The article is devoted to the formation of a fully developed personality with stable moral values – the main goal of both preschool education and education in general. The article analyses that preschool childhood is the initial period of personality formation, when the foundations of character, attitude to the world, people, and oneself are formed, and moral norms of behaviour and mental qualities important for personal development are learned. The authors of the article have determined that moral education involves the formation of a system of dominant motives in a child that comply with moral standards and determine his or her relationships with others. The researchers note that an important aspect of the development of behavioural motives in preschool age is to increase their level of awareness, as the child begins to understand what causes his or her actions and how they are related to the consequences of behaviour.

The article also reveals that readiness for school is an integrative characteristic of a child's mental development, which includes components that ensure his or her successful adaptation to the conditions and requirements of school. The concept of 'child's readiness for school' is considered in the article as an integral systemic, multicomponent formation, which provides for a sufficiently high level of mental development of the child, which creates conditions for successful mastery of educational activities.

The article determines that preschool education is a purposeful, organised process and result of development, upbringing and education of older preschool children in various social institutions; its purpose is to create conditions for equalising the starting opportunities of children from different social groups and strata of the population for their further successful schooling, which implies the existence of multi-level training programmes.

The authors have identified the following criteria: cognitive, emotional, behavioural formation of preschool children's moral readiness for school; defined the levels of preschool children's moral readiness: high, sufficient, medium and primary. The article substantiates and experimentally tests the pedagogical conditions for the formation of preschool children's moral readiness for school: organisation of an appropriate subject-game environment aimed at forming moral feelings; creation of various models of life situations of moral and ethical content; assertion of positive motivation and emotionally positive attitude of children to humane actions.

Key words: *preschoolers, preschool age, moral education, school readiness, moral readiness for school, pedagogical condition.*

Актуальність. На всіх етапах розвитку суспільства мораль, як і право, політика, традиції, звичаї, табу, є важливим регулятором людської поведінки, людських відносин, а моральність – одним із критеріїв оцінки чеснот людини. Сформовані в дошкільному віці основи моральної спрямованості особистості значною мірою визначають подальше її життя, а виправити допущені батьками і педагогами помилки у моральному вихованні дітей важко. Значущість морального виховання зростаючих поколінь актуалізована в Базовому компоненті дошкільної освіти України, Законі «Про дошкільну освіту», чинних програмах для закладів дошкільної освіти, Концепції громадянського виховання.

Різні аспекти проблеми морального виховання дітей дошкільного віку досліджують сучасні вітчизняні та зарубіжні науковці: Г. Бєлєнька, М. Богомолова, А. Богуш, Н. Грама, Т. Жаровцева, О. Кононко, В. Котирло, Л. Князєва, О. Кульчицька, К. Крутій, Г. Лаврентьєва, С. Ладивір, Н. Лисенко, Л. Островська, Т. Піроженко, Л. Повалій, Т. Поніманська, Т. Степанова, Т. Титаренко, О. Трифонова, Л. Шибицька та ін.

Базовий компонент дошкільної освіти у Сфері «Я сам», змістовій лінії «Соціальне Я» засвідчують, що дитина дошкільного віку вже «усвідомлює добро і зло, може пояснювати вчинки, схвалювати або засуджувати їх, має елементарне уявлення про поняття совість та безсовісний». У Сфері «Люди», змістовій лінії «Інші люди» наголошується, що випускник ЗДО розуміє різницю між старими і дорослими, вміє виявляти гнучкість у вирішенні конфліктних ситуацій; вміє входити в контакт, привертати до себе увагу, виявляти доброзичливе ставлення [1].

Програма «Українське дошкілля» містить розділ «Духовне виховання», в якому наголошується на вихованні дружелюбного ставлення до інших дітей, вмінні допомогти, не скаржитися, просити вибачення, коли образив, захищати слабших тощо [6].

У науковий обіг сучасної педагогічної науки поступово увійшов новий термін – «передшкільна освіта», який на сьогодні відсутній у будь-яких термінологічних чи тлумачних словниках. Натомість, є супутні, звичні для нас терміни, які стали вже класичними, як-от: «підготовка дітей до школи», «шкільна зрілість», «пропедевтика шкільного навчання». У широкому розумінні передшкільна освіта – охоплює виховання і розвиток дітей дошкільного віку в різних осередках: у сім'ї, ЗДО, різноманітних центрах розвитку і виховання дітей, короткочасну підготовку дітей до школи у ЗЗСО, тобто всі соціальні інститути, в яких перебуває дитина до школи, до 6 років. Щодо більш вузького розуміння феномена «передшкільна освіта», то тут так само наявні різні підходи, хоча питання підготовки дітей до школи завжди було актуальним як для батьків, так і для вихователів закладів дошкільної світи [2].

Передшкільний вік – оптимальний період становлення особистості, де закладаються базові системи цінностей, цивілізована поведінка в суспільстві. У Базовому компоненті дошкільної освіти та Концепції Нової української школи зазначено, що відбір змісту предметів школи ґрунтується на принципі наступності між дошкільною та початковою ланками освіти. Забезпечення такої наступності вимагає успішної адаптації школярів до навчання, і передбачає моральну готовність дітей передшкільного віку до навчання у школі [1; 4].

Моральне формування дошкільника міцно пов'язане зі зміною характеру, його взаємин з дорослими і народженням у них на цій основі моральних уявлень і почуттів, відтак моральна готовність включає сформованість тих моральних якостей, які допомагають дитині ввійти у новий шкільний колектив, контактувати з дорослими та однолітками.

У моральному вихованні дітей передшкільного віку використовують різні джерела: твори образотворчого мистецтва, музику, театр, кіно, телебачення, естраду, цирк, природу, факти і події суспільного життя, ситуації морального вибору, поведінку і вчинки інших дітей тощо. Ми вважаємо, що підготовку дитини до школи рекомендується проводити в ігровій формі. Головна цінність ігор в тому, що вони вимагають фізичних і розумових зусиль, формують характер дитини, привчають її прагнути до перемоги, вміти без зневіри приймати поразку [3].

Метою статті є обґрунтування та експериментальна перевірка педагогічних умов формування моральної готовності дітей передшкільного віку до навчання у школі.

Виклад основного матеріалу. Початок навчання в школі справедливо вважають кризовим періодом, адже вступ дитини до школи – це переломний момент у її житті. Він пов'язаний із новим типом взаємин з однолітками й дорослими, новим видом діяльності – навчанням. Це дуже напружений етап, оскільки з перших днів школа висуває перед учнем цілий ряд задач, які не пов'язані безпосередньо з його досвідом, вимагає максимальної мобілізації інтелектуальних і фізичних можливостей. У житті дитини змінюється все: обов'язки, оточення, розпорядок. Подібні перехідні періоди в житті дітей пов'язані зі специфічними проблемами, що потребують особливої уваги вчителів, батьків, практичних психологів.

Новий зміст освіти заснований на формуванні необхідних для успішної самореалізації в суспільстві компетентностей. Виділено 11 ключових компетентностей для Нової української школи. Спільними для всіх компетентностей є такі вміння: уміння читати і розуміти прочитане; уміння висловлювати думку усно і письмово; критичне і системне мислення; здатність логічно обґрунтовувати позицію; ініціативність; творчість; уміння вирішувати проблеми; оцінювати ризики; уміння конструктивно керувати емоціями; застосовувати емоційний інтелект; здатність до співпраці в команді [4, с. 6].

Під психологічною готовністю до школи ми розуміємо необхідний і достатній рівень розвитку дитини

для опанування шкільної навчальної програми в умовах навчання в колективі однолітків. Психологічна готовність дитини до навчання в школі характеризує її здатність засвоювати навчальний матеріал під час його вивчення на уроці. Якщо дитина здатна правильно поводитися на уроці, успішно керувати своїми пізнавальними процесами під час сприйняття, запам'ятовування та розуміння навчального матеріалу, швидко й адекватно виконувати всі вказівки вчителя, то це свідчить про достатній рівень розвитку всіх сфер її особистості: інтелектуальної, вольової та соціальної [2].

Отже, готовність до навчання у школі є інтегративною характеристикою психічного розвитку дитини, яка охоплює компоненти, що забезпечують її успішну адаптацію до умов і вимог школи. Цей феномен постає як загальна і спеціальна готовність до навчання у школі, в якій розкриваються рівні розвитку тих психологічних якостей, що найбільше сприяють нормальному входженню у шкільне життя, формуванню навчальної діяльності [5, с. 153].

Таким чином, поняття «готовності дитини до школи» розглядається, як цілісне системне, багатокомпонентне утворення, що передбачає досить високий рівень психічного розвитку дитини, який створює умови для успішного оволодіння нею навчальною діяльністю. У сучасній психології виділення компонентів шкільної готовності проводиться за різними критеріями і на різних підставах. У такому контексті характеристика готовності дитини до школи включає три аспекти: фізичний, соціальний і психологічний.

Деякі першокласники граються на уроках, на перервах, виконання навчальних завдань стає для них лихом. У них не закінчився період дошкілля, поведінка таких дітей спрямована лише на гру та спілкування. Треба формувати мотивацію до навчання й ціннісні орієнтири таких учнів. Таким дітям передусім потрібно, щоб уроки проводились у формі гри, змагань, мандрівок. Завдяки таким урокам мотивація до навчання прищеплюється непомітно [5, с. 52].

Діагностика *особистісної* або *мотиваційної* готовності найбільш складна, тому що потрібно оцінити рівень ставлення дитини до дорослих, однолітків і себе. Особистісна готовність припускає визначений рівень розвитку мотиваційної сфери (системи супідрядних мотивів поведінки), тобто потрібно оцінити, наскільки дитина здатна до довільної регуляції своєї діяльності і поведінки в цілому. Як відомо, навчальна діяльність не виникає автоматично, спонтанно в усій своїй структурній повноті. Нова діяльність поступово вплітається в ту, яка вже сформована у дитини.

Таким чином, на сучасному етапі поняття «готовність до школи» розуміють як сукупність двох складових: готовність навчатися і готовність до школи. Зауважимо, що готовність учитися є вродженою здатністю людського інтелекту засвоювати знання та оволодівати різноманітними вміннями і навичками. Разом з тим, треба говорити про «індивідуальну» готовність дітей до школи. Так, О. Ткачук наголошує, що коли йдеться про визначення індивідуальної готовності до шкільного навчання, то передусім мають на увазі необхідний і достатній рівень психічного розвитку для засвоєння програмових завдань, здатність до сприйняття нової «соціальної позиції», здатність управляти своєю поведінкою, своєю розумовою діяльністю, певний світогляд, готовність до оволодіння навчальною діяльністю [7, с. 353].

Розглянемо більш розлого моральну готовність дітей до школи, яка передбачає вміння встановлювати позитивні взаємовідносини з однолітками, знання норм і правил моральної поведінки й етикету, вміння спілкуватися з дітьми і дорослими; розвиток у дітей таких моральних якостей, як чесність, правдивість, ініціативність, скромність, ввічливість, дисциплінованість, шанобливість, чемність тощо.

До моральних якостей особистості входять три основні компоненти: *когнітивний, емоційний та практичний.* Формування у дитини моральної готовності до навчання в школі – складний процес, який передбачає виховання у неї моральної поведінки та свідомості, що тісно пов'язано з формуванням етичних уявлень, моральних знань, доступних розумінню дитини. Під «моральним вихованням дошкільників» ми розуміємо спеціально організовану міжособистісну взаємодію педагога з вихованцями, на основі норм і принципів гуманізму, що має на меті формування моральної готовності до навчання в школі, яка передбачає систему моральних знань, умінь, навичок, переконань, поглядів, норм.

Це, на нашу думку, одна з найважливіших характеристик особистості, основу яких становлять домінуючі людські цінності. А завдання морального виховання визначаються нами як процес трансформації суспільно значущих норм, принципів, регулюючих взаємовідносини, загальнолюдські моральні цінності в індивідуальні якості й формування на цій основі відповідних моральних якостей.

З метою виявлення стану сформованості моральної готовності до навчання в школі у дітей передшкільного віку було проведено емпіричне дослідження, яке вирішувало такі завдання:

– Визначити критерії, показники та рівні сформованості моральної готовності дітей передшкільного віку до навчання в школі.

– Виявити стан підготовленості вихователів до формування моральної готовності до навчання в школі у дітей передшкільного віку.

– Розробити педагогічні умови, що сприяють формуванню моральної готовності до навчання в школі у дітей передшкільного віку.

Дослідження проводилося протягом трьох місяців у старшій групі ЗДО № 69 «Мрія» у місті Миколаєві. Кількість дітей, які брали участь в експерименті склала 28 осіб. Ми поділили дітей на

контрольну та експериментальну групу (по 14 у кожній).

Для вирішення поставлених завдань експериментально-дослідної роботи було обрано комплекс методів дослідження: бесіди з дітьми, спостереження за їх поведінкою у повсякденному житті та спеціально створених педагогічних ситуаціях, аналіз результатів діяльності дітей, документації вихователів, анкетування.

Ми визначили критерії та показники моральної готовності у дітей передшкільного віку до навчання в школі (табл. 1).

Таблиця 1

Критерії та показники моральної готовності дітей передшкільного віку

Критерії	Показники
Пізнавальний	наявність знань і уявлень про моральні якості, способи їх прояву, розуміння сутності певних понять, уміння характеризувати моральні (аморальні прояви), аналізувати та давати їм адекватну оцінку;
Емоційний	реакція дітей на біль і горе оточуючих, уміння цілеспрямовано виявляти свої почуття у відповідь на різноманітні внутрішні стани інших людей, усвідомлення чужих емоцій та відгуки на них;
Поведінковий	реальне сприяння та турбота, які виявляються у ставленні до оточення, наявність власного досвіду доброчинних проявів, безкорислива допомога і діяльність.

На основі встановлених критеріїв і показників нами визначено чотири рівні сформованості моральної готовності дітей передшкільного віку: *високий, достатній, середній та початковий.*

Діагностувальна робота базувалася на принципах одночасного вивчення дитячого колективу та особистості й вивчення педагогічних явищ у динаміці. Добір діагностувального матеріалу здійснювався з урахуванням принципу доступності, як із позиції віку дитини, так і з точки зору універсальності для сприймання.

Пізнавальний критерій

Дітям передшкільного віку було запропоновано відповісти на питання бесіди: Якою повинна бути хороша людина? Як ти розумієш слово добрий, справедливий? «Як би ти вчинив, якби гуляв на ділянці дитячого садочка разом з іншими дітьми, і раптом хтось із дітей упав біля тебе і боляче вдарився. Що б ти зробив? Як вчинив би? Як ти розумієш, що таке «милосердя», «уважність», «чуйність», «турботливість», «ввічливість», «чесність», «щедрість», «щирість», «справедливість».

Аналіз відповідей засвідчив наявність у дітей уявлень про морально-етичні норми, почуття і вчинки, однак вони мають загальний характер та недостатньо повний зміст. Найбільші труднощі викликає визначення понять «чуйність», «уважність», «турботливість», а також знання способів прояву моральної поведінки. Значна частина дітей розуміють ситуацію морального змісту, бачать необхідність у проявах співчуття, наданні практичної допомоги, але є такі, які виявляють байдужість до емоційного стану оточуючих, а в деяких випадках навіть негативне ставлення.

Емоційний критерій

Рівень співпереживання, співчуття, який дитина демонструє у вербальному і невербальному плані; здатність дитини визначати емоційний стан іншого (вивчалися за допомогою методики «Вивчення соціальних емоцій» (Г. Урунтаєва, Ю. Афонькіна). Оцінка результатів методики «Вивчення соціальних емоцій» показала, що більшість дошкільників позитивно ставляться до однолітків (67%), надають допомогу іншій людині за власним бажанням (78%), виконують власні обов'язки (89%), помічають емоційний стан та невдачі іншого (100%) і радіють їх успіху (84%).

Поведінковий критерій

З метою вивчення проявів моральності та взаємозв'язку морально-етичних норм, почуттів і вчинків ми проводили спостереження за поведінкою дітей у різних життєвих ситуаціях. Було зафіксовано позитивні і негативні вчинки та виявлено, що найбільшу кількість становлять випадки байдужої поведінки (40,0%), а позитивних проявів (32,0%) у дітей було відносно більше, ніж негативних (28,0%). Результати спостережень дали змогу виокремити причини виникнення байдужості чи негуманних вчинків: випадкова необережність, фізичне нездужання, невдача в діяльності, зіткнення інтересів. Спостерігалася невідповідність між наявними у дітей уявленнями про морально-етичні норми і рівнем прояву їх у ставленні до довкілля. Дані спостережень були узагальнені за допомогою методики індивідуальної оцінювальної картки (за А. Щетініною).

Суттєвим для виявлення особливостей морально-етичних норм поведінки дітей ми вважали те, як вони оцінюють власну поведінку. За допомогою методики «Сходинки гуманності», в основу якої було покладено методику В. Щур, визначали особливості оцінки дітьми передшкільного віку своєї поведінки. Здобуті дані засвідчили, що у більшості дітей самооцінка має некритичний характер, не відображає моральну цінність їхньої поведінки. Результати експерименту дали підстави зробити висновок, що у багатьох дітей наявний чуттєвий досвід особистих переживань і вражень, але вони не здатні самостійно виявити морально-етичні почуття; спостерігається невідповідність між уявленнями дітей про морально-етичні вчинки і рівнем прояву їх у реальному ставленні до оточуючих. У повсякденному житті діти виявляють моральну поведінку стосовно дорослих, однолітків, об'єктів природи частіше тоді, коли ті перебувають у негативному емоційному стані, а у ситуаціях успіху, удачі у діяльності інших гуманне ставлення до них проявляється рідше. Дані останньої методики ми зібрали додатково й не планово, тому на загаль-

ний результат експерименту вони істотно не вплинули, тим більше, ми не ставили за мету з'ясовувати рівень самооцінки дітей.

Згідно з аналізом даних, отриманих за результатами діагностувальних завдань, із відповідною якісною характеристикою рівнів сформованості моральної готовності дітей передшкільного віку, було виявлено такі результати:

До ***високого рівня*** моральної готовності належать діти, які усвідомлюють зміст окремих моральних понять та свої переживання, відчувають і розуміють емоційний стан інших людей, знають способи впливу, крім того, самостійно виявляють увагу як до рідних, так і до чужих людей без будь-яких заохочень.

Достатній рівень моральної готовності характеризує тих дошкільників, яким властиві адекватні, але недостатньо повні моральні уявлення. Діти цього рівня не зовсім активно надають допомогу іншим; їм притаманні прояви доброзичливості, щедрості, турботливості у ставленні до рідних і друзів, однак вони здійснюють їх переважно на прохання авторитетного дорослого.

До середнього рівня моральної готовності належать дошкільники, які володіють певним обсягом знань про зміст окремих моральних понять, однак недостатньо його усвідомлюють. Така категорія дітей розуміє «чужі» почуття, але частіше самостійно підтримує близьких людей, а всіх інших – залежно від власного настрою, бажання або ж через умови заохочення.

Початковий рівень прояву моральної готовності притаманний дітям передшкільного віку, які мало знають та погано уявляють, що таке мораль та моральна поведінка. Їхня емоційна чутливість зорієнтована на власні переживання, їм притаманні короткочасні емоційні відгуки на біль та горе інших, епізодичне включення до акцій доброчинності та милосердя.

Відповідно до кількісного аналізу виконання діагностувальних завдань виявлено такі узагальнені результати (див. табл. 2).

Отже, ми досягли поставленої мети, визначивши показники первинного рівня сформованого об'єкту дослідження в експериментальній і контрольній групах. Так, результати дослідження показали здебільшого середній і достатній рівень моральної готовності до навчання в школі у дітей передшкільного віку. Також ми здійснили якісний аналіз отриманих результатів. Це обумовило доцільність проведення формувального етапу експерименту, що потребує обґрунтування ефективності методики морального виховання в індивідуальній роботі з дітьми, охопленими експериментом.

У статті виокремлено педагогічні умови, дотримання та реалізація яких, на нашу думку, забезпечить ефективність формування моральної готовності дітей передшкільного віку до навчання у школі. Педагогічні умови формування моральної готовності дітей передшкільного віку до навчання у школі ґрунтуються на таких принципах: *гуманізації, діалогізації, врахування вікових особливостей вихованців; принцип рефлексивної позиції.*

На основі аналізу вітчизняної та зарубіжної теорії і практики формування моральної готовності та особистого досвіду роботи нами визначено педагогічні умови ефективного впливу виховної роботи на цей процес:

1. Організація відповідного предметно-ігрового середовища, спрямованого на формування моральних почуттів.

2. Створення різних моделей життєвих ситуацій морально-етичного змісту.

3. Утвердження позитивної мотивації та емоційно-позитивного ставлення дітей до гуманних вчинків.

Зупинимося детальніше на теоретичному обґрунтуванні кожної із запропонованих умов.

Перший етап – *інформаційно-підготовчий* – передбачав перцептивне накопичення знань і уявлень дітей передшкільного віку про моральні правила і норми, формування поваги до себе і до інших, усвідомлення необхідності дружного співіснування людей у суспільстві. Формами і методами роботи з дітьми виступили етичні бесіди, дидактичні та ситуаційні вправи; ігри-моделювання, читання художніх творів. Умовами реалізації поставленої мети виступила організація відповідного предметно-ігрового середовища, спрямованого на формування моральних почуттів та створення різних моделей життєвих ситуацій морально-етичного змісту.

Другий етап – *емоційно-чуттєвий* – передбачав розвиток емоційно-чуттєвого досвіду та системи ціннісних орієнтирів у дітей передшкільного віку. Формами і методами роботи з дітьми виступили творчі ігри, розігрування ситуацій у парах, заняття з використанням елементів сюжетно-рольових ігор. Умовою реалізації поставленої мети виступило утвердження позитивної мотивації та емоційно-позитивного ставлення дітей до гуманних вчинків.

Метою другого етапу було формування емоційної чутливості дітей з метою виховання адекватної реакції на почуття, емоційні стани інших людей; набуття емпатійних здатностей, що виявляються у співпереживанні та співчутті, сприяють усвідомленню цінності іншої людини, її інтересів,

Таблиця 2

Моральна готовність дошкільників до навчання в школі у %

Групи	Рівні			
	Високий	Середній	Достатній	Початковий
Експериментальна	13,4%	28,9 %	44,2 %	13,5 %
Контрольна	13,2 %	28,6 %	44,8 %	13,4 %

переконань, думок і відповідному позитивному до них ставленні. На цьому етапі діти опановували знання про норми життя в суспільстві, моральні категорії, а ми розвивали в них уміння диференціювати позитивні й негативні вчинки людей. Було визначено систему організації життєдіяльності дітей, тематику читання творів художньої літератури, з подальшим обговоренням ситуацій морально-етичного змісту.

Третій етап – *практично-діяльнісний* – спрямовувався на формування навичок позитивної, гуманної поведінки у дітей передшкільного віку. Формами і методами роботи з дітьми виступили творчі завдання, ситуації морального вибору, індивідуальна робота, образотворча діяльність. Педагогічними умовами, які ми реалізували на третьому етапі були створення різних моделей життєвих ситуацій морально-етичного змісту та утвердження позитивної мотивації та емоційно-позитивного ставлення дітей до гуманних вчинків.

Використання означених засобів забезпечувалося комплексом ефективних прийомів виховання з метою впливу на моральну свідомість дошкільників: хвилинки ввічливості, приклад поведінки дорослих, створення ситуацій морального вибору, стимулювання моральних почуттів – приклад інших, схвалення моральних учинків, колективна оцінка поведінки дитини, заохочення дитини до моральних учинків тощо.

Разом з дошкільниками ми читали і обговорювали поетичні твори: У. Кравченко «Рідне гніздо», І. Кульська «Дружу з усіма», А. Бортняк «Зламана гілка», І. Кульська «Старший брат», І. Кульська «Хазяєчка», М. Підгірянка «Помічниця», Т. Коломієць «Татова порада», М. Пономаренко «Подарунок», А. Костецький «Як зробити день веселим?», І. Кульська «Ранок» та ін.

У процесі дослідження ми переконалися, що моральне виховання дітей передшкільного віку відбувалося паралельно із збагаченням словника, із розвитком їхньої національної самосвідомості, толерантності, чуйності, поваги до старших і гуманності. Таким чином, ми творчо і багатогранно поставилися до проведення формувального експерименту, і це мало позитивну тенденцію.

Висновки. Отже, результати експериментально-дослідної роботи щодо формування моральної готовності дітей передшкільного віку до навчання у школі виявилися переконливими, що доводить ефективність і дієвість запропонованих нами методів, форм і засобів виховної роботи, а також педагогічних умов формування моральної готовності дітей передшкільного віку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Базовий компонент дошкільної освіти України: за ред. А.М. Богуш. Київ, 2012. 26 с.

2. Готовність дитини до навчання / Упоряд.: С. Максменко, К. Максименко, О. Главник. Київ : «Мікрос-СВС», 2003. 112 с.

3. Лохвицька Л. В. Програма з морального виховання дітей дошкільного віку «Скарбниця моралі» / Л.В. Лохвицька. Тернопіль: «Мандрівець», 2014. 128 с.

4. Нова українська школа: порадник для вчителя / за заг. ред. Н. М. Бібік. Київ : «Літера ЛТД», 2018. 160 с.

5. Психологічна готовність дитини до школи. *Діагностика психічного розвитку дитини в роботі педагога (вчителя, вихователя):* навч.посіб. для студентів вищих навчальних закладів / Н.В. Карпенко. Київ, 2015. С. 153–201.

6. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українськедошкілля»/О.І.Білан,Л.М.Возна,О.Л.Максименко та ін. Тернопіль : «Мандрівець», 2012. 264 с.

7. Ткачук О.В. *Дослідження рівнів психологічної готовності до шкільного навчання дітей шестирічного віку.* Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Г.Сковороди»: науково-теоретичний збірник, 2008. Вип.14. 354 с.

ПАРТНЕРСЬКІ ВІДНОСИНИ В СІМЕЙНІЙ ПАРІ В ПЕРІОД КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

PARTNERSHIP RELATIONS IN A MARRIED COUPLE DURING THE MIDLIFE CRISIS

УДК 159.922+316.62
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.15

Радько О.В.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології, педагогіки та філології
Харківська державна академія культури

Ушакова І.М.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Статтю присвячено вивченню впливу кризи середнього віку на партнерські відносини в сімейній парі. Автори аналізують психологічні особливості цього періоду, його вплив на емоційну близькість, комунікацію та стабільність шлюбних стосунків. Дослідження базується на емпіричних методах, включаючи анкету на визначення рівня кризи середнього віку, шкалу якості подружніх стосунків та шкалу подружньої взаємодії.

Проведене дослідження виявило досить велику кількість осіб з високим та близьким до високого рівнем переживання кризи середини життя, яка характеризується підвищеною емоційною напругою, почуттям незадоволеності, сумнівами у власних можливостях і усвідомленням обмеженості часу для реалізації життєвих цілей. Часто спостерігається зниження самооцінки, тривожність, депресивні стани, а також зміни в партнерських відносинах, пов'язані з переглядом сімейних ролей і потребою в самореалізації.

Крім того, виявлено показники якості подружніх стосунків та міжособових стосунків у парі, їх взаємозв'язок із проявами означеної кризи.

Результати показали, що пари з подібним рівнем кризи мають вищі шанси на збереження стабільних відносин, тоді як значна різниця в рівнях кризи призводить до напруженості та зниження взаємної підтримки. Було виявлено кореляцію між рівнем кризових переживань і якістю шлюбних відносин: високий рівень стресу негативно впливає на емоційну близькість і комунікативну взаємодію. Водночас якість подружньої взаємодії може частково компенсувати негативний вплив вікової кризи.

Отримані результати підкреслюють необхідність розроблення стратегій подолання кризи середнього віку в подружніх парах, зокрема шляхом удосконалення комунікативних навичок, зміцнення емоційної підтримки та психологічного консультування. Перспективи подальших досліджень охоплюють аналіз гендерних відмінностей у переживанні кризи середнього віку та вплив соціально-економічних чинників на стабільність шлюбних відносин.

Ключові слова: *криза середнього віку, партнерські відносини, сімейні відносини, подружня взаємодія, емоційна близькість, психологічна підтримка.*

The article is devoted to the study of the impact of the midlife crisis on partnership relations among married couples. The authors analyze the psychological characteristics of this period, its influence on emotional intimacy, communication, and the stability of marital relationship. The research is based on empirical methods, including a ancet for determining the level of the midlife crisis, the Quality of Marriage Index, and the Marital Interaction Scale.

The study revealed a significant number of individuals with high or near-high levels of midlife crisis experiences, characterized by increased emotional tension, dissatisfaction, self-doubt, and awareness of limited time for achieving life goals. Common manifestations include decreased self-esteem, anxiety, depressive states, and changes in partnership relations related to the reassessment of family roles and the need for self-realization.

Additionally, indicators of marital quality and interpersonal relationships in couples were identified, as well as their correlation with the manifestations of the crisis.

The results showed that couples with similar levels of crisis experience have a higher chance of maintaining stable relationship, whereas a significant disparity in crisis levels leads to tension and reduced mutual support. A correlation was found between the level of crisis experiences and the quality of marital relationship: a high level of stress negatively affects emotional intimacy and communication. At the same time, the quality of marital interaction can partially compensate for the negative effects of the midlife crisis.

The findings emphasize the necessity of developing strategies for overcoming the midlife crisis of married couples, particularly through improving communication skills, strengthening emotional support, and psychological counseling. Future research perspectives include the analysis of gender differences in experiencing the midlife crisis and the impact of socio-economic factors on the stability of marital relationship.

Key words: *midlife crisis, partnership relations, family relationships, marital interaction, emotional intimacy, psychological support.*

Постановка проблеми. Інститут сім'ї та партнерських відносин в Україні нині стикається із серйозними викликами. Повномасштабне вторгнення, розділення сімей, загальна мобілізація, економічна та соціальна нестабільність впливають на кожну сім'ю як осередок суспільства, руйнуючи іноді навіть дуже міцні сімейні стосунки. Але найнебезпечнішими періодами в житті сімей залишаються кризові періоди. Особливо небезпечний вплив чинить криза середнього віку, яка виступає важливим періодом у житті й викликає зміни в партнерських відносинах. Ця криза охоплює період 35–50 років, коли людина починає переосмислювати своє життя, відчувати незадоволеність та прагнути до змін.

За даними World of Statistics, Україна опинилася на п'ятому місці в рейтингу країн за кількістю розлучень. І якщо раніше найчастіше подружжя розлучалося в перші три роки спільного життя, то останні дані показують, що зараз лідирують пари, які прожили двадцять і більше років разом. Це найчастіше збігається з кризою середнього віку (за деякими даними, близько 25% розлучень відбуваються саме в цей період).

Криза середнього віку є одним із ключових періодів у житті людини, який характеризується переосмисленням життєвих цінностей, пріоритетів і досягнень. У цьому віковому етапі особистість може зіткнутися з емоційною напругою, невдоволенням собою чи своїм життям, а також сумнівами у власних можливостях. Ці психологічні труднощі часто впливають не лише на внутрішній стан людини, а й на якість її взаємодії з партнером у сімейній парі.

Партнерські відносини в цей період можуть зазнавати серйозних змін, викликаних зниженням емоційної близькості, комунікативними труднощами, а також відмінностями в способах переживання кризи кожним із партнерів. Крім того, криза середнього віку часто супроводжується спробами переосмислення ролей у шлюбі, що може призводити як до конфліктів, так і до зростання взаєморозуміння та підтримки.

Актуальність вивчення цієї проблеми зумовлена необхідністю дослідження факторів, що сприяють адаптації партнерів до змін, а також стратегій подолання кризових моментів у шлюбі. Аналіз особливостей кризи середнього віку в контексті партнерських відносин дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми, які визначають стабільність або нестабільність сімейного союзу в цей період.

Поняття кризи середини життя з'явилось у психологічному обігу завдяки роботам Е. Джакса, який характеризував її як життєвий етап, коли людина починає усвідомлювати власну смертність і обмеженість часу для досягнення своїх цілей. Цей період характеризується глибоким переосмисленням життєвих досягнень, особистих і професійних результатів, а також планів на майбутнє. Усвідомлення кінцевості життя спонукає людину до переоцінки цінностей, зміни пріоритетів і пошуку нових сенсів, що може супроводжуватися як внутрішньою напругою, так і відкриттям нових можливостей для самореалізації [10].

Як бачимо, вже на початкових етапах дослідження цього явища психологи звертають увагу як на негативні, так і на позитивні його аспекти. Але в контексті нашої роботи підкреслимо, що криза середніх років пов'язана з раптовим усвідомленням того, що значна частина життя вже минула, а мрії та цілі молодості залишилися нереалізованими. І це спричиняє розуміння неможливості їх досягнення через очевидні розбіжності між реальністю та бажаним, а також спонукає до пошуків способів «наздогнати», «надолужити», «реалізувати».

Тож і зарубіжні (Дж. Голліс, Г. Крайг, Д. Левінсон, Г. Шіхі [2]), і вітчизняні (Г. Балл, Л. Гресь, С. Кузікова, Т. Щербак та інші [1; 3; 5]) дослідники визнають, що під час проживання кризи середнього віку особистість неминуче стикається з протиріччями, конфліктами та внутрішнім дисбалансом. Цей етап характеризується переоцінкою життєвих смислів, переживанням і подоланням внутрішньоособистісних конфліктів.

Т. Дзюба, узагальнюючи характеристики цієї вікової кризи, відмічає, що вона проявляється через:

1) критичну переоцінку життєвих досягнень: людина сприймає своє життя як втрату можливостей і марне використання свого потенціалу;

2) аналіз автентичності власного способу життя: виникають моральні дилеми, зокрема незадоволеність шлюбними стосунками, складнощі, пов'язані з турботою про дітей, які залишають батьківську оселю, чи розчарування в кар'єрному розвитку;

3) відсутність інтеграції «Я»: людина відчуває гостру незадоволеність своїм життям, утрату сенсу та неприйняття його таким, яким воно є;

4) серйозні зміни в психологічному стані: проявляється депресія, хронічна втома від рутинної реальності, соціальна ізоляція або ж спроби «відновити молодість» через любовні авантюри чи кар'єрні досягнення; спостерігається зростання тривожності та страх перед майбутнім [4].

Отже, криза середнього віку є багатовимірним етапом життя, який супроводжується переосмисленням життєвих досягнень, появою відчуття «втрати часу», зростанням тривожності та зниженням задоволеності життям. Цей період супроводжується змінами у сприйнятті себе, своїх цінностей і ролей, що значно впливає на стосунки між партнерами.

Криза середнього віку змушує людей глибше замислюватися над своїм життям, що значно впливає на їхні ролі в шлюбі та сім'ї. Цей період супроводжується зміною життєвих пріоритетів, коли партнери переосмислюють свої цілі, прагнення та сприйняття власної ролі в сімейному житті. Звичним явищем стає перегляд кар'єрних амбіцій, відповідальності за виховання дітей і розподілу домашніх обов'язків [6; 9].

У період кризи середнього віку в багатьох сім'ях діти вже дорослішають і стають більш незалежними. Це також впливає на ролі партнерів у вихованні дітей. Якщо раніше вся увага була зосереджена на дітях, то тепер у подружжя з'являється більше часу для себе і для взаємодії один з одним. Це може змінити динаміку у відносинах, адже сформовані раніше сімейні ролі можуть трансформуватися, що іноді стає причиною конфліктів через нерозуміння нових потреб партнера чи партнерки.

Як відмічає В. Ткаченко, криза середнього віку також сприяє розвитку нових інтересів та бажанню більше часу присвячувати собі. Це часто означає, що один із партнерів може хотіти проводити більше часу наодинці або займатися хобі, яке не завжди збігається з інтересами іншого партнера. Така зміна життєвих інтересів теж може призводити до зростання відстані між партнерами [8].

Важливою характеристикою кризи середнього віку є зміни в рівні емоційного зв'язку між партнерами. Причому тут відмічають серйозну різницю у відчуттях партнерів: якщо чоловіки, переживаючи нереалізованість і розчарування, частіше «заглиблюються у свій внутрішній світ», прагнуть до усамітнення, то для жінок потреби в емоційних контактах стають більш вираженими. Ця різниця в підходах до кризи може призвести до того, що жінка відчує себе емоційно покинутою, тоді як чоловік просто намагається знайти способи впоратися з власними страхами та стресами. Відсут-

ність відкритого діалогу та емоційної підтримки в цей період може призвести до загострення конфліктів або навіть розриву стосунків. Для того щоб зберегти емоційну близькість під час кризи середнього віку, надзвичайно важливо навчитися відкрито говорити про свої почуття та потреби.

Криза середнього віку – це період, коли жінки та чоловіки починають переосмислювати свої та спільні життєві цінності, пріоритети та досягнення. Такі зміни можуть призвести до емоційного віддалення, адже якщо обидва партнери перестають поділяти цінності та цілі один одного, їм стає важче підтримувати емоційний зв'язок. Один із партнерів може відчувати, що його бажання та потреби не розуміють або ігнорують [7].

Якщо це питання не обговорюється або не підтримується з обох сторін, пара може відчути віддалення і відсутність емоційної підтримки. У такій ситуації партнерам важливо знайти спільну мову і розуміти, що зміна цінностей – це природний процес, особливо під час кризи середнього віку. Головне – це бути готовими слухати один одного і приймати зміни як частину спільного розвитку, а не як загрозу стосункам.

Емоційна дистанція є однією з найпоширеніших і найскладніших проблем, з якими стикаються пари під час кризи середнього віку. У цей період кожен із партнерів може почати глибоко переосмислювати своє життя, досягнення та стосунки, що нерідко спричиняє емоційне віддалення. Коли один із партнерів замикається в собі або відчуває нерозуміння з боку іншого, це призводить до порушення спілкування і втрати емоційної близькості між ними. Крім того, багато людей під час кризи середнього віку стикаються з депресією або тривожністю, що посилює відчуття віддаленості.

Крім названих, важливе місце серед факторів, які суттєво впливають на партнерські відносини в парі, займають закономірні вікові зміни в частоті та якості інтимних стосунків, труднощі з психологічною підтримкою та емпатією в парі, навіть фінансові проблеми. Це відображається на всіх аспектах життя подружньої пари: високий рівень стресу в період кризи середнього віку дійсно негативно впливає на якість подружніх стосунків, знижуючи рівень емоційної близькості, взаємної підтримки та відкритості.

Мета статті – визначити особливості впливу кризи середнього віку на партнерські відносини в сімейній парі, що дозволяє окреслити підхід до аналізу взаємозв'язків між індивідуальними переживаннями та динамікою стосунків у сімейній системі та можливості використання для цього названих інструментів після їх адаптації та стандартизації.

Результати дослідження. Для досягнення названої мети нами було проведено пілотажне дослідження з використанням такого емпіричного інструментарію, як: авторська анкета на визначення ступеня кризи середнього віку (розроблена на основі робіт Д. Левінсона), шкала якості подружніх стосунків (Quality of Marriage Index) і шкала подружньої взаємодії (Marital Interaction Scale), розроблені Р. Нортоном та Е. Монтгомері [12].

У дослідженні взяли участь 15 сімейних пар віком від 40 до 50 років (тобто ті, хто переживає кризу середини життя) з тривалістю шлюбу від 15 до 30 років. 80% пар із досліджуваних мають дітей, що додає важливий контекст до аналізу. Крім того, більшість учасників мають середній рівень доходу, що забезпечує базову фінансову стабільність.

Анкета для визначення ступеня кризи середнього віку розроблена для виявлення рівня внутрішньої напруги, фрустрації та незадоволення життям, які є характерними для періоду кризи середнього віку. Вона дозволила нам визначити, наскільки інтенсивно партнери переживають кризу середнього віку, та як ці переживання впливають на їх емоційну взаємодію.

Проведене дослідження показало, що дві третини опитаних пар (66,7%) заявляють про помірний рівень прояву кризи, що свідчить про їх часткове невдоволення окремими аспектами життя (в тому числі й спільного). Лише в одній з досліджуваних сімей (6,7%) було діагностовано стабільний стан без значних ознак внутрішньої напруги (низький рівень кризи). 26,6% тих, хто взяв участь у дослідженні, продемонстрували високій ступінь кризи, що проявляється в сильній фрустрації, незадоволеності життям і відчуттям «марнування часу». Ці дані збігаються з твердженнями науковців (Е. Джакс, Дж. Голіс, Л. Гресь, Г. Шихі та ін.) про кризовий характер середини життя та труднощі, з якими стикається людина в цей період [2; 3; 10; 11].

Слід також звернути увагу на те, що навіть у тих парах, які ми відносимо до більшості (помірний рівень), існують значні індивідуальні відмінності. Є пари, в яких значно вище рівень кризових переживань у дружини (таких виявлено дві) і шість пар, де рівень кризи середнього віку значно вище в чоловіка порівняно з дружиною. Такі дані ще раз засвідчують кризовість середини життя та негативний характер переживань цього періоду і водночас акцентують їх індивідуальний характер. Така невідповідність також може негативно відобразитись на якості партнерських відносин.

Отже, аналіз свідчить про те, що подружні пари із симетричними (подібними) рівнями кризи мають вищу ймовірність збереження стабільності в стосунках, тоді як значна диспропорція в рівнях кризи може спричиняти напруженість у взаємодії. Це узгоджується з гіпотезою, згідно з якою високий рівень стресу, зумовлений кризою середнього віку, знижує рівень взаємної підтримки, відкритості та комунікативної взаємодії, що негативно позначається на якості подружніх відносин.

Аналіз результатів тестування за шкалою якості подружніх стосунків показав, що рівень задоволеності шлюбом у досліджуваних парах є диференційованим. Зокрема, 39,6% респондентів продемонстрували високий рівень задоволеності партнерськими відносинами та емоційною близькістю, що вказує на стійкість їхніх взаємин та ефективну комунікативну взаємодію. Найбільша частка досліджуваних (42,9%) характеризується помірним рівнем задоволеності, що свідчить про наявність окремих проблемних аспектів у стосунках, які можуть потребувати корекції або покращення. Водночас 17,5% респондентів мають низькі показники якості подружніх відносин, що може бути пов'язано з вираженою кризою серед-

нього віку, зниженням емоційної підтримки та комунікативних бар'єрів між партнерами.

Отримані дані свідчать про те, що задоволеність шлюбом залежить від рівня кризи середнього віку та здатності партнерів адаптуватися до змін. Пари з вищими показниками емоційної близькості демонструють кращу взаємодію та стійкість до кризових впливів, тоді як у парах із низькою якістю стосунків частіше спостерігаються напруженість, нерозуміння та зниження рівня підтримки.

Слід наголосити, що тут також виявлено відмінності всередині пар (як мінімальні, так і значні), що навіть за первинними даними корелює з рівнем переживання кризи і підтверджується розрахунком коефіцієнта кореляції Пірсона (отримане значення r=0,483, що означає прямий сильний зв'язок на рівні p≤0,01 між показниками переживання кризи середини життя та оцінювання якості партнерських відносин у парі).

Аналіз результатів дослідження за шкалою подружньої взаємодії дозволив оцінити рівень комунікації та взаємної підтримки між партнерами. Високий рівень взаємодії зафіксовано у 33,0% опитаних пар, що свідчить про гармонійні стосунки, ефективну комунікацію та високу емоційну залученість партнерів. Найбільша частка досліджуваних (46,2%) продемонструвала середній рівень взаємодії, що вказує на достатній рівень підтримки, проте з наявністю певних труднощів у комунікації та розумінні потреб один одного. 20,8% пар мають низький рівень подружньої взаємодії, що може свідчити про відсутність ефективних механізмів підтримки, часті конфлікти та знижену емоційну близькість.

Така нерівномірність у рівні взаємодії підтверджує, що подружні пари по-різному адаптуються до кризових змін середнього віку. Пари з високою якістю взаємодії демонструють більшу стійкість до впливу кризи, тоді як низький рівень комунікації може посилювати негативні аспекти цього періоду. Такі дані збігаються з отриманими раніше показниками, що свідчить про те, що взаємодія є одним із важливих складників якості партнерських відносин у сімейній парі.

Виявлено також, що пари із симетричними рівнями кризи демонструють більш стабільну взаємодію, тоді як пари з великою диспропорцією переживання кризи стикаються з труднощами в підтримці один одного та комунікації.

Стосовно взаємозв'язку показників подружньої взаємодії та вікової кризи було отримано неочікувані результати: показник кореляції r=–0,22, що показує слабкий зворотний зв'язок і свідчить, що рівень кризи середнього віку лише частково впливає на якість взаємодії між партнерами, і навпаки, якість взаємодії в деяких випадках може компенсувати вплив вікових змін на самопочуття і поведінку особистості.

Висновки і перспективи подальших розробок у напрямі дослідження. Отже, проведене дослідження підтвердило вплив кризи середнього віку на якість партнерських відносин у сімейних парах. Установлено, що подружжя з подібними рівнями кризи має вищу ймовірність збереження стабільних стосунків, тоді як значна різниця в переживанні кризи може спричиняти комунікативні труднощі та зниження рівня взаємної підтримки. Результати дослідження також указують на те, що високий рівень стресу, викликаний кризою середнього віку, негативно позначається на емоційній близькості між партнерами. Водночас виявлено, що якість подружньої взаємодії може частково компенсувати вплив вікової кризи, сприяючи збереженню гармонійних відносин. Згідно з аналізом, криза середнього віку супроводжується переосмисленням життєвих цінностей, зміною сімейних ролей та підвищенням рівня тривожності, що може стати причиною конфліктів у сімейному житті.

Важливим результатом також є можливість використання названих інструментів для вивчення кризи середини життя та якості взаємодії в сімейній парі, тому напрямом подальшої роботи є їх адаптація та стандартизація.

Майбутні дослідження можуть бути спрямовані на вивчення ефективних стратегій подолання кризи середнього віку в подружніх парах, зокрема методів психологічної підтримки та комунікативних технік. Також важливим напрямом є аналіз впливу соціально-економічних факторів на кризові переживання у шлюбі. Додатково доцільно дослідити роль культурних особливостей та гендерних відмінностей у сприйнятті та подоланні вікової кризи.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Балл Г. Психологія дорослості. Київ : Центр навчальної літератури, 2012. 448 с.
2. Голліс Дж. Перевал у середині шляху. Як подолати кризу середнього віку та знайти новий сенс життя. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. 272 с.
3. Гресь Л.О. Психологічний зміст кризи середини життя особистості. *Науковий огляд*. 2014. № 5. С. 22–29.
4. Дзюба Т. «Життєва криза» як феномен внутрішнього світу дорослої людини. *Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України.* 2011. Т. І. Част. 32. С. 34–39.
5. Кузікова С.Б., Щербак Т.І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2020. № 2. С. 132–139. URL: https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/1065/1016
6. Романенко Н. Психологія сімейного життя: виклики середнього віку. Одеса : Видавництво «Поліграфія», 2019. 224 с.
7. Стопнюк С.В. Внутрішні конфлікти особистості як чинник переживання кризи середини життя. *Вісник Тернопільського національного педагогічного університету*. 2020. № 1. С. 103–110.
8. Ткаченко В.Є. Благополуччя подружніх відносин і його психологічні детермінанти: теоретичний аналіз. *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 113–116.
9. Ушакова І.М. Психологія сім'ї. Курс лекцій. Харків : НУЦЗУ, 2019. 90 с. URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/11413
10. Jaques E. Death and the mid-life crisis. *International Journal of Psycho-Analysis.* 1965. № 46. P. 2–14.
11. Sheehy G. New passages: mapping your life across time. New York : Dutton, 1996. 528 p.
12. Norton R. Measuring marital quality: A critical look at the dependent variable. *Journal of Marriage and Family*. 1983. № 45(1). P. 141–151. https://doi.org/10.2307/351302

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ АВТОНОМНОСТІ У ФОРМУВАННІ ІДЕНТИЧНОСТІ ПІДЛІТКІВ

ROLE OF EMOTIONAL AUTONOMY IDENTITY FORMATION OF ADOLESCENTS

УДК 159.922-053.6
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.16

Хомчук О.П.
к.психол.н., старший викладач кафедри психології та здоров'я людини
Білоцерківський національний аграрний університет

Пономаренко Т.І.
доктор філософії у галузі психології, доцент кафедри права та соціально-поведінкових наук
Білоцерківський інститут економіки та управління Університету «Україна»

Лукавенко О.О.
асистент кафедри психології та здоров'я людини
Білоцерківський національний аграрний університет

У статті розглянуто проблему формування ідентичності підлітка та роль емоційної автономності в цьому процесі. Показано, що прагнення особистості цього віку до автономності є необхідною умовою здорового розвитку ідентичності. Проаналізовано зарубіжні дослідження особливостей становлення автономності залежно від взаємодії підлітка з батьками, типу сімейних стосунків. В умовах низької згуртованості сім'ї, недостатньої близькості з батьками формується високий рівень автономності. Водночас такі підлітки можуть мати занижену самооцінку, почуття незахищеності через відсутність підтримки близьких. У сім'ях з міцними стосунками, активною підтримкою і турботою батьків стосовно дитини автономність буде розвиватись не так інтенсивно. Такі підлітки матимуть помірний рівень автономності, проте проживатимуть поступове відділення від батьків не так хворобливо, не почуватимуться відторгнутими. Якщо ж спосіб виховання авторитарний, занадто ретельна увага та контроль над підлітком, що гальмують сепарацію, це може призвести до фіксації ідентичності дитини у дифузній стадії.

Окрім сімейного середовища, автономність базується на самоприйнятті, повазі до себе, вірі у свої можливості, намаганні жити за власними цінностями, активністю, стійкістю до зовнішніх впливів. Для більшості підлітків прагнення до незалежності необхідне як для дорослішання, так і для управління своїми почуттями. Автономність сприяє розвитку ідентичності, почуття здатності контролювати своє життя, зниження залежності підлітків від батьків закладає основу самостійності особистості. У цьому віці ідентичність реалізується через прийняття себе, свідомі рішення щодо власної ціннісної позиції у суспільстві, рольового вибору та переживання групової приналежності. Особистісна ідентичність основується на самовизначенні в унікально індивідуальних категоріях: фізичних, інтелектуальних, моральних якостях, а соціальна ідентичність – на самовизначенні через приналежність до конкретних соціальних спільнот. Формування цілісної ідентичності потребує помірного відділення підлітка від батьків, розвитку емоційної автономності в умовах достатньої близькості і підтримки у сім'ї.

Ключові слова: *підлітковий вік, розвиток ідентичності, особистісна автономність, сепарація від батьків, емоційна автономія.*

The article considers the problem of the formation of a teenager's identity and the role of emotional autonomy in this process. It is shown that the desire of a person of this age for autonomy is a necessary condition for the healthy development of identity. Foreign studies of the peculiarities of the formation of autonomy depending on the interaction of a teenager with parents, the type of family relationships are analyzed. In conditions of low family cohesion, insufficient closeness to parents, a high level of autonomy is formed. At the same time, such teenagers may have low self-esteem, a feeling of insecurity due to the lack of support from loved ones. In families with strong relationships, active support and care of parents towards the child, autonomy will develop less intensively. Such teenagers will have a moderate level of autonomy, but will experience the gradual separation from their parents less painfully, they will not feel rejected. If the upbringing method is authoritarian, too close attention and control over the teenager, which inhibit separation, can lead to the fixation of the child's identity in the diffuse stage.

In addition to the family environment, autonomy is based on self-acceptance, self-respect, belief in one's own capabilities, an attempt to live according to one's own values, activity, and resistance to external influences. For most adolescents, the desire for independence is necessary both for growing up and for managing one's feelings. Autonomy contributes to the development of identity, a sense of ability to control one's life, and reducing adolescents' dependence on their parents lays the foundation for individual independence. At this age, identity is realized through self-acceptance, conscious decisions about one's own value position in society, role choices, and the experience of group affiliation. Personal identity is based on self-determination in uniquely individual categories: physical, intellectual, moral qualities, and social identity is based on self-determination through belonging to specific social communities. The formation of a holistic identity requires a moderate separation of the adolescent from his parents, the development of emotional autonomy in conditions of sufficient closeness and support in the family.

Key words: *adolescence, identity development, personal autonomy, separation from parents, emotional autonomy.*

Актуальність дослідження. Особистісна самостійність має вирішальне значення для розвитку особистості підлітка. Пандемія COVID-19, а згодом і військовий стан обмежили бажання та вибір підлітків, створили інтенсивні стресові умови, частина молодого покоління пережила психотравмуючі події. Це змусило підлітків переживати почуття невизначеності, втрату контролю над своїм життям, що позначилось на особливостях їх зростання, зокрема послабились процеси сепарації та формування самостійності, автономності на емоційному, поведінковому та когнітивному рівнях особистості.

Відповідно, **метою** роботи є теоретичний аналіз проблеми формування автономності в підлітковому віці та її роль у розвитку ідентичності.

Виклад основного матеріалу. Поведінка людини визначається автономністю залежно від типів основної мотивації. Внутрішньо мотивована поведінка є автономною за змістом, тоді як зовнішньо мотивована поведінка може бути автономною за умови інтеріоризації зовнішнього регулювання. Емпіричне представлення важливості автономії та розробки її ролі у розвитку людини було розглянуто в теорії самодетермінації. Автономія вважається вродженою психологічною потребою, і якщо вона підтримується оточенням, то сприяє благополуччю та особистим досягненням. Підлітковий вік є перехідним періодом з біологічної, психологічної, соціальної та економічної точок зору. Підліток – це особистість, яка має власні уявлення, переконання, ідеї, поведінку та типову реакцію на зовнішні виклики. Життєво важливим завданням підлітка є досягнення самостійності. Одним із найважливіших завдань його розвитку є встановлення емоційної автономії, отриманої від батьків і дорослих. Мало хто з підлітків очікує своєї незалежності раніше, щоб відмовитися від залежності від батьків. Проте вони все ще потребують безпечних умов, отриманих завдяки емоційній залежності від батьків і дорослих [12].

Тоді як сучасні соціальні умови підсилюють потребу в особистісній автономності, розвивати та підтримувати її стає дедалі складніше. Суспільні обставини вимагають стресостійкості і уваги до здоров'я, зумовлюють необхідність зміни особистістю своєї поведінки. У забезпеченні громадського психологічного здоров'я важливе місце посідає просвіта і навчання, водночас існує суспільна напруга через обмеження, необхідні для вирішення колективних проблем [7].

Дж. Рів вказує, що підтримку автономії підлітків слід організовувати залежно від етапів навчання. На початковому етапі необхідно враховувати потреби учнів; на середньому етапі активізувати їхні внутрішні мотиваційні ресурси та запропонувати обґрунтування діяльності; на більш пізньому етапі проявити терпіння, покладатися на ініціативність, активність підлітка, щоб залучити його до діяльності. Отже, підвищення автономії – це не пасивна форма невтручання, а активна та цілеспрямована спроба дорослого задіяти інтереси дітей, щоб конструктивно залучити їх до самостійної діяльності [9].

Перехід до дорослого життя та відчуття самостійності є важливими для розвитку підлітка. Становлення знань і навичок самостійності, а також соціальний та емоційний розвиток є важливими елементами формування молоді. Для більшості підлітків розвиток почуття незалежності необхідний як для дорослішання, так і для управління своїми почуттями [1].

Діти, які не дотримуються шкільних норм, можуть робити це через певні внутрішні потреби та інтереси або ж через зовнішній чи внутрішній тиск. З одного боку, завдання дорослого полягає в тому, щоб підтримувати автономію, тобто налаштовуватися на можливості дітей, розуміти мотиви їхньої поведінки, визнавати можливі конфлікти, послаблювати занепокоєння, пропонувати вибір і допомагати їм побачити цінність діяльності, в якій вони можуть брати участь. З іншого боку, надання дітям свободи робити те, що вони хочуть, не обов'язково підтримує їхню автономію, особливо якщо внутрішній чи зовнішній тиск впливають на їхню поведінку. Навіть якщо цього вимагають їхні інтереси, є випадки, коли слід переспрямувати дитину для іншої корисної діяльності, щоб уникнути негативних наслідків. Тому робота педагога також полягає в тому, щоб забезпечити певні правила та вимоги, які допоможуть підліткам орієнтуватися у ситуації невизначеності та досягти бажаних результатів без шкоди для психічного здоров'я. Дж. Рів стверджує, що підтримка автономії передбачає формування двосторонніх діалектичних стосунків, коли вчитель налаштований на дітей, взаємодію з ними з урахуванням їхніх потреб. Спілкування між учителем і учнем є цінним і бажаним, особливо коли учень відчуває труднощі [9].

М. Флемінг під час дослідження автономії підлітків виявив, що нарцисизм, відчуженість від сім'ї та когнітивні фактори є важливими аспектами оцінки автономії серед підлітків [5]. Особистісна автономія, розглянута з позицій теорії психологічного благополуччя, базується на таких унікальних рисах, як самоприйняття, з усіма перевагами та недоліками; повага до себе, до власних позитивних якостей; намагання жити за власними цінностями, установками та принципами, вірою в те, що боротьба за них приведе до позитивного результату; стійкість до зовнішніх впливів. Люди з такими рисами особистості можуть діяти незалежно, відчуваючи силу та здатність до внутрішньо мотивованих дій, що дає їм відчуття психологічного благополуччя [11].

Кожному підлітку необхідно розвивати емоційну автономію. Це життєво важливе завдання формування особистості цього віку. Емоційна автономія є частиною психосоціального індивідуального розвитку, пов'язаного із соціально-індивідуальними відносинами. Емоційну автономію можна розвинути шляхом психологічного впливу, зокрема соціодрама розглядається як засіб психокорекції, здатний залучити членів цілої групи до спільного вирішення соціальної проблеми [13].

Підлітковий вік – це час, коли молодь починає утверджувати власну ідентичність. Ідентичність належить до стійких, узгоджених, інтегрованих уявлень про себе, тобто того, ким підліток є як член суспільства. Згідно з Еріксоном, підлітковий вік – це окремий життєвий етап, на якому відбувається складна взаємодія психологічних, соціальних, історичних умов, що спонукають індивіда до пошуку та закріплення цілеспрямованого відчуття себе. Процес відділення від батьків є важливим кроком досягнення почуття особистої ідентичності [4].

Формування ідентичності відбувається через узагальнення та кристалізацію ідентифікацій дитин-

ства, рольовий досвід і досвід соціальних впливів, оцінок і очікувань інших. У підлітковому віці ідентичність реалізується через прийняття, свідомі рішення щодо власної ціннісної позиції у суспільстві, пошук соціальних цінностей, розвиток особистої впевненості, рольового вибору та групової приналежності. У структурі ідентичності дослідники виділяють особистісний і соціальний компоненти. Особистісна компонента – це самовизначення в унікально індивідуальних категоріях (фізичні, інтелектуальні, моральні характеристики), а соціальна – це самовизначення через приналежність до конкретних соціальних спільнот [6].

У структурі ідентичності виділяють когнітивну, емоційну та конативну сфери. Когнітивна сфера включає сукупність знань про себе та самооцінку. Емоційна сфера ідентичності включає переживання самоідентичності, автентичності, емоційної цілісності, ідентифікації з певними людьми, групами. Ці переживання формують основу раннього життєвого досвіду дитини та стають усе більш складними, з віком вони перетворюються на більш широку систему відносин із зовнішнім світом і самим собою. Конативна сфера включає моделі поведінки та ролі, які набуваються у процесі взаємодії із соціумом. Окреме місце у структурі ідентичності посідає сфера цінностей, яка пов'язана з ідеями та ставленням особистості до себе та навколишньої дійсності. Цінності вважаються основою особистості, невід'ємною частиною ідентичності. Д. Марсіа припустив, що ідентичність підлітка можна класифікувати на такі статуси, як:

– дифузна або невизначена, нечітка ідентичність, що може призвести до прояву низки негативних станів (песимізм, апатія, страх тощо);

– передчасна ідентичність – характеризується завчасним самовизначенням без проживання кризи ідентичності (передчасне дорослішання);

– мораторій – це період невизначеності, сумнівів під час переживання кризи ідентичності або періоду прийняття;

– ідентичність досягнута або зріла – успішне завершення кризи ідентичності, що характеризується переходом від самопошуку до самореалізації [6].

Е. Еріксон вказував, що формування ідентичності включає процес розвитку, а саме «рух до дорослого життя приносить прогресивні зміни в розвитку» [4]. А. Вотерман пояснює прогресивний розвиток зміни ідентичності рухом від менш адаптивного статусу до найбільш адаптивної позиції [14].

Теоретично ідентичність і автономія розглядаються як пов'язані особистісні конструкції. Вважається, що автономія від батьків сприяє виконанню завдань ідентичності і здатності підлітків контролювати своє життя, зниження залежності від батьків закладає основу автономної особистості. Психоаналітики також припускають, що розвиток здорового почуття ідентичності пов'язаний з емоційним відділенням від батьків. Психосоціальний розвиток підлітків реалізується в контексті переходу стосунків між батьками та дитиною на новий рівень, як відчуття взаємоповаги, рівноправності [10].

Значення емоційної автономності для ідентичності підлітка може суттєво відрізнятися залежно від якості стосунків між батьками та підлітками, типу сімейного середовища. Сімейне середовище, що характеризується дуже міцними взаємозв'язками, може призвести до «дифузії» ідентичності підлітка [8].

Досягнення автономності розглядається вченими як завдання розвитку, що виникає у підлітковому віці, знаменує собою вхід людини в дорослий світ та включає такі аспекти: поведінковий (оскільки він стосується здатності молодої людини діяти самостійно); когнітивний (оскільки передбачає набуття почуття компетентності та волі, через які людина вчиться контролювати власне життя); емоційний (стосується сприйняття незалежності через впевненість і індивідуальність). Набуття емоційної автономії від батьків – необхідний процес, який матиме позитивний вплив на адаптацію підлітків і забезпечення їх здорового розвитку. Водночас високий рівень емоційної автономії може бути пов'язаний з не досить згуртованою сімейною структурою, відсутністю емоційної близькості та спілкування, труднощами у стосунках батьків і дітей, що може спричинити почуття незахищеності, негативну самооцінку, пригнічення емоційного стану підлітка [3].

Процес індивідуації в підлітковому віці супроводжується відмовою від дитячих уявлень про своїх батьків і залежності від них. Частиною цього процесу є деідеалізація батьків або відмежування від інфантильних батьківських об'єктів. З одного боку, це відмежування від інфантильного об'єкта призводить до дозрівання «Его», з іншого боку, розвиток емоційної автономії передбачає втрату і, як наслідок, страждання. Л. Стейнберг операціоналізував концепцію емоційної автономії у дослідженні молодших підлітків. Вони розглядали чотири компоненти емоційної автономії: відсутність залежності, індивідуалізацію, батьківську деідеалізацію та сприйняття батьків як людей. Дослідники вважали, що значення емоційної автономності як індивідуальної характеристики підлітка та її наслідків для його психосоціальної адаптації можна зрозуміти лише, якщо вивчати в контексті особливостей стосунків підлітків з батьками. Емоційно автономні підлітки, які сприймали своїх батьків як непідтримуючих, показали негативну модель адаптації та компетентності, водночас емоційно автономні підлітки, які відчували високий рівень батьківської підтримки, показали позитивну модель адаптації та компетентності. Вони були менш тривожними, депресивними та мали вищу самооцінку, ніж у підлітків, які мали відсторонені стосунки з батьками. Інший спосіб прояснити природу емоційної автономії в підлітковому віці – це порівняти її з поведінковою автономією. Поведінкова автономія – це здатність приймати незалежні рішення щодо будь-яких видів поведінки, тому її іноді називають авто-

номією прийняття рішень. На відміну від емоційної автономії, поведінкова автономія в ранньому підлітковому віці постійно пов'язана із психосоціальним пристосуванням. Поведінкова автономія у ранньому підлітковому віці передбачає більшу девіантність і нижчу академічну компетентність. Проте у старшому підлітковому та юнацькому віці емоційна автономія стає більш усталеною як аспект ідентичності та більше не асоціюється з внутрішнім стражданням [12].

Висновки. Формування ідентичності в підлітковому віці пов'язане з необхідністю поступово відділятись від батьків, відокремлювати власні переживання, потреби, переконання, діяти більш незалежно. Розвиток саморегуляції підлітка, поява почуття дорослості зумовлюють прагнення автономності – можливості вільного вибору, самостійного самовизначення, бажання брати відповідальність, опиратись на власні цінності. Дослідження особливостей розвитку автономності підлітків показують взаємозв'язок цього психологічного явища із повагою до себе, впевненістю у собі, самоприйняттям, а також впливом сімейних стосунків. Розвиток автономності відбувається на когнітивному, емоційному та конативному рівнях. Особливого значення в підлітковому віці набуває саме емоційна автономність. У несприятливих сімейних умовах висока емоційна автономія виконує захисну функцію і сприяє розвитку. У більш сприятливих умовах висока емоційна автономія може викликати суперечність, яка полягає в тому, що підліток одночасно прагне незалежності та боїться втратити близькість з батьками. Набуття емоційної автономії від батьків – необхідний процес, який матиме позитивний вплив на адаптацію підлітків і забезпечення їх здорового розвитку, водночас важливо враховувати сімейні та освітні умови.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Antu A.D., Bakul F. The relationship between autonomy and cognitive emotion regulation among adolescents. *Dhaka University Journal of Biological Sciences*. 2023. № 32(1). P. 57–64.

2. Bosma H.A., Jackson S.E., Zijsling D.H., Zani B., Cicognani E., Xerri M.L., Honess T.M., Charman L. Who has the final say? Decisions on adolescent behaviour within the family. *Journal of Adolescence*. 1996. № 19. P. 277–291.

3. Delhaye M., Kempenaers C., Linkowski P., Stroobants R., Goossens L. Perceived parenting and separation-individuation in Belgian college students: Associations with emotional adjustment. *The Journal of Psychology*. 2012. № 146. P. 353–370.

4. Erikson E.H. The program of ego identity. *Journal of American Psychoanalytic Association.* 1956. № 4. P. 56–121.

5. Fleming M. Adolescent Autonomy: Desire, Achievement and Disobeying Parents between Early and Late Adolescence. *Australian J. Edu. Dev. Psychol.* 2005. № 5. P. 16.

6. Marsia J.E. Identity in Adolescence. *Jandbook of Adolescent Psychology*. New York : John Willey. 1980. P. 213–231.

7. Michie S., West R. Behaviour change theory and evidence: A presentation to government. *Health Psychology Review*. 2013. № 7. P. 1–22.

8. Papini D.R., Micka J.C., Barnett J.K. Perceptions of intrapsychic and extrapsychic functioning as bases of adolescent ego identity statuses. *Journal of Adolescent Research*, 1989. № 4. P. 462–482.

9. Reeve J. Autonomy-supportive teaching: What it is, how to do it. In Building autonomous learners: Perspectives from research and practice using self-determination theory. Singapore : Springer Singapore. 2016. № 7. P. 129–152.

10. Schultheiss P.D., Blustein D.L. Contributions of family relationship factors to the identity formation process. *Journal of Counseling and Development*. 1994. № 73. P. 159–166.

11. Serdiuk L., Davuliuk I., Chaika G. Personal autonomy as a key factor of human self-determination. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*. 2018. № 8(1). P. 85–93.

12. Steinberg L. Autonomy, conflict, and harmony in the family relationship. *California State University-Northridge*. 1990. P. 54–89.

13. Tsaniah S.M., Budiman N. Sociodrama to Develop Emotional Autonomy of the Adolescents. *In International Conference on Educational Psychology and Pedagogy "Diversity in Education*". ICEPP. 2020, February. P. 241–245.

14. Waterman A.S. Identity development from adolescence to adulthood: An extension of theory and a review of research. *Developmental Psychology*. 1982. № 8. P. 342–358.

ВПЛИВ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

THE INFLUENCE OF CHILD-PARENT RELATIONSHIPS ON THE RESILIENCE OF YOUNG SCHOOLCHILDREN UNDER MARTIAL LAW

УДК 159.942.943.2
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.17

Чекстере О.Ю.
к.психол.н.
Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Пророк Н.В.
д.психол.н., старший науковий співробітник
Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Гнатюк О.В.
к.психол.н.
Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

У статті досліджується вплив дитячо-батьківських відносин на життєстійкість молодших школярів. Розглянуто роль сімейного середовища, стилів виховання та рівня емоційної підтримки у формуванні здатності дітей долати труднощі. Проаналізовано основні чинники, що впливають на життєстійкість, зокрема довірливі стосунки між дитиною та батьками, емоційну включеність дорослих, моделі копінг-поведінки, а також особливості дитячої адаптації в умовах стресу. Дослідження проведене з використанням методики «Кінетичний малюнок сім'ї», що дозволило оцінити рівень сприятливості сімейного середовища, наявність конфліктів, ступінь тривожності дітей та їхню здатність до саморегуляції. Встановлено, що діти, які виховуються у теплому, підтримуючому середовищі, демонструють вищий рівень життєстійкості, легше адаптуються до змін і стресових ситуацій. Натомість емоційно холодні або конфліктні стосунки з батьками можуть спричиняти підвищену тривожність, труднощі у соціальній взаємодії та знижену здатність до подолання життєвих викликів. Окрему увагу приділено впливу кризових ситуацій, зокрема війни, на сімейну динаміку та психологічну адаптацію дітей. Виявлено, що у родинах, які стикнулися з розлукою, втратою або змінами у соціально-економічному статусі, у дітей частіше спостерігаються прояви емоційної нестабільності, зниження довіри до світу, підвищений рівень тривожності та складності у налагодженні міжособистісних контактів. Отримані результати можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки дітей та їхніх сімей у кризових умовах. Запропоновано практичні рекомендації для батьків, педагогів та психологів щодо створення сприятливого емоційного середовища, формування життєстійкості у дітей молодшого шкільного віку та розвитку ефективних стратегій подолання стресових ситуацій.

Ключові слова: *дитячо-батьківські відносини, життєстійкість, молодші школярі, адаптація, стрес, копінг-поведінка, наслідки війни.*

The article examines the influence of child-parent relationship on the resilience of younger schoolchildren. The role of the family environment, parenting styles, and the level of emotional support in shaping children's ability to overcome difficulties is examined. The main factors influencing resilience are analyzed, in particular, trusting relationships between children and parents, emotional involvement of adults, coping behavior models, and the features of children's adaptation to stress.

The study was conducted using the "Kinetic Family Drawing" technique, which made it possible to assess the level of favorability of the family environment, the presence of conflicts, the degree of children's anxiety, and their ability to self-regulate. It was found that children raised in a warm, supportive environment demonstrate a higher level of resilience, adapt more easily to changes and stressful situations. On the other hand, emotionally cold or conflictual relationships with parents can cause increased anxiety, difficulties in social interaction, and a reduced ability to overcome life's challenges.

Special attention is paid to the impact of crisis situations, in particular war, on family dynamics and psychological adaptation of children. It was found that in families that have faced separation, loss or changes in socio-economic status, children more often experience manifestations of emotional instability, decreased trust in the world, increased levels of anxiety and difficulties in establishing interpersonal contacts. The results obtained can be used to develop programs of psychological support for children and their families in crisis conditions. Practical recommendations are offered for parents, teachers and psychologists on creating a favorable emotional environment, forming resilience in primary school children and developing effective strategies for overcoming stressful situations.

Key words: *child-parent relationships, resilience, younger schoolchildren, adaptation, stress, copying behavior, consequences of war.*

Вступ. Війна деструктивно впливає на всі сфери життя населення, в тому числі на українську сім'ю. Війна несе не тільки безпосередню загрозу життю, а й безліч соціально-психологічних стресорів, що руйнівним чином позначаються і на психічному здоров'ї конкретної людини (зокрема, на її емоційному стані, здатності адаптуватися до змінюваних обставин та долати стресові ситуації), і на функціонуванні сім'ї як соціальної структури. Загибель членів родини, роз'єднання сімей (чоловіки залишаються в Україні, а матері з дітьми змушені виїжджати за кордон чи на більш безпечні території країни), служба одного із батьків в ЗСУ, потрапляння в полон, зникнення родичів. Ускладнювати міжособистісну комунікацію та породжувати конфлікти можуть також і зміни у сімейних ролях, що нерідко відбуваються в родинах в умовах воєнного часу. Тобто війна підриває стабільність сім'ї і, зрозуміло, негативно впливає на дитячо-батьківські відносини. А саме цей вид соціальних відносин є тим базисом, на якому розвивається *життєстійкість*, яка є важливою рисою особистості, що виявляється у здатності людини справлятися з труднощами, адаптуватися до змін і підтримувати психологічне благополуччя під час стресових ситуацій [12].

Якщо в ранньому віці на розвиток життєстійкості суттєвим чином впливають такі соціальні відно-

сини, як взаємодії дітей із батьками (які транслюють їй власні цінності щодо вміння триматися), то починаючи із молодшого шкільного віку поступово особливого значення набувають стосунки молодшого школяра, підлітка, юнака з однолітками. Підлітково-юнацька субкультура має власні, досить жорсткі форми взаємодії, специфічні способи заохочення і покарання, навіть особливу мову, якою формулюються норми, пов'язані з життєстійкістю [8]. Але в молодшому шкільному віці розвиток життєстійкості вирішальним чином залежить від відносин батьків із дитиною [13; 4; 5; 6; 7]. Так, С. Мадді було виявлено, що позитивно на формування *життєстійких переконань* вплинули: відчуття призначення в житті, що розвивається значимими дорослими, виховання впевненості та підтримання високих стандартів. А от негативно на розвиток життєстійкості в дитинстві впливають: стреси в ранньому дитинстві (серйозні хвороби, матеріальні труднощі, розлучення батьків та ін.); недостатній рівень підтримки, заохочення, підбадьорювання близькими; брак залученості до загальних справ; відчуженість від дорослих [13].

Отже, потреба в дослідженні ролі дитячо-батьківських відносин у забезпеченні психоемоційної стійкості дітей, особливо в умовах війни, коли кожен день приносить нові випробування та стреси, набуває особливої актуальності. Адже для розробки ефективних психологічних програм підтримки та реабілітації дітей, які пережили травмівні події, надзвичайно важливо мати наукову інформацію щодо впливу на *формування життєстійкості* дітей стилів виховання, моделей спілкування та копінг-поведінки їхніх батьків. Дослідження дитячо-батьківських відносин допоможе також зрозуміти механізми психологічної адаптації дітей до складних реалій сучасного світу і розробити практичні рекомендації для батьків і педагогів.

Зауважимо, що проблема впливу стилю батьківського виховання на адаптаційні здатності дітей ставала об'єктом вивчення психологів досить часто. Так, у дослідженнях останніх років було підтверджено, що стиль батьківського виховання та емоційна взаємодія у сім'ї суттєво впливають на формування емоційної регуляції та самооцінки дітей [9; 15; 5; 7]. У цьому контексті викликає інтерес класифікація стилів виховання, що запропонована G. Craig [11]. Вчений виокремив чотири основні стилі:

– авторитетний – поєднує високий рівень контролю з боку батьків із теплою, гармонійною атмосферою у сім'ї;

– авторитарний – також характеризується жорстким контролем, проте відносини між батьками та дитиною є емоційно холодними;

– ліберальний – низький рівень контролю компенсується теплом і підтримкою у взаємодії;

– індиферентний – батьки проявляють байдужість та емоційну відстороненість, при цьому рівень контролю також низький.

У дослідженні коуча з усвідомленого виховання Рім Руда (за участю 200 дітей) було виявлено, що батьки дітей із високим рівнем емоційного інтелекту практикували сім ключових поведінкових стратегій: використання тиші для допомоги дітям у керуванні емоціями, надання назв почуттям для їх вираження, визнання власних помилок та вибачення перед дітьми, ненав'язування ввічливих фраз, постійна валідація почуттів дітей, заохочення до самостійного прийняття рішень та стимулювання творчості в моменти нудьги. Це дослідження підкреслює, що у формуванні у дітей здорової самооцінки та ефективних стратегій подолання труднощів важлива роль належить усвідомленому та емоційно підтримуючому батьківському вихованню [15].

Вплив на становлення особистості дитини типів дитячо-батьківських відносин вивчався у дослідженні І. Мартиненко, В. Кротенко, Г. Афузова [4]. Було показано, що манера поведінки батьків, їхні емоції, ставлення та передані цінності формують у дитини світосприйняття, як позитивне, так і негативне.

У дослідженні I. Popovych було виявлено ключову роль емоційних зв'язків у сім'ї у вихованні поваги до суспільних норм, у розумінні людських цінностей та виробленні поведінкових моделей [14]. При цьому у процесі розвитку дитини першими моделями соціальної взаємодії для неї стають її батьки [2]. Саме батьки визначають емоційну безпеку дитини, рівень її тривожності та здатності до самовизначення; від батьків вона отримає настанови, що надалі засвоюються і трансформуються в її власні переконання та життєві принципи.

Надійна емоційна підтримка з боку батьків сприяє формуванню у дитини високої життєстійкості. Діти, які відчувають безумовне прийняття та любов з боку своїх батьків, мають більшу здатність справлятися з труднощами, виявляючи високий рівень стресостійкості [4]. Проте конфліктні відносини в родині можуть призводити до формування у дитини невпевненості, тривожності та низької адаптивності [1].

Той факт, що на розвиток життєстійкості дітей вирішальний вплив має копінг-поведінка батьків, було підтверджено в дослідженні Т. Шматко. Стратегії подолання стресу, які вибирають батьки, часто є моделями для їхніх дітей. Батьки, які практикують проблемно-орієнтовані стратегії подолання (наприклад, активне вирішення проблем, емоційна підтримка), можуть передати ці стратегії своїм дітям [9]. Водночас батьки, які використовують емоційно-реактивні стратегії (наприклад, уникання, агресія), можуть сформувати у дітей менш ефективні способи подолання стресу.

Високу чутливість молодших школярів до думки батьків у соціальних ситуаціях (зокрема, критики з боку батьків) було виявлено в дослідженні копінг-стратегій дітей цього віку [1; 5; 7]. Більшість досліджених дітей на критику батьків реагують емоційно, зі сльозами, засмученням, жалем, що свідчить про важливість для них позитивного батьківського ставлення. Значна частина дітей намагається залагодити ситуацію через вибачення, що вказує на їхнє бажання отримати підтримку і схвалення. Лише невелика частина дітей готова до самоаналізу та змін, що підкреслює важливість

виховання у дітей навичок конструктивного сприйняття критики та розвитку емоційної стійкості [1]. Однак у разі наявності конфліктів або недовіри в родині діти часто вибирають дистресові стратегії подолання, що підвищує їхній рівень тривожності та знижує адаптивні можливості. Варто нагадати, що найважливіші потреби людини – *потреба у безпеці* (що захищає від страху і хаосу) та *потреба в приналежності і любові* (захищає людину від самотності завдяки включеності у сімейні і дружні стосунки) – в умовах війни у багатьох дітей перебувають у стані дефіциту. Адже, на жаль, з огляду на обставини війни не всі батьки можуть забезпечити своїм дітям необхідну підтримку, що часто призводить до погіршення психічного стану дитини. Стресові ситуації, нестабільність і фізична небезпека впливають на емоційну атмосферу в родинах, що, своєю чергою, позначається на розвитку дітей [3; 8].

Дослідження, проведені українськими вченими, свідчать, що діти, які пережили травмівні ситуації, зокрема під час війни, мають знижений рівень життєстійкості та вищий рівень психічних розладів [1; 5]. Вони також частіше зазнають труднощів у соціальній адаптації та емоційному розвитку, що може бути пов'язано з порушеннями дитячо-батьківських відносин під час війни. Тому дуже важливою є підтримка батьків, яка може допомогти дитині зберегти стійкість у такі періоди.

Виклад основного матеріалу. З *метою* вивчення впливу дитячо-батьківських відносин на життєстійкість молодших школярів нами були обстежені 104 учні (49 хлопчиків і 55 дівчат) приватного ліцею в м. Київ. Зокрема, учні 1-х класів (n=34), учні 2-х класів (n=35), учні 3-х класів (n=34), учні 4-го класу (n=6). Вікова категорія респондентів – від 7 до 10 років. Оскільки кількість четвертокласників була невелика, їхні результати об'єднали із результатами учнів 3-х класів.

Сприйняття дитиною взаємин з іншими членами сім'ї, ставлення до членів родини, уявлення дитини про своє місце в ній, сімейні відносини, що викликають тривогу чи конфлікти, вивчалися за допомогою методики R. Burns і S. Kaufman «Кінетичний малюнок сім'ї» [10].

Процедура дослідження: тест виконується на стандартному аркуші паперу для малювання за допомогою кольорових олівців. *Інструкція*: «Намалюй свою сім'ю так, щоб кожен її член і ти були чимось зайняті».

Після того, як дитина закінчила малюнок, з нею проводиться *бесіда* за такою схемою:

– Хто намальований на малюнку? Що робить кожен член сім'ї?
– Де працюють чи навчаються члени родини?
– Як у родині розподіляють домашні обов'язки?
– Хто у сім'ї найбільш неприємний?
– Хто найсумніший?
– Хто у сім'ї найбільш нещасний?

Оцінювались п'ять симптомокомплексів: 1) сприятливе сімейне середовище; 2) тривожність; 3) конфліктність у сім'ї; 4) відчуття неповноцінності; 5) ворожість у сімейних відносинах.

Результати обговорення з дитиною її малюнка розподілялись по трьох категоріях: 1) сприятливе сімейне середовище, 2) складності у спілкуванні, 3) несприятливе сімейне середовище. Узагальнені результати представлені в таблиці.

Таблиця 1

Розподіл молодших школярів за результатами методики «Кінетичний малюнок сім'ї» (%)

	1 класи	2 класи	3 і 4 класи
Сприятлива сімейна ситуація	8%	11%	15%
Складності у спілкуванні	68%	52%	63%
Несприятлива сімейна ситуація	24%	37%	22%

Як видно із таблиці, сприятлива сімейна ситуація спостерігається тільки у 8% першокласників. Ці діти повідомляють про стабільні, теплі стосунки з батьками, відчувають себе прийнятими, мають розвинену довіру до сім'ї. У їхніх малюнках зазвичай спостерігаються: взаємодія між членами сім'ї (контакт, виконання спільної діяльності); гармонійне розташування фігур, чітке зображення всіх членів родини; позитивна міміка, відсутність агресивних деталей.

Діти зі складнощами у спілкуванні, з підвищеною тривожністю становлять 68% першокласників. Це найбільша група, що свідчить про значну поширеність труднощів у спілкуванні з батьками та загальне емоційне напруження у сім'ях. Високий рівень тривожності може бути спричинений нестабільною емоційною атмосферою, завищеними очікуваннями батьків, браком уваги або, навпаки, гіперконтролем. У малюнках дітей цієї групи спостерігаються такі ознаки: маленький розмір власної фігури або її відсутність, віддаленість від інших членів сім'ї, відсутність контакту між персонажами (у фігур немає рук, погляди відвернуті); штрихування, надмірне використання темних кольорів.

Діти з несприятливою сімейною ситуацією, конфліктами, ворожістю у сімейних стосунках становлять 24% першокласників. Тобто кожна четверта дитина перебуває в умовах сімейного неблагополуччя: конфлікти, сварки, образи, відсутність підтримки. Такі діти можуть мати труднощі у встановленні довірливих стосунків, низьку самооцінку, емоційну нестабільність. Для їхніх малюнків характерні: агресивні символи (великі руки, стискання пальців у кулак); виключення одного з членів сім'ї або зображення себе осторонь; відсутність емоцій на обличчях; деформовані фігури; темні кольори або хаотичні лінії.

Серед другокласників 11% учнів відобразили у своїх малюнках позитивні стосунки у сім'ї. Такі діти мають вищий рівень життєстійкості, здатні долати труднощі та швидше адаптуються до змін.

У малюнках 52% другокласників бачимо ознаки емоційної дистанції або проблем у взаємодії з батьками. Діти, які мають труднощі у спілкуванні з батьками, схильні до тривожності, невпевненості, низької самооцінки. Вони можуть мати проблеми із соціальною адаптацією у школі.

Несприятлива сімейна ситуація спостерігається у 37% учнів 2-х класів. Малюнки цих дітей свідчать про конфлікти, напруженість сімейних відносин або емоційну ізоляцію дитини у сім'ї. Діти з конфліктних сімей мають низьку життєстійкість, емоційну нестабільність, страхи та агресивні про-

яви. У воєнний час така нестабільність може посилювати відчуття тривоги та невизначеності.

Порівняно з 2-м класом у 3-х і 4-х класах кількість дітей із сприятливою сімейною ситуацією зросла (з 11% до 15%). Це може свідчити про: покращення батьківських стратегій виховання; збільшення рівня довіри та емоційної підтримки у сім'ях.

Складнощі у спілкуванні з батьками, емоційні бар'єри у стосунках із ними мають 63% учнів 3-х і 4-х класів. Це найвищий показник серед усіх досліджених вікових груп. Можливими поясненнями цього факту можуть бути: наближення підліткового віку, виразне прагнення дітей до самостійності, формування ідентичності – все це збільшує конфлікти із батьками; зменшення уваги батьків до емоційних потреб дитини за рахунок фокусування уваги на навчанні; вплив війни – збільшення стресів негативно впливає на спілкування.

Кількість учнів 3-х і 4-х класів із несприятливими сімейними умовами порівняно із другокласниками трохи знизилася (з 37% у 2-му класі до 22% у 3-му і 4-му класах). Це може свідчити про певну адаптацію або зміну стратегії спілкування в родинах. Діти цієї групи можуть демонструвати агресію, замкнутість, страхи; у них можливі проблеми у школі (конфлікти з однолітками, зниження успішності); їм притаманна тривожність та емоційна нестабільність. Повторимо, що наближення підліткового віку – періоду, коли діти починають шукати автономію, може загострювати конфлікти. Високий рівень труднощів у спілкуванні також може бути пов'язаний із тим, що батьки перебувають у стані хронічного стресу і не здатні повноцінно підтримувати дітей.

Висновки. Результати дослідження за методикою «Кінетичний малюнок сім'ї» дозволили зробити такі висновки:

– Зафіксована позитивна динаміка (від 1-го до 3–4-го класів) у зростанні кількості дітей зі сприятливою сімейною ситуацією, що може свідчити про поступове покращення адаптації або зміни у сімейній взаємодії.

– У значної частини дітей спостерігається несприятлива сімейна ситуація, найвищий показник якої виявлено у 2-х класах (37%), що може вказувати на кризовий період у сімейних стосунках, зростання напруженості через тривалі стресові фактори, зокрема війну.

– Більшість молодших школярів має труднощі у спілкуванні з батьками. Найбільший відсоток таких дітей виявлено у 1-х класах (68%), що може бути пов'язано із переходом до шкільного життя та новими стресовими факторами.

Узагальнюючи, можемо сказати, що результати дослідження продемонстрували значний вплив сімейного середовища на емоційний стан та психологічну адаптацію молодших школярів. Отже, дитячо-батьківські відносини відіграють ключову роль у формуванні життєстійкості молодших школярів, особливо в умовах війни. Емоційна підтримка, безпечна атмосфера та стабільна взаємодія з батьками сприяють розвитку психологічної гнучкості та здатності долати труднощі. А от відсутність емоційного контакту з батьками може призвести до підвищеної тривожності, страхів, агресії або замкнутості. Війна загострює вже наявні труднощі у дитячо-батьківських стосунках, що вимагає додаткової уваги до цієї проблеми.

Перспективи подальших наукових пошуків ми вбачаємо: у створенні технологій психосоціальної підтримки родини; у розробці науково обґрунтованих психологічних програм, спрямованих на розвиток стресостійкості, навичок саморегуляції, емоційного інтелекту; у розширенні просвітницької роботи із батьками щодо навчання їх ефективних методів комунікації, підтримки та емоційного контакту з дітьми.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гнатюк О., Чекстере О. Особливості навчання та адаптації здобувачів освіти в умовах війни. Innovative development of science, technology and education : Proceedings of the 9th International scientific and practical conference. Perfect Publishing, Vancouver. 2024. С. 377–389.

2. Крива Н. Особливості прояву довіри дитини старшого дошкільного віку до соціального оточення : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 20 с.

3. Крупник Г. Порівняння особливостей взаємин дітей з батьками у підгрупах за порядком народження у сімейній ієрархії. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2020. № 3. С. 97–108.

4. Мартиненко І., Кротенко В., Афузова Г. Підтримуюча взаємодія з батьками як умова соціально-емоційного розвитку дітей. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія. 2024. № 2. С. 91–95.

5. Пророк Н., Чекстере О., Гнатюк О. Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. Журнал сучасної психології. 2023. № 2. С. 53–63.

6. Пророк Н. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану : довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів. Київ : Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 155 с.

7. Пророк Н. Психологічне діагностування проявів адаптаційних розладів у суб'єктів освітнього простору в умовах воєнного стану і післявоєнного відновлення країни : практичний посібник. Київ : Ін-т психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 220 с.

8. Титаренко Т., Ларіна Т. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність і безпека : навчальний посібник. Київ, 2009. 76 с.

9. Шматко Т. Копінг-поведінка та її вплив на психічний розвиток дітей. Вісник психології. 2014. № 5. С. 87–93.

10. Burns R., Kaufman S. Action, styles, and symbols in kinetic family drawings kfd : an interpretive manual. New York : Taylor & Francis, 2013. 320 p.

11. Craig G., Baucum D. Human development. Prentice Hall, 2001. 718 p.

12. Maddi S. Hardiness training at Illinois bell telephone. Health promotion evaluation, National Wellness Institute, Stevens Point. 1987. P. 101–115.

13. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and mental health. Journal of personality assessment. 1994. Vol. 63. No. 2. P. 265–274.

14. Popovych I. Social expectations in primary schoolage. Proceedings of the 2nd International Academic Congress "Fundamental Studies in America, Europe, Asia and Africa", New York, 27 September 2014. New York, 2014. P. 176–180.

15. Villaescusa A. Estudia a 200 niños y todos los que tienen alta inteligencia emocional presumen de padres con estos 7 comportamientos. URL: https://as.com/actualidad/ciencia/estudia-a-200-ninos-y-todos-los-que-tienen-alta-inteligencia-emocional-presumen-de-padres-con-estos-7-comportamientos-n (дата звернення: 20.02.2025).

СЕКЦІЯ 5
ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

РОЗВИТОК ЕФЕКТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ СОЦІАЛЬНИХ ГРУП ЗАСОБАМИ КОУЧИНГУ

DEVELOPMENT OF EFFECTIVE MANAGEMENT OF SOCIAL GROUPS BY MEANS OF COACHING

УДК 159.9.019.4
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.18

Андрущенко Т.В.
д.політ.н., професор, завідувач кафедри психології
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Зеленін В.В.
к.психол.н., доцент, професор кафедри психології
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Сидоренко О.Б.
к.психол.н., доцент, доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Стаття присвячена актуальній темі щодо розвитку ефективного управління соціальними групами за допомогою коучингу. Коучинг може покращити комунікацію, підтримку та досягнення цілей в соціальних групах.

У сучасному світі, де соціальні групи відіграють ключову роль у розвитку суспільства, менеджмент таких груп стає все більш необхідним. У статті аналізується роль і значення коучингу як сучасного інструменту розвитку ефективного менеджменту соціальних груп. Зазначено, що коучинг це інноваційний підхід, який спрямований на розкриття потенціалу працівників, підвищення їх мотивації та продуктивності, яка безпосередньо впливає на успішність організації або соціальної групи. Коучинг, як метод управління, пропонує нові підходи та техніки, які можуть допомогти соціальним групам ставати більш узгодженими й продуктивними, розвиватися та набувати нові навички.

Автори визначають ключові переваги коучингу, а саме, персоналізація процесу розвитку, гармонізація індивідуальних і колективних цілей, а також активізація внутрішніх ресурсів людини для вирішення актуальних завдань. Коучинг може сприяти розвитку критичного мислення особистості, самоусвідомлення та здатності до прийняття рішень, допомогти в досягненні особистих або професійних цілей. Особливістю коучингу є те, що він не пропонує готові рішення, а допомагає знайти їх у процесі спілкування.

Науковцями коучинг розглядається як універсальний та гнучкий інструмент, котрий дозволяє адаптувати управлінські підходи до потреб сучасного суспільства, сприяючи розвитку людського капіталу, підвищенню ефективності менеджменту соціальних груп та досягненню стратегічних цілей.

Таким чином, визначена велика роль коучингу для менеджменту соціальних груп. Під час коучингу визначаються цілі, розвиваються навички комунікації та зворотного зв'язку, лідерські якості, підвищується мотивація до досягнення цілей, саморозвитку та самореалізації. Результати статті надають широкій академічній спільноті докази того, наскільки коучинг є необхідною та ефективною практикою для покращення управління людськими ресурсами.

Ключові слова: *коучинг, соціальні групи, ефективний менеджмент, розвиток людського капіталу, управління, індивідуальний розвиток, комунікація.*

The article is devoted to the topical issue of developing effective management of social groups through coaching. Coaching can improve communication, support and goal achievement in social groups.

In today's world, where social groups play a key role in the development of society, the management of such groups is becoming increasingly necessary. The article analyzes the role and significance of coaching as a modern tool for the development of effective management of social groups. It is noted that coaching is an innovative approach aimed at unlocking the potential of employees, increasing their motivation and productivity, which directly affects the success of an organization or a social group. Coaching as a management method offers new approaches and techniques that can help social groups become more coherent and productive, develop and acquire new skills.

The authors identify the key advantages of coaching, namely, personalization of the development process, harmonization of individual and collective goals, and activation of internal resources to solve urgent problems. Coaching can contribute to the development of critical thinking, self-awareness and decision-making ability, and help in achieving personal or professional goals. The peculiarity of coaching is that it does not offer ready-made solutions, but helps to find them in the process of communication.

Scientists consider coaching to be a universal and flexible tool that allows adapting management approaches to the needs of modern society, contributing to the development of human capital, improving the efficiency of social group management and achieving strategic goals.

Thus, the role of coaching in the management of social groups is determined. During coaching, goals are set, communication and feedback skills, leadership qualities are developed, and motivation to achieve goals, self-development and self-realization is increased. The results of the article provide the broader academic community with evidence that coaching is a necessary and effective practice for improving human resource management.

Key words: *coaching, social groups, effective management, human capital development, management, individual development, communication.*

Постановка проблеми. В сучасних глобалізаційних умовах ефективний менеджмент соціальних груп є одним із визначальних чинників успішного функціонування організацій та розвитку суспільства. Потреба у створенні згуртованої, вмотивованої й продуктивної команди невпинно

зростає, адже саме соціальні групи забезпечують реалізацію стратегічних цілей, впровадження інновацій та стійкість перед зовнішніми викликами. Проте традиційні підходи до управління часто не враховують індивідуальних потреб і можливостей кожного учасника групи, що, в кінцевому результаті, призводить до втрати мотивації, зниження ефективності та виникнення конфліктів.

В рамках цього, коучинг, як сучасний інструмент розвитку особистості, формує індивідуалізований підхід до управління соціальними групами, дозволяючи не лише вирішувати актуальні завдання, а й сприяти виникненню стратегій розвитку, зосереджуючи увагу на можливостях кожного учасника, стимулюючи їх активність та дієвість. Використання коучингових технологій відкриває можливості для формування більш ефективних моделей поведінки, покращує комунікацію в групах і створює умови для досягнення високих результатів. Необхідність дослідження цієї проблеми обумовлена як зростанням інтересу до коучингу у сфері управління, так і недостатньою теоретичною та практичною основою визначеного питання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженням питання ефективного менеджменту соціальних груп засобами коучингу займалися як вітчизняні, так і закордонні дослідники, а саме: Л. Задорожна [3], Л. Меррілл [16], М. Грищенко [19], М. Пхеквамді [20], Мбокота [21], В. Кратік та Т. Бурлаєнко, Т. Лоза [7], Черненко [12], Л. Тертична та А. Дегтяр [11], Н. Кирлик [4], Е. Кокс [15], В. Зеленін [17, 18] та інші. Однак, попри розробленість, окреслене питання потребує додаткового опрацювання.

Мета дослідження полягає в комплексному і всебічному вивченні особливостей розвитку ефективного менеджменту соціальних груп засобами коучингу.

Виклад основного матеріалу. В сучасному суспільстві стрімкий розвиток соціальних, економічних та технологічних процесів зумовлений підвищеними вимогами до ефективного управління соціальними групами. Кожна соціальна група має певну систему поведінки, комплекс цінностей, інтересів і норм, стиль життя, що потребує індивідуального підходу до управління та мотивації. Одним із перспективних методів управління є коучинг, оскільки він стимулює ефективне самонавчання, спрямований на досягнення реального бажаного результату, а також допомагає у вирішенні корпоративних питань [3, с. 72]. Крім того, коучинг може сприяти розвитку індивідуальних характеристик людини, таких як терпимість до невизначеності, стійкість і вдячність, професійна реалізація, комунікації та самооцінка [16].

Водночас коучинг дозволяє людям краще зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, а також усвідомити роль стресу на свою поведінку і рішення. З іншого боку, коучинг надає емоційну підтримку і допомагає людям долати труднощі та сприяти їх професійному зростанню [19] та самореалізації.

Коучинг також розвиває цілеспрямованість, здатність ставити цілі та досягати їх. Важливою також стає самомотивація, тобто вміння знаходити внутрішні стимули і підтримувати високу мотивацію незалежно від професійних викликів, також стає важливою. Коучинг допомагає формувати стресостійкість, розвиває критичне мислення, емпатію та комунікативні навички. Всі ці навички допомагають не тільки в самореалізації, але й роблять людину більш впевненою у своєму професійному житті [20]. Доведена роль коучингу на розвиток ефективності лідерства шляхом застосування людського та соціального капіталу. Людський капітал втілює в собі внутрішньоособистісні компетенції, включаючи самосвідомість, самомотивацію та саморегуляцію. Соціальний капітал, своєю чергою, втілює атрибути стосунків, включаючи соціальну обізнаність (що проявляється в емпатії до інших людей) і соціальні навички (що проявляється у характері співпраці, відкритому мисленні, здатності будувати внутрішні та зовнішні мережі та навичках управління конфліктами) [21].

Варто відзначити, що для досягнення високої продуктивності необхідно застосовувати різні методи та підходи. Саме таким методом є коучинг, який визнаний одним із найкращих соціально-психологічних інструментів, здатних вплинути на результат роботи окремих осіб чи групи в цілому. Коучинг як модель досягнення високого результату, широко застосовується для ефективного менеджменту різних соціальних груп.

В наш час встановлено, що менеджмент соціальних груп в поєднанні з коучингом – це потужний інструмент організації та управління процесами взаємодії між людьми, об'єднаними спільними інтересами, цілями чи завданнями. Якщо менеджмент спрямований на структурування та координацію діяльності групи, то коучинг сприяє пошуку індивідуального підходу й усвідомленню їх учасниками власних сильних сторін, цілей та шляхів досягнення. Основною метою системи управління персоналом є формування кадрової політики, забезпечення компанії кваліфікованими кадрами, ефективне використання трудових ресурсів, а також мотивація працівників до професійного та соціального розвитку [5, с. 84]. Ефективний менеджмент соціальних груп передбачає координацію взаємодії між їх членами, розподіл ролей і обов'язків, підтримку згуртованості та вирішення можливих конфліктів, що сприяє досягненню спільних цілей. Важливим чинником для успішного менеджменту є проведення постійного моніторингу, оцінювання прогресу та адаптація стратегії з урахуванням отриманих результатів.

Вітчизняні дослідники В. С. Кратік та Т. І. Бурлаєнко [6] визначають дії коуч-менеджера, які застосовуються для ефективного засвоєння результату, зокрема:

1. Формулювання завдання (узгодження цілей): спільно з підлеглим визначає конкретні цілі та очікувані результати.

2. Аналіз поточної ситуації: з'ясовує, як підлеглий сприймає та оцінює наявну ситуацію; допов-

нює та уточнює зміст ситуації для її більш повного розуміння.

3. Розробка плану дій: обговорює можливі варіанти дій (генерація ідей); визначає конкретні кроки, на які підлеглий готовий спрямувати свої зусилля; виділяє необхідні ресурси, знання або підтримку для виконання плану; узгоджує чіткі терміни реалізації наміченого плану;

4. Контроль та підтримка реалізації плану: встановлює контрольні точки та вибір інструментів для моніторингу виконання; здійснює поточний та підсумковий контроль; надає проміжний та фінальний зворотній зв'язок за підсумками контролю.

Загалом, окреслена система дій допомагає коуч-менеджеру ефективно організувати процес підтримки підлеглого, сприяючи досягненню поставлених цілей [6].

Коучинг – це сучасна парадигма самореалізації, розроблена для глибинної діагностики латентного потенціалу з метою максимального розкриття талантів людини чи певної соціальної групи. Коучинг спрямований на переосмислення та трансформацію моделей мислення й поведінки, що сприяє повному розкриттю внутрішніх можливостей особистості чи групи – професійній та особистісній самореалізації. Це структурований процес безперервного розширення знань, освоєння нових професійних навичок, вмінь та підходів до робочої та особистої поведінки. Коучинг в професійній сфері орієнтований на розкриття здібностей працівника, розвиток його компетенції та ефективного управління знаннями задля досягнення максимальної продуктивності [8, с. 63].

Коуч-позиція як професійна позиція коуча-професіонала будується на принципах рівності, нейтральності, безоціночному ставленні, відвертості, довірі, турботі, послідовності, активному слуханні, емпатії, умінні розуміти фізіологічно-емоційні зміни учасників коуч-процесу, відчутті безпеки, вмінні ділитись переживаннями та досягненнями. Під впливом коуч-сесій мислення клієнтів коучингу – коучі (соасіі) трансформується та здатне до «нарощування» інтелектуальних можливостей, щоб здійснювати надзавдання [13].

Слід зазначити, що коучинг орієнтований не лише на внутрішній світ особистості, але й на її професійний розвиток та соціальну взаємодію, отримання в ході занять емоційного досвіду часто може домінувати над когнітивним сприйняттям світу. На думку науковців, коучинг дає змогу підвищити власні навички, емоційний і соціальний інтелект, частково дозволяє вирішити власну проблему психологічного характеру, при умові відкритості та довіри, здатні створювати психотерапевтичний ефект [14].

Основною особливістю коучингу, що відрізняє його від поширених психологічних і педагогічних методів допомоги, є те, що коучинг – підхід, зосереджений не на проблемах, а на їх вирішенні, не на помилках, а на успішних стратегіях особистих досягнень. Коучинг робить акцент на теперішньому і майбутньому, використовуючи минулий досвід як ресурс. В процесі заняття з коучем, на відміну від психологічного консультування, фахівець не зосереджується на пошуку виникнення проблем в минулому, а фокусується на можливих способах її вирішення. Крім того, головна відмінність між коучингом та наставництвом, менторством або тренінгом полягає в тому, що коуч-підхід не передбачає передачі навичок, досвіду чи знань від фахівця до клієнта [7].

На відміну від консультанта, коуч не дає готових порад, не нав'язує власну думку, не пропонує суб'єктивних рішень і готових технологій чи алгоритмів. Його роль полягає в тому, щоб допомогти керівнику або працівнику усвідомити власні цілі, проаналізувати причини успіхів і невдач, а також визначити напрямки, в яких варто змінити тактику, задля сприяння змінам у розвитку організації. Коуч в процесі співпраці допомагає виявити справжні цілі та проблеми. Окрім того, головна мета коучингу, як форми співпраці керівників і співробітників, полягає в тому, щоб людина самостійно знайшла рішення конкретної проблеми чи завдання, з якою вона зіштовхнулася [2, с. 17].

Також на відміну від психотерапевта, робота якого спрямована на подолання психологічних труднощів (внутрішні чи зовнішні конфлікти, травми, деструктивні патерни тощо), що можуть впливати на якість життя, з метою повернення до психічного здоров'я, коуч зосереджений на здорових аспектах особистості своїх клієнтів (соасіі). Він допомагає менеджерам різних соціальних груп знаходити власні рішення й максимально реалізовувати себе в діяльності.

Повномасштабне вторгнення у 2022 році, зокрема спричинило психологічну травматизацію українських працівників та бізнес-лідерів [18], в наслідок чого багато хто став потребувати психіатричної допомоги. Тому варто зазначити різницю між коучингом та психіатрією, що є медичною дисципліною, яка займається діагностикою, профілактикою та лікуванням (зокрема й медикаментозним) психічних захворювань. Коуч має враховувати можливість наявності в його клієнтів психічних порушень, спричинених стресами війни, й вчасно переадресовувати працівників для отримання кваліфікованої допомоги – медичної корекції психічних станів і патологій, повернення до психічної норми. Варіанти надання психологічного супроводу клієнтів представлено в табл. 1.

Крім того, великим є значення коучингу в системі мотивації працівників. Так, зокрема коучинг сприяє:

1) підвищенню самооцінки співробітника, який працює з коучем;

2) кращому розумінню працівником завдань, поставлених керівництвом;

3) професійному зростанню співробітника;

4) покращенню організації його роботи, що позитивно впливає на результативність;

5) створенню відчуття турботи в компанії;

6) гармонізації інтересів працівника з цілями організації;

7) посиленню відчуття причетності до діяльності компанії;

8) розвитку креативного мислення та творчого підходу до виконання завдань [12, с. 161].

Вітчизняні дослідниці Л. Тертична та А. Дегтяр зазначають, що однією з ключових особливостей коучингу є його гнучкість: він може проводитися до, після або навіть в процесі виконання завдань. Сесії можуть бути як спонтанними, так і запланованими, тривати від кількох хвилин до цілої години. Основним інструментом керівника, який прагне розкрити потенціал своїх співробітників, є вміння ставити ефективні запитання [11].

Загалом розрізняють два види коучів:

1) зовнішній коуч – це спеціаліст, якого залучають для консультування вищого керівництва підприємства (executive coaching). Основною метою такого коуча – це допомога керівнику в усвідомленні того, що він хоче отримати від своєї діяльності, визначити свої цілі та розробити стратегію для їх досягнення;

2) внутрішній коуч працює безпосередньо в межах підприємства, вирішуючи оперативні завдання, пов'язані з його діяльністю. Він взаємодіє з фахівцями різних відділів, організовує як групові, так і індивідуальні сесії, спрямовані на поліпшення взаємодії між працівниками та на розвиток саморозуміння кожного співробітника [9].

Коучинг в соціальних групах застосовується залежно від мети й очікуваного результату. Головною метою коучингу є рух до стратегічної мети. Так, використовуючи коучинг керівники нової формації намагаються досягти цілей швидше та ефективніше, вірячи в те, що обраний ними напрямок розвитку групи необхідний для досягнення поставленої мети.

Загалом коучинг ґрунтується на бесіді між коучем та клієнтом. Ця управлінська технологія сприяє розробці конкретного плану дій, мотивації та досягненні результату. Для цього використовуються відкриті запитання, даючи відповіді на які клієнт відкриває для себе чимало нового та корисного. Важливо наголосити, що головною особливістю коуча є те, що він витримує нейтралітет, не висловлюючи думок і не даючи порад клієнту.

Індивідуальний коучинг охоплює різні аспекти життя, зокрема бізнес, кар'єру, сім'ю, стосунки, здоров'я, спорт, постановку цілей та розвиток особистих якостей. Це підходить керівникам (топ-менеджерам), які прагнуть досягти успіху у розвитку свого бізнесу чи кар'єри, але іноді зіштовхуються з перешкодами, які важко подолати, самостійно через брак об'єктивного погляду або необхідність професійної підтримки. Коуч допомагає визначити сильні сторони, знайти оптимальні рішення, подолати внутрішні бар'єри та розробити стратегії для досягнення цілей. Завдяки індивідуальному підходу, кожна сесія орієнтована на потреби клієнта, сприяючи його зростанню як у професійній, так і в особистій сферах життя.

В процесі індивідуальних занять коуч і клієнт з'ясовують та структурують обрані цілі. Коуч формує позитивну, творчу атмосферу, щоб визначити та уточнити головні цілі клієнта. Після цього розробляється стратегія та підходи, найбільш ефективні саме для цього клієнта, мобілізуються внутрішні ресурси, усуваються бар'єри, а також підбираються індивідуальні інструменти коучингу.

Індивідуальний коучинг може проходити як у формі одноразової зустрічі, так і мати системний характер. Коуч-сесія зазвичай триває від 30 до 60 хвилин, а для вирішення кількох питань інколи може знадобитися від 1 до 5 сесій. Якщо клієнт має значну стратегічну мету, коучинг може тривати 1-2 рази на тиждень протягом тривалого періоду. Цей підхід сприяє розвитку та вдосконалення професійної компетенції, а також трансформації мислення.

Лише незалежний коуч може об'єктивно оцінювати ситуацію, коли не знає причин, що спонукали особу звернутися до коуча. Він ставить правильні запитання, допомагаючи клієнту отримати цілісне

Таблиця 1

Порівняння різних форм допомоги

Критерій	Коучинг	Тренінг / Менторинг	Консультування	Психотерапія	Психіатрія
Мета	Розкриття потенціалу	Передача знань й навичок	Вирішення проблем	Робота з психологічними травмами	Лікування психічних розладів
Роль фахівця	Партнер, фасилітатор	Викладач, інструктор	Експерт, радник	Терапевт	Лікар
Методологія	Постановка запитань	Інструктаж, вправи	Аналіз, поради, алгоритми	Психологічні методики	Медичне лікування
Фокус	Максимальна реалізація, надзавдання	Формування компетенцій	Надання рішень, вирішення задач	Відновлення психологічного здоров'я	Діагностика й терапія
Клієнт	Коучі – особа орієнтована на розвиток	Учень, слухач, учасник	Клієнт, що шукає поради	Клієнт з психологічними труднощами	Пацієнт з психічними порушеннями

(складено авторами)

бачення, усвідомити ситуацію, що склалася, а також знайти оптимальні рішення, мотивувати до дій та сприяти змінам [1, с. 44]. Мотивація є ключовим елементом у досягненні цілей, і коуч забезпечує постійну підтримку в цьому процесі.

В наш час деякі вчені виступають за груповий коучинг як більш економічно ефективний і стійкий підхід до розвитку людського потенціалу та ефективного менеджменту. В основу групового коучингу покладено принципи та навички коучингу, як основою групового процесу. Суттю групового коучингу є процес виокремлення успішних стратегій мислення та діяльності бізнес-команди, який здійснюється у форматі групової взаємодії зі зворотним зв'язком. У цій взаємодії члени групи є «коуч-рівними» та допомагають один одному в особистісному зростанні, ділячись своєю колективною мудрістю та соціальним капіталом групи, виявляючи співчуття та довіру. Груповий коучинг також надає простір, у якому встановлюються параметри, визначаються ролі, уточняється інтерактивний процес і проходить міжособистісна групова динаміка.

Однією з ключових переваг групового коучингу є можливість ознайомитися з різними точками зору. У групі учасники часто походять з різних відділів, мають різну освіту та рівень досвіду. Таке розмаїття збагачує навчальний процес, пропонуючи різні точки зору та вирішення спільних проблем. Бо встановлено, що груповий коучинг відіграє велику роль у розвитку особистої компетентності, про що свідчить посилене відчуття орієнтації, самосвідомість, впевненість у собі та стосунки зі своїм автентичним я. Крім того, він також сприяє розвитку соціальної компетентності та комунікативних навичок, про що свідчить покращене розуміння особистості інших і стосунки з ними, а також здатність надавати іншим повноваження [21]. Ефективна комунікація є критично важливою для будь-якої соціальної групи. За допомогою коучингу можливо навчитися активно слухати та розуміти, покращити навички самовираження, чітко висловлювати свої думки й почуття.

З погляду людського капіталу, коучинг сприяє підвищенню особистої компетентності, яка включає самосвідомість і самоефективність у виборі копінг стратегій, а також забезпечує середовище соціального навчання, гармонізацію індивідуального та колективного розвитку. Коучинг як інструмент сприяє глибшому усвідомленню клієнтом власних можливостей та допомагає розробити ефективні стратегії подолання труднощів, що полегшують адаптацію до змін. У цьому аспекті він зосереджений на активізації внутрішніх ресурсів, необхідних для досягнення визначених цілей, сформульованих замовником – підприємством або організацією, яка залучає коуча. Це дає можливість адаптувати коучингові методи до ключових характеристик людського капіталу, які є найважливішими для конкретної соціальної групи та сприяють досягненню очікуваних результатів [4; 10].

Коуч-технології націлені на мобілізацію внутрішніх резервів особистості різних соціальних груп. Вони допомагають формувати сучасні професійні навички, підвищувати мотивацію, розвивати креативність, відповідальність за результати роботи та сприяють засвоєнню ефективних механізмів у мінливих умовах праці та життя [4, с. 216]. Ця техніка в бізнес-контексті передбачає підвищення можливостей менеджера для покращення бізнес-результатів завдяки поєднанню досвіду, знань, підтримки та мотивації, наданої фахівцями, які спеціалізуються на управлінні бізнесом [15].

Коуч формує безпечне середовище, де учасники можуть відкрито обговорювати проблеми, ідеї та шляхи їх вирішення, оскільки це є важливим етапом розвитку групової взаємодії. Завдяки ефективним запитанням коуч допомагає членам соціальних груп знаходити інноваційні підходи, які б сприяли вирішенню конфліктів, поліпшенню комунікації та підвищенню колективної ефективності. Коуч підтримує групу в процесі змін, мотивуючи до активних дій і сприяючи покращенню взаєморозуміння між учасниками.

Отже, коучинг впливає на розвиток знань та навичок учасників, а штучно створені ситуації допомагали розкривати приховані можливості, сприяє розвитку навичок самопізнання, внутрішньої саморегуляції, стресостійкості, соціальної комунікації та міжособистісної взаємодії, покращує професійні вміння, допомагає боротися зі страхами минулого [17].

Коучинг ефективний тоді, коли всі інші методи управління або розвитку соціальних груп не дають бажаного результату в структуризації цілей, розкритті можливостей та подоланні внутрішніх бар'єрів. Коучинг необхідний, коли потрібно поліпшити комунікацію, вирішити конфлікти або допомогти групам адаптуватися до змін. Цей підхід дозволяє не тільки досягати поставлених цілей, а й трансформувати мислення та поведінку учасників, допомагаючи їм самостійно знаходити рішення та створювати стратегії для подолання труднощів. Разом з цим, це ефективний засіб, додаткове джерело підтримки в процесі змін і розвитку соціальних груп, а також основа для покращення загальної продуктивності та взаємодії в колективі.

Висновки. Практики, які сприяють розвитку людського капіталу в організаціях, є основними інструментами для менеджерів, які стають все більш важливими для досягнення ефективності бізнесу та стратегічних змін. На основі проаналізованого варто відзначити, що коучинг є ефективним інструментом для розвитку менеджменту соціальних груп. Він допомагає гармонізувати індивідуальні та колективні цілі, активізувати внутрішній світ учасників і підвищити рівень мотивації, згуртованості та відповідальності за результат. Застосування коучингу в менеджменті соціальних груп може істотно підвищити їх ефективність, допомагаючи учасникам зрозуміти свої цілі, розвивати навички комунікації, бути відкритими до зворот-

ного зв'язку та підтримувати один одного. Інтеграція методів коучингу в практику управління може стати ключем до створення успішних і продуктивних соціальних груп, що сприятимуть зростанню та розвитку суспільства в цілому.

Подальші дослідження в обраній сфері зосереджуються на вивченні впливу коучингу і розвитку його професійної компетенції, лідерських якостей і стратегічного мислення керівників. Також важливо провести аналіз ефективності коучингу в сучасних освітніх, бізнесових і громадських організаціях, розробивши на їх основі нові моделі коучингових технологій. Особливу увагу варто приділити впровадженню коучингових методик у систему освіти та професійної підготовки для формування навичок всебічно розвинених фахівців.

Таким чином, коучинг є універсальним інструментом, який не лише сприяє розвитку людського капіталу, але й дозволяє адаптувати управлінські підходи до потреб сучасного суспільства, забезпечуючи досягнення стратегічних цілей. Його роль в сучасному суспільстві підсилена швидкими змінами, високою конкуренцією та потребою в адаптації до нових викликів. В Україні коучинг стає важливим інструментом для розвитку лідерів, підтримки їх балансу між роботою та особистим життям, а також досягненням гармонії й ефективності в процесі життєдіяльності в умовах війни та повоєнного відновлення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вєдєніна Ю.Ю., Сакун Л.М., Різніченко Л. В. Коваленко М.П. Командний та індивідуальний коучинг як технологія стратегічного управління організацією. *Економіка і організація праці*. 2020. № 3(39). С. 41–54. URL: https://jeou.donnu.edu.ua/article/view/9702/9626.

2. Гавриш О.А., Довгань Л.Є., Крейдич І.М. Технології управління персоналом: монографія. Київ : НТУУ «КПІ імені Ігоря Сікорського», 2017. 528 с.

3. Задорожна Л.М. Ефективність коучингу як інноваційного стилю менеджменту. *Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського.* 2017. Вип. 19. С. 71–74. URL: http://global-national.in.ua/archive/19-2017/16.pdf.

4. Кирлик Н.В. Коучинг – сучасний інструмент впливу на людський капітал працівника підприємства. *Науковий вісник Ужгородського університету, Серія Економіка.* 2016. Вип. 1(47). Т. 1. С. 214–218. URL: http://www.visnyk-ekon-old.uzhnu.edu.ua/images/pubs/47/1/47_35.pdf.

5. Ковальчук С.Є., Голюк В.Я. Особливості управління персоналом торговельного підприємства. *Актуальні проблеми економіки і управління.* 2018. № 12. С. 81–91.

6. Кратік В.С., Бурлаєнко Т.І. Коуч-менеджмент або коучинг як стиль управління. Науковий вісник УМО. Серія: *Економіка та управління*. Вип. 6. 2019. URL: http://umo.edu.ua/images/content/institutes/imp/vydannya/visnyk_umo/ekonomika/V_6/%D0%9A%D1%80%D0%B0%D1%82i%D0%BA_1_%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%BC.pdf.

7. Лоза Т.Л. Розвиток особистості клієнта соціальної роботи в контексті коучингового підходу. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2018. № 2 (16). URL: https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2018/2/19.pdf.

8. Нежинська О.О., Тименко В.М. Основи коучингу. Харків: ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2017. 220 с.

9. Никифорак В.А., Мельник О.І., Белінська Ю.О. Коучинг як інструмент управління персоналом. *Ефективна економіка.* 2019. № 4. URL: http://www.economy.nayka.com.ua/pdf/4_2019/58.pdf .

10. Сидоренко О.Б., Федоренко А.Ф., Ханецька Т.І. Самоефективність особистості у виборі копінг стратегій поведінки. *Проблеми сучасної психології.* 2019. Запоріжжя : ЗНУ, 2019. № 1(15). С. 112–121.

11. Тертична Л., Дегтяр А. Коучинг в системі управління трудовим потенціалом підприємства. *Економіка та суспільство*. 2022. № 41. https://doi.org/10.32782/2524-0072/2022-41-6.

12. Черненко О. В. Застосування коучинг-методу в системі управління персоналом торгової організації для підвищення продуктивності праці. Вчені записки Університету «КРОК». 2019. №2 (54). С. 159–168. URL: https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/188.

13. Braykovska A., Grytsenko T., Timofeeva K. Coaching for leaders of public organizations. Kyiv : EasternEurope Foundation. 2022.

14. Watson R., Hill A. P., Madigan D. J. Psychological skills training and perfectionism: A single-subjectmultiple baseline study. *Journal of Applied Sport Psychology.* 2022. URL: https://doi.org/10.1080/10413200.2022.2137597.

15. Cox E., Clutterbuck D. A., Bachkirova T. The Complete Handbook of Coaching. Sage Publications. 2023.

16. Merrill A. L., Stein S. L., Chu J. T., et al. Do Resident Coaching Programs Benefit their Coaches? Impact of a Professional Development Coaching Program on The Coaches. *World J Surg.* 2023. Vol. 47(7). P. 1609–1616. https://doi.org/10.1007/s00268-023-06957-y.

17. Zelenin V. Group training and team coaching as practices of personnel leadership development: A comparative analysis. *Scientific Studios on Social and Political Psychology.* 2023. Vol. 51(54). P. 39–50. https://doi.org/10.61727/sssppj/1.2023.39.

18. Zelenin V. Coaching in the Development of Leadership Qualities of Heads of Ukrainian Business Organizations in the Conditions of War. *Journal of Law and Sustainable Development*. 2023. Vol.11, № 3. P. 01–16, e817. 2023-08-08 https://doi.org/10.55908/sdgs.v11i3.817.

19. Hryshchenko M., Zelenin V. Self-Realization Strategies and Their Impact on Mental Health in the Context of Professional Development. *Salud, Ciencia y Tecnología - Serie de Conferencias.* 2025. Vol. 4. P. 688. https://doi.org/10.56294/sctconf2025688.

20. Phaekwamdee M., Darakorn Na Ayuthaya S., Kiattisin S. The Effects of Coaching Techniques on Well-Being of Digital-Technology Users. *J Open Innov: Technol, Market, Complexity.* 2022. Vol. 8(4). P. 170. https://doi.org/10.3390/joitmc8040170.

21. Mbokota G., Reid A. The role of group coaching in developing leadership effectiveness in a business school leadership development programme. *South African Journal of Business Management.* 2022. Vol. 53, No. 1. URL: https://journals.co.za/doi/epdf/10.4102/sajbm.v53i1.3105.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СЕКСУАЛЬНОСТІ ЖІНОК-РЕЛОКАНТІВ І НЕРЕЛОКАНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

RESEARCH INTO PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SEXUALITY OF WOMEN-RELOCANTS AND NON-RELOCANTS DURING WAR

УДК 159.942
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.19

Вятоха І.Ю.
к.психол.н., доцент кафедри педагогіки та психології
Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут»

Юдина Л.О.
здобувач першого рівня вищої освіти
Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут»

Стаття присвячена порівняльному дослідженню психологічної специфіки сексуальності і сексуальній поведінці жінок, які були змушені покинути свої домівки (релокантів) і тих, які залишилися вдома (нерелокантів) в умовах військового конфлікту. Розглянуто сексуальність як важливий компонент психологічного благополуччя людини, який зазнає суттєвих трансформацій під впливом екстремальних умов, зокрема війни. Проведено аналіз змін у сексуальному житті переміщених жінок та тих, які залишилися вдома неподалік від зони бойових дій. Розглянуто вплив війни на емоційний стан і адаптаційні механізми сексуальної поведінки особи. Виділено фактори, які змінюють ставлення жінок до інтимності, серед яких втрата стабільності, підвищений рівень тривожності та депресії, зменшення соціальної підтримки.

Також у статті представлено результати емпіричного дослідження психологічних особливостей сексуальності жінок обох груп. Описано інструментарій та організацію експерименту, проведеного із використанням анкетування та психодіагностичних методів. За результатами зафіксовано зміну в інтимній сфері жінок-релокантів через вплив стресу, травми, соціальної ізоляції, емоційного виснаження; водночас показані особливі адаптивні функції сексуальності в житті жінок-нерелокантків. Отримані результати підкреслюють важливість соціальної підтримки у збереженні сексуального благополуччя жінок обох категроій в умовах військової кризи.

Виявлено різні фактори, що впливають на рівень сексуального задоволення жінок-релокантів і нерелокантів. Підкреслено роль в цьому емоційного стану та адаптаційних стратегій. Дослідження демонструє, що вимушене переселення, нечітке бачення перспективи майбутнього та нестабільна емоційна динаміка по-різному впливають на рівень лібідо, сексуальну поведінку та емоційну близькість.

Отримані результати можуть бути використані в практичній психології для розробки програм психологічної допомоги, спрямованих на, відновлення сексуальної гармонії жінок, стабілізацію їх емоційного стану та зміцнення міжособистісних стосунків у кризових ситуаціях.

Ключові слова: *сексуальність, жінки, війна, релокація, психологічний стрес, адаптація.*

The article is devoted to a comparative study of the psychological specificity of sexuality and sexual behavior of women who were forced to leave their homes (relocants) and those who remained at home (non-relocants) in conditions of military conflict. Sexuality is considered as an important component of a person's psychological well-being, which undergoes significant transformations under the influence of extreme conditions, in particular war. An analysis of changes in the sexual life of displaced women and those who remained at home near the combat zone is conducted. The impact of war on the emotional state and adaptive mechanisms of a person's sexual behavior is considered. Factors that change women's attitudes towards intimacy are highlighted, including loss of stability, increased levels of anxiety and depression, and decreased social support. The article also presents the results of an empirical study of the psychological characteristics of women's sexuality in both groups. The tools and organization of the experiment, conducted using questionnaires and psychodiagnostic methods, are described. The results show a change in the intimate sphere of women-relocants due to the influence of stress, trauma, social isolation, emotional exhaustion; at the same time, special adaptive functions of sexuality in the lives of women-non-relocants are shown. The results obtained emphasize the importance of social support in maintaining the sexual well-being of women of both categories in conditions of military crisis.

Various factors influencing the level of sexual satisfaction of women-relocants and non-relocants were identified. The role of emotional state and adaptation strategies in this was emphasized. The study demonstrates that forced relocation, a vague vision of the future and unstable emotional dynamics differently affect the level of libido, sexual behavior and emotional intimacy.

The results obtained can be used in practical psychology to develop psychological assistance programs aimed at restoring women's sexual harmony, stabilizing their emotional state and strengthening interpersonal relationships in crisis situations.

Key words: *sexuality, women, war, relocation, psychological stress, adaptation.*

Постановка проблеми. Війна є одним із найпотужніших стресових факторів, що суттєво впливає на всі сфери життя людини, зокрема на її психологічний стан, міжособистісні стосунки та сексуальну поведінку. Особливо вразливою категорією є жінки. У контексті військових конфліктів вони стикаються з численними викликами, пов'язаними з втратою стабільності, соціальної підтримки та безпеки. Що незмінно відображається на такому важливому компоненті психологічного благополуччя, як інтимна сфера життя, сексуальність. Вона є невід'ємною складовою психологічного здоров'я людини, а її зміни можуть бути індикатором загального рівня благополуччя та адаптації до стресових умов.

Однак через недостатньо високу сексуальну культуру суспільства, через небажання і невміння обговорювати цю тему на конструктивному рівні, тема сексуальності, її значення і умови належного

існування не виступили предметом активного обговорювання. Тем більш не аналізувалася її динаміка, що має місце в екстремальних та кризових періодах життя жінок, зокрема таких як соціальні конфлікти. Війна, як одна з найгостріших кризових ситуацій, кардинально змінює соціальні ролі, впливає на стосунки між партнерами та рівень довіри, що суттєво позначається на сексуальній поведінці жінок. Особливо це стосується тих, хто змушений адаптуватися до нових реалій у вигнанні, та тих, хто залишається в умовах воєнної небезпеки.

Оскільки в таких умовах актуальною постає тема релокації, її вплив на інтимну сферу життя жінок не привернув до себе достатньої уваги. Більшість досліджень фокусуються на загальних аспектах психологічного благополуччя, проте недостатньо уваги приділяється порівнянню змін у сексуальному житті жінок-релокантів та жінок, які залишилися в зоні бойових дій. З одного боку, у жінок-релокантів почуття військової загрози не таке сильне, як у нерелокантів, але вони вимушені пристосовуватися до нових умов життя. З іншого боку, незмінність і звичність локації проживання у жінок-немігрантів, які можуть дати певне відчуття стабільності, компліментується життєвою небезпекою, якщо жінка проживає в зоні конфлікту. Питання, як ці умови відбиваються на сексуальності обох категорій жінок, їх лібідо і емоційній близькості, та яку стабілізаційну роль вказані якості грають в перелічених кризових умовах, залишаються відкритими. Існує недостатня кількість даних, які б висвітлювали взаємозв'язок між стресовими чинниками, рівнем тривожності та сексуальним задоволенням жінок-мігрантів і немігрантів, що ускладнює розробку ефективних програм психологічної підтримки жіноцтва.

Аналіз наукових джерел. У сучасних наукових дослідженнях сексуальність як багатокомпонентне явище частіше розглядається з позицій біопсихосоціальної моделі, яка враховує взаємозв'язок фізіологічних, психологічних та соціальних чинників. Загальні психологічні питання сексуальності особистості вивчали Т. Говорун, С. Діденко, О. Кікінежді, А. Кононенко. Психологічні особливості сексуальних установок і самоідентифікації різних груп населення висвітлено в працях О. Волошиної, В. Гупаловської, Н. Стрілець. Питанням психології жіночої сексуальності присвячені штудії Т. Зозуль, Е. Крайнікова, Л. Свиридової, К. Седих.

Ситуативні аспекти сексуальності, зокрема функції сексуальної активності у складних ситуаціях аналізували В. Гупаловська, Н. Лень [8]. Вказано дві ролі сексуальності в незвичайних умовах: компенсаторна та дезадаптивна. З одного боку, сексуальність може допомагати у збереженні емоційної стабільності, сприяти зниженню рівня стресу та підвищенню міжособистісної довіри. З іншого боку, криза може спричиняти гормональні зміни, психологічні розлади, такі як депресія та тривожність, що призводить до зниження сексуального потягу або уникнення інтимності. Значний вплив військової агресії на сексуальну поведінку і подружні стосунки людини констатували О. Горобець, Ю. Кашпур, С. Письменний.

Отже, сучасні дослідження дають підстави стверджувати, що війна чинить суттєвий вплив на сексуальне життя жінок, і характер цього впливу залежить від умов, в яких вони опинилися. І такій важливій обставині, як релокація, в її впливі на інтимний бік існування жінок, в психологічній літературі приділено недостатньої уваги.

Тому **предметом дослідження** в статті узято психологічний аспект сексуальності особистості.

Мета дослідження: емпіричне дослідження психологічної специфіки сексуальності жінок-релокантів і нерелокантів в умовах військового конфлікту.

Виклад основного матеріалу. Війна є великим випробуванням для жінки, представляючи загрозу фізичному виживанню, стаючи на заваді на шляху задоволення центральної базової потреби – виживання. У цих умовах такий потужний вітальний драйв, складне і тонке біо-психо-соціальне утворення, як сексуальність, витісняється з низки життєвих пріоритетів, що дають відчуття повноти та радості жіночого буття. З іншого боку, сексуальність настільки міцно вбудована в природу людини, включена в сукупність її основних інстинктів, що здатна актуалізуватися навіть у кризовій обстановці, повертаючи до життя, служачи рушійною силою адаптаційних процесів. Насправді, Р. Кашпур, О. Горобець відмічають, що сексуальна активність є одним із механізмів психологічної адаптації особистості у стресових умовах: «природна сексуальність і саме зараз може давати великий ресурс відновлення людській психіці, змінювати якість життя на краще, давати самопочуття спокою, захищеності і впевненості» [6, с. 150]. Очевидно, все залежить від специфіки ситуації, в яких виявилася жінка, ступеня її складності. Однією з обставин, притаманних воєнній годині, є вимушене переселення (особливо серед жіночої частини населення зони бойових дій). Така різка і непередбачувана в емоційних наслідках зміна звичного кола спілкування не може не позначитися на динаміці одного з соціально орієнтованих конструктів природи жінки – її сексуальності. Так само можна відзначити, що ряд травматичних подій ведуть до розвитку тривожності і депресії, позначається на інтимному житті і тих жінок, які залишилися вдома. Існування різниці у проявах сексуальності, обумовленої обставиною релокації-нерелокації, справді є питанням та стало темою емпіричного дослідження, проведеного в межах України та за її межами.

Експериментом було охоплено 38 жінок віком від 21 до 45 років, які проживали у містах Дніпропетровської, Запорізької, Херсонської області (неподалік зони зіткнення), також в Івано-Франківську, Чернівцях, Коломиї та Луцьку (Західна Україна), а також у таких країнах як Польща, Німеччина та Данія. Дослідження проводилось осінню 2024 року.

Для встановлення зв'язку між рівнем тривожності, депресії та ступенем сексуального задоволення жінок-релокантів і нерелокантів у якості методичного інструментарію дослідження було узято «Шкалу тривожності» Спілбергера-Ханіна, «Шкалу депресії» А.Т. Бека та «Шкалу сексуального задоволення (SSS-W)» С. Местон і П. Трапнела. Аналіз отриманих даних вказує на суттєві відмінності у рівнях тривожності та депресії між жінками-релокантами та нерелокантами.

За результатами проведення методики *«Шкала тривожності» Спілбергера-Ханіна* виявлено, що жінки, які змушені були залишити свої домівки, мають значно вищий рівень тривожності – у середньому 50 балів, тоді як у нерелокантів цей показник складає 40 балів. Стандартне відхилення у групі релокантів становить 8 балів, що свідчить про значну варіативність їхніх емоційних станів, у той час як у нерелокантів – 6 балів.

Депресивні симптоми, згідно даним методики *«Шкала депресії» А.Т. Бека* також більш виражені у жінок-релокантів: середній рівень депресії у цій групі становить 25 балів, а у жінок-нерелокантів цей показник склав 15 (рис. 1). Це можна пояснити складністю адаптації до нових умов життя, втратою соціальних зв'язків та емоційною нестабільністю. Високий рівень депресії у релокантів також корелює зі зниженням сексуальної активності та рівня задоволеності стосунками.

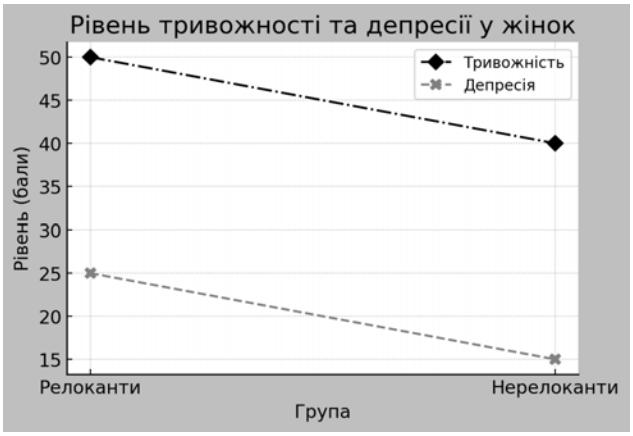

Рис. 1. Порівняння прояву тривожності та депресії у жінок-релокантів і нерелокантів

Водночас використання методики *«Шкала сексуального задоволення (SSS-W)»* (версія 2005 року) дозволило встановити, що середній рівень сексуального задоволення серед нерелокантів на 0,7 б. вищий, ніж у переміщених жінок (табл. 1). Такі зміни в сексуальності останніх значною мірою зумовлені втратою стабільності, соціальною ізоляцією та економічними труднощами. Більшість респонденток-релокантів відзначили зниження інтересу до сексуальної активності через високий рівень стресу, емоційне виснаження та труднощі у збереженні або встановленні нових стосунків. Також спостерігається підвищений рівень невизначеності щодо майбутнього, і це негативно впливає на загальний рівень сексуального благополуччя. Натомість жінки, які залишилися у зоні бойових дій, демонструють інші тенденції у сексуальній поведінці. І хоча певна частина жінок-нерелокантів зазначила, що тривожність та страх за власну безпеку впливають на їхнє інтимне життя, проте збереження соціального оточення та наявність підтримки з боку партнера сприймається як фактор емоційної стабілізації та подолання психологічної напруги.

Таблиця 1

Показники сексуального задоволення у жінок-релокантів і нерелокантів

Група	Середній показник сексуального задоволення (бали)	Стандартне відхилення
Релоканти	3.8	0.7
Нерелоканти	4.5	0.5

Отже, якщо узгоджувати результати всіх трьох методик і доповнити результатами бесід з випробуваними, є підстави стверджувати, що рівень сексуального задоволення жінок у кризових умовах прямо пов'язаний з інтенсивністю проявів тривожності, депресії, наявністю соціальної підтримки та емоційного комфорту (табл. 2). Жінки-релоканти, демонструючи високий рівень тривожності і помірну вираженість депресії, показують більш високу незадоволеність своїм інтимним життям. На цьому фоні «темним» штрихом щодо жінок, які не виїхали з місця проживання, виглядає хіба що середній рівень тривожності. А в цілому їх особисте існування складає враження більш гармонічного. Мабуть, в непростих умовах цінність особистих стосунків підвищується, і жінки починають помічати і позитивно реагувати на будь-який прояв зацікавленості партнера, що складається в більш благополучну картину взаємних потягів і уваги.

Таблиця 2

Порівняння вираженості факторів впливу на сексуальне життя жінок

Фактор	Релоканти	Нерелоканти
Рівень тривожності	Високий (50 балів)	Середній (40 балів)
Рівень депресії	Середній (25 балів)	Низький (15 балів)
Соціальна підтримка	Низька	Висока
Емоційний комфорт	Знижений	Збережений

Результати дослідження підкреслюють важливість соціальної підтримки та адаптаційних механізмів у збереженні сексуального благополуччя жінок під час війни. Очевидно, що для жінок-релокантів необхідні додаткові психологічні програми підтримки, спрямовані на зниження рівня стресу, соціальну інтеграцію та покращення емоційної стабільності. Вочевидь, ці програми мають бути

спрямованими на підвищення рівня довіри у стосунках та роботу з наслідками соціальної ізоляції. Для жінок-нерелокантів актуальною залишається психологічна допомога у подоланні хронічного стресу та тривожності, що може знижувати якість інтимного життя у довгостроковій перспективі.

Висновки. Результати дослідження демонструють суттєві відмінності у психологічному стані та сексуальності жінок-релокантів і нерелокантів під час війни. Жінки-релоканти мають вищий рівень тривожності та депресії, що безпосередньо впливає на їхнє сексуальне задоволення. Основними причинами такого впливу є соціальна ізоляція, нестача емоційної підтримки та невизначеність майбутнього. Водночас, жінки-нерелоканти, попри перебування у зоні бойових дій, демонструють вищий рівень сексуального задоволення, що пояснюється адаптаційною роллю інтимності у подоланні стресу.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на глибший аналіз впливу соціально-економічних факторів на сексуальність жінок у кризових умовах, дослідження довгострокових змін у сексуальному житті після завершення війни, а також на розробку ефективних психотерапевтичних методів підтримки жіночого сексуального здоров'я у кризових ситуаціях.

ЛІТЕРАТУРА:

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

2. *Психологічні аспекти сексології:* навч. посіб. / за ред. О. В. Кочубей. Чернігів : ЧНПУ, 2021. 150 с.

3. *Психологія статі та сексуальності:* навч. посіб. / за ред. І. В. Козубовської. Луцьк : ВНУ, 2020. 200 с.

4. *Психологія сексуальності:* підручник / за ред. М. І. Петрова. Київ : Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2019. 250 с.

5. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизму. *Психологія війни і миру.* 2022. С. 45–60.

6. Кашпур Ю. М., Горобець О. М. Психологічні особливості проявів сексуальності дорослою особистістю під час воєнних дій. *Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи: зб. наук. пр. за матеріалами Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.* (м. Житомир, 25 квітня 2023 р.). Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 148–150.

7. Кашпур Ю. М., Письменний С. О. Психологічні особливості трансформації подружніх стосунків під впливом воєнних подій. *Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи: зб. наук. пр. за матеріалами Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.* (м. Житомир, 25 квітня 2023 р.). Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 150–153.

8. Гупаловська В. А., Лень Н. І. Психологічні особливості сексуальності жінок з різним рівнем суб'єктивного благополуччя. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки.* 2015. Вип. 126. С. 47–56.

ЯКІСТЬ СНУ ОСІБ З РІЗНИМИ ДЕЗАДАПТИВНИМИ СХЕМАМИ

SLEEP QUALITY IN INDIVIDUALS WITH DIFFERENT MALADAPTIVE SCHEMAS

УДК 159.963.24+159.955.1
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.20

Гончарик Ю.І.
здобувач другого рівня вищої освіти кафедри психології філософського факультету
Львівський національний університет імені Івана Франка

Левус Н.І.
к.психол.н., доцент, доцент кафедри психології філософського факультету
Львівський національний університет імені Івана Франка

В роботі досліджено якість сну та особливості прояву дезадаптивних схем у 102 осіб, віком від 18 до 62 років. Для дослідження були використані наступні опитувальники: «Піттсбурзький індекс якості сну» (PSQI), «Шкала сонливості» (ESS) Епворта, «Опитувальник ранніх дезадаптивних схем» (YSQ-3) Дж. Янга, а також додаткові запитання про гігієну сну та інші аспекти поведінки, пов'язаної зі сном. За результатами кореляційного аналізу виявлено, що дезадаптивні схеми взаємопов'язані з низькою якістю сну. Встановлено, що загальний показник вираженості схем, а також більшість окремих схем корелюють з низькою якістю сну. За результатами регресійного аналізу доведено, що загальний показник вираженості схем, а також такі дезадаптивні схеми як емоційна депривація, некомпетентність/невідворотність невдач, особливого статусу та прав і пошуку визнання, впливають на погіршення якості сну. Досліджено, що румінації перед сном негативно впливають на якість сну і є пов'язані з дезадаптивними схемами, що робить їх можливою точкою дотику схем до низької якості сну через багаторазове обдумування, яке перешкоджає вчасному засинанню та спокійному сну. Також виявлено, що погана гігієна сну досліджуваних позитивно пов'язана з погіршенням якості сну. Порівняльний аналіз між кластерами, продемонстрував, що досліджувані з високою вираженістю схем, мають вищі показники поганої якості сну, а також те, що румінації перед сном є більш поширеними в групи осіб з більшою вираженістю дезадаптивних схем та менш поширеними в осіб з середнім і низьким рівнем вираженості схем. Результати свідчать про взаємозв'язок та взаємовплив дезадаптивних схем та якості сну, що може бути корисним як у терапії безсоння, так і у схема-терапії. Проте, для кращого розуміння цих взаємозв'язків та взаємовпливів, потрібні додаткові дослідження на цю тему, яких на сьогодні є вкрай мало.

Ключові слова: *якість сну, дезадаптивні схеми, румінації, гігієна сну, безсоння.*

The study investigated sleep quality and the manifestation of maladaptive schemas in 102 individuals aged 18 to 62 years. The following questionnaires were utilized: the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), the Epworth Sleepiness Scale (ESS), the Young Schema Questionnaire-3 (YSQ-3) by J. Young, along with additional questions regarding sleep hygiene and other sleep-related behaviors. Correlation analysis revealed that maladaptive schemas are significantly associated with poor sleep quality. Specifically, the overall severity of schemas, as well as most individual schemas, correlated with lower sleep quality. Regression analysis demonstrated that the overall schema severity and specific maladaptive schemas-such as emotional deprivation, failure to achieve, entitlement/grandiosity, and approval-seeking–contribute to deteriorated sleep quality. Furthermore, bedtime ruminations were found to negatively affect sleep quality and were associated with maladaptive schemas, suggesting that repetitive negative thinking may serve as a mediating mechanism linking schemas to poor sleep by delaying sleep onset and disrupting restful sleep. Additionally, poor sleep hygiene was positively associated with lower sleep quality. Cluster analysis indicated that individuals with high schema severity exhibited worse sleep quality and were more prone to bedtime ruminations compared to those with moderate or low schema severity. The findings highlight the interconnection and bidirectional influence between maladaptive schemas and sleep quality, which may be relevant for both insomnia treatment and schema therapy. However, further research is required to deepen the understanding of these relationships, as studies on this topic remain scarce.

Key words: *sleep quality, maladaptive schemas, ruminations, sleep hygiene, insomnia.*

Вступ. Схема-терапія, в контексті якої і розглядаються дезадаптивні схеми, є сучасним інтегративним методом доказової психотерапії, яка зараз стрімко розвивається та стає популярною, в тому числі і в Україні. Проблема якості сну, та її впливу на психічне здоров'я, своєю чергою, була та залишається актуальною завжди. Особливо актуальною її зробили події в Україні, адже і фактор хронічного стресу викликаний різними аспектами повномасштабного вторгнення, і фактори повітряних тривог та вибухів, які часто лунають вночі, негативно впливають на сон українців, та їх психічне здоров'я в цілому. Досліджень, які б вивчали зв'язок якості сну з дезадаптивними схемами є вкрай мало, а потенціал та наслідки такого дослідження можуть бути особливо корисними для фахівців у галузі психічного здоров'я, а саме, для терапії як безсоння та інших розладів сну, так і самих схем, враховуючи зв'язок цих двох компонентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогодні вдалось знайти лише два дослідження про зв'язок сну з дезадаптивними схемами. В ході першого дослідження [7], яке у 2019 році провели Патрісія Монтейро Родрігесс з колегами, з 1253 студентів коледжу, відібрали 249 осіб, які за опитувальником BaSIQS продемонстрували або «погану якість сну», або «хорошу якість сну», після чого вони пройшли опитувальник YSQ-S3 для визначення дезадаптивних схем. Для другого дослідження [4], яке у 2023 році провели Хода Дус Алі Ванда з колегами, було залучено 117 осіб з хронічним безсонням і 76 осіб, які добре сплять. Більшість вибірки складали жінки (81,6% в групі з хронічним безсонням і 79,5% в групі з хорошим сном).

Серед методик дослідники використовували: Індекс тяжкості безсоння (ISI), Шкалу депресії, тривоги та стресу (DASS-21) та YSQ-S3 для визначення дезадаптивних схем. Обидва дослідження виявили зв'язок між поганою якістю сну або безсонням та деякими схемами, а саме: покинення/нестабільності стосунків; недовіри/скривдження; соціальної ізоляції/відчуження; очікування на катастрофу (вразливість до кривд та хвороб); особливого статусу та прав; самопожертви; негативізму/песимізму; емоційної депривації та підкорення. Загалом, дослідники пояснюють зв'язок поганої якості сну з дезадаптивними схемами через те, що розділяють кожну схему на властиві їй компоненти (тривога, гнів, параноя, самотність та інші), та наводять в якості доказів та пояснень – дослідження, які продемонстрували зв'язок між якістю сну і цим певним компонентом. Попри те, що такий підхід є достатньо виправданим та зрозумілим, прете, може бути корисним також враховувати більш широкий аналіз різних факторів, які можуть впливати на сон у конкретному випадку, або ж застосовувати більш універсальний підхід і звертати увагу лише на загальну надмірну румінацію, яка стосується будь-якої схеми, чи їх комбінацій, і може негативно впливати на процеси, які пов'язані зі сном. Також, дослідники звертають увагу на роль схем у різних психічних розладах [5, 8, 6], які є коморбідними до порушень сну, а також про роль виховання, яке за попередніми дослідженнями [9], також пов'язане з якістю сну. Окремою важливою ідеєю варто виділити взаємозв'язок поганого сну зі схемами, де з одного боку схеми негативно впливають на якість сну, але з іншого, погана якість сну робить нижчим поріг активації схем.

Мета статті: дослідити якість сну в осіб з різним рівнем прояву дезадаптивних схем, гігієни сну та особистісних характеристик.

Виклад основного матеріалу дослідження. Головними двома процесами, які регулюють сон є гомеостатичний потяг, який підтримує баланс та гомеостаз між станом сну та бадьорості, а також циркадні ритми, які реагуючи на світло, передають сигнали у відповідні частини мозку регулюючи потяг до сну та бадьорості [1]. Перший процес стає можливим внаслідок виділення аденозину, який є побічним продуктом виділення енергії в організмі, а другий, регулюється через супрахіазматичне ядро, яке впливає на вироблення мелатоніну [2]. Гомеостатичний потяг посилюється під час неспання та зменшується під час сну, тоді як циркадний сприяє неспанню вдень і сну вночі. Важливою тут також є роль кортизолу, адреналіну та норадреналіну, які можуть виділятись у відповідь на тривожні румінації щодо актуальних проблем людини, або самого страху не заснути, чим і перешкоджають переходу в стан розслаблення, необхідний для засинання та забезпечення якісного сну. Сам сон поділений на 4 стадії. На кожній відбуваються важливі для мозку процеси. Розуміння цих факторів впливу на сон та самих стадій дає фундаментальне розуміння важливості поведінкових аспектів, такі як гігієна сну.

На якість сну впливають такі фактори, як: час затримки сну, кількість пробуджень уві сні, загальний час неспання внаслідок цих пробуджень, ефективність сну, кількість сну, а також суб'єктивна оцінка та сонливість удень. Також великий вплив має дотримання гігієни сну, але саме тих рекомендацій, які мають емпіричне підтвердження [3]. Погана якість сну коморбідна до різних психічних розладів, а також є самостійними розладами у МКХ, DSM та ICSD. Цікавою та малодослідженою темою є зв'язок якості сну з дезадаптивними схемами. Дослідження показують загальний зв'язок між ними, а також між конкретними схемами і поганою якістю сну.

Ранні дезадаптивні схеми, розглядаються в контексті схема-терапії, яка є сучасним інтегративним методом психотерапії, яку започаткував Джефрі Янг для допомоги клієнтам, для яких класична КПТ не була достатньо ефективною. В основі методу є дезадаптивні схеми, які є глибокими фільтрами, що спотворюють реальність людини, викривлюють сприйняття у відповідності з тими переконаннями та рамками, які були засвоєні в дитинстві [10]. Загалом їх на сьогодні виділено 18: Покинення/нестабільності стосунків; Недовіри/скривдження; Емоційної депривації; Дефективності/сорому; Соціальної ізоляції/відчуження; Залежності/безпорадності; Очікування на катастрофу (вразливість до кривд та хвороб); Злиття/невідокремленості особистої ідентичності; Некомпетентності/неминучих невдач; Особливого статусу та прав; Недостатнього самоконтролю/самодисципліни; Підкорення; Самопожертви; Пошуку визнання; Негативізму/песимізму; Емоційної інгібіції; Надвисоких стандартів/гіперкритичності; Покарання. Вони виникають внаслідок незадоволення, слабкого або надто сильного задоволення 5 базових потреб людини, таких як: безпечна прив'язаність, автономія та компетентність, свобода вираження емоцій та потреб, спонтанність та гра, межі та самоконтроль, наставництво. На активізацію схеми, людина може реагувати трьома способами: капітуляцією, уникненням та гіперкомпенсацією. Кожен спосіб допомагає справитись зі схемою, але жоден не є корисним в перспективі чи здоровим, а лише підтримує дезадаптивну схему.

Учасники. У дослідженні взяли участь 102 учасники, віком від 18 до 62 років. 68% всіх учасників дослідження є жінками, що може мати певні обмеження, враховуючи нерівномірність розподілу. Щодо сімейного стану, то 45,6% досліджуваних не перебували у стосунках на момент дослідження, 35,9% перебували у стосунках, 16,5% були одруженими, 1% досліджуваних був розлученим та 1% досліджуваних був вдовою/вдівцем. Також, більшість досліджуваних (90,3%) не мали дітей на момент дослідження. В рамках онлайн-опитування, досліджуваним також ставили запитання про те, чи є у них діагностований психічний

розлад, на що 85,4% опитуваних відповіли, що немає. Також, 89,3% досліджуваних заявили, що не мають діагностованого розладу сну.

Методи. Для дослідження були використані 3 опитувальники, такі як: Піттсбурзький індекс якості сну (PSQI), для визначення рівня якості сну; Шкала сонливості Епворта (ESS), яка оцінює суб'єктивну денну сонливість; Опитувальник ранніх дезадаптивних схем (YSQ-3) Джефрі Янга який застосовується для діагностики схем; Також були додані власні запитання, які сформували опитувальник про гігієну сну, а також інші важливі аспекти поведінки щодо сну.

Результати. За результатами всіх статистичних аналізів, а саме кореляційного, регресійного, кластерного та порівняльного, можна зробити наступні висновки.

Загальний показник вираженості дезадаптивних схем, а також 13/18 різних схем, позитивно корелюють з низькою якістю сну. Статистичний аналіз за допомогою тесту Спірмена показав, що існує позитивна, статистично значуща кореляція ($p<0.05$) між якістю сну (за результатами опитувальника PSQI) та 13 різними схемами, такими як: Покинення/нестабільність стосунків; Недовіра/жорстокість; Емоційна депривація; Дефективність/сором; Соціальна ізоляція/відчуження; Залежність/безпорадність; Очікування катастрофи (вразливість до шкоди та хвороб); Некомпетентність/невідворотні невдачі; Недостатній самоконтроль/самодисципліна; Підкорення; Пошук визнання; Негативізм/песимізм; Емоційна інгібіція. Згідно з цим аналізом, чим вищий рівень певної схеми у досліджуваних, тим вищим є їхній рівень поганої якості сну. Разом з тим, чим вищий рівень поганої якості сну, тим вищим є їхній рівень за схемами. Ці результати дещо співзвучні з двома попередніми дослідженнями, про які було згадано раніше. Сім однакових схем показали зв'язок зі сном у всіх трьох дослідженнях. Це були схеми: Покинення/нестабільність стосунків; Недовіра/жорстокість; Емоційна депривація; Соціальна ізоляція/відчуження; Очікування катастрофи (вразливість до шкоди та хвороб); Підкорення; Негативізм/песимізм. Дві схеми, а саме самопожертви та особливого статусу та прав, продемонстрували зв'язок зі сном лише у першому дослідженні, яке провадили Патрісія Монтейро Родрігесс з колегами. В межах цього дослідження, шість схем вперше, продемонстрували статистично значущий зв'язок з якістю сну, а саме, схеми емоційної інгібіції, пошуку визнання, недостатнього самоконтролю/самодисципліни, некомпетентності/невідворотних невдач, залежності/безпорадності, дефективності/сорому. Три схеми продемонстрували відсутність статистично значущого зв'язку зі сном у всіх трьох дослідженнях. Це схеми злиття/невідокремленості особистої ідентичності, надвисокі стандарти/гіперкритичність та схема покарання. Хоча можна зробити припущення, що такий зв'язок можна встановити у наступних дослідженнях з більш широкою та рівномірною за схемами вибіркою. Аналіз також показав статистично значущу позитивну кореляцію ($p<0.05$) загального показника вираженості за всіма схемами з якістю сну (0.510), денною сонливістю (за опитувальником ESS) (0.224), наявністю діагностованих психічних розладів (0.220) та наявністю румінацій перед сном (0457). А також, обернену кореляцію до більших знань про гігієну сну (-0.200). Гігієна сну, за результатами тесту, має негативну, статистично значущу кореляцію з поганою якістю сну загалом (-0.26), а також з елементом поганої якості сну, таким як затримка початку сну (-0.28). Це означає, що погана гігієна сну пов'язана з поганою якістю сну, зокрема з проблемою засинання, що є цілком логічним, адже здебільшого гігієна спрямована на простіше засинання і підготовку організму до сну. Також, є статистично значущий зв'язок гірших переконань про сон з гіршою якістю сну (0.29) та більшою денною сонливістю (0.21). Іншими словами, люди які вважають сон не дуже важливим, мають зв'язок з гіршою якістю сну та з відчуттям сонливості впродовж дня. Всі ключові кореляції графічно зображені на рисунку 1.

За результатами регресійного аналізу встановлено, що загальний показник вираженості дезадаптивних схем (0.34) та наявність румінацій перед сном (0.26) впливає на загальний показник якості сну (PSQI). Коефіцієнт кореляції дорівнює 0.60, що свідчить про достатньо сильний позитивний зв'язок між змінними. Коефіцієнт множинної детермінації дорівнює 0.35, що означає, що 35% впливу на погіршення якості сну мають саме дезадаптивні схеми та румінації. Решту, 65% впливу мають інші фактори. Також, значення p-рівня ($p<0.05$) свідчить про статистичну значущість цих зв'язків. Якщо зменшити вибірку до 74 осіб, віком від 18-23 років, що склало найбільший відсоток досліджуваних, то цей ефект не просто зберігається, а є сильнішим і для схем (0.41), і для румінацій (0.28) зі незначним збільшенням коефіцієнтів кореляції та множинної детермінації.

Також такі окремі 4 схеми, як: емоційна депривація, некомпетентність/невідворотність невдач, особливого статусу та прав і пошуку визнання, теж не тільки пов'язані з низькою якістю сну, але й за результатами регресійного аналізу, впливають на неї.

Також, цікавим є, що схема особливого статусу та прав має обернений вплив на низьку якість сну, що дозволяє зробити висновок про те, що носії цієї схеми внаслідок того, що вважають себе дуже особливими, важливими і не готовими жертвувати чимось заради інших, ставлять свій сон в пріоритет, а як наслідок, його якість є вищою у порівнянні з носіями інших схем. Але це дуже обмежені результати які потребують додаткових досліджень та перевірок.

Також, регресійний аналіз продемонстрував взаємовплив якості сну із загальним показником вираженості дезадаптивних схем, на основі чого можна зробити висновок, що низька якість сну

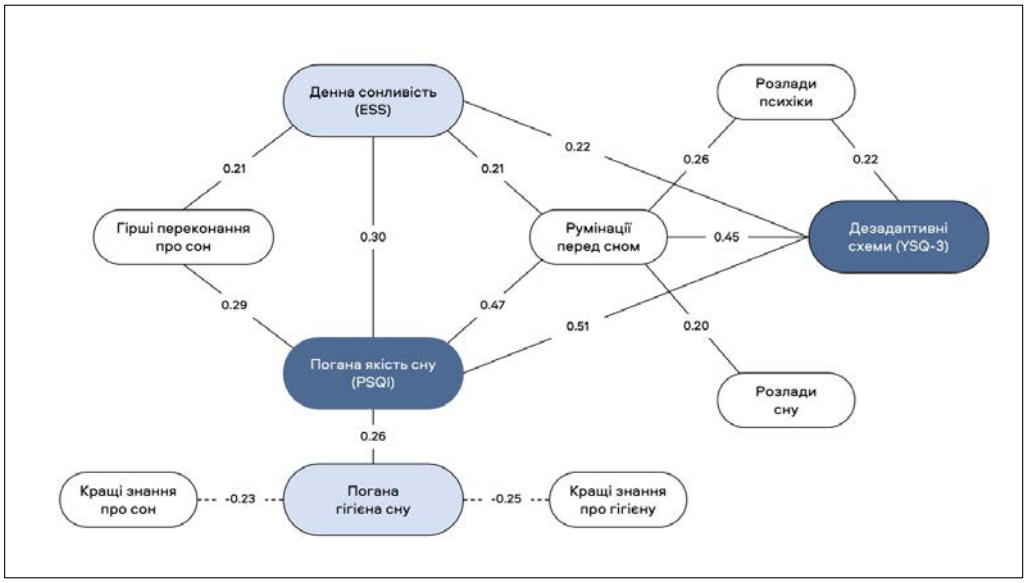

Рис. 1. Кореляційні плеяди якості сну з дезадаптивними схемами та іншими шкалами

може бути фактором, який сприяє простішому та ширшому прояву схем, що демонструє важливість звертати увагу на якість сну при роботі з схемами, так само як і звертати увагу на схеми працюючи з низькою якістю сну.

Статистичний аналіз продемонстрував, що важливим елементом, який корелює та впливає на низьку якість сну, а також пов'язаний як із загальним показником вираженості дезадаптивних схем, так і з 13/18 окремими схемами, гіршою якістю сну (0.37) та денною сонливістю (0.21) – є румінації – багаторазове обдумування одних і тих самих думок перед сном.

Можна припустити, що окрім інших можливих аспектів, саме румінації можуть бути точкою дотику схем до низької якості сну, зокрема, через надмірне тривожне обдумування, яке може бути викликане в тому числі дезадаптивними схемами, що перешкоджає, як вчасному засинанню, так і спокійному сну. Окрім цього, румінації також пов'язані з денною сонливістю, наявністю діагностованих психічних розладів, а також діагностованих розладів сну.

Для подальшого аналізу, на основі результатів кластеризації, було виділено три групи досліджуваних. Порівняльний аналіз між групами свідчить про те, що відмінність між досліджуваними за різними схемами є достатньо великими, щоб говорити про те, що вони входять у різні досліджувані групи ($p<0.05$). За результатами графіка середніх значень по кожному кластеру, що графічно демонструє відмінності між досліджуваними, можна зробити висновок, що перший кластер об'єднав в собі досліджуваних, які загалом мають високі показники за всіма схемами. Цей кластер називатиметься «висока вираженість схем» і туди входить 31 особа. Значення другого кластеру є середніми, а відповідно називатиметься він «середня вираженість схем» і туди входить 38 осіб. Значення третього кластера є нижчими, а відповідно, він матиме назву «низька вираженість схем» і туди входить 33 особи.

Порівняльний аналіз за критерієм Краселла-Уолліса між різними шкалами та кластерами також підтверджує результати попередніх аналізів. Кластер з високою вираженістю схем, має вищі показники поганої якості сну, ніж кластери з середньою чи низькою вираженістю схем. Також, порівняльний аналіз наявності румінацій перед сном у різних кластерах продемонстрував, що кластер з високою вираженістю схем, має вищі показники наявності румінацій перед сном, а кластер з низькою та середньою вираженістю схем має приблизно однакові, нижчі показники наявності румінацій перед сном. Це свідчить про те, що румінації перед сном є більш поширеними в групи осіб з більшою вираженістю дезадаптивних схем та менш поширеними в осіб з середнім і низьким рівнем вираженості схем.

Висновки. Результати дослідження підтвердили, що загальний показник вираженості дезадаптивних схем, а також 13/18 різних схем, позитивно корелюють з низькою якістю сну. Разом з тим, загальний показник вираженості, а також 4 окремі схеми, не тільки пов'язані з низькою якістю сну, але й за результатами регресійного аналізу, впливають на неї. Цей зв'язок підтвердив і порівняльний аналіз. Також, регресійний аналіз продемонстрував взаємовплив якості сну з дезадаптивними схемами, що означає, що низька якість сну може бути фактором, який сприяє простішому та ширшому прояву схем. Також, за кореляційним аналізом, доведено, що погана гігієна сну позитивно пов'язана з поганою якістю сну і негативно пов'язана з кращими знаннями про сон та гігієну. Важливе місце у результатах зайняли наявність румінацій перед сном – багаторазове обдумування

одних і тих самих думок перед сном. Її зв'язок та вплив підтвердив кореляційний, регресійний, а також порівняльний аналіз за кластерами. Можливо, окрім інших аспектів, саме румінації можуть бути точкою дотику схем до низької якості сну, зокрема, через надмірне тривожне обдумування, яке може бути викликане в тому числі дезадаптивними схемами, що перешкоджає, як вчасному засинанню, так і спокійному сну. Разом з тим, можна припустити, що певна поведінка теж матиме вплив. Хоч передбачити якою буде ця поведінка, знаючи тільки схеми є неможливим, але цілком логічно припустити що цей вплив буде суттєвим і може проявлятися в діях, які ускладнюватимуть процес засинання через певну активність як безпосередньо перед сном, так і протягом дня. Але знову ж таки, варто зауважити, щоб передбачити конкретну поведінку яка матиме негативний вплив на сон можна лише при концептуалізації конкретного клінічного випадку, але аж ніяк не опираючись тільки на наявність тих чи інших схем, адже схема ніколи немає поведінкового компонента, а відтак стає неможливим передбачити як діятиме людина з певною схемою в певній ситуації.

Тому, розуміючи цей зв'язок, між схемами та якістю сну, буде корисно фахівцям у галузі психічного здоров'я, при терапії безсоння, звертати увагу на наявність та вираженість дезадаптивних схем та румінацій перед сном, як потенційну точку дотику схем до сну, та здійснювати або скеровувати на додатковий психотерапевтичний вплив щодо роботи зі схемами та зменшення їх впливу як на життя клієнта в цілому, так і на сон. Також, варто схема-терапевтам, при терапії схем, звертати увагу на якість сну, гігієну сну, переконання та знання про сон і гігієну сну, а також наявність румінацій перед сном, які перешкоджають засинанню, пам'ятаючи про взаємовплив як поганого сну на більший прояв схем, так і схем на сон.

Для майбутніх досліджень на цю тему варто врахувати важливість більш рівномірної вибірки, де будуть рівномірно представлені представники різних схем. Також буде корисно формувати дизайн дослідження таким чином, щоб було 2 досліджувані групи з дуже хорошою, бо дуже погана якість сну, що зробить результати більш якісними. Окрім групових досліджень, варто звернути увагу на дослідження конкретних клінічних випадків однієї людини з діагностованою дезадаптивною схемою та досліджувати її когнітивні та поведінкові аспекти які пов'язані зі сном, щоб виявити або унікальні фактори для кожної схеми, або певні універсальні фактори для представників всіх схем. Також важливо детальніше дослідити вплив румінацій, їх зміст у представників різних схем, або як окремий об'єднуючи фактор який спричиняє погану якість сну незалежності від наявності, поширеності, чи прояву схем.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Borbély A. The two-process model of sleep regulation: beginnings and outlook †. Journal of sleep research. 2022. URL: https://doi.org/10.1111/jsr.13598.
2. Brainard J. та ін. Health implications of disrupted circadian rhythms and the potential for daylight as therapy. *Anesthesiology*. 2015. Т. 122, № 5. С. 1170–1175. URL: https://doi.org/10.1097/aln.0000000000000596.
3. Brick C. A., Seely D. L., Palermo T. M. Association between sleep hygiene and sleep quality in medical students. *Behavioral sleep medicine*. 2010. Т. 8, № 2. С. 113–121. URL: https://doi.org/10.1080/15402001003622925.
4. Doos Ali Vand H. та ін. Prediction of insomnia severity based on early maladaptive schemas: a logistic regression analysis. *Sleep and breathing*. 2023. URL: https://doi.org/10.1007/s11325-023-02873-6.
5. Flink N. та ін. Early maladaptive schemas and suicidal ideation in depressed patients. *The European journal of psychiatry*. 2017. Т. 31, № 3. С. 87–92. URL: https://doi.org/10.1016/j.ejpsy.2017.07.001.
6. Kwak K.-H., Lee S. J. A comparative study of early maladaptive schemas in obsessive–compulsive disorder and panic disorder. *Psychiatry research*. 2015. Т. 230, № 3. С. 757–762. URL: https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.11.015.
7. Rodrigues P. M., Marques D. R., Gomes A. A. Differences in early maladaptive schemas between young adults displaying poor versus good sleep quality. *Psychiatric quarterly*. 2019. Т. 90, № 4. С. 733–746. URL: https://doi.org/10.1007/s11126-019-09662-z.
8. Sundag J. та ін. Elucidating the role of Early Maladaptive Schemas for psychotic symptomatology. *Psychiatry research*. 2016. Т. 238. С. 53–59. URL: https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.02.008.
9. Yang X. та ін. Parenting styles and children's sleep quality: examining the mediating roles of mindfulness and loneliness. Children and youth services review. 2020. Т. 114. С. 104921. URL: https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.104921.
10. Young Jeffrey Ph.D. Schema therapy central concepts. The International Society of Schema Therapy (ISST). URL: https://schematherapysociety.org/Schema-Therapy.

ІНТЕГРАЦІЯ СХІДНИХ ПРАКТИК МЕДИТАЦІЇ В ЗАХІДНУ ПСИХОТЕРАПІЮ ЛІКУВАННЯ ТРАВМ

INTEGRATION OF EASTERN MEDITATION PRACTICES INTO WESTERN PSYCHOTHERAPY FOR THE TREATMENT OF TRAUMA

УДК 159.922.7
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.21

Гречуха І.А.
доктор філософії (спеціальність «Психологія»), доцент кафедри психології
Поліський національний університет

Баєва О.Б.
магістрантка
Поліський національний університет

Лікування психотравми традиційно спиралося на західні психотерапевтичні підходи, такі як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) і психодинамічні техніки. Однак останніми роками, східні медитаційні практики, включаючи уважність, дзен-медитацію та медитацію любові й доброти, отримали визнання за свою ефективність у відновленні після травми. У цій статті досліджується інтеграція цих технік медитації в західну психотерапію, аналізується їх вплив на емоційну регуляцію, зниження стресу та нейробіологічне зцілення. З огляду на зростання емпіричних доказів, медитація набуває дедалі більшого визнання як ефективний інструмент психокорекції, що сприяє розвитку психологічної стійкості та внутрішньої гармонії.

Спираючись на отримані нами емпіричні результати дослідження було виявлено ефективність застосування медитативних технік. Загалом 80% учасників повідомили про інтеграцію медитативних практик у своє повсюдне життя як стратегію подолання стресу та наслідків психотравматичного досвіду. Водночас було зафіксовано ґендерні відмінності: жінки частіше віддавали перевагу тривалим медитаційним сеансам, тоді як чоловіки використовували короткотривалі, сфокусовані техніки, які легко адаптуються до щоденних звичок.

Психотравматичний досвід залишає глибокі сліди як на рівні психіки, так і на соматичному рівні, проте індивід здатен трансформувати його вплив завдяки протилежному за своєю природою стану – внутрішньому спокою, прийняттю та емпатії. Медитативні практики, зокрема Ошо-медитації, пропонують цілісний підхід до саморегуляції, що охоплює когнітивний, душевний та глибинний психічний рівень. Вони не тільки сприяють усвідомленню внутрішніх конфліктів, а й забезпечують комплексне відновлення, усуваючи м'язову напругу, знижуючи психосоматичні реакції.

Таким чином, для ефективного психологічного відновлення доцільно включати медитативні техніки в щоденну практику. Поєднання медитації з іншими тілесно-орієнтованими методами може служити додатковим ресурсом для психоемоційної регуляції, підвищення рівня стресостійкості та гармонізації внутрішнього стану особистості.

Ключові слова: *психотравма, східні медитаційні практики, медитація, психотерапія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).*

Treatment of psycho-trauma has traditionally relied on Western psychotherapeutic approaches, such as cognitive-behavioral therapy (CPT) and psychodynamic techniques. However, in recent years, oriental meditation practices, including attentiveness, zen media and meditation of love and kindness, have been recognized for their effectiveness in recovery after injury. This article examines the integration of these meditation techniques into Western psychotherapy, analyzes their impact on emotional regulation, reduction of stress and neurobiological healing. Given the growth of empirical evidence, meditation is becoming more and more recognized as an effective tool for psycho -correction, which contributes to the development of psychological stability and internal harmony.

Based on the empirical results of the study we have obtained, the effectiveness of meditative techniques was revealed. In total, 80% of participants reported the integration of meditative practices into their widespread life as a strategy for overcoming stress and the consequences of psychotraumatic experience. At the same time, gender differences were recorded: women more often preferred meditational sessions, while men used short -term, focused techniques that are easy to adapt to daily habits.

Psychotraumatic experience leaves deep traces both at the psyche level and at the somatic level, but the individual is able to transform its influence due to the opposite of their nature – internal rest, adoption and empathy. Meditative practices, such as Osho Meditations, offer a holistic approach to self-regulation, which encompasses cognitive, mental and deep mental levels. They not only contribute to awareness of internal conflicts, but also provide comprehensive recovery, eliminating muscle tension, reducing psychosomatic reactions.

Thus, for effective psychological recovery, it is advisable to include meditative techniques in daily practice. The combination of meditation with other bodily-oriented methods can serve as an additional resource for psycho-emotional regulation, increasing the level of stress resistance and harmonization of the internal state of the individual.

Key words: *psycho-trauma, oriental meditation practices, meditation, psychotherapy, post-traumatic stress disorder (PTSD).*

Останні роки характеризуються ускладненням життєвих обставин, що спричиняє зростання психоемоційного навантаження та негативно впливає на психічне й фізичне здоров'я особистості. Війна в Україні стала серйозним випробуванням для суспільства та призвела до масових вимушених переміщень, втрати житла, матеріальних ресурсів і, що найтрагічніше, рідних людей. Неможливо наразі точно оцінити кількість військових і цивільних осіб, які отримали важкі фізичні ушкодження та набули інвалідності.

Психологічні наслідки війни є масштабними та довготривалими. Українське суспільство наразі переживає колективну травму, що супроводжується високим рівнем тривоги та порушення адаптаційних механізмів. Щоденне підвищення рівня

стресу не тільки впливає на індивідуальне психологічне благополуччя громадян України, але й має відображення на соціальній її характеристиці. А тому ми потребуємо психологічної підтримки та відновлення як на особистісному, так і на соціальному рівнях [2].

Східні традиції, особливо ті, що мають коріння в буддизмі, індуїзмі та даосизмі, здавна наголошували на медитації як на інструменті для розвитку уважності, емоційної регуляції та самосвідомості. Такі практики, як медитація усвідомленості, трансцендентальна медитація, медитація дзен і медитація люблячої доброти (Метта), продемонстрували значні психологічні переваги, включаючи зниження стресу, покращену емоційну стійкість і підвищену нейропластичність. Протягом останніх кількох десятиліть емпіричні дослідження забезпечили наукове підтвердження цих методів, а інтегративна терапія має потенціал запропонувати більш цілісну та орієнтовану на пацієнта основу для зцілення травми. Протягом останніх кількох десятиліть емпіричні дослідження забезпечили наукове підтвердження цих методів [3].

В статті досліджується інтеграція східних практик медитації в західну психотерапію як засіб покращення лікування травм, поєднуючи східну споглядальну мудрість із західними науковими підходами. Розглядаються теоретичні основи обох підходів, механізми, за допомогою яких медитація сприяє відновленню після травми, а також емпіричні докази, що підтверджують їхню ефективність. Крім того, дослідження обговорює проблеми включення медитації в традиційні психотерапевтичні моделі, вирішуючи такі проблеми, як культурна адаптація, сприйнятливість пацієнтів і етичні міркування.

Травма має глибокі психологічні, фізіологічні та неврологічні наслідки, часто призводить до довгострокових станів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривога та депресія. На допомогу стають фармакологічні методи лікування та психотерапія. В той же час медитація стала ефективним додатковим інструментом до відновлення після травми. Медитація бере свій початок у східних споглядальних традиціях, практикувалася протягом століть для розвитку уважності, самосвідомості та емоційної рівноваги. Традиційні буддійські та індуїстські філософії трактують страждання (дуккха) як невід'ємну частину життя та наголошують на уважності (саті), співчутті (каруна) і люблячій доброті (метта) як шляхах до зцілення. Практики медитації, такі як Віпассана, Дзен і Трансцендентальна медитація, зосереджені на спостереженні думок і емоцій без прив'язаності, що може бути особливо корисним для постраждалих від травм, які борються з нав'язливими думками та емоційною дисрегуляцією [1]. З психологічної точки зору медитація узгоджується з декількома усталеними теоріями:

1. Полівагальна теорія (С. Порджес) – медитація активує парасимпатичну нервову систему, зменшуючи гіперзбудження та сприяє виникненню відчуття безпеки;

2. Теорія саморегуляції – медитація покращує емоційну регуляцію, сприяючи усвідомленню тілесних відчуттів, думок і емоцій, що має вирішальне значення для тих, хто пережив травму;

3. Когнітивно-поведінкові моделі – втручання на основі усвідомленості (MBI) допомагають реструктурувати негативні моделі мислення та зменшити поведінку уникнення, поширену при ПТСР [3].

Емпіричні дані підтверджують роль медитації у відновленні після травми і охоплюють неврологію, психологію та клінічні дослідження. Медитація сприяє нейропластичності, зменшує реакцію на стрес, покращує емоційну регуляцію та підвищує психологічну стійкість. Хоча традиційна терапія залишається важливою у лікуванні травми, інтеграція медитації як додаткової практики пропонує цілісний і сталий підхід до зцілення. Неврологічні дослідження показали, що медитація викликає значні зміни в структурах і функціях мозку, пов'язаних з обробкою травми. Дослідження функціональної магнітно-резонансної томографії (МРТ) та електроенцефалографії (ЕЕГ) продемонстрували, що медитація позитивно впливає на ділянки мозку, які беруть участь в емоційній регуляції, реакції на страх і когнітивному контролі.

По-перше, *зменшення мигдалеподібного тіла.* Мигдалеподібне тіло, ключова ділянка, що відповідає за страх та емоційну обробку, часто гіперактивна у людей, які пережили травму. Дослідження Britta K. Hölzel, Sara W. Lazar показало, що восьмитижнева програма медитації з усвідомленості призвела до помітного зменшення розміру та активності мигдалеподібного тіла, що корелює зі зниженням стресових реакцій.

По-друге, *активація префронтальної кори.* Травма часто послаблює префронтальну кору, погіршуючи виконавчі функції та емоційну регуляцію. Дослідження Tang (2015) показало, що люди, які практикували медитацію, демонстрували підвищену активацію та зв'язок у префронтальній корі головного мозку, що призводило до покращення прийняття рішень та контролю імпульсів.

Далі, *зростання гіпокампу.* Гіпокамп, який відіграє вирішальну роль в роботі пам'яті та емоційній стійкості, часто пошкоджується через хронічний стрес і травми. Дослідження Э. Лудерс (E. Luders) та її колег із Університету Каліфорнії в Лос-Анджелес показали, що у довготривалих медитаторів збільшився об'єм гіпокампу. А це в свою чергу свідчить про те, що медитація сприяє нейропластичності та когнітивній стійкості [4].

Емпірично доведено, що медитація покращує емоційну регуляцію, знижуючи рівень гормонів стресу та сприяючи самоусвідомленню.

Зниження рівня кортизолу. Кортизол, основний гормон стресу, часто підвищений у людей, які пережили травму, що призводить до хронічної тривоги та емоційної нестабільності. Рандомізоване контрольоване дослідження D. Creswell (2014) показало, що учасники, які займалися медитацією усвідомленості, демонстрували значно нижчий рівень кортизолу, що свідчить про зниження фізіологічної реакції на стрес.

Зменшення стресу на основі усвідомленості (MBSR) і ПТСР. Зменшення стресу на основі усвідомленості (MBSR), розроблене Дж. Кабат-Зін-

ном, широко вивчалося на предмет його впливу на відновлення після травми. Мета-аналіз, проведений A.T. Kearney (2013) за участю груп населення, що зазнали травми, включаючи ветеранів і жертв насильства, показав, що MBSR значно зменшує симптоми ПТСР і покращує загальне самопочуття.

Медитація люблячої доброти (МЛД) та емоційне зцілення. Доведено, що медитація з любов'ю і добротою (LKM), яка фокусується на розвитку співчуття і самоприйняття, полегшує симптоми, пов'язані з травмою. Дослідження A.T. Kearney (2014) показало, що ветерани з ПТСР, які практикували ЛКМ, повідомили про зниження самокритики і підвищення емоційної стабільності.

Дослідження когнітивної терапії, заснованої на уважності (МВСТ), показали, що медитація допомагає людям відмовитися від неадаптивних моделей мислення, знижуючи ризик рецидивів депресії (Teasdale та ін., 2000).

Посилення самоспівчуття: Дослідження K. Neff (2013) медитації самоспівчуття показало, що люди, які пережили травму і практикують медитацію, розвивають більше самоприйняття та емоційну стійкість, що призводить до більш позитивної Я-концепції [1; 3; 4].

Також, довготривалі дослідження проведене Р. Девідсоном і І. Мак'юеном (2012), свідчать про те, що постійна практика медитації призводить до тривалих змін у структурі мозку, з часом покращуючи когнітивну гнучкість та емоційну регуляцію.

В останні десятиліття інтеграція східних практик медитації в західну психотерапію набула обертів як ефективний підхід до лікування психологічної травми. Техніки медитації, такі як уважність, медитація люблячої доброти та трансцендентальна медитація, показали перспективність у лікуванні симптомів травми, розвитку емоційної стійкості та підтримці довгострокового зцілення. Однак успішна інтеграція цих практик у західні терапевтичні моделі потребує структурованого та продуманого підходу для забезпечення культурної чутливості, етичного застосування та клінічної ефективності. Конкретними кроками для досягнення цієї інтеграції можуть бути наступні:

1. Навчання терапевтів практикам східної медитації. Першим кроком до інтеграції практик східної медитації в західну психотерапію є надання терапевтам всебічної освіти щодо теоретичних і практичних аспектів цих технік. Це включає в себе:

1) розуміння філософських коренів: терапевти повинні дізнатися про походження медитаційних практик у східних традиціях, таких як буддизм та індуїзм, щоб оцінити їх основні принципи;

2) навчання технікам: терапевти потребують практичного навчання втручанням, заснованим на усвідомленості, медитації любові й доброти, а також практикам, зосередженим на диханні, щоб ефективно направляти клієнтів;

3) усвідомлення культурних контекстів: терапевти повинні розуміти культурне значення медитації, щоб забезпечити її шанобливе та належне використання в терапії.

2. Адаптація практик медитації для постраждалих від травм. Практики медитації мають бути пристосовані до унікальних потреб постраждалих від травм, враховуючи їхню психологічну та емоційну вразливість. Конкретні кроки включають:

1) підходи, чутливі до травми: слід адаптувати методи, щоб уникнути виклику тривожних спогадів або емоцій. Наприклад, чутлива до травми йога включає м'які рухи та зосереджується на вправах на заземлення;

2) поступовий вступ: практики медитації слід вводити повільно, починаючи з коротких сеансів і поступово збільшуючи тривалість, коли клієнту стане комфортніше;

3) техніки налаштування: певні практики, як-от сканування тіла або зосереджене дихання, можуть бути більш придатними для тих, хто пережив травму, ніж інші, які передбачають тривалий самоаналіз.

3. Інтеграція медитації в існуючі психотерапевтичні рамки. Практики медитації можуть доповнювати усталені західні терапевтичні модальності, створюючи цілісний підхід до лікування травм. Кроки включають:

1) втручання на основі усвідомленості (MBI): такі програми, як зменшення стресу на основі усвідомленості (MBSR) і когнітивна терапія на основі уважності (МВСТ), можна включити до сеансів терапії для покращення емоційної регуляції та зменшення симптомів ПТСР;

поєднання з когнітивно-поведінковою терапією (КПТ): Практики усвідомленості можуть допомогти клієнтам усвідомити негативні моделі мислення, що є ключовим компонентом КПТ;

2) використання медитації як доповнення: медитацію можна запроваджувати як додаткову практику поряд із такими методами лікування, як EMDR або психодинамічна терапія, підвищуючи їх ефективність.

4. Надання ресурсів і підтримки для клієнтів. Щоб заохочувати постійну практику та довгострокові переваги, терапевти повинні надавати клієнтам ресурси та підтримку, зокрема:

1) інструменти керованої медитації: аудіо- та відеоресурси можуть допомогти клієнтам практикувати медитацію вдома;

2) групові сеанси: групові сеанси медитації сприяють відчуттю спільності та спільного зцілення серед постраждалих;

3) мобільні програми: такі програми, як Headspace або Calm, можуть слугувати доступними інструментами для клієнтів, щоб інтегрувати медитацію у своє повсякденне життя [1; 4].

Метою нашого дослідження є оцінка ефективності медитаційних технік у процесі психологічного відновлення після травматичних подій, а також вивчення їх впливу на зниження симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних і депресивних станів.

Дослідження ґрунтується на змішаному методологічному підході, що поєднує кількісні та якісні методи аналізу. Для об'єктивної оцінки ефективності медитаційних практик використовується рандомізоване контрольоване дослідження (РКД), яке дозволяє порівняти результати експериментальних та контрольних груп. Додатково якісні методи, зокрема інтерв'ю та самозвіту, сприяють глибшому розумінню суб'єктивного досвіду.

До вибірки було включено осіб, які пережили травматичні події та мають клінічно діагностований ПТСР, тривожний або депресивний розлад. Учасники були випадковим чином розподілені на групи медитаційної інтервенції.

Програма передбачала участь у чотиритижневому курсі медитаційних практик під керівництвом сертифікованого інструктора. Заняття проходили двічі на тиждень і включали медитацію усвідомленості (Mindfulness Meditation), медитацію любові та доброти (Loving-Kindness Meditation, LKM), а також дихальні техніки, спрямовані на регуляцію емоційного стану.

У результаті дослідження було зафіксовано значні психологічні та емоційні покращення серед учасників. Серед жінок спостерігається зниження симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Якщо до початку дослідження 75% жінок мали виражені симптоми ПТСР, то після завершення лише 25% учасниць продовжували відчувати високий рівень симптоматики, тоді як решта відзначили суттєве полегшення. Також було відзначено зниження рівня тривожності та депресії: середній показник тривожності за шкалою DASS-21 знизився з $\bar{x}$=16,2 (помірна тривожність) до $\bar{x}$=8,4 (легка тривожність), а показники депресії – з $\bar{x}$=14,8 (помірна депресія) до $\bar{x}$=7,1 (легка депресія). Крім того, жінки повідомляли про покращену нервову регуляцію, зокрема, більший контроль над нав'язливими думками та емоційними реакціями. Особливо ефективно для розвитку самоспівчуття та емоційної стійкості виявилася медитація любові та доброти (Метта).

Серед чоловіків основні позитивні зміни стосуються зниження рівня гіперзбудження. Якщо на початковому етапі 71% учасників відзначили високий рівень дратівливості та підвищеної пильності, то після завершення дослідження лише 29% чоловіків продовжували відчувати ці симптоми. Крім того, спочатку учасники зазнавали труднощів із інтроспективними аспектами медитації, однак із часом практики усвідомленої медитації та вправи на заземлення сприяли покращенню емоційного усвідомлення та прийняття.

Аналіз гендерних відмінностей у ефективності медитації виявив, що жінки продемонстрували швидше емоційне покращення, особливо завдяки медитаціям, заснованим на розвитку самоспівчуття, таким як медитація любовної доброти. Натомість чоловіки краще реагувала на структуровані та тілесно-орієнтовані техніки, зокрема усвідомлення дихання та медитацію заземлення. Одночасно обидві групи отримали допомогу від медитації сканування тіла, яка сприяла зменшенню фізичної напруги, пов'язаної з пережитою травмою.

Щодо змін у поведінці та способу життя, 83% жінок після завершення дослідження продовжували самостійно практикувати медитацію. Учасниці відмічали покращення якості сну, підвищення здатності до емоційної саморегуляції та позитивні зміни в міжособистісних стосунках. Серед чоловіків регулярну медитативну практику продовжили підтримувати 71% учасників, що супроводжувалося покращенням зосередженості уваги, ефективнішим контролем стрес чинників та зменшенням сили емоційної реакції до складних життєвих ситуацій.

Довгострокове спостереження через три місяці після завершення дослідження засвідчило стійке зменшення симптомів ПТСР в обох групах. Загалом 80% учасників відзначили, що інтегрували медитаційні практики в своє життя як спосіб боротьби зі стресом і наслідками травматичних переживань. При цьому жінки надавали перевагу тривалим медитаційним сеансам, тоді як чоловіки використовували короткі, сфокусовані техніки, інтегровані в їхні щоденні звички.

Отже, медитативні техніки демонструють значний потенціал у подоланні наслідків травматичних переживань, поєднуючи теоретичне осмислення з практичним застосуванням. Завдяки інтеграції якісних досліджень та аналізу конкретних зустрічей фахівці можуть глибше оцінити ефективність медитації та вдосконалити підходи до психологічного відновлення. З огляду на зростання кількості наукових доказів, медитація дедалі більше визнається як ефективний інструмент психологічного зцілення, що сприяє розвитку стійкості та внутрішньої гармонії.

Пережита травма залишає глибокі відбитки в психіці та тілі, однак людина здатна трансформувати ці сліди через протилежні за свою природу фізичні та емоційні стани – спокій, прийняття, співчуття. Практики медитації, зокрема Ошо-медитації, пропонують цілісний підхід до саморегуляції, що працює на рівні розуму, емоцій та глибших психічних процесів. Вони допомагають не лише усвідомити причини внутрішніх конфліктів, а й сприяють глибокому відновленню як на фізичному рівні (усунення напруги та наслідків психосоматичних реакцій), так і на душевному (інтеграція травматичного досвіду, сприйняття власних почуттів).

Таким чином, для ефективного психологічного відновлення доцільно інтегрувати медитативні практики в щоденне життя. Поєднання медитації з фізичними оздоровчими методиками, такими як йога, може стати запасом ресурсу для психоемоційної регуляції, підвищення стресостійкості та гармонізації внутрішнього стану.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Зубенко М.В., Васильченко О.В. Медитативні практики як психофізіологічний, етнокультурний та психотерапевтичний феномен. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: матеріали II Міжнародної конференції (20 листопада 2020 р.).* Частина 2. Київ: ВНЗ Університет економіки та права «КРОК», 2020. С. 153–154.

2. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості в умовах війни: як його зберегти та підтримати: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 48 с.

3. Jenna E. Boyd, Ruth A. Lanius, Margaret C. McKinnon. Mindfulness-based treatments for posttraumatic stress disorder: a review of the treatment literature and neurobiological evidence. *J Psychiatry Neurosci.* 2017. 43(1). 7–25. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5747539

4. Smith J. Why Has Nobody Told Me This Before? New York: HarperOne, 2024. 368 p.

ПРОФЕСІЙНА ФРУСТРОВАНІСТЬ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ЗМІН

PROFESSIONAL FRUSTRATION OF PRIMARY SCHOOL TEACHERS IN THE CONTEXT OF CHANGE

УДК 159.944:37.015.3:373.3
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.22

Гура Т.Є.
д.психол.н., професор, проректор з наукової роботи та міжнародної діяльності
Комунальний заклад «Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Запорізької обласної ради

Мостова Т.О.
доктор філософії з психології, старший викладач кафедри психології
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

Стаття присвячена теоретичному аналізу наукових поглядів щодо сутності явища професійної фрустрованості учителів початкової школи в умовах змін, теоретичному обґрунтуванню та емпіричному визначенню її критеріїв і показників. Розкриті актуальні наукові погляди на особливості взаємозв'язку між змінами в умах педагогічної діяльності і психоемоційним станом сучасних учителів початкової школи. Визначено об'єктивні чинники професійної фрустрованості педагогів, а саме такі як: високе емоційне навантаження; робота з великим обсягом інформації; високі вимоги і відповідальність; низька соціальна підтримка і визнання; нестабільність умов праці. Увагу акцентовано на особливостях фрустраційного процесу у контексті професійної педагогічної діяльності, визначено та проаналізовано його етапи. З'ясовано, що фрустраційний процес у педагогічній діяльності має відповідну динаміку, яка залежить від тривалості та інтенсивності фруструючого чинника. За результатами здійсненого аналізу наукових підходів щодо розуміння сутності професійної фрустрації визначено, що критеріями прояву професійної фрустрованості вчителів початкових класів є фізичні, емоційні, когнітивні, поведінкові та ціннісні ознаки. Подані результати емпіричного дослідження, що дали змогу визначити зміст критеріїв і показників професійної фрустрованості учителів початкової школи на кожному з рівнів функціонування особистості. Отримані емпіричні дані засвідчили про надмірну суб'єктивну значущість професійної діяльності, високий рівень самозахисних поведінкових реакцій учителів у ситуаціях фрустрації, а також про фізичне та емоційне виснаження педагогів, наявність критичного і високого рівнів їх професійної фрустрованості, що вимагає розробки та впровадження відповідних спеціально організованих психологічних заходів.

Ключові слова: *професійна фрустрованість, фрустраційний процес, вчитель початкової школи, реформування освіти, професійна діяльність.*

The article is devoted to the theoretical analysis of scientific views on the essence of the phenomenon of professional frustration of primary school teachers in the context of changes, theoretical substantiation and empirical definition of its criteria and indicators. Theoretical and empirical studies of both domestic and foreign psychologists reveal current views on the peculiarities of the relationship between changes in the mindset of pedagogical activity and the psycho-emotional state of modern primary school teachers. The key aspects of teachers' professional frustration are identified, namely, high emotional stress; work with a large amount of information; high demands and responsibility; low social support and recognition; and unstable working conditions. The attention is focused on the peculiarities of the frustration process in the context of professional teaching activity, its stages are defined and analyzed. It has been determined that the frustration process in pedagogical activity has appropriate dynamics, which depends on the duration and intensity of the frustrating factor. The theoretical analysis of scientific views and approaches to the study of professional frustration of primary school teachers is carried out, according to which it is determined that the criteria for the manifestation of frustration are physical, emotional, cognitive, behavioral and value changes. The article presents the results of an empirical study, which allowed to clearly define the essence of criteria and indicators of professional frustration of primary school teachers at each level of personality functioning. Also, the empirical data obtained showed the excessive subjective importance of professional activity, a high level of self-defensive behavioral reactions in situations of frustration, physical and emotional exhaustion of teachers, and the presence of critical and high levels of professional frustration of primary school teachers.

Key words: *professional frustration, frustration process, primary school teacher, education reform, professional activity.*

Сучасна система освіти зазнає суттєвих трансформацій, зумовлених зміною її методологічних підходів (Концепція Нової української школи, нові освітні та професійні стандарти), упровадженням нових педагогічних технологій, у тому числі дистанційного навчання, кардинальними змінами в соціально-економічному середовищі та, відповідно, зростанням вимог до професійної діяльності і професійної компетентності вчителів початкової школи. За таких обставин дослідження професійної фрустрованості набувають особливого значення для удосконалення професійної педагогічної діяльності та професійного розвитку вчителів, адже саме вона впливає на якість виконання педагогами своїх професійних обов'язків, їхній фізичний, психоемоційний стан та загальну ефективність освітнього процесу. Відповідно, вкрай важливим є визначення та обґрунтування критеріїв і показників професійної фрустрованості вчителів початкової школи, що надасть змогу попередити виникнення деструктивних психологічних станів, детермінованих педагогічною діяльністю. А також сприятиме формуванню стратегії професійної підтримки педагогів у період професійних змін, що є важливим для забезпечення їхньої психологічної стійкості в умовах сучасних освітніх і життєвих викликів.

Отже, метою статті є теоретичне та емпіричне обґрунтування критеріїв і показників професійної

фрустрованості учителів початкової школи в умовах реформування освіти.

Новітні дослідження в галузі освіти (Т. Маланьїна [5], М. Папуча [8] та ін.) свідчать про те, що професія вчителя є однією з найбільш стресогенних у сучасному суспільстві. Педагогічна діяльність має кілька ключових чинників щодо появи негативних психоемоційних наслідків, а саме: високе емоційне навантаження; робота з великим обсягом інформації; високі вимоги і відповідальність; низька соціальна підтримка і визнання; нестабільність умов праці [3]. Вчителі початкових класів зазнають значної кількості стресу, викликаного різноманітними чинниками, які у свою чергу мають фруструючий вплив на їх професійну діяльність. Комплекс економічних проблем, що сьогодні склалися – невисока заробітна плата, недостатня технічна забезпеченість, активне реформування, а також реалізація професійної діяльності в умовах пандемії і воєнного стану, робить працю вчителя надзвичайно напруженою [1]. Відтак, професійна діяльність вчителів початкової школи в сучасних умовах є джерелом виникнення та розвитку такого складного психологічного стану як професійна фрустрованість.

Здійснений аналіз наукових праць, присвячених з'ясуванню змісту професійної фрустрованості дає змогу стверджувати, що більшість зарубіжних авторів її визначають як комплексний феномен, що включає емоційні, поведінкові та когнітивні реакції на фрустратори, які виникають у професійній діяльності. Так, американські вчені-психологи (К. Петерсон [11], К. Відерманн [12] та ін.) вважають професійну фрустрованість наслідком неузгодженості між особистими цілями працівника й об'єктивними умовами роботи та стверджують, що цей феномен є результатом тривалого стресу і може призводити до зниження мотивації, емоційного вигоряння та підвищення рівня агресії.

Дослідження різних складових професійної компетентності учителів сучасної початкової школи, їхніх емоційних станів у процесі реформування освіти стали предметом наукових пошуків багатьох вітчизняних психологів (Т. Гура, О. Кузнєцова [4], І. Остополець [7] та ін.). Результати зазначених досліджень [4; 6; 7], а також здійснених нами попередніх розвідок [6] свідчать про те, що:

1) фрустрація є досить поширеним станом серед педагогів, що, у свою чергу, стає однією з причин виникнення професійного вигорання, погіршення здоров'я, зниження мотивації до діяльності, тощо;

2) для переважної більшості вчителів початкової школи у період пандемії COVID-19, дистанційного навчання та війни в Україні домінуючими є негативні емоційні стани (недовіра, страх, відчай, дратівливість, підвищена емоційна вразливість, тощо). Негативні емоційні переживання призводять до соматичних захворювань, а також погіршення якості виконання професійних обов'язків та деструктивної взаємодії з оточуючими;

3) типовими поведінковими ознаками вчителів з високим рівнем професійної фрустрованості є: підвищена емоційна нестабільність, роздратованість, нервозність, висока тривожність, неадекватна самооцінка (частіше занижена), невпевненість у власних силах; почуття відчаю та безпорадності при вирішенні фруструючих ситуацій, відчуття страху, захисні реакції; зорієнтованість на формальні вимоги освітнього процесу; консервативність та стереотипність при використанні методів, засобів і прийомів педагогічної діяльності.

Ґрунтуючись на положеннях сучасних наукових підходів щодо розуміння явища фрустрації та особливостей її прояву у професійній діяльності вчителя, а також базуючись на методологічній позиції психології стосовно трьох форм існування психічних явищ (психічні процеси, психічні стани, психічні властивості особистості), які визначають такі форми фрустрації особистості як фрустраційний процес, фрустрованість і фрустраційність, під професійною фрустрованістю вчителя початкової школи нами розуміється складний психологічний стан, що виникає внаслідок інтенсивної, довготривалої, комплексної дії професійних фрустраторів, виявляється на фізичному, емоційному, когнітивному, поведінковому та ціннісному рівнях функціонування особистості й може мати деструктивний вплив на педагогічну діяльність і професійний розвиток особистості.

Професійна фрустрованість учителя початкової школи є результатом розгортання фрустраційного процесу, що має свою особливу динаміку і залежить від того, як довго та інтенсивно діє фрустратор (зовнішній або внутрішній), а також якими копінг-стратегіями користується вчитель, щоб подолати фруструючу ситуацію, яка виникла. Враховуючи, що фрустратор є особливим стресором, науковою основою для розуміння фрустраційного процесу у контексті педагогічної діяльності, на нашу думку, є теорія стресу Г. Сельє [9], базовими положеннями якої є три стадії стресової реакції організму: 1) стадія тривоги; 2) стадія резистентності (опору); 3) стадія виснаження.

Динаміка фрустраційного процесу, етапи розгортання професійної фрустрованості вчителя початкової школи в умовах реформування освіти презентовані на рисунку 1.

Отже, фрустраційний процес відбувається у площині двох властивостей професійних фрустраторів – їх інтенсивності та тривалості впливу (шкала Р – інтенсивність дії (нові вимоги професійної діяльності), шкала t – це тривалість дії фрустраторів). Саме ці дві властивості фрустраторів є основним пусковим механізмом фрустраційного процесу, а також механізмом переходу від одного його етапу до іншого. Причому фрустратором може виступати будь-яка професійна ситуація, яка викликає у вчителя відчуття перешкоди в досягненні його професійних цілей.

Характерними особливостями трьох етапів фрустраційного процесу, що визначають ознаки

Рис. 1. Етапи розгортання професійної фрустрованості вчителів початкової школи в умовах реформування освіти

професійної фрустрованості вчителів початкової школи, є такі:

1) передфрустраційний етап – характеризується виникненням перших труднощів та обмежень у професійній діяльності, тривалість та інтенсивність яких запускає механізм переходу на другий етап. На цьому етапі ще не виявляється активної емоційної реакції особистості, але починають проявлятися ознаки занепокоєння або напруження через можливу загрозу. Учитель може шукати способи запобігання або мінімізації впливу фрустратора.

Цей етап характеризується такими особливостями:

1) виникнення початкових ознак стресу або напруження;

2) недостатня когнітивна включеність, неусвідомленість фрустратора;

3) мобілізація ресурсів для підготовки до можливої загрози (перешкоди).

4) попереднє планування поведінки або пошук альтернативних шляхів дій, що базується на автоматичних, стереотипних реакціях, досвіді особистості;

2) власне фрустраційний етап характеризується більш інтенсивним загостренням проблемної ситуації, що призводить до неможливості її вирішення наявними засобами та способами. Це, в свою чергу, детермінує застосування вчителем певних стратегій подолання (копінг-стратегій). У разі використання конструктивних стратегії запускаються такі процеси: вчитель намагається адаптуватися до нової ситуації, застосовуючи активні стратегії подолання, такі як пошук підтримки, зміна методів навчання або перегляд своїх очікувань; успішна адаптація до умов, досягнення нових цілей або пошук творчого рішення для викликів (наприклад, впровадження нових методик навчання, перегляд стратегії поведінки з учнями, колегами та інше).

У разі використання деструктивних стратегій, вчитель уникає (ігнорує) проблеми, проявляє агресію, або ж відчуження, що призводить до подальшого погіршення ситуації та може призвести до конфліктів з учнями, колегами чи адміністрацією, емоційного вигорання тощо.

Отже, особливостями цього фрустраційного етапу є: сильна емоційна реакція на наявність фрустратора; активізація вчителем когнітивних процесів для оцінки ситуації (аналіз можливостей, ресурсів, наслідків); вибір і застосування стратегій подолання перешкоди (конструктивних або деструктивних);

3) післяфрустраційний етап – настає після активної взаємодії особистості із фрустратором, коли вона оцінює ефективність застосованих стратегій подолання перешкоди. На цьому етапі відбувається переосмислення ситуації, що склалася, і розвивається адаптація до нових умов. Якщо обрані стратегії виявилися успішними, настає психологічне відновлення та відбувається професійний розвиток як отримання нового позитивного досвіду вирішення професійних ситуацій. Якщо ж стратегії були неефективними, можуть розвиватися негативні наслідки, такі як хронічний стрес, депресія або втрата мотивації. Характерними особливостями цього етапу фрустраційного процесу є такі: оцінка результатів попередніх дій (аналіз успіху або невдач); психологічна адаптація до нових обставин (відновлення рівноваги або розвиток нових стратегій); можливість трансформації досвіду у нові способи подолання труднощів у майбутньому. Отже, цей етап за своїм змістом є рефлексивним, а значущими чинниками його проходження є розвиненість професійної рефлексії та професійні цінності фахівця.

Таким чином, розуміння сутності фрустраційного процесу у професійній діяльності вчителя початкової школи дає змогу визначити критерії та показники професійної фрустрованості на різних етапах фрутраційного процесу.

Ґрунтуючись на результатах здійсненого аналізу наукових підходів щодо сутності фрустрації особистості, особливостей переживання педаго-

гами професійних труднощів, а також етапів розгортання фрустраційного процесу, критеріями та показниками професійної фрустрованості вчителів початкової школи визначені фізичні, емоційні, когнітивні, поведінкові та ціннісні ознаки. При цьому, вони є динамічними та мають характерні прояви на кожному з етапів фрустраційного процесу.

Отже, для передфрустраційного етапу, критеріями та показниками на кожному з рівнів функціонування особистості є:

1) фізичні – підвищення м'язової напруги, легке прискорення пульсу, порушення сну та ін.;

2) емоційні – легке занепокоєння, відчуття тривоги або невдоволення через перші ознаки труднощів у професійній діяльності;

3) когнітивні – проблематизація фруструючої ситуації та намагання знайти рішення; роздуми про майбутні можливі труднощі, акцент уваги на перешкодах або ігнорування фруструючої ситуації;

4) поведінкові – активна пошукова поведінка, пошук ресурсів для вирішення проблем, комунікація з колегами чи адміністрацією закладу освіти або дезорганізація у роботі;

5) ціннісні – оцінка професійних потреб та пріоритетів, сумніви.

Для власне фрустраційного етапу характерними є такі критерії та показники:

1) фізичні – інтенсивне м'язове напруження, тахікардія, гіпертензія, мігрень, болі в шлунку, розлади сну, нудота та ін.;

2) емоційні – відчуття гніву, розчарування, емоційного виснаження; вчитель відчуває себе недооціненим, емоційна нестабільність стає домінуючою;

3) когнітивні – пошук копінг-стратегії, аналізування, проєктування, або дисонанс, ігнорування проблемної фруструючої ситуації;

4) поведінкові – активність у межах домінуючої копінг-стратегії, адаптивність до змін або уникнення, пасивність, дезадаптація, бездіяльність;

5) ціннісний рівень – внутрішня мотивація до дій, усвідомлення сенсу або відсутність сенсу, демотивація.

На післяфрустраційному етапі характерними проявами професійної фрустрованості вчителів початкової школи на кожному з рівнів функціонування особистості є такі:

1) фізичні – фізична втома, зниження м'язового тонусу, слабкість, порушення харчової поведінки, психосоматичні реакції – проблеми з ШКТ, сном та ін.;

2) емоційні – відчуття полегшення після виходу з гострої фази фрустрації, готовність до відновлення емоційної рівноваги або поява апатії емоційного вигорання;

3) когнітивні – рефлексивна діяльність, усвідомлення нового досвіду, або знецінення досвіду, думки про зміну робочого місця;

4) поведінкові – конструктивна взаємодія з оточуючими, подолання фрустраційної ситуації або деструктивна взаємодія, пасивне прийняття ситуації та ін.;

5) ціннісні – відновлення або переосмислення цінностей, поява нових смислів – професійних цілей, пріоритетів та місії, або криза професійних цінностей: сумніви щодо своєї ролі як вчителя, відчуття, що робота не відповідає особистим ідеалам.

Теоретично визначені критерії та показники професійної фрустрованості вчителів початкової школи в умовах реформування освіти були підтверджені результатами проведеного в 4 областях України емпіричного дослідження, учасниками якого стали 324 вчителів початкових класів різних вікових груп, з різним стажем професійної діяльності та з різних типів закладів загальної середньої освіти.

Емпіричне дослідження передбачало застосування комплексу психодіагностичних методик (Опитувальник поведінки і переживання, пов'язаного з роботою, AVEM – Arbeitsbezogenes Verhaltens und Erlebensmuster) в адаптації Т. Ронгінської, Методика фрустраційних реакцій С. Розенцвейга СФСП («Ситуації фрустрації в спілкуванні педагога») у модифікації В. Чернобровкіної і В. Чернобровкіна) та розробленого опитувальника, що містив закриті та відкриті запитання, шкали самооцінки для з'ясування рівнів усвідомленості вчителями їх психоемоційних станів, у тому числі – професійної фрустрованості, домінувальних копінг-стратегій та ін.).

Отримані дані засвідчили про таке:

1) за ознаками професійної фрустрованості на різних рівнях функціонування особистості: 42,2% вчителів відчувають погіршення стану фізичного здоров'я внаслідок робочого перенавантаження та втоми; 10,5% проявляють негативне емоційне «застрягання», фіксацію на фрустраційній ситуації – нових вимогах до їх педагогічної діяльності (ранкове коло, ранкові зустрічі, привітання, навчальні осередки та ін.); 35,2% вчителів мають суперечливі думки щодо свого ставлення до реформи НУШ; 54,4% педагогів схильні до заперечення власної відповідальності за результати професійної діяльності, проявляють реакції самозахисного екстрапунітивного типу, спрямовані не на розв'язання ситуації, а на узгодження питання провини й заперечення чи прийняття відповідальності за подію, що трапилась; 75,60% вчителів відчувають потребу у переоцінці власних професійних поглядів, установок;

2) близько 35% вчителів початкових класів мають високий рівень та 6% критичний рівень професійної фрустрованості.

2. Результати здійсненого факторного аналізу емпіричних даних дали підстави стверджувати про таке: 1) саме підвищена суб'єктивна значущість професійної діяльності для вчителів початкової школи є вагомим чинником вираженого фрустраційного реагування на труднощі в процесі адаптації до нових умов професійної діяльності; 2) психологічна напруга, зумовлена новими вимогами до професійної діяльності вчителів початкової школи призводить до інтропунітивних реакцій – пошуку причин професійних невдач передусім у своїй осо-

бистості (ригідності, нездатності до ефективного професійного саморозвитку та ін.), власній професійній компетентності; 3) виявлена негативна кореляційна залежність між педагогічним стажем та професійною фрустрованістю педагогів: професійний досвід учителів не є чинником, що сприяє адаптації до нових вимог професійної діяльності, не провокує ані негативні, ані позитивні тенденції їх професійної фрустрованості; 4) учителі в умовах реформування освіти, з одного боку, проявляють екстрапунітивні реакції, усвідомлюючи джерело проблем у професійному середовищі, нових умовах професійної діяльності, з іншого, – прагнуть економити свої емоції, віднайти баланс в емоційній сфері, що і провокує редукування емоційних проявів; 5) професійна фрустрованість учителів початкової школи виявляється у раціоналізації – запереченні новизни професійних вимог порівняно із традиційними вимогами (як захисний механізм) та детермінує амбівалентне та/або негативне ставлення до реформування освіти попри загальне усвідомлення необхідності змін в освітньому процесі; 6) виявлена пряма кореляційна залежність між порушеннями психоемоційного стану вчителів та підвищенням їх професійного навантаження у процесі реформування освіти; 7) виявлена пряма кореляційна залежність між успішністю в професійній діяльності вчителів початкової школи та їх задоволенням життям, станом спокою, рівноваги, позитивного емоційного функціонування; 8) наявна виражена потреба вчителів початкової школи у психологічному супроводі в умовах реформування освіти, з одного боку, та тенденція до відмови від професійної підтримки, допомоги як їх захисна реакція на фрустраційну ситуацію.

Результати здійсненого емпіричного дослідження дали підстави стверджувати про таке: 1) професійна фрустрованість вчителів початкової школи формується під впливом комплексної дії внутрішніх та зовнішніх чинників, що у свою чергу рідко є усвідомленими процесом і має стереотипний, звичний для особистості перебіг; 2) більшість вчителів початкової школи, реагують із позиції самозахисту та пошуку зовнішніх чинників, які провокують фрустраційні ситуації, при цьому заперечуючи або не усвідомлюючи власні внутрішні бар'єри. Їх дії спрямовані не на розв'язання ситуації, а на узгодження питання провини й заперечення чи прийняття відповідальності за подію, що трапилась.

Таким чином, результати здійсненого теоретико-емпіричного дослідження дають підстави стверджувати, що сучасні виклики, які стоять перед вчителями початкової школи в умовах реформування освіти детермінують виникнення в них професійної фрустрованості. Це, у свою чергу, потребує внесення суттєвих змін у зміст і форми як професійної підготовки майбутніх фахівців, так і післядипломної освіти педагогів, розбудови системи психологічного супроводу їх професійного розвитку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Заіка І. В. Взаємозв'язок соціальної фрустрованості освітнього персоналу з організаційно-професійними та соціально-демографічними чинниками. *Організаційна психологія.* Економічна психологія : науковий журнал Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України та УАОППП. [за наук ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки]. 2016. № 4(7). 92 с.

2. Карамушка Л.М. Соціальна фрустрованість освітнього персоналу : зв'язок зі складовими організаційної культури загальноосвітніх навчальних закладів. *Актуальні проблеми психології* :зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2016. Том І : Організаційна психологія. Соціальна психологія. Вип. 45. С. 40–48.

3. Кочерга О. В. Сенситивність як психофізіологічний стан людини. *Педагогічна освіта : теорія і практика*. Психологія. Педагогіка. 36. наук, праць. Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка. 2012. № 17. С. 71–74.

4. Кузнєцова О., Гура Т., Рома О. Готовність українських педагогів до впровадження європейських практик у шкільну освіту: психологічні передумови та особливості розвитку. *Вісник Львівського університету.* Серія Психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 23–31. DOI https://doi.org/10.30970/PS.2022.spec.4

5. Маланьїна Т.М. Внутрішньо-особистісний конфлікт : основні теоретичні концепції. *Педагогічна освіта : теорія і практика*. Психологія. Педагогіка : збірник наукових праць / редкол. : І. Д. Бех, З. Ф. Сіверс, Е. В. Бєлкіна та ін. Київ : КМПУ імені Б. Д. Грінченка, 2007. № 7. С. 51–58.

6. Мостова Т.О. Професійна фрустрація як психологічний стан особистості. Сучасні технології розвитку людини в інтегрованому суспільстві : Матеріали ІІІ Міжнародної науково-практичної конференції Миколаїв : ММІРЛ Університету «Україна». 2019. С. 269–272.

7. Остополець І. Ю. До проблеми вивчення стану фрустрації вчителів в їх професійній діяльності. *Психологія* : Збірник наукових праць. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2000. Вип. 2 (9). Ч.2. С. 287–290.

8. Папуча М.В. Внутрішній світ людини та його становлення : наукова монографія. Ніжин : Видавець Лисенко М. М., 2011. 656 с.

9. Сельє Г. Стрес без дистресу. *Журнал неврології ім. Б. М. Маньковського.* 2016. Т. 4, № 1. С. 78-89. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/jorn_2016_1_13

10. Чернобровкін В. М., Чернобровкіна В. А. Діагностика фрустраційних реакцій педагогів. Київ : 2000. 73 с.

11. Peterson C. A Primer in Positive Psychology. *Oxford University Press.,* 2006, P. 112–118.

12. Widemann K. Occupational Stress and Frustration: An Integrative Approach. *International Journal of Organizational Psychology,* 10(4), 2015, P. 329.

КАЗКОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД РОБОТИ З ТРИВОЖНИМИ СТАНАМИ ОСОБИСТОСТІ

FAIRY TALE THERAPY AS A METHOD OF WORKING WITH ANXIETY STATES OF THE PERSONALITY

УДК 159.98
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.23

Данілова О.С.
к.психол.н., доцент кафедри клінічної та практичної психології
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Шевчук К.О.
студент факультету психології та соціальної роботи
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Разінков В.О.
студент факультету психології та соціальної роботи
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Стаття присвячена використанню казкотерапії як методу роботи з тривожними станами особистості. У даній статі досліджується ефективність цього психотерапевтичного підходу у контексті зниження рівня тривожності та розвитку емоційної саморегуляції через інтеграцію образів казок.

В роботі проаналізовано теоретичні засади казкотерапії та її механізми впливу на психоемоційний стан індивіда. Зокрема, розглянуто використання казок для розв'язання внутрішніх конфліктів та зниження рівня тривожності.

Казкотерапія має на меті оптимізацію взаємодії особистості з її внутрішнім світом, навколишнім середовищем, що в свою чергу допомагає подолати психологічні труднощі та ґрунтується на використанні казок та метафоричних історій. Її використання дозволяє людині переглянути свої переживання через призму символічних образів.

Розглянуто значення казкотерапії як інструменту, що сприяє переосмисленню емоційного стану, розширює внутрішні ресурси особистості та її здатності знижувати рівень тривожних переживань. Особлива увага приділяється тому, як через казкові образи людина може усвідомити свої страхи, емоції, та переживання, які з ними пов'язані, а також знайти шляхи їх подолання.

Казкотерапія не має вікових обмежень і є важливим інструментом для покращення психоемоційного стану як дітей, так і дорослих. Акцентується увага на те, що казкотерапія дозволяє детально відображати внутрішній світ особистості, виявляючи підсвідомі страхи та тривоги. Казкотерапія сприяє не тільки психологічній корекції, а й розвитку самоусвідомлення та самопошуку, що є важливими для особистісного росту та гармонії.

Емпіричне дослідження, представлене в статті, показує зв'язок між рівнем тривоги та процесом казкотерапії. Вибірка включала респондентів різного віку та професій, які проходили казкотерапію у формі написання власних казок. Результати дослідження підтвердили, що казкотерапія здатна позитивно впливати на зниження тривожності хоча в більшості випадків більша схильна виступати в якості психодіагностичного інструменту при короткотривалій роботі даним методом з респондентами.

Стаття підкреслює значення цього методу в практиці психології, акцентуючи увагу на його універсальності та ефективності у різних контекстах.

Ключові слова: *казка, казкотерапія, психотерапія, особистість, тривожний стан, психологічний вплив.*

The article is devoted to the use of fairy tale therapy as a method of working with anxiety states of the individual. This article examines the effectiveness of this psychotherapeutic approach in the context of reducing the level of anxiety and developing emotional self-regulation through the integration of fairy tale images. The paper analyzes the theoretical principles of fairy tale therapy and its mechanisms of influence on the psychoemotional state of the individual. In particular, the use of fairy tales to resolve internal conflicts and reduce the level of anxiety is considered.

Fairy tale therapy aims to optimize the interaction of the individual with his inner world, the environment, which in turn helps to overcome psychological difficulties and is based on the use of fairy tales and metaphorical stories. Its use allows a person to review his experiences through the prism of symbolic images.

The value of fairy tale therapy as a tool that allows reducing the level of anxiety, contributes to the rethinking of the emotional state and expands the internal resources of the individual is considered. Special attention is paid to how, through fairy-tale images, a person can realize his fears, emotions, and experiences associated with them, as well as find ways to overcome them.

Fairy-tale therapy has no age restrictions and is an important tool for improving the psychoemotional state of both children and adults. Attention is focused on the fact that fairy-tale therapy allows you to reflect the client's inner world in detail, revealing subconscious fears and anxieties. Fairy-tale therapy contributes not only to psychological correction, but also to the development of self-awareness and self-searching, which are important for personal growth and harmony.

The empirical study presented in the article shows the connection between the level of anxiety and the process of fairy-tale therapy. The sample included respondents of different ages and professions who underwent fairy-tale therapy in the form of writing their own fairy tales. The results of the study confirmed that fairy tale therapy can have a positive effect on reducing anxiety, although in most cases it is more likely to act as a psychodiagnostic tool when using this method for short periods of time with respondents.

The article emphasizes the importance of this method in the practice of psychology, focusing on its versatility and effectiveness in various contexts.

Key words: *fairy tale, fairy tale therapy, psychotherapy, personality, anxiety, psychological impact.*

Актуальність проблеми. У сучасному суспільстві одним із найбільш актуальних викликів є значне зростання рівня тривожності, стресу, депресії та емоційного вигорання, що має глибокий вплив на психоемоційний стан особистості. Тривожні розлади, стресові реакції та емоційні труднощі стали невід'ємною частиною повсякденного життя багатьох індивідів, що зумовлює необхідність пошуку ефективних та інноваційних методів психологічної допомоги.

Зростаючий попит на психотерапевтичні підходи, які здатні не лише знижувати рівень тривожності, а й сприяти загальному відновленню емоційного балансу, робить це питання надзвичайно актуальним у контексті сучасних досліджень у галузі психології.

Серед традиційних методів лікування тривожних розладів найбільш поширеними є когнітивно-поведінкова терапія та фармакотерапія. Однак останнім часом, як додаткові та доповнюючі методи лікування, активно застосовуються арт-терапія та інші альтернативні терапевтичні підходи. Ці методи, зокрема, набувають особливої значущості в клінічній практиці завдяки своїй здатності не лише коригувати психоемоційні стани, а й забезпечувати глибшу емоційну саморегуляцію, відновлюючи внутрішню гармонію особистості. Вони надають можливість здійснити відновлення через творчі процеси, що не тільки полегшують психологічний стан, але й сприяють глибокому самоусвідомленню.

Одним із таких методів є казкотерапія, яка набуває все більшої популярності завдяки своєму унікальному потенціалу для роботи з підсвідомими переживаннями, страхами та емоційними блоками через символічні образи казок. Вона має значну терапевтичну цінність, оскільки дозволяє через метафоричні історії та образи обробляти глибокі психологічні проблеми, що часто не можуть бути усвідомлені або верифіковані традиційними методами.

Казкотерапія є універсальним інструментом, що застосовується як до дітей, так і до дорослих, що робить її важливим елементом комплексної терапії для різних вікових груп.

Об'єкт дослідження: феномен казкотерапії, як методу психотерапевтичного впливу.

Предмет дослідження: казкотерапія як метод роботи з тривожними станами особистості.

Мета дослідження: дослідити вплив казкотерапії на тривожний стан особистості.

Методи дослідження: метод герменевтики, метод інтроспекції, контент-аналіз, синтез, статистична обробка.

Методики дослідження: методика вимірювання рівня тривожності Тейлора, шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна, інтерв'ю, анкетування, опитування.

У вітчизняній психологічній науці дослідженням роботи з казкою займались Ю. Алімова, О. Бреусенко-Кузнєцов,О. Данілова, О. Демченко, К. Єгорушкіною, І. Курило, М. Заброцький, Л. Магдисюк, О. Мартиненко, Г. Мікляєва, Т. Полковенко, В. Солодухов, Л. Терлецька, Р. Ткач та ін.

Казкотерапія – це психотерапевтичний метод, який використовує казку для корекції емоційних проявів та оптимізації взаємодії особистості з навколишнім середовищем. Цей підхід має на меті зниження симптомів тривожності та страхів, зменшення рівня агресії у дітей та дорослих, а також розвиток емоційної саморегуляції та формування позитивних міжособистісних взаємозв'язків. Казкотерапія сприяє інтеграції символічних образів і метафор, що дозволяє людині переосмислити свої емоційні стани та налаштувати внутрішні ресурси для подолання психологічних труднощів.

З. Фройд був одним з перших, хто намагався розкрити природу тривоги та хто звернув увагу на казку. У своїх дослідженнях він не зосереджувався на казках безпосередньо, однак підкреслював, що вони містять приховані послання, які відображають складні та глибинні аспекти людської психіки.

Метафора виступає інструментом психологічного впливу у казкотерапії і являє собою основну цінність казкотерапії як методу. Саме вона визначає успішність психотерапевтичного процесу як для дорослих, так і для дітей. Цей психокорекційний підхід спирається на ідею, що вигадана ситуація чи подія приховує глибинний сенс, який допомагає вирішувати складні життєві проблеми.

Казкотерапія не має вікових обмежень. Вона надає можливість покращити процес усвідомлення своїх емоцій, що в свою чергу надає вихід для емоцій напруги, гніву, страху, інших переживань, а також матеріал для інтерпретацій і подальшого обговорення [1].

Як зазначає О. Данілова казкотерапія, як напрямок практичної психології, використовує метафоричні ресурси казки, дозволяє людям розвинути самосвідомість та побудувати особливі рівні взаємодії один з одним. Соціальна перцепція казок, прийняття їх, чи навпаки, не прийняття їх, грають значної ролі у формуванні особистості і духовної культури загалом.

Метафори та образи – це спосіб впливу на підсвідомість, через них людина отримує більше інформації, ніж за звичайної розмови. Казки на людей діють по-різному, залежно від життєвого досвіду та індивідуальних особливостей.

Широка поширеність казок, простота їх викладу та доступність розумінню кожному дозволяє розглядати казки як основний елемент, що формує особливе психо-культурне середовище, в якому відбуваються процеси розвитку і становлення особистості [6].

Зображення внутрішнього світу, думок, почуттів та переживань людини неминуче знаходять своє відображення в текстах, записках та творчій діяльності, яку створює людина. Однак способи й засоби реалізації інтроспекції в літературі залишаються недостатньо вивченими.

Дослідники зосереджувалися переважно на таких поняттях, як точка зору та інтроспекція, що репрезентується у художньому тексті. Найширшим концептом у цьому контексті є інтроспекція, яка беззаперечно має рефлексивну природу.

Рефлексія, з одного боку, є невід'ємною характеристикою суб'єкта та засобом його самопізнання, а з іншого – органічно пов'язана з психікою та ментальністю людини. Уявний (внутрішній) світ постає не просто як дзеркальне відображення зовнішнього світу, а як відображення ідей і смислів.

Інтроспекція не лише відкриває приховане чи ще не пізнане, а й творить нову реальність, формуючи майбутнє. Світ символів та уявлень за своєю значущістю не поступається реальному світу.

Текст художнього твору можна розглядати як матеріалізований сигнал, що передає інформацію від одного свідомого суб'єкта до іншого. Він існує лише у свідомості того, хто його сприймає, у той час як сама реальність мислиться нами як незалежна від нашого знання про неї.

Інтроспекція є складовою частиною процесу самопізнання та глибокого самозаглиблення, коли людина аналізує свої емоції, відчуття та переживання, зосереджуючись на внутрішньому стані, тимчасово відсторонюючись від зовнішньої дійсності.

Такі переходи від реального світу до аналізу власного внутрішнього стану є природним елементом діяльності людини щодо процесів мислення і, відповідно, відображаються в художній прозі. У художньому тексті можна виокремити кілька рівнів реальності, проте основними є дві сфери: світ подій твору та внутрішній світ персонажа. Останній, у свою чергу, є багатогранним та динамічним, постійно змінюючись і відображаючи внутрішні процеси самоусвідомлення персонажа.

Свідомість персонажа виконує функцію переробки інформації, аналізу подій та взаємодії з оточуючими. Ми можемо говорити про інтроспекцію тоді, коли персонаж зосереджується на власних думках, емоціях і фізичних відчуттях, осмислює та оцінює події, аналізує мотиви своїх дій та вчинків.

Проте аналіз текстів казок як інструменту інтроспекції, також потребує кваліфікованого підходу та чіткого розуміння організації речей в діяльності людини, що стосується процесів мислення. Тому що в процесі написання тексту казки людина може переміщувати свого персонажа між різними віртуальними просторами переходячи від простору аналізу власних думок та переживань, які в тому числі можуть бути реалізовані шляхом порівняння свого персонажа з явищами або подіями, до простору спогадів, де вже будуть переважати описові методи взаємовідносин, ніж аналіз власних почуттів. В окремих випадках також варто виділяти інтроспекцію власне автора від інтроспекції персонажа, в такому випадку думки людини будуть націлені не на фіксацію свого внутрішнього світу, а на обмірковування подій і можливостей та їх подальший розвиток, для таких випадків більш характерним є зниження емоційності та динаміки описової частини внутрішнього світу персонажу. Казка як один із видів художнього твору буде виступати дієвим інструментом інтроспекції, який дізнатися про відчуття, думки, переживання та відношення людини до речей або проблем, проте такий аналіз повинен перш за все будуватися на достатніх знаннях психолога, що проводить метод казкотерапії, а також у правильній організації реалізації даного методу.

Використання казкотерапії у психологічній практиці є ефективним інструментом для здійснення психодіагностики, оскільки казка виступає як проективний метод, здатний детально відображати внутрішній світ особистості, його психоемоційні переживання та невирішені внутрішні конфлікти. Казка, завдяки своєму метафоричному і символічному змісту, дозволяє виявити приховані аспекти особистості, такі як підсвідомі страхи, переживання тривоги, стресу, а також вказує на потенційні ресурси та механізми подолання труднощів. У результаті проекції в казкові образи, людина отримує можливість безпосередньо взаємодіяти з власними емоціями, проблемами та ціннісними орієнтаціями, що сприяє глибшому розумінню власного емоційного стану.

Крім того, казкотерапія відіграє важливу роль у психокорекції, зокрема в корекції різноманітних психологічних труднощів, травм, емоційних розладів, а також у подоланні стресових ситуацій та депресивних станів. Завдяки створенню казкових наративів, які є проекцією реальних проблем особистості, ця техніка допомагає поступово змінювати негативні переконання та переживання, розвиваючи нові когнітивні стратегії для вирішення конфліктних ситуацій. Казка сприяє формуванню творчих рішень, дозволяючи вийти за межі обмежених поглядів і побачити альтернативні способи вирішення життєвих труднощів. Зокрема, через метафори, які зустрічаються в казках, людина може віднайти нові моделі поведінки, що ведуть до психоемоційного відновлення, покращення адаптації в соціумі та підвищення загального рівня психічного здоров'я.

Також важливим аспектом є потенціал казкотерапії у розвитку самоусвідомлення, самопошуку та самовдосконалення, що дає змогу індивідууму побачити себе в новому світлі, виявляючи внутрішні ресурси для подолання життєвих труднощів та реалізації особистісного потенціалу. Техніка казкотерапії дозволяє створити безпечне середовище для емоційної розрядки та глибоких трансформацій і зцілень, сприяючи відновленню гармонії між свідомими і підсвідомими рівнями психіки.

У практиці казкотерапії можна застосовувати як народні, так і авторські або спеціально створенні казки. Кожен з цих підходів має свої сильні й слабкі сторони. Казки відображають проблеми, характерні для певної особистості з якою працює психолог [3]. Вони містять особливі риси, сприйняття конкретної особи, і представляють актуальну проблему в метафоричному вигляді через образи персонажів та головних героїв.

До основних методів казкотерапії можна віднести такі: рецептурні казки, використання архетипу казки, аналіз казки або її частини та її обговорення, написання власної казки, колективне написання казки, драматерапія казки, медитативні казки (ресурсні, діагностичні),малювання казки [5].

Процес вигадування казки – це одна з форм творчої самовираженості особистості, яка є відо-

браженням унікального і неповторного життєвого досвіду. Тлумачення цього творчого процесу дає змогу відстежити реакцію особистості на зміни навколишнього середовища, на її потреби, ціннісні орієнтири та їх трансформацію. Казка активує емоційний та когнітивний потенціал людини, відкриваючи доступ до її внутрішнього світу. Завдяки створеної казки є можливість глибше пізнати емоції й відчуття людини. Відсутність суджень, невизначеність вихідного матеріалу, створюють простір для максимальної проекції особистості, даючи можливість досліджувати глибинні структури підсвідомості [2].

Таким чином, казкотерапія як метод психотерапевтичної роботи має глибоке підґрунтя, яке дозволяє використовувати символіку казок для впливу на психологічні процеси та допомоги у подоланні різноманітних емоційних труднощів, зокрема тривожних станів. Завдяки своїй здатності виводити підсвідомі процеси на поверхню, казкотерапія сприяє виявленню та осмисленню складних емоційних реакцій, які можуть стояти в основі тривоги. Однак, вивчення тривожних станів потребує не тільки зменшення симптоматики, а й розуміння їхніх причин та функцій на рівні психічних процесів.

У психологічній доктрині існує розмежування між тривожністю, як стабільної характеристика особистості та тривоги, як тимчасового емоційного стану, пов'язаний зі змінами в нервово-психічній діяльності, однак нерідко ці терміни використовуються як синоніми.

Т. Іванова зазначає, що тривога являє собою багатогранний особистісний феномен, що включає численні фактори. Так, деякі автори розглядають тривогу через призму зовнішніх спостережуваних поведінкових ознак, інші фокусуються на захисних механізмах, треті пов'язують її з минулими переживаннями, а четверті визначають як фізіологічну реакцію, що є підвидом афекту [4].

З урахуванням того, що тривожні стани є складними і багатогранними феноменами, важливо підібрати правильні інструменти для їх оцінки та розуміння. Зокрема, одним з універсальних інструментів для оцінки рівня тривожності є шкала тривожності Спілбергера–Ханіна, що забезпечує можливість детального вимірювання ситуативної та особистісної тривоги. Окрім того, для оцінки інтенсивності тривожних проявів застосовується Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора, що включає твердження, відібрані з Міннесотського особистісного опитувальника (MMPI), які були обрані на основі їх здатності диференціювати індивідів із хронічними тривожними реакціями, таким чином дозволяючи вимірювати тривожні тенденції.

У контексті дослідження, особливе значення має скринінг респондентів за допомогою цих методик. та подальше впровадженні казкотерапевтичного методу для глибшого аналізу емоційних реакцій.

Емпірична частина дослідження складалася з 6 послідовних етапів які були націлені на скринінг респондентів до їх загального ставлення до казок, виявлення рівнів тривоги за двома тестовими методики та проходження самої казкотерапії. Дослідження проводилося в змішаному форматі, базою дослідження виступили Одеський національний університет ім. І.І. Мечникова та Національний університет «Одеська політехніка»

Вибірка респондентів складалася з людей вікового діапазону від 20 до 50 років, які мають різні рівні освіти та гендерну належність. Щодо гендерної належності то вибірка розподілилася майже порівну на чоловікі та жінок, серед основних сфер діяльності респондентів було відзначено освіта (студенти), інженерія, приватна підприємницька діяльність, правоохорона діяльність, сфера послуг та діяльність пов'язана з творчістю. Віковий розподіл склав, що 26% респондентів мають вік від 25 до 29 років, 40% від 30 до 39 років, 17% від 40 до 50 років та ще 17% респондентів мали вік до 20 років. Близько 78% респондентів на момент проведення казкотерапії мали вищу освіту, інші 22% отримували вищу або фахову передвищу освіту. Всі респонденти на момент проведення казкотерапії перебували на території України.

Основною ціллю емпіричного дослідження було визначення взаємозв'язку між рівнем тривоги особистості та процесом проходження казкотерапії. Метод казкотерапії полягав у написанні респондентами власної казки, при цьому їх фантазія відповідно до інструкції не була абсолютно нічим обмежена, всі респонденти під час написання власної казки мали достатньо часу для її написання та були відсутні зовнішні фактори, які могли б перешкоджати творчому процесу (шум, стресові ситуації, необхідність швидко завершити роботу), що у свою чергу зробило умови для написання казки максимально сприятливими.

В якості стимульного матеріалу кожному респонденту було надано аркуш паперу з інструкцією по написанню казки. В інструкції респондентам пропонувалося уявити головного героя казки та світ в якому він живе при цьому це міг бути як світ людей так і тварин, або взагалі повністю вигаданий світ. Перед тим як написати казку, респондентам також пропонувалося за необхідності обміркувати сюжет та головного героя. Респондентам було рекомендовано звернутися до таких фундаментальних тем, як розуміння добра і зла, любов, батьківсько-дитячі відносини. Також в якості прийому який міг допомогти написати казку було запропоновано задуматися на яку тему респондентам цікаво було б поговорити прямо зараз, пропонувалося взяти в якості теми проблему, яку респонденти останнім часом прокручували в голові.

За результатами проходження тесту на тривожність до проведення казкотерапії було встановлено такі результати

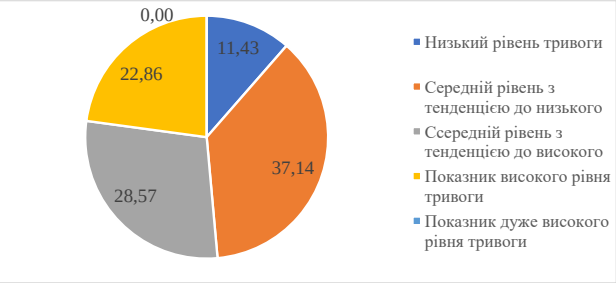

Рис. 1. Визначення рівня тривожності у респондентів до проведення казкотерапії

Результати показника тривоги були розбиті на 5 груп серед них показника дуже високого рівня тривоги у виборці респондентів не було, показник високого рівня тривоги було виявлено у 22,86% респондентів, середній рівень тривоги зі схильністю до високого був визначений у 28,57% середній рівень тривоги з тенденцією до низького рівня визначений у 37,14% та низький рівень тривоги у 11,43%. В цілому результати свідчать про досить високий рівень тривоги в вибірці респондентів.

Після визначення рівня тривоги було проведено невелике анкетування, яке було націлено на визначення відношення респондентів до казок в дитинстві та у теперішньому часі. Серед вибірки респондентів було визначено, що в дитинстві 60% респондентам читали часто казки, 31,4% казки читали рідко та 8,6% казки не читали взагалі. На даний момент було визначено, що 51,4% респондентів не мають улюбленої казки і 25,7% респондентів не можуть визначитись з літературним персонажем, який близький їм за духом.

Перехресний аналіз відповідей респондентів показав, що не можуть визначитись з персонажем та улюбленою казкою в переважній кількості випадків лише ті, кому або не читали казки у дитинстві або читали їх рідко.

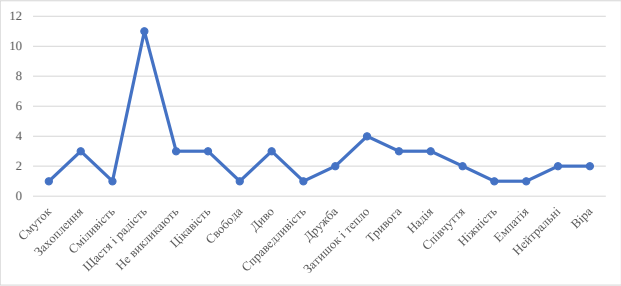

Рис. 2. Виявлені асоціації респондентів до казок

Також за результатами аналізу анкет респондентів було виявлені основні категорії з якими у них асоціюються казки, результати приведені на рисунку 2. Серед найбільш поширених асоціацій були виявлені асоціації характерні відчуттям щастя та радості. Також серед поширених були виявлені такі асоціації як захоплення, цікавість, диво, затишок та тепло, надія, що в цілому свідчить про позитивне відношення до казок, проте були виявлені також і відповіді що стосується протилежного спектру, а саме тривога, смуток та не викликають асоціацій взагалі, їх кількість від загальних асоціацій склала близько 14%. Аналіз улюблених казок показав що в переважній кількості (52,4%) улюбленими казками респондентів були казки західних авторів серед яких можна виділити таких авторів як Ганс Крістіан Андерсен, Шарль Перро та Брати Грім, також досить велика кількість віддала перевагу фольклорним казкам та стародавнім міфам.

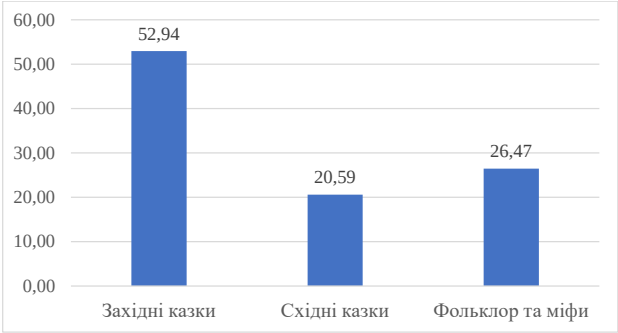

Рис. 3. Розподіл улюблених казок респондентів за авторами

Перевага у виборі творчість Ганса Крістіана Андерсена, братів Грімм та Шарля Перро можна пояснити тим, що вона має особливий вплив на духовний розвиток особистості через символіку, архетипи та глибокі моральні уроки. Так казки Андерсена відзначаються глибоким філософським підтекстом та емоційною насиченістю. Найпопулярніші казки, які обирали респонденти такі як «Снігова королева», «Гидке каченя», «Дюймовочка» допомагають дітям та дорослим розвивати чутливість та емпатію, розкриваючись в протистоянні персонажами труднощів, ці казки вчать співпереживати іншим та розуміти їхній біль. Смирення та віра в себе розвивається через подолання героями труднощів завдяки терпінню та внутрішній силі, а також досить чітко прослідковується духовне зростання через страждання, коли герої жертвують собою заради вищих ідеалів, що виховує почуття відповідальності та любові.

Німецькі фольклористи Якоб і Вільгельм Грімм збирали народні казки, які часто містять глибоку символіку та архетипи. Їхні твори «Білосніжка», «Червона Шапочка», «Гензель і Гретель», які обирали респонденти впливають на духовний розвиток через усвідомлення наслідків вчинків оскільки автори наголошують на тому, що добро винагороджується, а зло отримує покарання.

Рішучість та воля формується шляхом стикання персонажів з труднощами, що формую ключову ідею про необхідність не здаватися перед випробуваннями. У казках братів Грім чітко розмежовані добро і зло, що допомагає формувати моральні орієнтири та наголошує на важливості морального вибору.

Французький казкар Шарль Перро у своїх найвідоміших творах розкриває такі ідеї як: перемога труднощів завдяки своїй доброті та наполегливості, розум та кмітливість повинні ставати ключем до успіху, обачливість є необхідною рисою, яка може гарантувати людині безпеку, а також наголошують на важливості довіри та розсудливості у стосунках.

Сукупний розгляд анкет показав, що загальне відношення респондентів до казок позитивне, у багатьох зберіглися улюблені казки та літературні персонажі з якими вони можуть себе асоціювати, а отже метод казкотерапії може бути використаний на даній вибірці, оскільки переважна кількість респондентів вміють через казки відчувати емоції, розуміють загальний конструкт казок та схильні до їх сприйняття і відтворення, що є одним із позитивних факторів для проведення методу казкотерапії у формі написання власної казки.

Наступним етапом було написання респондентами власних казок. Всі казки відрізняються глибинним сенсом та особистісними переживаннями, що показує велику зацікавленість даним методом та дає можливість до подальшого якісного аналізу змісту.

Після написання казок для подальшої роботи всім респондентам було запропоновано пройти коротке опитування про свою казку, де вони могли окреслити ключові моменти казки, які необхідні були для аналізу їх казок, при цьому якщо даний зміст не був розкритий в казці респондентам пропонувалося доповнити його. Дане опитування містило питання про головного персонажа, його характеристики, головну подію у казці, відношення оточення до персонажа, а також для незакінчених або казокз негативним фіналом було запропоновано створити позитивний фінал та знайти разом із героєм казки шляхи подолання проблеми яка перед ним повстала.

Ключовим етапом було вимірювання рівня тривоги у респондентів після казкотерапії за допомогою теста Спілбергера-Ханіна, який дозволив оцінити особистісну тривогу, яку можна було порівняти з рівнем тривоги до казкотерапії, а також дозволив виміряти ситуативну тривогу для того щоб мати змогу ідентифікувати процеси які підняла казкотерапія.

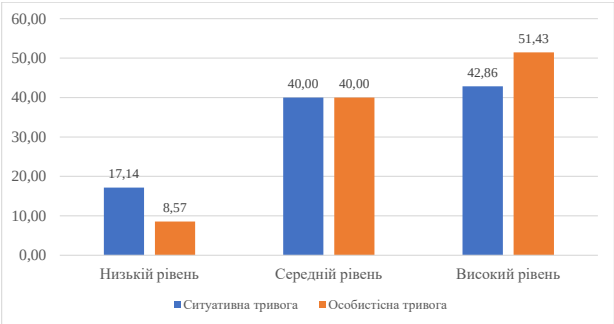

Рис. 4. Результати виміряної особистісної та ситуативної тривоги після проходження казкотерапії

В цілому результати проведеного виміру тривоги після казкотерапії показали досить високі рівні особистісної та ситуативної тривоги, тому були порівняні результати особистісної тривоги до та після казкотерапії.

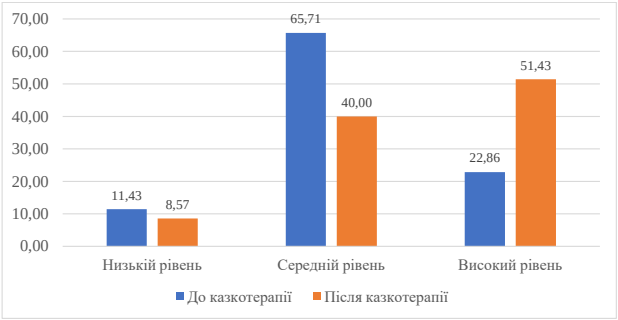

Рис. 5. Порівняння особистісної тривоги до та після казкотерапії

Отримані результати свідчать про те що одразу після проведення казкотерапії особистісна тривога у більшості респондентів зросла, при цьому у 5,7% респондентів спостерігалось збільшення з низького рівня до середнього у 31,4% рівень тривоги збільшився з середнього до високого, у 14,2% рівень тривоги зменшився з середнього до низького, у 2,8% рівень тривоги зменшився з високого до середнього і у 45,9% рівень тривоги не змінився, в цей самий час 43,7% респондентів мали що до, що після високий рівень тривоги, який оцінювався досить високими шкальними оцінками, тому з великою ймовірністю можна зробити припущення про те, що отриманий результат був недостатній для переходу від одного рівня до іншого, однак це не свідчить про відсутність отриманого результату.

Тенденція до позитивного впливу казкотерапії майже в усіх випадках спостерігалась при первинному середньому рівні тривоги, що пов'язано з особистісними ресурсами респондентів котрі мають більш адаптовану реакцію на стресові ситуації та сприйняття певних проблем та викликів. Особи з середнім рівнем тривоги мають кращу здатність до емоційного і когнітивного саморегулювання, що дозволяє їм ефективно сприймати та інтегрувати позитивні аспекти казкотерапії. Вони можуть активно залучатися до процесу, не будучи перевантаженими емоційно, як це часто буває у людей з високим рівнем тривоги, у яких тривога знижує когнітивну гнучкість і здатність адаптуватися до нових терапевтичних умов. Внаслідок цього казкотерапія стає більш ефективною для осіб із середнім рівнем тривоги, оскільки вони можуть краще використовувати її ресурси для зниження стресу та покращення емоційного стану. В ході подальшого інтерв'ю з цими респондентами було відзначено, що процес створення казки допоміг їм краще зрозуміти свої почуття, виразити емоції та знайти вирішення внутрішніх конфліктів. Це дозволило їм знизити рівень переживань і почуватися більш спокійно.

Серед відсотка вибірки у яких не спостерігалась зміна рівня тривоги до та після казкотерапії були відібрані казки респондентів з незмінно високим рівнем тривожності для детального аналізу змісту казки, також разом з цими роботами розглядалися та аналізувались казки респондентів у яких рівень тривоги зріс для визначення можливих причин, які викликали таку тенденцію.

У ході аналізу та подальшого інтерв'ю виявилося, що ці учасники обрали для своїх казок теми, які спричинили додаткові переживання, пов'язані з травматичними подіями чи складними емоційними станами. Проте ці зміни можуть свідчити про потребу в більш делікатному підході до вибору методу казкотерапії для різних осіб на основі попередньої психодіагностики.

Респонденти у яких рівень тривожності залишився незмінно високий на тому ж рівні зазначили, що відчули такі ж глибинні переживання, як і ті респонденти, у яких рівень тривожності піднявся, однак через початковий високий рівень тривоги суттєвої зміни тривожного стану не було виявлено, що в свою чергу вказує на необхідність застосування більш тривалих методів психотерапії, які враховують потребу в глибшій когнітивній та емоційній роботі. У таких випадках необхідно застосовувати більш структуровані підходи, такі як когнітивно-поведінкова терапія та інші терапевтичні методи, що мають науково доведену ефективність у зниженні тривожних розладів. Ці методи сприяють більш глибокому аналізу і корекції негативних переконань і поведінкових патернів, що є важливими для стабільного зниження тривоги та покращення психоемоційного стану. Тому для таких випадків казкотерапія може використовуватись як додатковий або діагностичний інструмент.

Окрім первинного аналізу отриманих результатів дослідження було також прораховано для отриманого набору даних про тривогу коефіцієнт кореляції Пірсона. Дана кореляція визначалася між рівнем тривоги до проведення казкотерапії та після. В результаті було отримано, що зв'язок між всіма показниками тривоги є суттєвим на рівні 0,01, коефіцієнт кореляції між рівнем тривоги до казкотерапії та особистісної тривоги після склав 0,498 а кореляція з ситуативною тривогою склала 0,483. Найбільший кореляційний зв'язок був отриманий між особистісною та ситуативною тривогою після казкотерапії, який склав 0,798, що свідчить про те що після проведення казкотерапії прослідковується одночасна зміна рівня як особистісної так і ситуативної тривоги. В цілому отримані кореляційні зв'язки підтвердили описані раніше зміни рівня тривоги.

Діагностична функція метод казкотерапії дозволяє виявити приховані емоційні проблеми, конфлікти, психологічні бар'єри, підсвідомі переживання, страхи, бажання та невирішені внутрішні конфлікту респондента, які можуть не бути безпосередньо усвідомлені або вербалізовані.

Результати дослідження показали, що метод казкотерапії є досить неоднозначний при роботі з дорослими, оскільки результати від його впровадження не завжди можна швидко оцінити у часі, через суттєво більші когнітивні функції дорослих ніж у дітей та накопичені глибинні хвилювання які потребують тривалого опрацювання, та у деяких випадках використання більш структурованих підходів.

Проведене емпіричне дослідження на групі вибірки показало, що ще однією характерною рисою респондентів є дуже високий початковий рівень тривоги, що обумовлюється в першу чергу відчуттям постійної небезпеки та перебуванню індивідів у напружені від стану війни.

Отримані емпіричні результати дослідження вказують на те, що метод написання казки не є універсальним рішенням для зниження тривожності. Учасники з різними рівнями тривожності показали різні результати: для деяких цей метод виявився корисним, інших підштовхнув до вивільнення глибинних переживань, що і являє собою терапевтичний ефект казкотерапії, однак потребує подальшої роботи з такими станами. Зростання тривожності у деяких респондентів, ймовірно, можна пояснити тим, що вибір теми казки торкається болючих і травматичних тем. Водночас для інших респондентів казкотерапія стала способом знайти вихід із ситуацій, що викликали тривогу.

Це дослідження також показує, що індивідуальні особливості респондентів мають важливе значення для результатів терапії. Психологічний стан, вік, життєвий досвід, тип тривожності, її інтенсивність та тривалість перебування у такому стані – усі ці фактори можуть впливати на ефективність методу казкотерапії, тому даний метод може використовуватися як один із методів терапії так і слугувати додатковим методом психодіагностики, при цьому спосіб використання конкретного методу казкотерапії повинен визначатися в залежності від стану особистостіта її психологічної готовності до розуміння деяких несвідомих процесів через метафоричні образи казки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Василевська О. Дворніченко Л. Казкотерапія як засіб психологічної роботи з різними віковими категоріями. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. № 6 с. 24–31.

2. Данилюк І., Зольникова С. Казкотерапія як метод психологічного впливу на особистість. *Psychological journal.* 2019. № 5(6) с. 161–173.

3. Жебєлєва П. В. Казкотерапія як засіб психологічної допомоги особистості. *Вісник післядипломної освіти*. 2012. № 7 с. 284–291.

4. Іванова, Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія Психологічні науки.* 2020.№ 6 с. 72–78.

5. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Замелюк М. І. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. III–IV рівнів акредитації. Луцьк : *Вежа-Друк*, 2019. 152 с.

6. Danilova H.,Vasilioglo I. Psychotherapeutic effect of fairy tales G.Kh. Andersen on the formation of the Person through the prism of the Christian aspect in the cultural and historical space (an empirical study among the youth of Odessa) *The scientifical – practical magazine.-Kishinev*. 2017 Vol. № 1-2(30) p. 26–33.

ІНФОРМАЦІЙНО-АНАЛІТИЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ОСВІТЯН ЯК БАЗИСУ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

INFORMATIONAL AND ANALYTICAL SUPPORT FOR THE DEVELOPMENT OF RESILIENCE IN EDUCATIONAL STUDENTS AS THE BASIS OF MENTAL HEALTH

УДК 027.54:027.031:159.944-044.332(045)(477)
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.24

Коваленко І.Е.
к.психол.н., доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Державний податковий університет

Ткачук Т.А.
д.психол.н., професор кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Державний податковий університет

Клевець Л.М.
к.психол.н., доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Державний податковий університет

У статті визначено основні напрямки дослідження проблеми інформаційно-аналітичного супроводу розвитку резильєнтності у освітян як базису ментального здоров'я. Аналіз джерельної бази виявив, що наукова проблема: розвиток резильєнтності у освітян як базис ментального здоров'я є досить актуальною для українського соціуму, особливо у часи повномасштабного вторгнення Росії в Україну. Автори статті спираються у своєму дослідженні на різні визначення понять «резельєнтності» і «ментального здоров'я», фокусуючись на особливостях діяльності освітянина. Дослідниками уточнено визначення ментального здоров'я освітянина як стану добробуту, при якому освітянин може реалізувати свій власний потенціал у освітній галузі та впоратись зі стресами, продуктивно і плідно працюючи у освітній сфері, передаючи свій досвід і знання молодому поколінню У статті визначено два напрмки інформаційно-аналітичного супроводу розвитку резильєнтності освітян: розвиток резильєнтності за допомога фахівців з ментального здоров'я; і безпосереднє просвітництво з питань психічного здоров'я освітян на освітніх платформах. Відповідно до першого напрямку проаналізовано програми підготовки і прерпідготовки фахівців з ментального здоров'я, які можуть надавати фахову допомогу освітянам в момент гострого стресу і у вразливому стані психічного здоров'я, зокрема: Програма «Управління проблемами +»; Програма «Діти і війна»; «Самодопомога плюс»; Біосугестивна терапія (БСТ); Програма «СЕТА»; EMDR (Eye Movement Desensibilization and Reprocessing); Програма «Розвитку потенціалу для роботи психологів і кейс-менеджерів з постраждалою від війни громадою в Україні». У другому напряму наводяться приклади платформ де розташована освітня інформація з питань ментального здоров'я. Автори наводять такі платформи: Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», яка стартувала в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я; платформа Нова українська школа (НУШ); платформа «Спільно для вчителів».

Ключові слова: *резильєнтність освітян, ментальне здоров'я, розвиток резильєнтностія, інформаційно-аналітичний супровід.*

The article identifies the main directions of research on the problem of information and analytical support for the development of resilience in educators as a basis for mental health. The analysis of the source base has revealed that the scientific problem of developing resilience in educators as a basis for mental health is quite relevant for Ukrainian society, especially in times of Russia's full-scale invasion of Ukraine. The authors of the article rely on different definitions of the concepts of 'resilience' and 'mental health' in their research, focusing on the specifics of the educator's activity. The researchers clarify the definition of mental health of an educator as a state of well-being in which an educator can realise his or her own potential in the educational field and cope with stress, working productively and fruitfully in the educational sphere, passing on his or her experience and knowledge to the younger generation The article identifies two areas of information and analytical support for the development of resilience of educators: Resilience development with the help of mental health professionals; and direct education on mental health issues for educators on educational platforms. In accordance with the first direction, we analysed the training and retraining programmes for mental health professionals who can provide professional assistance to educators in times of acute stress and in a vulnerable state of mental health, in particular: Problem Management + Programme; Children and War Programme; Self-Help Plus; Biofeedback Therapy (BST); SETA Programme; EMDR (Eye Movement Desensitisation and Reprocessing); Capacity Building for Psychologists and Case Managers to Work with War-Affected Communities in Ukraine Programme. The second area provides examples of platforms where educational information on mental health issues is available. The authors cite the following platforms: The All-Ukrainian Mental Health Programme 'How are you?', which was launched as part of the All-Ukrainian Mental Health Programme; the New Ukrainian School (NUS) platform; and the Together for Teachers platform. Translated with DeepL.com (free version)

Key words: *resilience of educators, mental health, development of resilience, information and analytical support.*

Постановка проблеми, її актуальність. Нині проблеми ментального здоров'я і зокрема резильєнтності, як базису психічного здоров'я, є досить актуальними у світі в цілому і особливо у регіонах де відбуваються військові конфлікти. Саме через те що в Україні зараз відбувається активна фаза військового конфлікту з Росією ця тематика набула для вітчизняних науковців надмірної значущості.

Війна – це постійна небезпека і надмірний стрес на фоні яких люди можуть відчувати підвищену тривожність, порушення психоемоційних станів і процесів, порушення сну тощо. Особливо загострена відповідальність у професійній діяльності освітян підвищує ризики негативного впливу факторів війни на їх ментальне здоров'я. Це може призвести до емоційного вигорання, посттравматичного стресового розладу і навіть до депресії. Усі ці фактори викликають у освітян потребу у постійному відновлені внутрішніх ресурсів, що в свою чергу сприяє здатності чинити опір надмірним стресам і тим самим підвищує резильєнтність освітян. Отже, сьогодні як ніколи стало актуаль-

ним вивчення проблеми розвитку резильєнтності українських освітян, як феномену стійкості психічного здоров'я.

Аналіз актуальних досліджень і публікацій. У психологію термін резільєнтності ввели Е. Вернер (E. Werner) та Р. Сміт (R. Smith), які у 1955 році розпочали фундаментальне лонгітюдне дослідження з резільєнтності.

Аналіз наукових джерел дозволив виділити значимі закордоні і вітчизняні дослідження з проблеми резильєнтності. Серед закордонних науковців відомі праці: Дж. Саттон (J. Sutton), Б. Бекер (B. Becker), Б. Бернард (B. Bernard), К. Болтон (K. Bolton), Г.А. Бонанно (G.A. Bonanno), Д. Сісчетті (D. Cicchetti), Л.Г. Калхун (L.G. Calhoun), Д.С. Чарні (D.S. Charney), К.М. Коннор (K.M. Connor), Д.Р. Девідсон (J.R. Davidson), Д. Хеллерстайн (D. Hellerstein), С. Дженсен (S. Jensen), К. Кампфер (K. Kumpfer), С.Я. Лепор (S.J. Lepore), С.С. Лутар (S.S. Luthar), А. Мастен (A. Masten), Е.Д. Міллер (E.D. Miller), Б. Нейдже (B. Neiger), Р. Ньюман (R. Newman), К.Д. Осборн (C.J. Osborn), Т. Олів'є (T. Olivier), В. Пейн (V. Payne), Т.А. Ревенсон (T.A. Revenson), Г.Е. Річардсон (G.E. Richardson), М. Раттер (M. Rutter), А. Сміт-Осборн (A. Smith-Osborne), Р. Сміт (R. Smith), С.М. Саутвік (S.M. Southhwick), Р.Г. Тедескі (R.G. Tedeschi), Е. Вернер (E. Werner).

Серед вітчизняних науковців які досліджували проблеми резильєнтності відомі: О. Баніт, В. Бульковська, Е.Грішин, О. Кокун, Г. Лазос, Т. Мельничук, О. Мерзлякова, О. Чиханцова та інші.

Проблемою збереження ментального здоров'я займаються такі вітчизняні вчені як Л. Карамушка, О. Креденцер, К. Терещенко, Т. Титаренко, В. Лагодзінська, В. Івкін, О. Ковальчук, Т. Ткачук. Фокусуються на проблемі пошуку психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим з проявами посттравматичного стресового розладу Я. Омельченко, З. Кісарчук, Т. Гурлєва, Г. Лазос та інші.

Мета статті – визначити особливості інформаційно-аналітичного супроводу психологічної науки у воєнний і повоєнний періоди в контексті розвитку резильєнтності освітян як базису ментального здоров'я.

Виклад основного матеріалу дослідження. Згідно з визначенням наданим Американською психологічною асоціацією (APA), психологічна резильєнтність (в нашому дослідженні психологічна стійкість освітянина) – це процес і результат його успішної адаптації до складного життєвого досвіду, що заснований на розумовій, емоційній та поведінковій гнучкості та здатності пристосовуватися до внутрішніх й зовнішніх вимог; на який впливають такі фактори як: спосіб сприйняття світу освітянином і взаємодії з ним, доступність і якість для освітянина соціальних ресурсів, копінг-стратегії які використовуються освітянином (стратегії подолання стресових ситуацій) [12].

Резильєнтність – це біопсихосоціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природнім результатом різних процесів розвитку протягом певного часу; яке загалом пов'язане зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов; та може розглядатися і як динамічний процес, і як певна характеристика особистості яка притаманна тій або іншій людині і відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості [3].

Як зазначає В. Бульковська, резильєнтність є щитом ментального здоров'я, що його захищає. Тобто резильєнтність є базисом для ментального здоров'я освітянина. Тож, наведемо основні визначення ментального здоров'я [1].

Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя [6].

Спираючись на загально визнане визначення ментального здоров'я, нами уточнено визначення ментального здоров'я освітянина. Згідно з яким ментальне здоров'я освітянина – це стан добробуту, при якому освітянин може реалізувати свій власний потенціал у освітній галузі та впоратись зі стресами, продуктивно і плідно працюючи у освітній сфері, передаючи свій досвід і знання молодому поколінню.

Враховуючи той факт що резильєнтність є базисом для збереження ментального здоров'я, виникає потреба його розвитку у освітян.

Відповідно дослідженням М. Сігової, О. Морозової до ключових факторів розвитку резильєнтності відносять створення адаптивних механізмів копінгу, асертивні дії, емоційний інтелект, «mindfulness» (техніка усвідомленості) та самоспостережливість [5].

Розгорнемо зміст цих факторів для подальшого користування.

У визначені адаптивних механізмів копінгу будемо орієнтуватись на один з самих популярних сьогодні щодо трактування копінгу – трансакційний підхід, який розробили Р. Лазарус і С. Фолькман. Згідно з цим підходом копінг розглядають як сукупність когнітивних поведінкових зусиль, що постійно змінюються й спрямовані на подолання різноманітних перешкод, які можуть перевищувати ресурси людини [11].

Поняття асертивність, в перекладі з англійської «assertiveness» означає – стверджувати, відстоювати. Якщо більш розгорнуто, асертивність – це особиста відповідальність за свою поведінку; вміння не звинувачувати інших людей за їх реакцію на нашу поведінку; здатність людини відстоювати свою точку зору, не порушуючи моральних прав іншої людини; самоповага, повага до інших людей [4].

У досліджені Чиханцової наведено план розвитку резильєнтності в умовах невизначеності. Цей план складається з десяти етапів. *На першому етапі* (візуалізація успіху) плануються май-

бутні досягнення і візуалізуються результати. *На другому етапі* (підвищення самооцінки) акцент робиться на сильних сторонах освітянина і переоцінці зробленого ним внеску в розвиток соціального оточення (робота, дім) та суспільства загалом. *На третьому етапі* (підвищення самоефективності) здійснюється контроль ситуації. *На четвертому етапі* (розвиток оптимізму) пошук нових можливостей у невизначених негативних життєвих ситуаціях. *На п'ятому етапі* (керування стресом) збереження функціональності за рахунок самомотивації і мотивації оточення до рівноваги і активності. *На шостому етапі* покращується процесс прийняття рішень. *На сьомому етапі* вчимось просити допомогу. На *восьмому етапі* вчимось управляти конфліктами. *На дев'ятому етапі (* навчання) розвиваємо вміння ставити досяжні цілі і вчитись на власному досвіді. *На десятому етапі* (бути собою) залишаємось вірним собі у своїх поглядах, цінностях та переконаннях [7].

Інформаційно-аналітичний супровід розвитку резильєнтності у освітян як базису ментального здоров'я може здійснюватись за двома напрямами. Перший – це аналіз програм підготовки і перепідготовка фахівців з ментального здоров'я, які можуть надавати фахову допомогу освітянам в момент гострого стресу і у вразливому стані психічного здоров'я. Другий – це безпосереднє просвітництво з питань психічного здоров'я і розвитку резильєнтності освітян шляхом аналізу освітніх платформ на яких розташована інформація щодо підтримки ментального здоров'я або на яких проходять онлайн тренінги й вебінари. Ефективність цього просвітницького напряму висока у стійкому і реактивному стані психічного здоров'я освітянина.

З метою розширення інструментарію психологів, що працюють з питаннями розвитку резильєнтності в Україні активізувались програми підготовки і перепідготовки психологів за програмами зазначеними раніше нами у попередньому дослідженні, серед яких:

− Програма «Управління проблемами +» – це психологічна інтервенція, що була розроблена ВООЗ для роботи з дорослими в стані дистресу у громадах, що знаходяться під впливом несприятливих обставин. Програма «УП+» розроблена на основі когнітивно-поведінкового підходу терапії. Впровадження програми в українське суспільство підтримується фондом «Лікарі світу».

− Програма «Діти і війна» розроблена на основі доказового когнітивно-поведінкового підходу терапії посттравматичних розладів у дітей. Ця методика є швидка у застосуванні, вона залучає як дітей, так і батьків, допомагаючи останнім стати надійним джерелом підтримки для дітей у подоланні стресу. Впровадження програми в українське суспільство підтримується фондом «Карітас».

− Програма підготовки «Самодопомога плюс» це мультимедійний курс розроблений ВООЗ для підтримки людей, які переживають такі, вкрай несприятливі обставини, як особисті труднощі та стрес, пов'язаний з роботою, сім'єю, насильством, відсутністю економічних можливостей та інше. Курс розрахований на 5 сесій тривалістю 1,5 години і підтримується Всесвітньою організацією охорони здоров'я (World Health Organization).

− Програма «СЕТА» – Програма психологічної допомоги, орієнтована на потреби ветеранів та членів їхніх родин. Ефективно використовується для роботи з наслідками травми, депресією, зловживанням писхоактивних речовин та тривогою. В Україні реалізується університетом Джонса Гопкінса у співпраці з Центром психічного здоров'я НаУКМА і ГО «Слова допомагають», підтримується Всесвітньою організацією охорони здоров'я (World Health Organization) https://kmarehab.com/sertifkatna-programa-ceta.

− Біосугестивна терапія (БСТ) – засіб для позбавлення людини психосоматичних розладів, відновлення психологічного комфорту і гарного самопочуття. БСТ поєднує прийоми вербального и невербального навіювання в стані легкого трансу. Приставка «Біо» означає, що застосовується не лише сугестія, але й інші фактори: контакт долоні терапевта з клієнтом; використання «трансових» обертонів голосу, у випадку групової терапії – індукції клієнта членами групи тощо.

− EMDR (Eye Movement Desensibilization and Reprocessing) – перекладається, як десенсибілізація та репроцесуалізація (опрацювання травми) з допомогою руху очей. EMDR – спеціальна травматерапія, яка є методом психотерапії, що об'єднує багато успішних елементів цілого ряду терапевтичних підходів та комбінує їх з рухами очей або іншими формами двосторонньої стимуляції таким чином, щоб стимулювати механізм обробки травматичної інформації мозком [8].

− Арт-терапія – напрям у психотерапії та психічної корекції, заснований на застосуванні для терапії мистецтва та творчості [2].

− Програма «Розвитку потенціалу для роботи психологів і кейс-менеджерів з постраждалою від війни громадою в Україні». Це підхід до розвитку резельєнтності кафедри психології Католицького університету Святого Серця (Італія) який висвітлено у ряді наукових публікації [9]. Згідно з цим підходом розроблено програму «Розвитку потенціалу для роботи психологів і кейс-менеджерів з постраждалою від війни громадою в Україні» [10]. У даній програмі етапи розвитку резельєнтності орієнтуються на принципи резильєнтності, а саме:

1. Позитивне переосмислення – діагностуємо потреби, шукаємо сильні сторони і мобілізуємо їх для того щоб освітянин самостійно зміг знайти рішення потреб.

2. Розширення можливостей – застосовується парадигма ресурсів «Я можу, Я є, Я маю».

3. Активізація та суб'єктність – сприяння підвищенню впевненості освітянина у власних силах що дозволить йому подолати травматичні відчуття пасивності та безпорадності і знову відчути себе головним героєм свого життя.

4. Відновлення – об'єднання різних частин історії життя освітянина (минулого, теперішнього, майбутнього) та інтеграція травматичного досвіду як його частини.

5. Активне слухання – зосередити увагу не тільки на інформації яку необхідно зібрати про освітянина, а й на тому як зібрати цю інформацію і яка інформація має бути. Застосування клієнтоцентрованного підходу, який може відзначити клієнта як головну дійову особу інтерв'ю.

6. Підтримуючі відносини – побудова підтримуючих відносин з клієнтом з метою спільної роботи над досягненням його цілей.

Другий напрям – це безпосереднє просвітництво з питань психічного здоров'я і розвитку резильєнтності освітян шляхом аналізу освітніх платформ на яких розташована інформація щодо підтримки ментального здоров'я або на яких проходять онлайн тренінги й вебінари.

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» стартувала в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я. МОЗ України координує розробку та впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я. У межах кампанії створено спеціальні сторінки: головний сайт «Ти як?», у Facebook та в Інстаграм. Ця ініціатива першої леді України Олени Зеленської, створена для того, щоб українці могли самостійно усвідомити, що з ними відбувається, хоча б приблизно оцінити стан кризовості власного ментального здоров'я, сприяти формуванню в суспільстві культури піклування про ментальне здоров'я та віднаходити ресурси для щоденного життя й підтримки оточення.

Таблиця 1

Діючі в Україні програми підготовки фахівців системи охорони ментального здоров'я

№	Напрямок психології	Назва програми підготовки	Зміст програми	Організації які впровадять програму в Україні
1	Когнітивно-поведінкова терапія	Програма «Управління проблемами +»	це психологічна інтервенція, що була розроблена ВООЗ для роботи з дорослими в стані дистресу у громадах, що знаходяться під впливом несприятливих обставин.	Лікарі світу
2	Когнітивно-поведінкова терапія	Програма «Діти і війна»	Розроблена на основі доказового когнітивно-поведінкового підходу терапії посттравматичних розладів у дітей. Ця методика є швидка у застосуванні, вона залучає як дітей, так і батьків, допомагаючи останнім стати надійним джерелом підтримки для дітей у подоланні стресу.	Карітас
3	Когнітивно-поведінкова терапія	«Самодопомога плюс»	Це мультимедійний курс розроблений ВООЗ для підтримки людей, які переживають такі, вкрай несприятливі обставини, як особисті труднощі та стрес, пов'язаний з роботою, сім'єю, насильством, відсутністю економічних можливостей та інше. Курс розрахований на 5 сесій тривалістю 1,5 години.	Всесвітньою організацією охорони здоров'я (World Health Organization)
4	Когнітивно-поведінкова терапія	Програма «CETA»	Програма психологічної допомоги, орієнтована на потреби ветеранів та членів їхніх родин. Ефективно використовують для роботи з наслідками травми, депресією, зловживанням писхоактивних речовин та тривогою	реалізується університетом Джонса Гопкінса у співпраці з Центром психічного здоров'я НаУКМА і ГО «Слова допомагають»
5	Належить до трансових методів	Біосугестивна терапія (БСТ)	Засіб для позбавлення людини психосоматичних розладів, відновлення психологічного комфорту і гарного самопочуття	Метод дозволений МОЗ
6	Спеціальна травматерапія, яка поєднує кілька терапевтичних підходів	EMDR (Eye Movement Desensibilization and Reprocessing)	Десенсибілізація та репроцесуалізація (опрацювання травми) з допомогою руху очей.	Метод дозволений МОЗ
7	АРТ-терапія	Програма «Розвитку потенціалу для роботи психологів і кейс-менеджерів з постраждалою від війни громадою в Україні».	У даній програмі етапи розвитку резельєнтності орієнтуються на принципи резильєнтності і для їх втілення застосовують методи АРТ-терапії.	CESVI

Ще одна освітня платформа є – **Платформа Нова українська школа (НУШ).** Цю платформу заснувала ГО «Смарт освіта» у партнерстві з Міністерством освіти і науки України у 2017 році для комунікації реформи «Нова українська школа». Зараз сайт «НУШ» є незалежним медіа. Медіа «Нова українська школа» – одне з найбільших освітніх медіа країни. Створене для комунікації та адвокації однойменної реформи, зараз «НУШ» докладно розповідає про дошкільну та загальну середню освіту України в цілому, а також вивчає й поширює найкращі закордонні освітні практики. Вони є своєрідним комунікаційним містком між учителями, батьками та освітніми управлінцями. Медіа «НУШ»: чесно пише про виклики в українській системі освіти та пропонує варіанти їх подолання; створює для вчителів докладні цікаві конспекти тематичних уроків (аби розвантажити й підтримати педагогів); відповідає на питання читачів щодо нормативно-методичної бази; розповідає про успішні кейси реформування / відбудови / змін у змісті освіти / підвищення кваліфікації вчителів тощо; допомагає популяризувати ціннісні та змістовні освітні проєкти. Щодо освіти з питань ментального здоров'я, на цій платформі постійно публікуються психоедукаційні статті [13].

«Спільно для вчителів» – проєкт допомоги вчителям з підтримки ментального здоров'я та сприяння у подоланні труднощів під час війни. Проєкт реалізовується освітньою організацією «Навчай для України» за підтримки UNICEF Ukraine в рамках ініціативи «Спільно до навчання». Проєкт «Спільно для вчителів» містить 5 складових, які поступово реалізовувались впродовж вересня-грудня 2022 року: онлайн курс професійної психологічної допомоги вчителям спільно з EdEra; лекції з навчання та взаємодії з дітьми під час війни; поради щодо організації безпечного освітнього середовища, правил реагування у кризовий час; вебінари з психологами «Простору толерантності» – поради щодо самопідтримки та допомоги дітям; чатбот у Viber та Telegram з безпековими інструкціями для оперативної допомоги вчителям реагувати на кризи; курс підвищення кваліфікації з Інститутами післядипломної педагогічної освіти спільно з ГО «ПроСвіт»; очні виїзди в школи психологів та освітніх лідерів думок (якщо дозволятиме безпекова ситуація) [14].

Висновки. Підсумовуючи все вище наведене, можна стверджувати, що резильєнтність є базисом ментального здоров'я освітянина. Розвиток даного феномену передбачає його турботу про себе та задоволення власних потреб в активній діяльності, сні та здоровому харчуванні. Інформаційно-аналітичний супровід розвитку резильєнтності освітян здійснюють фахівці з ментального здоров'я у випадку перебування у стані дистресу. В умовах помірного стресу інформацію про розвиток резильєнтності освітяни отримують з освітніх платформ на яких розташована інформація щодо підтримки ментального здоров'я або на яких проходять онлайн тренінги й вебінари.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бульковська В. Резильєнтність – наш щит, який захищає ментальне здоров'я. Батьки, вчитель, дитина підліток. *Білоцерківська гімназія №15 Психологічна служба : Веб сайт.* 04.05.2022. URL: https://surl.li/ksvkzq.

2. Коваленко І. Інформаційно-аналітичний супровід підготовки фахівців з підтримки ментального здоров'я населення. *Другий міжнародний науковий форум «Адаптивні процеси в освіті»*. 2024. С. 184–187. URL: https://surl.li/dtkjun

3. Лазос Г.П. Резільєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. *Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія.* Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26–64. URL: https://surl.li/hnihzq.

4. Малая О. Асертивність – 10 базових прав особистості за М. Дж. Смітом *«Блакитний птах»* : Веб сай. URL: https://surl.li/cbvdlb.

5. Сігова М., Морозова О. Взаємозв'язок рівня резилієнс з професійним успіхом фахівців HR. *Психологія та психосоціальні інтервенції.* 2020. № 3. С. 50–58. DOI: 10.18523/2617-2348.2020.3.50-58.

6. Що таке ментальне здоров'я та як про нього дбати? *Східне міжрегіональна управління Державної служби України з питань праці.* 11 серпня 2023р. URL: https://surl.li/sszxtm.

7. Chykhantsova O. A. Development of personal resilience in uncertainty situations. *Scientific notes of Taurida National V.I. Vernadsky University, series Psychology*. 2023. № 1. С. 35–40. https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07.

8. EMDR Україна – ГО "Асоціація ЕМДР в Україні – фахове об'єднання зі спеціальної травматерапії". *EMDR Україна – ГО "Асоціація ЕМДР в Україні – фахове об'єднання зі спеціальної травматерапії"* : веб сайт. URL: https://emdr.com.ua.

9. Giordano F., Taurelli Salimbeni C., Jefferies P. The tutor of resilience program with children who have experienced maltreatment: mothers' involvement matters. *Child Psychiatry & Human Development*. 2024. P. 295–307. URL: https://surl.li/eaqmln.

10. Giordano F., Ungar M. Principle-driven Program Design versus Manualized Programming in Humanitarian Settings*. Child Abuse and Neglect*. 2021. №111. URL: https://surl.li/bzydzs.

11. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. *New York: Springer* : Веб сайт. URL: https://surl.li/nsryjj.

12. Resilience. *APA Dictionary of Psychology* : Веб сайт. URL: https://dictionary.apa.org/resilience.

13. Нова українська школа. *Нова українська школа* : Веб сайт. URL: https://surl.li/aiqppx.

14. Спільно для вчителів" - проєкт підтримки ментального здоров'я освітян в умовах війни. *Знайшов* : Веб сайт. URL: https://surl.li/wscxxd.

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН

PSYCHOLOGICAL METHODS OF DIAGNOSING ADDICTION TO PSYCHOACTIVE SUBSTANCES

УДК [159.947.07:159.97]:616.89-008.441.3
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.25

Козира П.В.
к.психол.н., доцент кафедри практичної психології ННІУПБ
Львівський державний університет внутрішніх справ

У статті представлено аналіз психодіагностичних методів, що застосовуються для діагностики залежності від психоактивних речовин (далі – ПАР).
Встановлено, що несвоєчасна діагностика таких розладів значно ускладнює лікування, підвищуючи ризик розвитку хронічних форм залежності. Саме тому ключову роль у цьому процесі відіграють психодіагностичні методи, які допомагають оцінити ступінь залежності, когнітивні та поведінкові особливості пацієнта, а також супутні психічні розлади.
Мета статті полягає в теоретичному аналізі психологічних методів діагностики залежності від психоактивних речовин.
Визначено, що тривале вживання ПАР викликає структурні та функціональні зміни в головному мозку, що зумовлює зниження когнітивних функцій. Дослідження підтверджують, що особи із розладами вживання психоактивних речовин часто стикаються з порушенням уваги, пам'яті, абстрактного мислення та прийняття рішень. Саме тому для оцінки психічного стану пацієнтів, найчастіше використовують наступні методи: структуровані клінічні інтерв'ю (SCID-5, CIDI, PRISM) – забезпечують стандартизовану оцінку психічного стану пацієнта, дозволяючи диференціювати симптоматику залежності від супутніх розладів. Опитувальники самозвіту (AUDIT, DAST, DUDIT, CAGE) – інструменти для раннього виявлення та оцінки ступеня залежності від ПАР. Методи особистісної діагностики (MMPI, PAI, MAC) – допомагають виявити індивідуальні риси, що можуть сприяти розвитку залежності, рівень імпульсивності та схильність до соціальної ізоляції.
Окрім перелічених вище методів, також потрібно відмітити спостереження за поведінкою пацієнта, яке дозволяє виявити ознаки залежності, коли пацієнти заперечують або занижують ступінь вживання речовин.
Таким чином, психологічна діагностика відіграє ключову роль у підвищенні ефективності лікування, оскільки вона дозволяє: вчасно втрутитися та розпочати терапію, запобігти розвитку тяжких форм залежності, оптимізувати психотерапевтичне втручання відповідно до особливостей пацієнта, знизити ймовірність рецидивів та підвищити ефективність реабілітації.
Ключові слова: *психоактивні речовини, залежність, діагностика, алкоголізм, наркоманія, психологічні методи.*

The article presents an analysis of psychodiagnostic methods used to diagnose addiction to psychoactive substances (PAS).
It is established that untimely diagnosis of such disorders significantly complicates treatment, increasing the risk of developing chronic forms of addiction. That is why psychodiagnostic methods play a key role in this process, helping to assess the degree of addiction, cognitive and behavioural characteristics of the patient, as well as concomitant mental disorders.
The purpose of the article is to provide a theoretical analysis of psychological methods of diagonostics of substance dependence.
It has been determined that long-term use of psychoactive substances causes structural and functional changes in the brain, which leads to a decrease in cognitive functions. Studies confirm that people with substance use disorders often experience impaired attention, memory, abstract thinking and decision-making. That is why the following methods are most often used to assess the mental state of patients:
Structured clinical interviews (SCID-5, CIDI, PRISM) – provide a standardised assessment of the patient's mental state, allowing to differentiate the symptoms of addiction from comorbidities. Self-report questionnaires (AUDIT, DAST, DUDIT, CAGE) – tools for early detection and assessment of the degree of substance dependence. Methods of personality diagnostics (MMPI, PAI, MAC) – help to identify individual traits that may contribute to the development of addiction, the level of impulsivity and the tendency to social isolation.
In addition to the above methods, it is also necessary to observe the patient's behaviour. It allows you to identify signs of addiction when patients deny or underestimate the extent of substance use.
Thus, psychological diagnostics plays a key role in improving the effectiveness of treatment, as it allows: timely intervention and initiation of therapy, prevention of severe forms of addiction, optimisation of psychotherapeutic intervention according to the patient's characteristics, reduction of the likelihood of relapse and increase of the effectiveness of rehabilitation.
Key words: *psychoactive substances, addiction, diagnosis, alcoholism, drug addiction, psychological methods.*

Проблема вживання психоактивних речовин (ПАР) залишається однією з найгостріших загроз для здоров'я та благополуччя населення. Згідно проведених досліджень, приблизно 296 мільйонів людей у всьому світі вживали наркотики у 2021 році, що на 23% більше, ніж за останнє десятиліття [15].

Формування залежності обумовлено порушенням функціонування різних біохімічних і фізіологічних процесів, багато з яких можна розглядати, як первинні патогенетичні фактори розвитку захворювання. Дослідження показують, що безпосередньо залежність від ПАР спричиняє 11,8 мільйонів смертей щорічно, або через пов'язані з ними стани,

такі як інфекційні захворювання, серцево-судинні проблеми та розлади психічного здоров'я [3, с. 47].

Однією з ключових причин низької ефективності лікування залежності є несвоєчасна діагностика. Пацієнти часто заперечують проблему або занижують масштаби вживання психоактивних речовин, що створює труднощі для постановки діагнозу. Відсутність раннього виявлення розладів не лише ускладнює лікування, а й значно підвищує ризик розвитку тяжких форм залежності, що супроводжуються серйозними когнітивними, емоційними та соціальними порушеннями.

Зважаючи на багатофакторний характер залежності, ефективна система діагностики повинна ґрунтуватися на комплексному підході. Це означає поєднання психологічних, клінічних, нейрофізіологічних та соціальних методів оцінки для точного визначення стадії захворювання, супутніх розладів та прогнозу ефективності лікування.

Психологічна діагностика відіграє ключову роль у виявленні поведінкових патернів, когнітивних змін, мотиваційних аспектів залежності та коморбідних психічних розладів [6, с. 55].

Серед провідних дослідників, які вивчали психологічні методи діагностики залежності від психоактивних речовин потрібно відмітити С. Дгалла [2], Е. Л. Ґарднер [3], Т. Дж. Ґоулд [4], С. Дж. Гопвуд [5], А. Дж. Креміар [7] та інших.

Однак, попри значний прогрес у дослідженні залежності, діагностика розладів, пов'язаних із вживанням ПАР, залишається актуальним питанням.

Мета статті полягає в теоретичному аналізі психологічних методів діагоностики залежності від психоактивних речовин.

Розлад вживання психоактивних речовин – це хронічне порушення психічного здоров'я, що проявляється проблемною моделлю вживання психоактивних речовин, яка негативно впливає на фізичний стан, емоційне благополуччя та соціальну адаптацію [1].

Тривале вживання ПАР викликає структурні та функціональні зміни в головному мозку, які пов'язані із нейрохімічними процесами. При регулярному вживанні психоактивних речовин відбувається підвищене вивільнення дофаміну – нейромедіатора, що відповідає за відчуття задоволення. З часом це призводить до змін у роботі системи винагороди мозку: природні джерела задоволення (соціальні взаємодії, їжа, спорт) більше не викликають такого ж емоційного підйому, як раніше. В результаті мозок і тіло прагнуть підтримувати цей стан, навіть якщо це загрожує фізичному та психічному здоров'ю людини [3, с. 25].

Особи з розладами вживання психоактивних речовин часто стикаються із зниженням когнітивних функцій. Дослідження показують, що навіть у пацієнтів без виражених неврологічних порушень можна виявити характерний профіль когнітивних змін, зокрема [4, с. 9]:

1. Дефіцит абстрактного мислення та труднощі у вирішенні складних когнітивних завдань.

2. Порушення концентрації уваги та труднощі у швидкому перемиканні між завданнями.

3. Зниження когнітивної гнучкості, що ускладнює адаптацію до нових ситуацій.

4. Труднощі у просторово-зоровому сприйнятті при відносному збереженні інших функцій пам'яті.

Нейропсихологічні зміни можуть з'являтися вже на початкових стадіях формування залежності у вигляді вище перерахованих змін, хоча пряма кореляція між цими явищами і кількістю випитого алкоголю не встановлена.

Говорячи про умови виникнення цієї патології, слід завжди враховувати кілька факторів, а саме [1]:

1. Біологічні чинники (спадковість, особливості нейромедіаторних систем, зміни в нейронних мережах).

2. Психологічні чинники (тип особистості, наявність супутніх розладів, особливості когнітивних стратегій подолання стресу).

3. Соціальні чинники (рівень соціальної підтримки, сімейне оточення, соціально-економічні умови та доступність психоактивних речовин).

З огляду на складну взаємодію всіх цих чинників, діагностична система повинна об'єднувати численні методи діагностики, що дозволяє не лише виявити ранні ознаки залежності, а й визначити ступінь когнітивних та поведінкових порушень, що виникають внаслідок вживання психоактивних речовин. Всебічна психологічна діагностика передбачає [8, с. 446]:

1. Визначення ступеня залежності та її впливу на психічний стан.

2. Оцінку коморбідних психічних розладів (депресії, тривожності, ПТСР, розладів особистості).

3. Виявлення мотиваційних факторів та особистісних рис, які сприяють розвитку залежності.

4. Формування персоналізованої стратегії лікування та реабілітації на основі отриманих даних.

Залежно від цілей оцінки, психологічна діагностика може включати наступні методи:

– Структуроване клінічне інтерв'ю SCID-5. Це інтерв'ю є золотим стандартом діагностики розладів психічного здоров'я, включаючи розлади вживання психоактивних речовин, на основі Діагностичного та статистичного посібника з психічних розладів DSM-5. Дослідження підтверджують, що структуровані інтерв'ю підвищують діагностичну точність до 30% порівняно з неструктурованими клінічними оцінками [14, с. 573]. Діагноз «Розлад вживання психоактивних речовин» ставиться, якщо протягом 12 місяців у людини спостерігаються не менше двох із наступних симптомів:

1. Неконтрольоване вживання речовини.

2. Невдалі спроби припинити або зменшити дозу.

3. Значний час, витрачений на отримання, вживання та відновлення після речовини.

4. Сильне бажання вжити речовину.

5. Проблеми у виконанні професійних, соціальних та особистих обов'язків.

6. Продовження вживання незважаючи на його негативні наслідки.

DSM-5 класифікує розлад за ступенем тяжкості, що допомагає визначити оптимальний рівень втручання.

Індекс тяжкості залежності (ASI). Це стандартизований метод оцінки проблем, викликаних зловживанням психоактивними речовинами [9, с. 30]. Він включає оцінку таких сфер життя:

1. Міжособистісні стосунки (у сім'ї, з друзями, колегами).

2. Фізичне здоров'я, а саме наявність захворювань, пов'язаних із залежністю (гепатит В і С, ВІЛ/СНІД, серцево-судинні хвороби, пневмонія, ендокринні розлади).

3. Кримінальна історія (схильність до порушення закону через залежність).

4. Рівень соціальної адаптації (освіта, зайнятість, фінансова стабільність).

ASI дозволяє оцінити стійкість симптомів та ступінь тяжкості проблем, а також допомагає визначити пріоритетні напрямки втручання.

Міжнародне нейропсихіатричне інтерв'ю MINI. Це структурований психодіагностичний інструмент, розроблений для швидкої та ефективної оцінки психічних розладів та розладів пов'язаних із вживанням ПАР. Його використовують як у клінічній практиці, так і в дослідницьких умовах, оскільки MINI дозволяє швидко виявити основні психіатричні діагнози відповідно до критеріїв DSM-5 [11, с. 23].

CAGE. Інструмент скринінгу, призначений для виявлення проблемного споживання алкоголю. Назва методу походить від чотирьох його питань:

C – Cut down (Скорочення). Ви коли-небудь відчували потребу скоротити споживання алкоголю?

A – Annoyed (Роздратування). Чи дратували вас люди, критикуючи ваше пияцтво?

G – Guilty (Почуття провини). Ви коли-небудь відчували провину за те, що п'єте?

E – Eye-opener (Ранковий прийом алкоголю). Ви коли-небудь випивали вранці, щоб заспокоїти нерви або позбутися похмілля?

Якщо людина відповідає «так» на два або більше запитання, це може свідчити про проблемне вживання алкоголю та потребу подальшої діагностики. Чутливість коливається від 75% до 97%, що робить його надійним інструментом скринінгу в клінічних умовах [2, с. 1897].

Існує також адаптований варіант цього тесту CAGE-AID (CAGE Adapted to Include Drugs), який розширює запитання, включаючи вживання наркотичних речовин.

Ідентифікаційний тест AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test). Розроблений Всесвітньою організацією охорони здоров'я, як ефективний інструмент для скринінгу та раннього виявлення розладів, пов'язаних із вживанням алкоголю. Тест складається з 10 питань, які охоплюють три ключові аспекти:

1. Частоту та кількість вживання алкоголю.

2. Ознаки залежності (неможливість контролювати вживання, потреба вранці випити тощо).

3. Негативні наслідки вживання алкоголю для здоров'я та соціального функціонування.

Завдяки високим показникам чутливості (92%) та специфічності (94%), AUDIT є одним із найбільш надійних методів для виявлення проблемного споживання алкоголю [10, с. 203].

AUDIT більш ефективний, ніж CAGE, для виявлення проблем з алкоголем на ранніх стадіях, в той час як CAGE краще підходить для виявлення довгострокової залежності.

Для виявлення залежності від наркотичних речовин широко використовуються скринінговий тест на зловживання наркотиками (DAST) та тест на виявлення розладів, пов'язаних із вживанням наркотиків (DUDIT).

Drug Abuse Screening Test (DAST). Цей інструмент, розроблений доктором Харві Скіннером для оцінки ризику та тяжкості залежності від психоактивних речовин. Тест містить від 10 до 20 запитань, які охоплюють основні аспекти вживання наркотичних речовин [12, с. 370]:

1. Частоту та характер вживання.

2. Фізичні та психологічні наслідки.

3. Соціальні проблеми, пов'язані зі споживанням ПАР.

4. Рівень контролю над вживанням та залежністю.

DAST має високу чутливість (85–90%) та специфічність (88%), що робить його ефективнішим методів самозвіту для виявлення проблем, пов'язаних із зловживанням наркотичними речовинами.

Drug Use Disorders Identification Test (DUDIT). Психодіагностичний опитувальник, розроблений як аналог AUDIT, але адаптований для оцінки розладів, пов'язаних із вживанням наркотичних речовин. DUDIT складається з 11 пунктів, який включає основні аспекти вживання наркотиків:

1. Частоту та інтенсивність вживання.

2. Прояви залежності, включаючи компульсивне вживання та втрату контролю.

3. Негативні наслідки для фізичного та психічного здоров'я.

4. Соціальні наслідки (конфлікти, фінансові проблеми, правопорушення, ізоляція).

5. Ефективність та застосування.

Встановлено, що DUDIT має точність 87% у виявленні проблемного вживання наркотиків [6, с. 54].

Методи особистісної діагностики, допомагають виявити індивідуальні риси, що підвищують ризик розвитку залежності, визначити емоційні та поведінкові патерни, пов'язані з розладами вживання ПАР, а також оцінити можливі коморбідні психічні порушення. Найчастіше в клінічній та дослідницькій практиці застосовуються Міннесотський багатофазний особистісний опитувальник (MMPI), інвентаризація оцінки особистості (PAI) та шкала Мак-Ендрю (MAC).

MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory). Один із найпоширеніших психодіагностичних тестів, що використовується для оцінки

емоційного стану, особистісних особливостей та поведінкових патернів. У контексті діагностики залежності MMPI допомагає:

1. Виявити коморбідні психічні розлади, такі як депресія, тривожність, соціальна ізоляція, що можуть супроводжувати залежність.

2. Визначити рівень імпульсивності, агресивності, схильності до ризикованої поведінки.

3. Встановити наявність асоціальної поведінки, порушень самоконтролю, що є важливими предикторами формування залежності.

MMPI складається із 550 тверджень, які пацієнт оцінює як «правда» або «неправда». Тест містить 10 клінічних шкал, серед яких є шкали, що безпосередньо вказують на зловживання психоактивними речовинами, емоційну нестабільність, соціальні труднощі та схильність до адиктивної поведінки [7, с. 682].

PAI (Personality Assessment Inventory). Використовується для виявлення психологічних дисфункцій та особистісних особливостей пацієнтів із залежністю. Основні характеристики тесту PAI:

1. Оцінює рівень імпульсивності, ризикованої поведінки та схильності до самоушкоджень, що часто супроводжують залежність.

2. Дозволяє визначити соціальну ізоляцію, труднощі у міжособистісних відносинах, що можуть бути важливими чинниками розвитку адикції.

3. Включає шкалу хімічної залежності, яка допомагає оцінити ступінь залученості до вживання психоактивних речовин.

PAI складається з 344 тверджень, які оцінюються за 4-бальною шкалою, що дозволяє отримати детальніший аналіз особистісного профілю пацієнта порівняно з MMPI [5, с. 44].

MAC (MacAndrew Alcoholism Scale). Шкала, що була розроблена для виявлення схильності до залежності ще до її розвитку. Вона є частиною MMPI та містить 49 тверджень, що дозволяють оцінити ризики формування алкогольної або наркотичної залежності. Шкала MAC допомагає [13, с. 725]:

1. Виявити початкові ознаки адиктивної поведінки, ще до формування повноцінного розладу.

2. Визначити соціальні та емоційні характеристики, що можуть передбачати схильність до зловживання речовинами.

3. Використовується для скринінгу підлітків та молодих людей, які ще не мають вираженої залежності, але знаходяться в групі ризику.

Дослідження показують, що MAC має високу прогностичну цінність, особливо серед чоловіків віком 18–24 років, де рівень правильного діагностування залежності досягає 90%.

Окрім перелічених вище методів психодіагностики, також потрібно відмітити спостереження за поведінкою пацієнта. Клініцисти покладаються на вказане спостереження для виявлення ознак залежності та абстиненції. Цей метод особливо цінний, коли пацієнти недооцінюють вживання психоактивних речовин через заперечення, стигму або когнітивні порушення, а саме:

1. Люди із залежністю часто демонструють емоційну нестабільність, перепади настрою або дратівливість, пов'язану з абстиненцією.

2. Дефіцит пам'яті, уваги та виконавчої функції може вказувати на хронічне вживання психоактивних речовин [16, с. 15039].

3. Зниження мотивації, соціальна ізоляція та залучення до поведінки з високим ризиком (наприклад, імпульсивне прийняття рішень) часто корелюють із тяжкістю залежності від психоактивних речовин.

Отже, рання та комплексна діагностика відіграє ключову роль у підвищенні ефективності лікування, оскільки вона дозволяє:

1. Виявлення змін у пам'яті, увазі, виконавчих функціях та мотиваційній сфері ще до розвитку виражених патологічних симптомів дозволяє вчасно розпочати корекційні заходи.

2. Чим раніше буде поставлений діагноз, тим легше підібрати оптимальний комплекс лікування, що включає фармакологічні, психотерапевтичні та соціально-реабілітаційні методи.

3. Своєчасне втручання допомагає зберегти соціальні зв'язки, працездатність та рівень адаптації пацієнта.

Виходячи із сказаного вище, можна зробити наступні висновки:

1. Залежність від психоактивних речовин, це не лише проблема поведінки, а глибокий психічний розлад, який вимагає всебічного та системного підходу до діагностики.

2. Діагностика розладів, пов'язаних із вживанням ПАР, повинна ґрунтуватися на інтегративному підході, який поєднує психологічні, біологічні та соціальні методи для забезпечення точності та ефективності.

3. Використання клінічних інтерв'ю, стандартизованих опитувальників, методів особистісної діагностики та спостереження за поведінкою дозволяє точніше визначити ступінь тяжкості залежності, оцінити її психологічні наслідки та підібрати ефективну терапевтичну програму.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Залежність від психоактивних речовин. URL: https://phc.org.ua/kontrol-zakhvoryuvan/zalezhnist-vid-psikhoaktivnikh-rechovin (дата звернення: 21.02.2025).

2. Dhalla S., Kopec J. A., Bancej C. Sensitivity and specificity of the CAGE questionnaire for alcohol dependence: A meta-analysis. *Substance Use & Misuse*. 2011. Vol. 46, №14. P. 1890–1905. DOI: https://doi.org/10.3109/10826084.2011.594455

3. Gardner E. L. Addiction and brain reward and antireward pathways. *Adv Psychosom Med*. 2011. Vol. 30. P. 22–60. DOI: https://doi.org/10.1159/000324065.

4. Gould T. J. Addiction and cognition. *Addict Sci Clin Pract*. 2010. Vol. 5, № 2. P. 4–14.

5. Hopwood C. J., Morey L. C. Rogers R. Malingering on the Personality Assessment Inventory: Identification of Specific Feigned Disorders. *Journal of Personality Assessment*. 2007. Vol. 88, № 1. P. 43–48.

6. Hildebrand M. The psychometric properties of the drug use disorders identification test (DUDIT): a

review of recent research. *Journal of substance abuse treatment*. 2015. Vol. 53. P. 52–59.

7. Kremyar A. J., Wygant D. B. Measuring internalizing psychopathology using the MMPI-3: An examination of convergent, discriminant, and incremental validity. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2023. Vol. 45, № 3. P. 671–690.

8. Lal R., Singh S. Assessment tools for screening and clinical evaluation of psychosocial aspects in addictive disorders. *Indian Journal of Psychiatry*. 2018. Vol. 60, № 4. P. 444–450.

9. McLellan A. T., Luborsky L., O'Brien C. P. An improved diagnostic evaluation instrument for substance abuse patients: The Addiction Severity Index. *Journal of Nervous and Mental Disease*. 1980. Vol. 168, № 1. P. 26–33. DOI: https://doi.org/10.1097/00005053-198001000-00006

10. Reinert D. F., Allen J. P. The Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT): A review of recent research. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*. 2007. Vol. 31, № 2. P. 197–206. DOI: https://doi.org/10.1111/j.1530-0277.2006.00295.x

11. Sheehan D. V., Lecrubier Y., Dunbar G. C. The Mini-International Neuropsychiatric Interview (M.I.N.I.): The development and validation of a structured diagnostic psychiatric interview. *Journal of Clinical Psychiatry*. 1998. Vol. 59. P. 22–33.

12. Skinner H. A. The Drug Abuse Screening Test. *Addictive Behaviors*. 1982 Vol. 7, № 4. P. 363–371. DOI: https://doi.org/10.1016/0306-4603(82)90005-3

13. Svanum S., Ehrmann L. C. The validity of the MMPI in identifying alcoholics in a university setting. *Journal of studies on alcohol*. 1993. Vol. 54, № 6. P. 722–729.

14. Tiet Q. Q., Finney J. W., Moos R. H. Screening psychiatric patients for illicit drug use disorders and alcohol use disorders: Comparison of standardized assessment with routine clinical evaluation. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*. 2008. Vol. 69, № 4. P. 570–576.

15. United Nations Office on Drugs and Crime. URL: https://www.unodc.org/ (дата звернення: 21.02.2025).

16. Volkow N. D., Wang G. J., Telang F. Addiction: Beyond dopamine reward circuitry. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2011. Vol. 108, № 37. P. 15037–15042.

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД ТА АЛКОГОЛЬНА ЗАЛЕЖНІСТЬ

POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER AND ALCOHOL DEPENDENCE

УДК [159.942:616.89:613.81-021.462]:615.851
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.26

Козира П.В.
к.психол.н., доцент кафедри практичної психології ННІУПБ
Львівський державний університет внутрішніх справ

У статті проведено теоретичний аналіз взаємозв'язку між посттравматичним стресовим розладом (далі – ПТСР) та алкогольною залежністю.
Підкреслено, що травматичні події можуть мати довготривалі наслідки, зокрема спричиняти розвиток посттравматичного стресового розладу, який впливає на емоційний стан, поведінку та фізичне самопочуття людини. Однією з найбільш поширених форм дезадаптивного подолання симптомів ПТСР є зловживання алкоголем.
Мета статті полягає в теоретичному аналізі зв'язку між посттравматичним стресовим розладом та алкогольною залежністю.
Встановлено, що жінки мають вищий ризик розвитку ПТСР порівняно з чоловіками, навіть попри те, що чоловіки переживають більше травматичних подій. Найпоширеніші симптоми ПТСР – це хронічна тривога, флешбеки, гіперпильність та емоційне заціпеніння.
Особи з ПТСР часто використовують алкоголь для тимчасового полегшення вказаних вище симптомів. Проте, це лише посилює бажання знову до нього вдатися, що призводить до розвитку алкогольної залежності. З часом це лише погіршує симптоми ПТСР, роблячи людину ще більш вразливою до стресу та подразників.
Алкоголь спричиняє структурні та функціональні зміни в мозку, що підсилює симптоматику ПТСР та створює замкнене коло залежності та рецидивів.
Основні механізми, через які алкоголь погіршує ПТСР, включають: порушення сну та посилення нічних кошмарів, підвищення стресової реактивності та симптоми відміни.
Сукупні наслідки коморбідного ПТСР та алкогольної залежності значно ускладнюють соціальну та економічну ситуацію людини. Вони призводять до руйнування міжособистісних зв'язків, втрати роботи, соціальної ізоляції, а в крайніх випадках підвищеного ризику саморуйнівної поведінки.
Традиційні підходи до лікування ПТСР та алкогольної залежності часто зосереджуються лише на одному з розладів, не враховуючи їхньої взаємодії, що значно збільшує ризик рецидивів. Найефективнішим підходом є комплексна терапія, яка одночасно впливає на обидва розлади. До науково обґрунтованих методів лікування належать: когнітивно-поведінкова терапія, програма «12 кроків», мотиваційне інтерв'ю.
Ключові слова: *посттравматичний стресовий розлад, алкогольна залежність, психотерапія, когнітивно-поведінкова терапія, коморбідність, травматичний стрес.*

The article provides a theoretical analysis of the relationship between post-traumatic stress disorder (PTSD) and alcohol dependence.
It is emphasised that traumatic events can have long-term consequences, in particular, cause the development of post-traumatic stress disorder, which affects the emotional state, behaviour and physical well-being of a person. One of the most common forms of maladaptive coping with PTSD symptoms is alcohol abuse.
The purpose of the article is to theoretically analyse the relationship between post-traumatic stress disorder and alcohol dependence.
It was found that women have a higher risk of developing PTSD compared to men, even though men experience more traumatic events. The most common symptoms of PTSD are chronic anxiety, flashbacks, hypervigilance, and emotional numbness.
People with PTSD often use alcohol to temporarily relieve these symptoms. However, this only increases the desire to use it again, which leads to the development of alcohol dependence. Over time, this only worsens the symptoms of PTSD, making the person even more vulnerable to stress and triggers.
Alcohol causes structural and functional changes in the brain, which exacerbates the symptoms of PTSD and creates a vicious cycle of addiction and relapse.
The main mechanisms through which alcohol worsens PTSD include: sleep disturbances and increased nightmares, increased stress reactivity and withdrawal symptoms.
The combined effects of comorbid PTSD and alcohol dependence significantly complicate a person's social and economic situation. They lead to the destruction of interpersonal relationships, job loss, social isolation, and in extreme cases, an increased risk of self-destructive behaviour.
Traditional approaches to the treatment of PTSD and alcohol dependence often focus on only one of the disorders, without taking into account their interaction, which significantly increases the risk of relapse. The most effective approach is a comprehensive therapy that simultaneously addresses both disorders. Evidence-based treatments include cognitive behavioural therapy, 12-step programmes, and motivational interviewing.
Key words: *post-traumatic stress disorder, alcohol dependence, psychotherapy, cognitive behavioural therapy, comorbidity, traumatic stress.*

Травматичні події можуть мати довготривалі наслідки, зокрема спричиняти розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який кардинально змінює емоційний стан, поведінку та фізичне самопочуття людини. Дослідження показують, що орієнтовно 90% населення США протягом життя стикається з принаймні одним травматичним досвідом [12, с. 542]. Однак лише у 6–8% населення діагностовано посттравматичний стресовий розлад [7, с. 199].

Рівень ПТСР серед цивільного населення є значним, але військовослужбовці та ветерани

перебувають у ще більшій зоні ризику. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) та Американської психіатричної асоціації (American Psychiatric Association), надзвичайно стресові події, пов'язані з бойовими діями, спричиняють глибокі й довготривалі зміни у свідомості, емоційному стані та поведінці людини [9, с. 65].

У спробах впоратися з цими проявами багато людей вдаються до алкоголю, як до засобу самолікування, шукаючи тимчасового полегшення та емоційної стабільності. Однак такий механізм подолання стресу має зворотний ефект.

Зловживання спиртними напоями може призвести до змін у роботі мозку, поглиблення депресивних станів, зниження когнітивних функцій і загального фізичного виснаження організму. Зрештою, взаємозв'язок між ПТСР та алкогольною залежністю створює замкнене коло, в якому кожен з розладів підсилює інший, ускладнюючи процес лікування та реабілітації [10, с. 1188].

Серед провідних дослідників, які вивчали посттравматичний стресовий розлад та алкогольну залежність, варто відзначити М. В. Маркова [2], Л. Ю. Науменко [3], С. Е. Бек [5], М. А. Ґейтс [9], Л. К. Якобсен [10] та інших. Попри велику кількість досліджень, присвячених ПТСР та алкогольній залежності окремо, комплексне вивчення їхнього взаємного впливу залишається обмеженим, що ускладнює розробку ефективних підходів до лікування.

Мета статті полягає в теоретичному аналізі зв'язку між посттравматичним стресовим розладом та алкогольною залежністю.

Згідно з МКХ-10, посттравматичний стресовий розлад – затяжна суб'єктивна реакція на зовнішню стресову подію особливо загрозливого/катастрофічного характеру, яка може спричинити загальний стрес, безпорадність або жах. Однак не у всіх, хто зазнав травми, формується цей розлад – ризик його розвитку залежить від низки факторів, серед яких інтенсивність, тривалість та безпосередня близькість до травматичного досвіду [3, с. 6]. До подій, які найчастіше спричиняють розвиток ПТСР, належать:

1. Бойові дії та військові конфлікти. Солдати та ветерани, які пережили ситуації, що безпосередньо загрожували їхньому життю, стали свідками насильницької смерті або зазнали бойових травм, мають підвищений ризик розвитку ПТСР. Було виявлено, що у 11–20% ветеранів війни з США, які були в Іраку та Афганістані розвивається посттравматичний стресовий розлад після бойових дій. Тяжкість симптомів може варіюватися від гострих реакцій до хронічних психічних порушень, які зберігаються роками після повернення з війни [17, с. 477].

2. Фізичне або сексуальне насильство. Цей досвід є одним із найсильніших предикторів розвитку ПТСР особливо серед жінок. Насильство порушує відчуття безпеки, викликає глибокий психологічний стрес і може спричинити довготривалі психічні розлади. Дослідження вказують на те, що 94% жінок, які пережили зґвалтування або спробу зґвалтування, повідомляють про значні симптоми ПТСР протягом двох тижнів, а 50% все ще відповідають критеріям ПТСР через кілька місяців [7, с. 208].

3. Жорстоке поводження та нехтування в дитинстві. Дослідження підтверджують, що третина дорослих з посттравматичним стресовим розладом пережила дитячу травму [2, с. 9].

4. Терористичні акти та природні катастрофи. Люди, які пережили терористичні напади, землетруси, урагани, цунамі чи лісові пожежі, часто страждають від тривалого емоційного розладу через раптовість і неконтрольований характер таких подій. Відсутність можливості передбачити чи запобігти катастрофі значно підсилює психологічний шок. Встановлено, що після урагану «Катріна» 49% переміщених осіб виявили симптоми посттравматичного стресового розладу через два роки після катастрофи [16, с. 512]. А, після теракту 11 вересня у 20% тих, хто безпосередньо вижив, і тих, хто першими реагував на нього, розвинувся посттравматичний стресовий розлад, симптоми якого тривають протягом десятиліть [6, с. 890].

5. Дорожньо-транспортні пригоди, авіакатастрофи, виробничі нещасні випадки або критичні медичні ситуації можуть спричинити розвиток ПТСР. У 9–45% людей, які вижили в автомобільних аваріях, розвивається посттравматичний стресовий розлад, причому вищі показники спостерігаються в осіб, які отримали важкі травми [12, с. 543].

6. Раптова та насильницька смерть близької людини (наприклад, у результаті вбивства, нещасного випадку чи суїциду) є потужним тригером для розвитку ПТСР. Особливо високий ризик мають ті, хто став безпосереднім свідком трагедії або переживає сильне почуття провини, пов'язане з втратою. Несподівана втрата, особливо дитини може спровокувати посттравматичний стресовий розлад у 10–15% випадків [1].

ПТСР характеризується значним емоційним навантаженням, що впливає на психологічний стан. До найпоширеніших симптомів належать: хронічна тривога, нав'язливі флешбеки, постійна гіперпильність та емоційне заціпеніння. Ці симптоми виникають внаслідок дисфункціональних нейронних та психологічних процесів, зокрема порушення регуляції мигдалеподібного тіла, префронтальної кори та систем реагування на стрес [12, с. 542].

Внаслідок ПТСР суттєво погіршуються різні аспекти життя, зокрема [14, с. 40]:

1. Підвищений ризик депресії, тривожних розладів і розладів пов'язаних із вживанням психоактивних речовин.

2. Посттравматичний стресовий розлад пов'язаний із серцево-судинними захворюваннями, хронічним болем та дисфункцією імунної системи.

3. Люди з ПТСР часто стикаються з труднощами у спілкуванні та роботі, що може призводити до відчуження та самотності.

Дослідження показують, що жінки мають вищий ризик розвитку посттравматичного стресового розладу порівняно з чоловіками, навіть попри те, що чоловіки в середньому переживають більше травматичних подій. Підвищена вразливість жінок пояснюється характером травм, які вони зазнають – найчастіше це сексуальне та домашнє насильство. Такі типи травматичних подій мають вищий потенціал викликати глибокий психологічний стрес, що збільшує ймовірність розвитку супутніх психічних розладів.

Водночас чоловіки частіше зазнають інших форм травматичних подій, зокрема: бойові дії, фізичне насильство або серйозні нещасні випадки, що також підвищує ризик розвитку ПТСР. Однак, соціальні норми та гендерні стереотипи значною мірою впливають на те, як вони справляються з травмою. Чоловіки менш схильні звертатися по психологічну допомогу, натомість частіше використовують психоактивні речовини, як спосіб емоційної саморегуляції. Дослідження підтверджують, що понад 50% осіб із ПТСР відзначають сильний потяг до вживання психоактивних речовин, причому алкоголь є найпоширенішим механізмом зняття напруги [10, с. 1185].

У короткостроковій перспективі алкоголь може зменшити стрес, пов'язаний з ПТСР, викликаючи седативний ефект, який притупляє гіперпильність і полегшує симптоми повторного переживання. Однак з часом мозок адаптується до цих повторюваних хімічних змін. Такий цикл зазвичай називають негативним підкріпленням: алкоголь тимчасово полегшує страждання, лише посилюючи його в довгостроковій перспективі, підсилюючи подальше використання. Згодом це призводить до розладу вживання алкоголю, який не лише не усуває симптоми ПТСР, а й поглиблює психологічний дистрес, ускладнюючи лікування та підвищуючи ризик серйозних фізичних, психічних і соціальних наслідків [11, с. 234].

Основні механізми, через які алкоголь погіршує ПТСР, включають:

1. Порушення сну та посилення нічних кошмарів. Алкоголь пригнічує фазу швидкого сну, що є критично важливою для емоційної обробки та відновлення. Це не лише посилює безсоння, а й робить нічні кошмари більш інтенсивними та частими [15, с. 101].

2. Збільшення стресової реактивності. Хронічне вживання алкоголю змінює функціонування мозку, зокрема підвищує активність мигдалеподібного тіла, що робить людину більш чутливою до стресу та тригерів, пов'язаних із травмою. Це призводить до посилення гіперпильності та тривожності [13, с. 63].

3. Симптоми відміни, що імітують або погіршують ПТСР. Відмова від алкоголю може викликати інтенсивну тривогу, дратівливість, тремор та панічні атаки, які накладаються на вже існуючі прояви ПТСР. Це підсилює залежність, оскільки людина починає вживати алкоголь не для задоволення, а для запобігання дискомфорту.

Сукупні наслідки коморбідного ПТСР та алкогольної залежності значно ускладнюють життя людини, спричиняючи серйозні соціальні та економічні проблеми [5, с. 690]:

1. Розрив особистих та сімейних стосунків. Хронічне зловживання алкоголем та симптоми посттравматичного стресового розладу призводять до конфліктів у стосунках та розлучення. Було встановлено, що пацієнти з такими розладами мали на 72% вищий ризик розлучення порівняно з особами лише з посттравматичним стресовим розладом [10, с. 1185].

2. Втрату роботи та професійну нестабільність. Люди з посттравматичним стресовим розладом та алкогольною залежністю стикаються з вищим рівнем безробіття та порушеннями пов'язаними з роботою. Підтвердженно, що 46% ветеранів із цими захворюваннями були безробітними, порівняно з 19% ветеранів, які мали лише ПТСР [14, с. 41].

3. Алкогольна залежність у поєднанні з ПТСР може спричиняти імпульсивну поведінку та агресію. Ветерани та особи з бойовим досвідом, які зловживають алкоголем, мають підвищений ризик проявів насильства, включаючи домашнє насильство, бійки та правопорушення, пов'язані з водінням у нетверезому стані. Дослідження виявили, що ветерани з такими розладами мають на 93% вищу ймовірність арешту протягом життя порівнянні з тими, хто не має цих розладів [13, с. 36].

Ці наслідки формують замкнене коло травми, ізоляції та залежності, ускладнюючи реабілітацію та підвищуючи ризик розвитку депресії, саморуйнівної поведінки та навіть суїциду.

Збіг між посттравматичним стресовим розладом та алкогольною залежністю створює складну клінічну картину, що часто ускладнює відокремлення симптомів одного стану від іншого. Наприклад, безсоння або дратівливість можуть бути наслідком хронічного вживання алкоголю, гіперзбудження при посттравматичному стресовому розладі або і того, й іншого, що призводить до діагностичної неоднозначності та уповільненого розпізнавання супутньої патології. Також люди як з посттравматичним стресовим розладом, так і з розладами, пов'язаними з вживанням психоактивних речовин, часто применшують або маскують симптоми, пов'язані з травмою, оскільки алкоголь може тимчасово зменшити стрес, змушуючи клініцистів приписувати проблеми в першу чергу зловживанню алкоголем [5, с. 690]. Ця діагностична проблема перешкоджає своєчасному втручанню, оскільки стандартні протоколи лікування одного розладу можуть виявитися менш ефективними або неповними, коли обидва стани впливають на клінічну картину пацієнта.

У зв'язку з цим ефективне лікування має включати комплексний підхід, що поєднує психотерапію, медикаментозну підтримку та соціальну реабілітацію. До ефективних методів лікування можна віднести:

– Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) та її адаптації. КПТ продемонструвала високу ефективність для осіб із коморбідним ПТСР та алкогольною залежністю, пропонуючи структуровані стратегії для виявлення, виклику та заміни дезадаптивних думок та поведінки. Основна мета КПТ – допомогти пацієнтам розірвати коло уникнення, яке характеризує, як посттравматичний стресовий розлад, так і розлади, пов'язані з вживанням алкоголю. Дослідження показало, що КПТ зменшує споживання алкоголю на 45% та тяжкість симптомів ПТСР на 38% протягом шести місяців [5, с. 690].

Серед найбільш широко вивчених адаптацій КПТ для лікування ПТСР є терапія з пролонгованим впливом. Вона передбачає поступове, повторюване та безпечне зіткнення зі спогадами про травму та пов'язаними з нею сигналами, що дозволяє пацієнтам обробляти травматичний досвід та зменшувати тривогу, яку він викликає. Дослідження показують, що терапія може бути успішно інтегрована зі стратегіями профілактики рецидивів при зловживанні алкоголем, тим самим зменшуючи як тяжкість посттравматичного стресового розладу, так і проблеми, пов'язані з психоактивними речовинами.

КПТ зосереджується на допомозі пацієнтам у вивченні та реструктуризації неадаптивних переконань щодо травми – таких як самозвинувачення або всеосяжне почуття провини – одночасно надаючи інструменти для подолання тригерів, які можуть спонукати до вживання алкоголю. Націлюючись на спотворені думки, які підтримують, як посттравматичний стресовий розлад, так і залежність, ця терапія може допомогти людям розвинути здоровіші когнітивні патерни та навички емоційної регуляції, що, у свою чергу, знижує ризик рецидиву.

Мотиваційне інтерв'ю (МІ). Орієнтована на пацієнта директивна методика консультування, призначена для підвищення внутрішньої мотивації до зміни поведінки, особливо в контексті розладів, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин, таких як алкогольна залежність. Замість того, щоб протистояти або критикувати неадаптивну поведінку, практики використовують відкриті запитання та рефлексивне слухання, щоб допомогти людям подолати амбівалентність та зміцнити їхню прихильність до змін.

Встановлено, що втручання на основі мотиваційного інтерв`ю не лише зменшують загальне споживання алкоголю, але й допомагають підтримувати утримання шляхом посилення особистої відповідальності та стратегій подолання [4, с. 709].

Програма підтримки «12 кроків». Дослідження показують, що участь у програмах підтримки знижує частоту рецидивів на 60% та покращує емоційну стабільність. Групи забезпечують емоційну валідацію, соціальні зв'язки та відповідальність, що є критичними для довготривалого відновлення [8, с. 164]. Групи підтримки допомагають пацієнтам розробляти копінг-стратегії, формувати мотивацію та зменшувати соціальну ізоляцію, яка часто зустрічається у пацієнтів з ПТСР та алкогольною залежністю.

Виходячи з вище сказаного можна зробити такі висновки:

1. Фактори ризику такі, як бойові дії, сексуальне насильство, соціально-економічні стресори та супутні психічні розлади, збільшують ймовірність розвитку ПТСР.

2. Алкоголь використовується як засіб тимчасового полегшення симптомів ПТСР, проте це призводить до замкненого кола залежності.

3. Поєднання цих розладів призводить до серйозних соціальних, економічних і психологічних проблем. Основні наслідки включають розрив стосунків, втрату роботи, підвищений ризик кримінальних правопорушень та соціальну ізоляцію.

4. Без належного втручання ситуація може прогресивно погіршуватися, посилюючи ризик саморуйнівної поведінки, важкої депресії та суїциду.

5. Методи лікування повинні бути комплексними, одночасно спрямованими на подолання обох розладів. До ефективних підходів належать: когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), мотиваційне інтерв'ю та програма «12 кроків».

ЛІТЕРАТУРА:

1. Затяжна реакція горя: природа, чинники ризику, діагностика і когнітивно-поведінкова терапія. URL: https://neuronews.com.ua/ua/archive/2023/1/pages-50-58/zatyazhna-reakciya-gorya-priroda-chinniki-riziku-diagnostika-i-kognitivno-povedinkova-terapiya?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 13.02.2025).

2. Маркова М.В., Козира П.В. Постстресові дезадаптивні стани на тлі соціальних змін: аналіз проблеми. *Медична психологія*. 2015. Т. 10, № 1. С. 8–10.

3. Науменко Л.Ю., Лепський В.В., Борисова І.С., Зубрило А.Ю. Посттравматичний стресовий розлад–нова проблема медико-соціальної служби. *Український вісник медико-соціальної експертизи*. 2015. № 4. С. 4–7.

4. Apodaca T. R., Longabaugh R.. Mechanisms of change in motivational interviewing: a review and preliminary evaluation of the evidence. *Addiction.* 2009. Vol. 104, № 5. P. 705–715.

5. Back S. E., Killeen T. K., Brady K. T. Use of an integrated therapy with prolonged exposure to treat PTSD and comorbid alcohol dependence in an Iraq veteran. *The American Journal of Psychiatry.* 2012. Vol. 169, № 7. P. 688–691. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2012.11091214

6. Boscarino J. A., Adams R. E. PTSD onset and course following the World Trade Center disaster: findings and implications for future research. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*. 2009. Vol. 44, № 10. P. 887–898. DOI: https://doi.org/10.1007/s00127-009-0011-y.

7. Breslau N. The epidemiology of trauma, PTSD, and other posttrauma disorders. *Trauma, Violence, & Abuse*. 2009. Vol. 10, № 3. P. 198–210.

8. Flanagan J. C., Jones J. L., Back S. E. Behavioral treatments for alcohol use disorder and post-traumatic stress disorder. *Alcohol research: current reviews*. 2018. Vol. 39, № 2. P. 181.

9. Gates M. A., Holowka D. W., Rosen R. C. Posttraumatic stress disorder in veterans and military personnel: epidemiology, screening, and case recognition. *Psychological services*. 2012. Vol. 9, № 4. P. 361.

10. Jacobsen L. K., Southwick S. M., Kosten T. R. Substance use disorders in patients with posttraumatic stress disorder: A review of the literature. *The American Journal of Psychiatry.* 2001. Vol. 158, № 8. P. 1184–1190. DOI: https://doi.org/10.1176/appi.ajp.158.8.1184

11. Khantzian E. J. The self-medication hypothesis of substance use disorders: A reconsideration and recent applications. *Harvard Review of Psychiatry.* 1997. Vol. 4, № 5. P. 231–244. DOI: https://doi.org/10.3109/10673229709030550

12. Kilpatrick D. G., Resnick H. S., Friedman M. J. National estimates of exposure to traumatic events and PTSD prevalence using DSM-IV and DSM-5 criteria. *Journal of traumatic stress*. 2013. Vol. 26, № 5. P. 537–547.

13. Koob G. F. Addiction is a Reward Deficit and Stress Surfeit Disorder. *Front Psychiatry.* 2013. Vol. 1, № 4. P. 72. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2013.00072.

14. Pacella M. L., Hruska B., Delahanty D. L. The physical health consequences of PTSD and PTSD symptoms: A meta-analytic review. *Journal of Anxiety Disorders.* 2013. Vol. 27, № 1. P. 33–46. DOI: https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2012.08.004

15. Roehrs T., Roth T. Sleep, sleepiness, and alcohol use. *Alcohol Research & Health*. 2001. Vol. 25, № 2. P. 101.

16. Scheeringa M. S., Zeanah C. H. Reconsideration of Harm's Way: Onsets and Comorbidity Patterns of Disorders in Preschool Children and Their Caregivers Following Hurricane Katrina. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*. 2008. Vol. 37, № 3. P. 508–518. DOI: https://doi.org/10.1080/15374410802148178

17. Seal K. H., Bertenthal D., Marmar C. Bringing the war back home: Mental health disorders among 103,788 US veterans returning from Iraq and Afghanistan seen at Department of Veterans Affairs facilities. *Archives of Internal Medicine.* 2007. Vol. 167, № 5. P. 476–482.

ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ДЕФОРМАЦІЙ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ВЗАЄМОВІДНОСИНИ В СІМ'Ї

CAUSES OF THE EMERGENCE OF PROFESSIONAL DEFORMATIONS AND THEIR EFFECTS ON FAMILY RELATIONS

УДК 159.9:331
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.27

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

У статті здійснено теоретичний аналіз наукової літератури щодо дослідження причин виникнення професійних деформацій, які спостерігаються в професійній діяльності людини, та визначено, як вони впливають на сімейну взаємодію. Через аналіз такого феномену, як «деформація» було визначено її різновиди і більш детальніше розглянуто саме професійну деформацію фахівця. Під професійною деформацією вчені пропонують розглядати не тільки певний вид емоційно-когнітивного спотворення, який виникає під впливом професійної діяльності, але й зміну властивостей особи, що виникає впродовж тривалої професійної діяльності.

Виявлено, що сім'я і професійна діяльність її членів тісно взаємопов'язані та взаємодоповнюють одна одну. Сім'я як соціальний інститут виконує безліч функцій і все, що в ній відбувається, певним чином відображається на усіх сферах життєдіяльності її членів.

На основі результатів наукових досліджень установлено, що дуже часто люди переносять свої проблеми із сім'ї в професійну діяльність і навпаки, що спричиняє виникнення цілої низки проблем, які негативно відображаються на психічному світі особистості.

Авторами дослідження визначено наукові підходи вчених до класифікації причин виникнення професійних деформацій фахівців та визначено, як вони впливають на функціонування сім'ї, взаємовідносини в ній. Найчастіше вченими визначено такі причини, як: небажання працювати в обраній людиною сфері; професійна втома; вікові зміни; неусвідомлення мети своєї професійної діяльності; надмірне професійне навантаження; монотонність і одноманітність у виконанні професійних завдань; завищена тривожність; низька самодисципліна; складні взаємовідносини і психологічний клімат у колективі; недостатні умови для самовираження, саморозвитку; кризи професійного розвитку; сімейні проблеми тощо. Також дуже часто професійні деформації можуть бути пов'язані з когнітивною сферою особистості, що й спричинює виникнення віктимної поведінки фахівця.

Встановлено, що коли фахівець переносить усі проблеми в родину/сім'ю, в ній також виникають конфліктні ситуації, які відображаються на її функціонуванні, взаємовідносинах тощо.

Ключові слова: *особистість, професійна діяльність, деформація, професійна деформація, сім'я, професійній кризи, професійне вигоряння, сімейні взаємовідносини.*

The article carries out a theoretical analysis of scientific literature on the study of the causes of professional deformations observed in a person's professional activity and determines how they affect family interaction. Through the analysis of such a phenomenon as "deformation", its varieties were determined and the professional deformation of the specialist was examined in more detail. Under professional deformation, scientists propose to consider not only a certain type of emotional and cognitive distortion that occurs under the influence of professional activity, but also a change in the properties of a person that occurs during long-term professional activity.

It was found that the family and the professional activities of its members are closely interconnected and complement each other. The family as a social institution performs many functions and everything that happens in it is reflected in all spheres of life of its members in a certain way.

Based on the results of scientific research, it has been established that very often people transfer their problems from family to professional activities and vice versa, which causes the emergence of a whole series of problems that have a negative impact on the mental world of the individual.

The authors of the study determined the scientific approaches of scientists to the classification of the causes of professional deformations of specialists and determined how they affect the functioning of the family, relationships within it. Most often, scientists have identified such reasons as: not wanting to work in a person's chosen field; professional fatigue; age changes; not realizing the purpose of one's professional activity; excessive professional workload; monotony and uniformity in the performance of professional tasks; excessive anxiety; low self-discipline; complex relationships and psychological climate in the team; insufficient conditions for self-expression, self-development; crises of professional development; family problems, etc. 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 when a specialist transfers all problems to the family/family, conflict situations also arise in it, which are reflected in its functioning, relationships, etc.

Key words: *personality, professional activity, deformation, professional deformation, family, professional crisis, professional burnout, family relationships.*

Постановка проблеми. Огляд й аналіз наукової літератури дозволили нам констатувати, що вперше цей феномен було застосовано у 20–30 рр. XXI ст. в природничих науках як показник природного або ж штучного відхилення від норми. Представниками різних наукових сфер було виокремлено такі види деформації: фізичну (соматичну), фізіологічну, психічну та особистісну. Дослідники зазначають, що ці різновиди деформацій можна спостерігати на більш свідомих етапах розвитку

особистості, які відповідним чином відображаються й на всій життєдіяльності людини (сім'ї та професії в тому числі).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемні питання щодо визначення змісту поняття «деформація», наукові підходи щодо її класифікації висвітлено в дослідженнях як вітчизняних (С. Безсонова, С. Берізки, В. Боснюка, Н. Онищенко, Ж. Павлової, Я. Разози, І. Шупти та ін.), так і зарубіжних учених (E. Aronsom, V. Dierendonck, S. Lackson, C. Mashach, A. Pines, H. Sixma, W. Schaufeli, A. Shirom тощо). За різними ознаками вчені виокремлюють статусні, рольові, проєктні, професійні, навчально-професійні, власне особистісну та інші види деформації особистості.

Щодо змісту поняття «професійна деформація», то відповідно до наукових підходів зі змісту наукової літератури було встановлено неоднозначність трактування зазначеного нами феномену. Деякі вчені професійну деформацію особистості визначають як наслідок синдрому «емоційного вигоряння» фахівця, який супроводжується зниженням активності, захисною реакцією організму. Більшість науковців (І. Астремська, М. Білова, О. Бондар, О. Куцій та ін.) констатують, що це поняття визначається як процес, симптоматичними ознаками якого є: виснаження організму, байдужість, відстороненість, низька вмотивованість людини до виконання професійних дій, апатія та втрата відчуття задоволення від виконаних професійних завдань.

Отже, з упевненістю можна стверджувати, що питання деформації має пряме відношення до стану людини і всіх сфер її життєдіяльності. У психологічній науці деформація особистості трактується як певні зміни, які порушують цілісність структури людини, що своєю чергою спричиняє зниження ступеня її активності, професійного та ефективного її функціонування. Одна з її форм (природна) розкриває й особливості професійної деформації особистості.

Щодо сім'ї аналіз стану сучасних сімей вказує на цілу низку проблем, які пов'язані з індивідуальними особливостями членів сім'ї, внутрішньосімейним спілкуванням. Дослідники визначають значущість родини для розвитку особистості. Ми поділяємо погляди науковців, що сім'я є місцем та умовою соціалізації особистості, реалізації нею власного досвіду, знань. Саме в сім'ї відбувається наступність поколінь «і, як наслідок, гармонійне існування й розвиток людської спільноти» [8, с. 20].

Проблемні питання щодо функціонування сім'ї неодноразово було розглянуто в наукових працях сучасних дослідників (А. Бодалев, Л. Божович, І. Дубровіна, М. Зам'ятіна, М. Лісін, Є. Потапчук, А. Співаковський та ін.).

Дуже часто ми спостерігаємо, що проблеми на роботі працівник «переносить» у сім'ю, тому й тема дослідження є актуальною і важливою.

Метою статті є аналіз наукових підходів щодо причин виникнення професійних деформацій фахівця та визначення їх впливу на функціонування сім'ї, взаємовідносини в ній.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як зазначають дослідники психології сім'ї, на фізіологічний і психологічний стан людини суттєво й негативно мають вплив такі сімейні переживання, як: глобальна сімейна незадоволеність (йдеться про матеріальне забезпечення, взаємовідносини в сім'ї, характер спілкування, очікування партнерів щодо один одного), сімейні конфлікти; різноманітні страхи за власне життя та життя своїх рідних, економічна ситуація в суспільстві, воєнні дії тощо. У контексті цього М. Марценюк наголошує, що особливу увагу слід приділяти психологічному, тобто ментальному здоров'ю сім'ї. Учений зазначає, що психологічне здоров'я сім'ї є інтегральною характеристикою, яка виступає показником соціально-психологічної активності її членів у внутрішньосімейній взаємодії, в соціальному середовищі та професійній сфері їх діяльності [8, с. 21–26]. Кожен член сім'ї (маємо на увазі її повнолітніх членів) для забезпечення родини вибирає ту чи іншу професійну діяльність. Поряд із розвитком як фахівця, особистості людина може відчувати й негативні моменти, які у психології відносять до професійних деформацій фахівців.

Професійна деформація (з лат. deformatio – спотворення) – це вид емоційно-когнітивного спотворення, що виникає під впливом професійної діяльності. Група вчених (І. Рогач, Л. Качала, Р. Погоріляк, К. Чопей та ін.) під професійною деформацією пропонують розуміти зміну властивостей людини (характеру, поведінки, стилю спілкування, стереотипів сприймання, ціннісних орієнтацій), які є наслідком тривалої професійної діяльності [14, с. 16]. Дослідники (М. Білова, К. Дорошенко, Г. Коваль, О. Куцій) зазначають, що вона проявляється в професійних обов'язках та інтересах, у повсякденних звичках і поведінці, спілкуванні з близькими й реакціях на те, що відбувається [2, с. 114–118; 7, с. 82].

Аналіз результатів наукових досліджень особистості та її професійної діяльності засвідчує, що питання та проблематика професійної деформації фахівця становить значний інтерес у представників наукової спільноти як у теоретичному, так і прикладному планах. Труднощі щодо визначення сутності поняття «професійна деформація» вчені (І. Астремська, Я. Мацегора та ін.) пояснюють складною структурою та великою кількістю форм проявів деформацій у процесі професійної діяльності людини [1, с. 101; 9, с. 249–250].

Про актуальність вибраної нами теми дослідження свідчить значна кількість наукових праць як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників (Ж. Вірна, В. Журавльов, Е. Зеєр, З. Кісіль, В. Кирилишен, О. Коваленко, Т. Левицька, Є. Потапчук, B. Perlman, М. Томчук, Л. Шиканов, E. Hartman та ін). У своїх наукових розвідках учені зауважують, що професійна деформація тісно пов'язана з особистісною. Підтвердженням цього є результати

наукових розвідок А. Большакової, І. Віденєєва та ін. [3, с. 26–31; 4, с. 105–106].

Особливу увагу в дослідженнях науковці приділяли причинам і наслідкам професійної деформації для особистості. Аналіз наукових праць свідчить, що дослідники по-різному підходять до їх визначення та класифікації. Розглянемо більш детальніше результати їх досліджень. Так, групою психологів (О. Бондар, О. Вельдбрехт, О. Самкова та ін.) визначено цілу низку обставин, які сприяють виникненню професійних деформацій у представників соціономічної сфери. До таких причин ними було віднесено: небажання людини працювати в цій сфері діяльності (одні люди не бачать себе в цій професії із самого початку, а інші – усвідомлюють це з часом); професійна втома (яка, як сніжний ком, збільшується з терміном перебування в професії); вікові зміни (в молодості виконання професійних завдань приносило задоволення, а з часом їх виконання набуло автоматизму); неусвідомлення мети своєї діяльності; монотонність і одноманітність у виконанні професійних завдань; перевантаження професійними задачами та висока самовпевненість фахівця; завищена тривожність, надмірна роздратованість, втома, постійний стрес; низька дисциплінованість, недотримання професійних норм і правил; самопожертва та невизнання заслуг колективом; складний морально-психологічний клімат, наявність конфліктів у колективі, напруга; недостатні умови для самовираження, саморозвитку, навчання, підвищення свого фаху, професійного зростання тощо [15, с. 158].

Відмінності в класифікації спостерігаємо в наукових поглядах іншої групи дослідників (А. Кітов, А. Маркова, С. Лічман, Г. Суходольський, Ю. Чемодурова та ін.). Так, О. Куций та А. Маркова, характеризуючи причини, які стоять на заваді професійного розвитку людини, говорять не тільки про вікові зміни (які певним чином можуть впливати на фахівця), професійні деформації, професійну втому, монотонність професійних завдань, тривалу психічну напругу, що спричинена умовами праці, але й про кризи професійного розвитку, сімейні труднощі, які також спричиняють виникнення цілої низки проблем, що негативно відображаються на емоційному стані фахівців [7, с. 84].

Л. Мульована зауважує, що причинами виникнення професійних деформацій фахівця можуть бути також і соціально-економічні трансформації в суспільстві, а саме: невизначеність/невпевненість у гарантованому робочому місті через терміни контракту – це спричинює зміну ставлення до фаху; загострення конкуренції за престижну роботу/посаду; зростання рівня емоційної напруги, хвилювання, тривожності, виникнення стресу, різноманітних психосоматичних та психовегетативних порушень тощо. У своєму дослідженні дослідниця наводить приклади професійних деструкцій фахівців (синдром «емпатійної стомленості», синдром «вседозволеності», синдром «асоціальної перцепції») [10, с. 152–153].

Ю. Чемодуровою виокремлено дещо інші причини професійних деформацій фахівців, а саме: природнє намагання людини до зняття/зменшення напруги психологічного навантаження; постійна експлуатація професійно необхідних якостей особистості, що зумовлені комунікацією з людьми; соціально-психологічні зміни через індивідуальні властивості людини. Вчені відмічають, – зазначає дослідниця, – що психологічним механізмом професійної деформації фахівця можуть виступати негативні зміни психологічного досвіду людини під впливом професійної діяльності. Психологічний досвід – це інформаційний блок і модель певних адаптаційно-компенсаторних можливостей психіки людини. Ю. Чемодурова акцентує увагу на наслідках професійної деформації для психічного здоров'я фахівця, а саме: провокування розвитку різноманітних захворювань, зниження задоволення від виконання професійних завдань тощо [16, с. 4–5].

Аналіз наукової літератури, проведений О. Куций, свідчить, що найпоширенішими причинами професійної деформації фахівців є специфіка найближчого оточення, специфіка професійної діяльності фахівця, більш вузька спеціалізація його та стереотипи [7, с. 83].

Також ученими-психологами відзначено такі основні тенденції розвитку професійних деструкцій, як: відставання й зниження темпу професійного розвитку порівняно з віковими та соціальними нормами; несформованість професійної діяльності (фахівець ніби «застрягає» у своєму розвитку); дезінтеграція професійного розвитку, розпад професійної свідомості, що стає причиною виникнення нереалістичних цілей, помилкових очікувань від праці; професійні конфлікти тощо; занижена професійна мобільність, невміння пристосовуватись до нових умов праці та дезадаптація; неузгодженість окремих ланок професійного розвитку; згортання раніше існуючих професійних даних, зниження рівня професійних здібностей та послаблення професійного мислення; спотворення професійного розвитку, виникнення раніше відсутніх негативних якостей, відхилення від соціальних та індивідуальних норм професійного розвитку, що змінюють профіль особистості; виникнення різного роду деформацій (емоційне виснаження і вигоряння, ущербна професійна позиція тощо); зниження рівня професійного розвитку через виникнення чи розвиток професійних захворювань або ж втрати працездатності [13].

Натепер у більшості організацій є психолог (група психологів) – фахівець, який слідкує за соціально-психологічним кліматом в організації, фізичним і психічним станом працівників, наявністю конфліктів та передумов до їх виникнення тощо. У наукових працях дослідники зазначають, що дуже часто практичний психолог виступає «емоційним донором» для клієнта/ів. Причиною є той факт, що клієнти перебувають у негативних психічних станах, і їх відчуття страху, роздратування,

розчарування, відчаю, апатії, депресії, тривоги, самотності, безнадійності відповідним чином відображається на стані фахівця-психолога. Дослідники звертають увагу на той факт, щодуже часто ці стани, які виникають на роботі, працівник переносить у сім'ю. Надалі це може слугувати причиною виникнення проблем у взаємовідносинах між членами сім'ї (йдеться не тільки про спілкування між подружжям, але й між батьками і дітьми, батьками та іншими членами родини, які проживають на одній території).

Однією з форм прояву професійної деформації науковцями (В. Кирилишен, Л. Мульована, І. Рогач, К. Чопей та ін.) визначено синдром емоційного вигорання, який наступає внаслідок довготривалого впливу професійних стресів різної інтенсивності [14, с. 18–19].

Із цього приводу В. Кирилишен зазначений вище феномен визначає як специфічний вид професійної деформації, який пов'язаний, у силу професійних обов'язків, зі спілкуванням з іншими людьми, а саме поняття burnout – «емоційне вигоряння» по-різному перекладається в науковій джерельній базі («емоційне вигоряння», «професійне вигорання»). Дослідник розкриває симптоматику синдрому емоційного вигоряння: байдужість, емоційне виснаження, знесилення (фахівець не має сил щодо якісного виконання професійних завдань і обов'язків, як це було раніше), дегуманізація (негативне відношення як до колег, так і клієнтів), негативне самосприйняття в професійному плані [5].

М. Кононова наголошує, що слід приділяти більше уваги професійним функціям майбутнього фахівця соціономічного типу, адже його професійна діяльність, відповідно до професійних вимог, передбачає особистісно-професійний розвиток, що тісно пов'язано з поняттям «психічне вигоряння». Дослідниця зауважує, що синдром «вигоряння» внесено до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-10). У науковий лексикон цей термін було введено в 1977 році на конференції американської психологічної асоціації (APA). Натепер, як констатує М. Кононова, цей феномен широко застосовується в різних галузях. Основними його ознаками, які визначено в наукових статтях великою кількістю вчених (С. Джексона, К. Маслач, М. Маттінглі, П. Пайнса, П. Патріка, С. Шабіна, Х. Фрейденбергера та ін.), є: виснаження, спустошення через надмірні вимоги до енергетичних ресурсів; втрата інтересу через фізичне й емоційне виснаження; хвороблива деструктивна реакція на стрес; загальна відчуженість; негативні установки, зниження самооцінки внаслідок тривалого стресу; емоційне виснаження, бездушні установки по відношенню до інших; зниження продуктивності, деперсоналізація тощо [6, с. 116].

Емоційне вигоряння як чинник професійної деформації аналізували О. Бовдир, В. Василюк, О. Вельдбрехт, Р. Павелків, О. Самкова, Х. Юнкіна. Дослідники зазначають, що в психологічній науці поняття «емоційне вигоряння» розглядається науковою спільнотою у трьох напрямках: як вияв синдрому хронічної втоми, стану фізичного, емоційного, психічного виснаження внаслідок тривалого перебування в складних комунікаційних ситуаціях; як «двомірна модель: емоційного виснаження і деперсоналізації»; як трикомпонентна система (емоційне виснаження + деперсоналізація + редукція особистісних прагнень [16, с. 156].

В. Петровичем було схарактеризовано внутрішні/особистісні чинники вигоряння – це «сензитивність; інтровертність; високий рівень емоційної лабільності та емпатії; перфекціонізм (прагнення досконалості); високий рівень домагань; схильність до постанови нереалістичних цілей; низька фрустраційна толерантність; високий контроль, особливо в разі вольового придушення негативних емоцій; низька самооцінка, високий рівень тривожності та схильності до депресивних реакцій; риси залежності (значна потреба в зовнішній підтримці та схваленні; ризик розвитку залежності від ПАР, трудоголізму)» [11, с. 132]. Науковець зазначає, що серед учених не існує єдиного погляду на зміст і структуру синдрому «професійного вигоряння», «але досить детально процес розвитку вигоряння пояснює модель, яку було запропоновано англійським науковцем М. Бурішем». В. Бойком було не тільки розроблено власну класифікацію симптомів зазначеного феномену, які супроводжують різні фази професійного вигоряння фахівця, але й запропоновано «Методику діагностики рівня емоційного вигорання» [11, с. 130–136].

Ми поділяємо погляди групи психологів (Ю. Александрова, Е. Зеєра, О. Куций, В. Медведєва та ін.), що найчастіше причинами виникнення професійної деформації виступають: специфіка найближчого оточення фахівця, специфічність діяльності, більш вузька спеціалізація та стереотипи.

З аналізу наукових поглядів на проблему професійної деформації фахівця нами було визначено, що особистісна деформація може надалі трансформуватися і в професійну, і за межі професійної діяльності людини. Відносини в сім'ї також можуть бути одним із факторів загострення проблем на роботі, які спричиняють виникнення професійних деформацій фахівця.

Отже, всі фактори, які пов'язані з виникненням професійної деформації фахівця, можна умовно поділити на три групи: ті, які зумовлені специфікою професійної діяльності; ті, що зумовлені особистісними рисами особи; фактори соціально-психологічного характеру [12, с. 7–8].

Вчені наголошують, що індивідуальні особливості людини та вплив різноманітних зовнішніх чинників на її психічний світ (події в суспільстві, найближчому оточенні, професійна діяльність, сім'я тощо) суттєво впливають на життєдіяльність особи. Найближчими, хто відчуває цей вплив, є члени сім'ї. Взаємовідносини в родині можуть як сприяти позитивній динаміці професійної діяльності, так і слугувати причинами професійних нега-

раздів. Важливим є вміння людини розмежовувати робочі моменти та особисте життя. На нашу думку, цінним для фахівця є здатність аналізувати свої дії, визнавати проблеми, вміння їх проговорювати (за потреби) – усе разом це сприятиме позитивній взаємодії з навколишніми людьми, близькими, колегами тощо.

Висновки. З упевненістю можна констатувати, що професійні деформації суттєво впливають на структуру особистості через негативний вплив на її психіку. Найчастіше до причин, які стоять на перешкоді професійного розвитку фахівця, вчені відносять монотонність діяльності, професійну втому, кризу професійного розвитку, тривале психічне напруження, вікові зміни, взаємовідносини в сім'ї тощо.

Перспективами подальших досліджень є емпіричне дослідження впливу професійних деформацій фахівців на соціально-психологічний клімат сім'ї в умовах війни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Астремська І.В. Детермінанти професійних деформацій та деструкцій. *Modernscientificresearchers.*2018. № 4. С. 100–106.
2. Білова М.Е., Коваль Г.Ш., Дорошенко К.Ю. Психологічний феномен професійної деформації особистості : теоретичний аспект. *Габітус.* 2022. Вип. 4. С. 114–118.
3. Большакова А.М., Відєнєєв І.О. Особливості психосоматики студентів-психологів як передумова професійної діяльності. *Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія.* 2022. Том 34(73). № 5. С. 26–31.
4. Віденєєв І.О. Професійна деформація особистості психолога. *Культурологія та соціальні комунікації: інноваційні стратегії розвитку : матеріали міжнародної наукової конференції* (18-19 листопада, м. Харків, 2021 р.) Харків : ХДАК, 2021. С. 105–106.
5. Кирилишен В. 11 видів професійних деформацій педагога та управлінця. *Газета «Управління освітою».* 2018. № 7. URL: https://osvitaua.com/2018/08/65951/ (дата звернення: 02.02.2025).
6. Кононова М.М. Упередження професійного вигорання дефектологів як передумова їх професійного розвитку. *Наукові записки*. *Серія : Педагогічна науки.* 2018. Вип. 173. С. 116–119.
7. Куций О.А. Домінуючі соціально-психологічні чинники професійної деформації у працівників ОВС. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* 2011. № 1. С. 81–93.
8. Марценюк М.О. Психологія сім'ї : навч.-метод. посіб. з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання ступеню «Бакалавр» спеціальності 6.030103 «Практична психологія» ; укладач М.О. Марценюк. Мукачево : МДУ, 2017. 76 с.
9. Мацегора Я.В. Проблема професійних деструкцій та деформацій працівників правоохоронних органів. *Вісник Національного університету оборони України.* 2013. № 2(33). С. 247–252.
10. Мульована Л.І. Профілактика професійних деструкцій соціальних працівників: управлінський аспект. *Проблеми соціальної роботи.* 2013. № 1(2). С. 152–156.
11. Петрович В.С. Шляхи попередження й подолання професійного вигорання фахівців соціально-педагогічної сфери. *Науковий вісник ВНУ ім. Лесі Українки*. *Серія «Педагогічні науки».* 2011. № 17. С. 130–135.
12. Попередження професійної деформації поліцейського в умовах стресових ситуацій під час здійснення службових повноважень : метод. рекомендації / Кудерміна О.І. та ін. ; за заг. ред. О.І. Мотляха, Київ : Національна академія внутрішніх справ, 2021. 68 с.
13. Пряжникова О.Ю. Психологія праці : навчальний посібник. 2012. URL: https://stud.com.ua/5310/psihologiya/profesiyni_destruktsiyi (дата звернення: 09.02.2025).
14. 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 / І.М. Рогач та ін. Ужгород, 2012. С. 15–18.
15. Самкова О.М., Бовдир О.С., Вельдбрехт О.О. Емоційне вигорання як чинник професійної деформації. *Габітус*. *Серія : Психологія праці.* 2021. Випуск 32. С. 156–159.
16. 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: 09.02.2025).

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

PSYCHOLOGICAL PREDICTORS OF RESILIENCE IN STUDENT YOUTH

УДК 159.9:37.01
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.28

Мінін М.О.
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Міжрегіональна академія управління персоналом

Статтю присвячено проблемі резильєнтності студентської молоді як важливого психологічного ресурсу адаптації до стресових ситуацій. У сучасних умовах соціально-економічної нестабільності, підвищеного навчального навантаження та психологічних викликів розвиток резильєнтності є ключовим фактором для підтримки психічного здоров'я та успішної адаптації молоді до нових умов. У дослідженні визначено основні психологічні предиктори, що впливають на рівень резильєнтності, зокрема емоційну стабільність, суб'єктивне сприйняття стресу, рівень психологічного дистресу, соціальну підтримку і здатність до саморегуляції.

З метою встановлення взаємозв'язків між рівнем резильєнтності та психологічними чинниками, що визначають стресостійкість здобувачів вищої освіти, було проведено кореляційний та регресійний аналіз. Отримані результати свідчать про наявність значущих взаємозв'язків між резильєнтністю та рівнем стресу, тривожністю, депресивними станами, емоційною регуляцією та соціальними факторами. Високий рівень резильєнтності асоціюється зі зниженим рівнем психологічного дистресу, кращою адаптацією до освітнього середовища та підвищеною здатністю до подолання труднощів. Натомість низький рівень резильєнтності корелює з підвищеною емоційною вразливістю, зниженим самоконтролем та меншою здатністю до ефективного реагування на стресові фактори.

Зроблено висновок про необхідність розроблення та впровадження комплексних психологічних програм, спрямованих на розвиток резильєнтності здобувачів вищої освіти. Отримані результати можуть бути використані у сфері освітньої психології, психопрофілактики та розроблення програм психоемоційної підтримки студентської молоді.

Ключові слова: *резильєнтність, стресостійкість, психологічний дистрес, емоційна стабільність, студентська молодь, адаптація.*

The article is devoted to the problem of resilience among student youth as an essential psychological resource for adapting to stressful situations. In the current conditions of socio-economic instability, increased academic workload, and psychological challenges, the development of resilience is a key factor in maintaining mental health and ensuring successful adaptation to new circumstances. The study identifies the main psychological predictors influencing resilience levels, including emotional stability, subjective perception of stress, psychological distress, social support, and self-regulation ability.

To establish the relationships between resilience levels and psychological factors determining students' stress resistance, correlation and regression analyses were conducted. The obtained results indicate significant relationships between resilience and stress levels, anxiety, depressive states, emotional regulation, and social factors. A high level of resilience is associated with reduced psychological distress, better adaptation to the academic environment, and an increased ability to overcome difficulties. Conversely, a low level of resilience correlates with heightened emotional vulnerability, reduced self-control, and a lower ability to respond effectively to stressors.

The study concludes the necessity of developing and implementing comprehensive psychological programs aimed at fostering students' resilience. The findings can be applied in the fields of educational psychology, psychological prevention, and the development of psycho-emotional support programs for student youth.

Key words: *resilience, stress resistance, psychological distress, emotional stability, student youth, adaptation.*

Актуальність дослідження. У сучасному світі студентська молодь стикається з численними викликами, які можуть негативно впливати на їхній психологічний стан, рівень стресу та загальну адаптацію до навчального середовища. Інтенсифікація освітнього процесу, високі академічні вимоги, соціально-економічні труднощі, невизначеність майбутнього, а також зовнішні стресові фактори, зокрема війна, пандемії та соціальні кризи, роблять питання психологічної стійкості (резильєнтності) надзвичайно важливим для цієї категорії населення.

Резильєнтність є ключовим психологічним ресурсом, що дозволяє людині ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати емоційну стабільність і підтримувати психічне здоров'я в умовах невизначеності. У студентському віці відбувається активне формування особистісних характеристик, і саме в цей період важливо виявити психологічні предиктори, що сприяють розвитку резильєнтності. Визначення таких предикторів дозволить розробити ефективні психологічні програми, спрямовані на зниження рівня дистресу та підвищення адаптивних можливостей молоді.

Дослідження психологічних чинників, що впливають на резильєнтність студентської молоді, є актуальним з огляду на те, що низький рівень стійкості пов'язаний з підвищеною вразливістю до емоційного виснаження, депресивних станів, тривожності та труднощів у соціальній адаптації. Виявлення основних факторів, що визначають рівень резильєнтності, сприятиме розробленню ефективних профілактичних заходів та інтервенцій для підвищення психологічної стійкості здобувачів вищої освіти.

Особливого значення ця тема набуває в умовах війни та соціальної нестабільності, коли психоло-

гічне навантаження на молодь суттєво зростає. У цей період формування навичок подолання стресових ситуацій, збереження емоційної рівноваги та використання адаптивних механізмів є необхідною умовою для підтримки психічного здоров'я та успішної інтеграції молоді в соціальне й професійне середовище.

Таким чином, дослідження психологічних предикторів резильєнтності студентської молоді є важливим як у теоретичному, так і в практичному аспекті. Отримані результати можуть бути використані для створення психопросвітницьких програм, тренінгів і методичних рекомендацій, які сприятимуть формуванню психологічної стійкості та підвищенню рівня психосоціальної адаптації молодих людей.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Науковці розглядають резильєнтність як багатовимірний феномен, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти [1]. Концепція резильєнтності розглядається у працях Коннора і Девідсона, які виділяють такі її складники: позитивне мислення, гнучкість у прийнятті рішень, емоційна саморегуляція та підтримка соціального середовища [2]. Українські дослідження підтверджують важливість саморегуляції та соціальної взаємодії у формуванні психологічної стійкості здобувачів освіти. Питання розвитку резильєнтності студентської молоді привертає увагу багатьох вітчизняних дослідників, зокрема Е. Грішина, В. Єгорової, О. Односталко, Л. П'янківської та О. Якимець. На їхню думку, здатність молодої людини самостійно розв'язувати життєві проблеми та вибирати ефективні стратегії подолання труднощів є ключовими умовами її успішної самореалізації та навчання [1].

Метою дослідження є виявлення та аналіз психологічних предикторів резильєнтності студентської молоді, а також установлення їх впливу на здатність здобувачів вищої освіти адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати емоційну стабільність та ефективно долати життєві труднощі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Резильєнтність (від англ. resilience) – це здатність людини адаптуватися до труднощів, зберігати емоційну рівновагу та ефективно функціонувати в умовах стресу. Це не вроджена якість, а характеристика, що формується під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів.

У науковій літературі існує кілька підходів до розуміння резильєнтності:

− як особистісної характеристики – індивідуальна здатність до подолання труднощів (A. Masten) [9];

− як процесу – активна адаптація до змін та розвиток у відповідь на виклики (S. Luthar) [8];

− як результату взаємодії особистості та середовища – резильєнтність формується через соціальні контакти, підтримку та особистий досвід (M. Rutter) [10].

З метою всебічного оцінювання рівня резильєнтності та психологічного стану здобувачів освіти було використано чотири психодіагностичні методики: шкалу резильєнтності Коннора-Давідсона (CD-RISC), симптоматичний опитувальник SCL-90-R, шкалу сприйманого стресу (PSS-10) та шкалу психологічного стресу (PSM-25). Кожна методика мала на меті виявити різні аспекти психологічної стійкості, стресових переживань та симптомів дистресу в здобувачів вищої освіти.

За результатами методики CD-RISC було визначено три рівні резильєнтності студентів: високий (33–35 балів), середній (29–32 бали) та низький (26–28 балів). Загальний рівень резильєнтності відображає здатність здобувачів освіти адаптуватися до стресових умов, зберігати емоційну стабільність і оптимізм у подоланні життєвих труднощів. Високий рівень резильєнтності продемонстрували 60 здобувачів, що становить 40% вибірки. Ці учасники показали високу здатність до ефективного подолання труднощів, швидкого відновлення після негативних подій та підтримання позитивного погляду на майбутнє навіть у складних життєвих обставинах. Середній рівень резильєнтності зафіксовано у 54 здобувачів освіти (36% вибірки). Такі учасники здатні долати життєві труднощі, але в умовах тривалого або надмірного стресу можуть відчувати емоційне виснаження та потребувати додаткової підтримки. Низький рівень резильєнтності виявлено у 36 студентів (24% вибірки), які схильні до тривожності, депресії та емоційної нестабільності під впливом стресових ситуацій. Ці учасники виявляють знижену здатність до саморегуляції та частіше потребують допомоги для подолання кризових ситуацій.

За результатами методики SCL-90-R було виявлено наявність різних симптомів психологічного дистресу в здобувачів освіти, зокрема за такими шкалами, як соматизація, обсесивно-компульсивний розлад, міжособистісна чутливість, депресія, тривога, ворожість, фобії, параноїдність та психотизм. Соматизація спостерігалася у 16,5% респондентів, причому жінки демонстрували цей показник частіше (18%), ніж чоловіки (15%). Симптоми обсесивно-компульсивного розладу виявлено у 22% здобувачів вищої освіти, де жінки частіше повідомляли про нав'язливі думки та повторювані дії (24%), ніж чоловіки (20%). Показник депресії був досить високим – 23,5%, при цьому жінки частіше зазначали про пригнічений настрій та почуття безнадійності (25%) порівняно з чоловіками (22%). Тривожність також була доволі поширеним явищем серед студентів – 20,5% учасників дослідження виявляли страхи та тривоги за своє майбутнє.

Шкала сприйманого стресу (PSS-10) дозволила оцінити суб'єктивне відчуття стресу серед здобувачів вищої освіти, яке вони переживали протягом останнього місяця. За цією методикою було визначено три рівні стресу: низький (0–13 балів), помірний (14–26 балів) та високий (27–40 балів). Низький рівень стресу спостерігався у 30% здобувачів, причому чоловіки частіше демонстрували цей рівень (32%), ніж жінки (28%). Помірний рівень стресу, який

передбачає регулярні, але контрольовані стресові переживання, зафіксовано у 50% студентів. Високий рівень стресу зафіксовано у 20% здобувачів освіти, серед яких жінки демонстрували цей показник частіше (24%), ніж чоловіки (16%).

Шкала психологічного стресу (PSM-25) оцінювала емоційні, фізіологічні та поведінкові реакції здобувачів на стресові ситуації. За цією методикою було визначено три рівні стресу: низький (<99 балів), середній (100–125 балів) та високий (>125 балів). Низький рівень стресу спостерігався у 27% здобувачів освіти. Чоловіки частіше демонстрували цей рівень (30%) порівняно з жінками (24%).

Кореляційний аналіз, проведений між різними психодіагностичними методиками, дозволив визначити взаємозв'язок між рівнем резильєнтності здобувачів вищої освіти та показниками психологічного стресу й дистресу (табл. 1). Зокрема, було встановлено значні кореляції між шкалою резильєнтності Коннора-Давідсона (CD-RISC), симптоматичним опитувальником SCL-90-R, шкалою сприйманого стресу (PSS-10) та шкалою психологічного стресу (PSM-25). Результати свідчать, що здобувачі освіти з високим рівнем резильєнтності менш схильні сприймати своє життя як стресове та демонструють вищу здатність адаптуватися до складних життєвих обставин. Водночас високий рівень психологічного дистресу за шкалою SCL-90-R позитивно корелює з рівнем стресу за PSM-25, що підтверджує взаємозв'язок між емоційним та фізіологічним реагуванням на стресові фактори.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють необхідність розроблення програм психологічної підтримки здобувачів освіти для розвитку резильєнтності та зниження негативного впливу стресу на їхній психоемоційний стан.

Отримані результати наголошують на важливості розвитку резильєнтності серед здобувачів освіти, особливо в умовах підвищеного соціального та психологічного навантаження. Здатність зберігати емоційну рівновагу та швидко відновлюватися після стресових ситуацій є ключовим фактором у запобіганні психологічному дистресу та сприяє кращій адаптації до складних умов. Кореляційний аналіз підтвердив, що підвищений рівень резильєнтності безпосередньо пов'язаний зі зниженням рівня стресу та покращенням психологічного благополуччя молоді. Це підкреслює необхідність запровадження психологічних програм підтримки та тренінгів із розвитку резильєнтності, які сприятимуть ефективнішому подоланню життєвих труднощів та адаптації до стресових ситуацій у сучасному світі.

Регресійний аналіз дозволив визначити вплив різних факторів на суб'єктивне сприйняття стресу здобувачами освіти (залежна змінна – рівень стресу за шкалою PSS-10). Як предикторні змінні було використано рівень резильєнтності (CD-RISC), рівень психологічного дистресу (SCL-90-R) та загальний рівень стресу (PSM-25). Результати аналізу свідчать про статистично значущий вплив усіх трьох показників на рівень сприйнятого стресу ($p<0,001$). Найвагомішим предиктором виступив симптоматичний опитувальник SCL-90-R ($\beta=0,62$), що вказує на те, що зростання рівня психологічного дистресу значно посилює суб'єктивне відчуття стресу. Це означає, що виражені симптоми тривожності, депресії або соматичних скарг безпосередньо впливають на сприйняття здобувачами вищої освіти свого життя як стресового.

Шкала резильєнтності Коннора-Давідсона (CD-RISC) продемонструвала негативний коефіцієнт ($\beta=-0,45$), що свідчить про те, що підвищений рівень резильєнтності сприяє зниженню суб'єктивного сприйняття стресу. Інакше кажучи, здобувачі освіти з високим рівнем резильєнтності ефективніше справляються зі стресовими ситуаціями та вважають своє життя менш напруженим. Шкала психологічного стресу PSM-25 також показала значущий вплив ($\beta=0,38$), що означає, що загальний рівень стресу, оцінений за цією шкалою, впливає на сприйняття стресових ситуацій здобувачами освіти, хоча його ефект менш виражений у порівнянні з іншими предикторами. Результати регресійного аналізу наведено в таблиці 2.

Отже, результати регресійного аналізу підтверджують важливість розвитку резильєнтності як ефективного способу зниження рівня суб'єктивного стресу в здобувачів освіти. Студенти з вищим рівнем резильєнтності демонструють більшу стійкість до стресових ситуацій, тоді як підвищення рівня

Таблиця 1

Результати кореляційного аналізу

Шкала	CD-RISC	SCL-90-R	PSS-10	PSM-25
Шкала резильєнтності Коннора-Давідсона (CD-RISC)	1,00	-0,68	-0,72	-0,70
Симптоматичний опитувальник (SCL-90-R)	-0,68	1,00	0,76	0,81
Шкала сприйманого стресу (PSS-10)	-0,72	0,76	1,00	0,79
Шкала психологічного стресу (PSM-25)	-0,70	0,81	0,79	1,00

Таблиця 2

Результати регресійного аналізу

Предикторна змінна	Коефіцієнт (β)	Стандартна похибка	t-значення	p-значення
Шкала резильєнтності Коннора-Давідсона (CD-RISC)	-0,45	0,08	-5,63	<0,001
Симптоматичний опитувальник (SCL-90-R)	0,62	0,07	8,86	<0,001
Шкала психологічного стресу (PSM-25)	0,38	0,06	6,33	<0,001

дистресу та загального стресу значно посилює сприйняття стресових факторів. Це підкреслює необхідність запровадження програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток резильєнтності та зниження рівня дистресу серед молоді.

Результати проведеного дослідження дозволяють виокремити низку психологічних предикторів, які мають суттєвий вплив на рівень резильєнтності здобувачів освіти. На основі проведеного кореляційного та регресійного аналізу можна зробити висновок, що основними факторами, які визначають здатність студентської молоді долати стресові ситуації та зберігати емоційну стабільність, є певні психологічні чинники.

Одним із найважливіших предикторів резильєнтності є низький рівень вираженості психологічних симптомів дистресу, як-от тривожність, депресивність, соматизація, нав'язливі страхи та міжособистісна чутливість. Аналіз показав, що здобувачі з нижчим рівнем дистресу частіше мають високий рівень резильєнтності. За результатами кореляційного аналізу, між загальним індексом важкості симптомів за шкалою SCL-90-R (GSI) та рівнем резильєнтності спостерігається значний негативний зв'язок (-0,68), що свідчить про те, що зниження дистресу сприяє підвищенню стійкості до життєвих труднощів. Здобувачі вищої освіти, які не мають виражених симптомів тривожності та депресії, здатні швидше адаптуватися до нових умов, підтримувати оптимістичний погляд на майбутнє та зберігати емоційну рівновагу навіть у критичних ситуаціях. Вони демонструють вищу впевненість у своїх силах та здатність приймати конструктивні рішення у складних умовах.

Суб'єктивне сприйняття контролю над життєвими обставинами та здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями також є важливим предиктором резильєнтності. Результати дослідження за шкалою PSS-10 показали, що здобувачі з низьким рівнем суб'єктивного стресу частіше демонструють високий рівень резильєнтності. Кореляційний зв'язок між показником резильєнтності та рівнем сприйманого стресу є негативним (-0,72), що вказує на те, що здобувачі з високим рівнем стресу менш здатні зберігати емоційну стабільність у складних життєвих обставинах. Низький рівень сприйманого стресу є ознакою здатності молоді не тільки зберігати емоційну рівновагу, а й раціонально підходити до подолання проблемних ситуацій. Такі здобувачі освіти краще контролюють свої емоційні реакції, менше схильні до паніки та приймають обдумані рішення, що сприяє розвитку адаптивних механізмів.

Ще одним важливим предиктором резильєнтності є емоційна стабільність і відсутність ознак ворожості й агресії. Здобувачі, які мають низькі показники за шкалою ворожості та агресивності (шкала 6 опитувальника SCL-90-R), демонструють кращу здатність до саморегуляції та адаптації. Це пояснюється тим, що агресивні тенденції можуть посилювати негативний вплив стресових факторів та заважати конструктивному розв'язанню проблем. Низький рівень агресії сприяє більш ефективній взаємодії з іншими людьми, що допомагає здобувачам знаходити підтримку в складних ситуаціях та зберігати позитивне ставлення до життя. Кореляційний аналіз показав, що між ворожістю та резильєнтністю спостерігається негативний зв'язок (-0,55), що підтверджує важливість емоційної стабільності для підтримання психологічної стійкості.

Загальний рівень психологічного стресу за шкалою PSM-25 також виявився важливим предиктором резильєнтності. Здобувачі освіти з низькими показниками за цією шкалою демонструють кращу здатність до емоційної саморегуляції та контролю над своїми почуттями в стресових ситуаціях. Вони рідше відчувають втому, дратівливість або апатію, що дозволяє їм ефективніше адаптуватися до життєвих змін. Регресійний аналіз показав, що рівень стресу за шкалою PSM-25 має значний вплив на рівень суб'єктивного стресу (коефіцієнт β=0,38), але цей вплив є менш вираженим порівняно з іншими предикторами. Це свідчить про те, що загальний рівень стресу має помірний вплив на здатність здобувачів вищої освіти справлятися із життєвими труднощами, але вирішальну роль відіграють саме внутрішні психологічні ресурси.

На основі проведеного емпіричного дослідження рівня резильєнтності здобувачів вищої освіти та отриманих даних кореляційного і регресійного аналізу можна зробити висновок про існування кількох ключових психологічних предикторів, які мають вирішальний вплив на здатність здобувачів адаптуватися до складних життєвих ситуацій та зберігати емоційну стабільність в умовах підвищеного стресу. Основними психологічними предикторами резильєнтності є низький рівень психологічного дистресу, здатність контролювати стресові ситуації, емоційна стабільність і розвинені навички саморегуляції.

Одним із найбільш важливих факторів, який впливає на рівень резильєнтності здобувачів освіти, є низький рівень психологічного дистресу. За результатами аналізу, студенти, які мають менше виражених симптомів тривожності, депресії та соматизації, демонструють вищий рівень стійкості до життєвих труднощів та краще адаптуються до змінних обставин. Високий рівень дистресу, який проявляється у вигляді тривоги, панічних атак, емоційної нестабільності та фізичних симптомів, як-от головний біль, порушення сну або напруга в м'язах, суттєво знижує здатність особистості зберігати емоційну рівновагу в умовах стресу.

Значний вплив на резильєнтність має також здатність контролювати стресові ситуації, тобто суб'єктивне відчуття контролю над обставинами життя. За результатами шкали сприйманого стресу (PSS-10), було встановлено, що здобувачі вищої освіти, які вважають своє життя менш неконтрольованим та більш передбачуваним, мають вищий рівень психологічної стійкості.

Висновки. Отримані результати підкреслюють важливість розвитку психологічних ресурсів, які

забезпечують високу резильєнтність студентської молоді. В умовах сучасних соціально-економічних та психологічних викликів, як-от війна, нестабільність, невизначеність майбутнього та підвищене навчальне навантаження, здатність підтримувати емоційну рівновагу та швидко відновлюватися після стресових ситуацій стає ключовим фактором для збереження психічного здоров'я. Здатність ефективно долати труднощі залежить не лише від зовнішніх обставин, але й від внутрішніх психологічних характеристик особистості. Відповідно, основними психологічними предикторами резильєнтності студентської молоді є низький рівень психологічного дистресу, здатність контролювати стресові ситуації, емоційна стабільність і розвинені навички емоційної саморегуляції. Ці фактори є вирішальними для забезпечення здатності студентів ефективно долати життєві труднощі, зберігати психічне здоров'я та підтримувати позитивне ставлення до життя. Отримані дані свідчать про те, що розвиток психологічних ресурсів і навичок управління стресом має бути одним із пріоритетів у системі психологічної підтримки студентської молоді.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Резильєнтність студентської молоді: соціально-психологічний аспект / Е. Грішина та ін. *Вісник психології та педагогіки*. 2022. № 45. С. 98–115.

2. Коннор К.М., Девідсон Дж.Р.Т. Розробка нової шкали резильєнтності: Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. № 18(2). С. 76–82.

3. Кузнецова Т.Г. До проблеми дослідження мотиваційної сфери учнів з інтелектуальними порушеннями. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 190–196.

4. Лєпіхова Н.О. Психологічні особливості формування резильєнтності в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 13. Вип. 17. С. 143–152.

5. Москаленко О.В. Психологічні механізми стресостійкості студентів у кризових ситуаціях. *Психологія і суспільство*. 2020. № 1. С. 66–72.

6. Рибалко Л.П. Вплив соціального середовища на розвиток резильєнтності студентської молоді. *Проблеми сучасної психології*. 2021. № 54. С. 89–97.

7. Тарасенко Н.А. Психологічні чинники розвитку емоційної стійкості у студентів. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. Вип. 42(45). С. 115–124.

8. Luthar S.S. Resilience in development: A synthesis of research across five decades. *Developmental Psychopathology*. 2006. № 3. С. 739–795.

9. Masten A.S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. № 56(3). С. 227–238.

10. Rutter M. Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*. 2012. № 24(2). С. 335–344.

КОМПЛЕКСНА МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО СПРИЯННЯ ОСОБИСТІСНОМУ САМОВИЗНАЧЕННЮ МОЛОДІ

A COMPLEX MODEL OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT TO THE PERSONAL SELF-DETERMINATION OF YOUTH

УДК 159.922.7
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.29

Можаровська Т.В.
науковий консультант,
к.психол.н., доцент
Поліський національний інститут

Котенко В.В.
студент
Поліський національний інститут

Статтю присвячено самовизначенню особистості в юнацькому віці та ролі державної підтримки в цьому процесі. Юність є критичним періодом формування особистості, коли відбувається активний пошук власної ідентичності, цінностей, життєвих орієнтирів і професійних перспектив. У цей період молодь стикається з проблемами вибору життєвого шляху, що може супроводжуватися тривожністю, невизначеністю та внутрішніми конфліктами. Недостатня підтримка з боку суспільства, сім'ї та освітніх установ може призводити до труднощів у прийнятті рішень, низької самооцінки та особистісних криз.

У статті проаналізовано ключові психологічні чинники, що впливають на процес самовизначення, зокрема соціокультурні умови, рівень психологічної підтримки з боку сім'ї та освітніх інституцій, особистісні особливості молодого покоління. Окрему увагу приділено ролі держави у сприянні особистісного самовизначення молоді.

Програма передбачає впровадження спеціальних курсів у навчальних закладах, створення консультаційних центрів, реалізацію профорієнтаційних ініціатив та психологічного супроводу молоді. Описано методи оцінювання ефективності програми та її потенційний вплив на зниження рівня тривожності, підвищення мотивації до навчання і професійного розвитку.

Отримані результати можуть бути корисними для фахівців у сфері освіти, психологів, державних службовців, що працюють із молоддю, а також для розроблення ефективних стратегій молодіжної політики. Інвестиції в підтримку самовизначення молоді є інвестиціями в майбутнє суспільства, а також мають потенціал покращити якість життя молодих людей, сприяючи їх особистісному та професійному розвитку. Інвестування в освіту, психологічну підтримку та професійне наставництво може стимулювати інновації, підвищувати рівень конкурентоспроможності молодих людей на ринку праці та сприяти створенню стабільного та успішного суспільства.

Ключові слова: *особистісне самовизначення, юнацький вік, державна підтримка, психологічні особливості, профорієнтація, молодіжна політика.*

The article is devoted to the personal self-determination of the individual in adolescence and the role of state support in this process. Adolescence is a critical period of personality formation, when there is an active search for one's own identity, values, life orientations and professional prospects. During this period, young people face the problems of choosing a life path, which may be accompanied by anxiety, uncertainty and internal conflicts. Insufficient support from society, family and educational institutions can lead to difficulties in making decisions, low self-esteem and personal crises.

The article analyzes the key psychological factors that influence the process of self-determination, in particular socio-cultural conditions, the level of psychological support from the family and educational institutions, and the personal characteristics of youth. Special attention is paid to the role of the state in promoting personal self-determination of youth. A state support program is presented, which includes a complex of educational, psychological, and career guidance measures aimed at forming confidence in youth in their own choices, developing adaptive strategies, and self-reflection.

The program involves the introduction of special courses in educational institutions, the creation of counseling centers, the implementation of career guidance initiatives and psychological support for young people. Methods for assessing the effectiveness of the program and its potential impact on reducing anxiety, increasing motivation for learning and professional development are described.

The results obtained may be useful for education professionals, psychologists, civil servants working with youth, as well as for the development of effective youth policy strategies. Investments in supporting youth self-determination are investments in the future of society and have the potential to improve the quality of life of young people by promoting their personal and professional development. Investments in education, psychological support and professional mentoring can stimulate innovation, increase the competitiveness of young people in the labor market and contribute to the creation of a stable and prosperous society.

Key words: *personal self-determination, adolescence, state support, psychological characteristics, career guidance, youth policy.*

У сучасних соціально-економічних умовах проблема особистісного самовизначення молоді набуває особливої значущості. Глобалізаційні процеси, стрімкий розвиток технологій, нестабільність ринку праці та зміни в соціокультурному середовищі створюють нові виклики для молодого покоління. У цьому контексті формування усвідомленої життєвої позиції, професійного вибору та громадянської відповідальності стає важливим завданням не лише окремої особистості, а й держави.

Відсутність чіткої державної політики щодо сприяння особистісному самовизначенню молоді може призвести до соціальної дезорієнтації, професійної невизначеності та низького рівня громадянської активності. Натомість ефективна система підтримки молоді сприяє її саморозвитку, адаптації до сучасних реалій та активній участі в соціально-економічному житті країни.

У цьому контексті особливої актуальності набуває розроблення та впровадження комплексної

моделі психологічного сприяння особистісному самовизначенню, яка би враховувала когнітивні, емоційні та соціальні аспекти розвитку особистості. Така модель має базуватися на поєднанні психологічного консультування, тренінгових методик, рефлексивних практик та соціальної підтримки, що дозволить молоді усвідомлено формувати власні життєві стратегії.

Критичний аналіз теоретичного підґрунтя проблеми психологічного самовизначення особистості дозволяє визначити останню як складний та багатоаспектний процес, основними складниками якого є самопізнання, самоактуалізація, саморефлексія, самовдосконалення, самореалізація, самооцінка (рис. 1).

К. Юнг тлумачив саморозвиток як «центральний архетип особистості, основу всіх психічних властивостей людини. У концепції автора саморозвиток людини – це її особливості, котрі закладені вже апріорі в нахилах індивідуума. Таким чином, джерелом розвитку особистості (за Юнгом) є біологічне начало, а зовнішні фактори повинні створювати позитивні умови для його розгортання. Кінцевою метою розвитку він вважає досягнення вищої точки саморозвитку, цілісності й повної єдності всіх психічних структур [1]. Самоактуалізація розуміється як процес становлення людини такою, якою вона є насправді; прийняття своєї власної природи, закладеної від народження [2]. Термін «самооцінка» було введено науковцем У. Джеймсом, і він пов'язував його з первинними емоціями, як-от гнів або задоволення. У широкому розумінні самооцінка відображає задоволеність або незадоволеність особою щодо самої себе. Існують різні підходи до розуміння поняття самооцінки.

К. Роджерс вважає, що самооцінка є структурним компонентом Я-концепції особистості, яка формується через взаємодію зі значущими людьми. А. Маслоу розглядає самооцінку в контексті ієрархії потреб і пов'язує її з потребою в приналежності та любові, а також із потребою в самоповазі [3]. А. Бандура, який є автором поняття «самоефективність», пов'язує його зміст із вірою людини у власну ефективність, переконаннями в тому, що в будь-яких складних, нетипових ситуаціях вона зможе приймати правильні рішення, демонструвати адекватну поведінку [4].

В юнацькому віці формується ще один психологічний механізм, дія якого проявляється в існуванні в людини життєвого плану, особистісно значимої мети. Йдеться про механізм самопроєктування, проектування себе бажаного в майбутньому [2]. Основою самовизначення є самодетермінація, оскільки «особистість не лише знаходиться в певному відношенні до світу, але й сама визначає це своє ставлення, в чому і полягає свідоме самови-

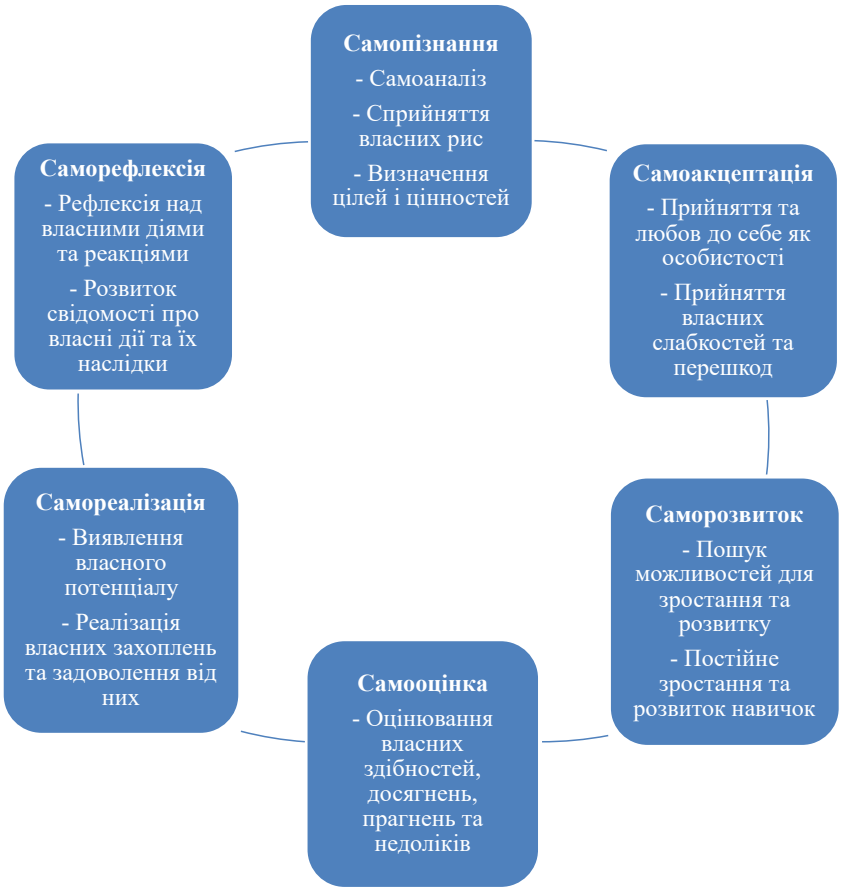

Рис. 1. Складники особистісного самовизначення

значення людини» [5]. У наукових працях учених (К.О. Абульханова-Славська, А. Адлер, Г.О. Балл, В.Г. Панок, С.Л. Рубінштейн, Т.М. Титаренко та ін.) до стратегічних життєвих рішень, які вибудовує для себе кожна людина, відносять найбільш глобальні серед повсякденних, оскільки на них базується весь життєвий шлях людини. До них відносять рішення стосовно професійного самовизначення та рішення щодо визначення власної життєвої позиції [6].

З метою забезпечення сприяння ефективному самовизначенню особистісного розвитку та становлення молоді, нами описана та обґрунтована Програма сприяння особистісного самовизначення молоді.

Мета Програми полягає у забезпеченні всебічної підтримки молоді у процесі особистісного та професійного самовизначення, сприянні їх соціальній адаптації, інтеграції в суспільство та підвищенню рівня їх громадянської активності.

Ефективність реалізації складників особистісного самовизначення забезпечується актуалізацією таких компонентів Програми, як: освітній (що включає обов'язкове введення освітніх компонент саморозвитку в шкільні програми; профорієнтаційні заходи; індивідуальні консультації; відповідну підготовку педагогів); соціальний (програми розвитку лідерських якостей; волонтерські та громадські проєкти;); психологічний (психологічна підтримка; програми допінгу зі стресом); інформаційний (створення платформи для сприяння самовизначенню; проведення інформаційних кампаній); фізичний (заходи спортивного розвитку; розвиток навичок здорового способу життя); інтеграційний (міжнародні програми обміну; підтримка інклюзивної освіти); компонент громадянської активності та соціальної відповідальності. Кожен із зазначених компонентів спрямований на забезпечення розвитку ефективних стратегій самовизначення.

Актуалізація освітнього компонента забезпечується такими видами активності: 1) введення курсів самовизначення в шкільні програми шляхом інтеграції курсів, спрямованих на розвиток навичок самопізнання, цілепокладання та прийняття рішень у навчальні плани середніх шкіл; використання інтерактивних методів навчання; залучення психологів та кар'єрних консультантів для проведення занять і тренінгів з учнями; 2) профорієнтаційні заходи, зокрема організація профорієнтаційних тестів, екскурсій на підприємства, зустрічей з представниками різних професій; встановлення партнерських відносин з місцевими бізнесами та університетами для проведення практичних занять і стажувань; проведення днів відкритих дверей у закладах освіти та підприємствах; 3) надання здобувачам освіти індивідуальних консультацій з психологами та кар'єрними консультантами для обговорення особистих цілей та планів; створення у школах та університетах центрів кар'єрного розвитку, які надають підтримку у виборі професії та подальшого освітнього шляху; 4) підготовка педагогів, спрямована на проведення спеціалізованих тренінгів для вчителів та вихователів з питань підтримки самовизначення молоді; розроблення методичних матеріалів для викладачів щодо сприяння особистісному розвитку учнів.

Актуалізація соціального компонента забезпечується шляхом реалізації: 1) програм розвитку лідерських якостей (зокрема, проведення тренінгів, семінарів і таборів для розвитку лідерських та організаційних навичок; заохочення молоді до участі в шкільних і студентських радах, молодіжних організаціях та проєктах; створення молодіжних центрів та клубів для обміну досвідом та реалізації спільних ініціатив); 2) волонтерських і громадських проєктів (заохочення молоді до участі у волонтерських проєктах, благодійних акціях, громадських ініціативах; організація спільних проєктів з неурядовими організаціями та місцевими громадами для вирішення соціальних проблем; підтримка молодіжних волонтерських рухів та платформ для координації волонтерської діяльності).

Психологічний компонент Програми актуалізується шляхом: 1) надання психологічної підтримки (організація служб психологічної підтримки в школах та вищих закладах освіти; проведення групових занять з розвитку емоційної стійкості, навичок управління стресом і міжособистісних відносин; впровадження програм психологічного супроводу для здобувачів освіти під час критичних періодів навчання); 2) запровадження програми з профілактики стресу (зокрема, навчання методам релаксації, управління емоціями та позитивного мислення; включення в шкільні програми уроків, спрямованих на профілактику психічного здоров'я та розвитку емоційного інтелекту; проведення семінарів для батьків з питань підтримки емоційного благополуччя дітей).

Актуалізація інформаційного компонента забезпечується шляхом: 1) створення платформи для самовизначення (державний онлайн-ресурс, що містить інформацію про професії, освітні програми, можливості стажування та працевлаштування; розроблення мобільного додатку для зручного доступу до інформації та консультацій у режимі онлайн; підтримка форумів, блогів, вебінарів, де молодь може ділитися досвідом і отримувати поради); 2) реалізації інформаційних кампаній (проведення кампаній у ЗМІ для популяризації теми особистісного самовизначення; організація національних конкурсів і фестивалів, що сприяють виявленню талантів та популяризації самовизначення).

Актуалізація фізичного компонента досягається через реалізацію: 1) спортивних програм (розвиток шкільних і студентських спортивних секцій, організація спортивних заходів та змагань; підтримка місцевих спортивних клубів та організація спортивних таборів; заохочення до участі у фізкультурних та оздоровчих заходах); 2) настанов про здоровий спосіб життя (проведення заходів з популяризації здорового способу життя, правильного

харчування, профілактики шкідливих звичок; організація семінарів і лекцій, присвячених значенню підвищення якості життя та благополуччя; впровадження програм із профілактики захворювань та підтримки здорового способу життя в освітніх закладах).

Роль інтеграційного компонента визначається необхідністю: 1) міжнародних програм обміну (організація програм обміну для здобувачів освіти, що сприяє розвитку міжкультурної комунікації та розширенню світогляду; підтримка участі молоді в міжнародних конференціях, форумах та проєктах; створення грантових програм для підтримки навчання за кордоном); 2) підтримки інклюзивної освіти (забезпечення доступу до програм для молоді з особливими потребами; створення безбар'єрного середовища в освітніх закладах та на робочих місцях; проведення спеціалізованих тренінгів для педагогів з питань інклюзивної освіти).

Громадянська активність та соціальна відповідальність розвивається шляхом: 1) підтримки громадянської активності (заохочення молоді до участі в громадських організаціях, волонтерських рухах та соціальних проєктах; проведення навчальних програм з правової освіти; організація молодіжних парламентів та інших форм участі молоді в процесах прийняття рішень); 2) сприяння участі в громадському житті (організація громадських слухань, обговорень, дебатів, де молодь може висловлювати свої думки та брати участь у прийнятті рішень; створення платформ для молодіжного самоврядування та участі в процесах місцевого управління; заохочення участі молоді в місцевих виборах).

Механізм реалізації Програми сприяння особистісного самовизначення забезпечується шляхом координації та управління (передбачає створення міжвідомчої координаційної ради, регіональних координаційних центрів, визначення відповідальних осіб у закладах освіти).

Очікувані результати реалізації Програми сприяння особистісного самовизначення молоді визначаються в розрізі кожного компонента Програми. Нижче подано опис очікуваних результатів.

Освітні результати: 1) зростання освіченості (збільшення відсотка здобувачів освіти, які вибрали професійний шлях відповідно до своїх інтересів та здібностей; підвищення рівня успішності в освітніх закладах за рахунок більш свідомого вибору спеціалізації); 2) покращення якості освіти (впровадження нових курсів і програм, що сприяють розвитку самовизначення і навичок самопізнання; підвищення кваліфікації педагогів у сфері особистісного розвитку молоді).

Соціальні результати: 1) зростання соціальної інтеграції (підвищення рівня соціальної адаптації молоді, зокрема уразливих груп; зростання кількості молодіжних організацій та ініціатив, що підтримують особистісний розвиток); 2) розвиток лідерських якостей (збільшення числа молодих лідерів, які активно беруть участь у громадській діяльності та волонтерстві; розширення мережі молодіжних центрів, що забезпечують підтримку лідерства та самовизначення).

Психологічні результати: 1) покращення психологічного здоров'я (зменшення рівня стресу, тривожності та депресії серед молоді завдяки психологічній підтримці та тренінгам; підвищення рівня емоційної стійкості й розвитку навичок управління емоціями); 2) розвиток самопізнання (поглиблення розуміння молоддю своїх особистих якостей, цілей та прагнень; підвищення впевненості в собі й мотивації до особистісного розвитку).

Фізичні результати: 1) підвищення рівня фізичної активності (зростання числа молодих людей, що займаються спортом та фізичною активністю; покращення фізичного здоров'я завдяки участі в спортивних програмах та заходах); 2) популяризація здорового способу життя (зменшення рівня шкідливих звичок серед молоді; підвищення обізнаності про важливість правильного харчування та фізичної активності).

Інтеграційні результати: 1) розширення міжнародного досвіду (збільшення кількості молодих людей, які беруть участь у міжнародних програмах обміну; підвищення рівня міжкультурної комунікації та толерантності серед молоді); 2) інклюзивна освіта (підвищення доступності освітніх програм для молоді з особливими потребами; створення безбар'єрного середовища в закладах освіти).

Результати громадянської активності та соціальної відповідальності: 1) зростання громадянської активності (збільшення участі молоді у громадських організаціях, волонтерських проєктах та соціальних ініціативах; підвищення рівня участі молоді в процесах прийняття рішень на місцевому та національному рівнях); 2) розвиток соціальної відповідальності (зростання кількості соціально відповідальних проєктів, започаткованих молодими людьми; підвищення обізнаності про важливість соціальної відповідальності та активного громадянства).

Економічні результати: 1) покращення працевлаштування (збільшення кількості молодих людей, які успішно працевлаштувались за спеціальністю після закінчення навчання; підвищення рівня задоволеності роботою та кар'єрними можливостями серед молоді); 2) підтримка підприємництва (збільшення кількості молодих підприємців та стартапів; розвиток навичок підприємництва серед молоді через освітні та практичні програми).

Ключовими показниками ефективності (KPI) Програми є: 1. Освітні KPI (відсоток здобувачів освіти, які вибрали професійну сферу відповідно до своїх інтересів; кількість нових освітніх програм і курсів з розвитку самовизначення); 2. Соціальні KPI (кількість молодіжних організацій та ініціатив; рівень участі молоді у громадській діяльності та волонтерстві); 3. Психологічні KPI (рівень задоволеності молоді психологічною підтримкою; зниження рівня стресу та тривожності серед учасників програми); 4. Фізичні KPI (відсоток молоді, що

займається спортом; рівень обізнаності про здоровий спосіб життя); 5. Інтеграційні KPI (кількість учасників міжнародних програм обміну; доступність освітніх програм для молоді з особливими потребами); 6. Громадянські та соціальні KPI (рівень громадянської активності молоді; кількість соціально відповідальних проєктів, започаткованих молоддю); 7. Економічні KPI (рівень працевлаштування молоді за спеціальністю; кількість молодих підприємців і стартапів).

Стратегія подальшого розвитку Програми забезпечується шляхом: 1) постійного вдосконалення (передбачає регулярне оновлення програм з урахуванням зворотного зв'язку та нових досліджень; запровадження нових технологій та методик в освітній процес); 2) розширення кола партнерів (передбачає залучення нових партнерів з числа бізнесу, громадських організацій та міжнародних інституцій; підтримка та розвиток партнерських відносин); 3) підвищення фінансової стійкості (передбачає залучення додаткових джерел фінансування; оптимізацію використання наявних ресурсів); 4) розвитку кадрового потенціалу (передбачає підвищення кваліфікації педагогів, психологів та інших фахівців, які працюють з молоддю; впровадження програм професійного розвитку для працівників, залучених до реалізації програми); 5) моніторинг та оцінювання реалізації програми.

Програма відповідає актуальним викликам сучасного суспільства, де молодь стикається зі складнощами у визначенні життєвих цілей, виборі професійного шляху та формуванні власної ідентичності. Вона сприяє зниженню рівня тривожності, невпевненості та соціальної дезорієнтації в молодих людей, допомагаючи їм краще розуміти власні можливості та ресурси.

Комплексний характер програми (поєднання консультування, тренінгів, групової роботи та самостійних рефлексивних практик) дозволяє адаптувати її до потреб різних категорій молоді. Доцільним є подальше впровадження цифрових технологій (онлайн-курси, мобільні додатки, інтерактивні тренінги) для розширення доступу до програми. Важливим напрямом розвитку є інтеграція програми в заклади освіти та співпраця з роботодавцями для кращої підготовки молоді до професійної реалізації.

Програма є доцільною та ефективною в сприянні особистісному самовизначенню молоді, оскільки допомагає розвинути необхідні психологічні компетенції, підвищує рівень усвідомленості, самостійності та соціальної адаптації. Водночас її подальший розвиток та адаптація до сучасних умов сприятимуть ще більшій результативності та охопленню ширшої аудиторії молодих людей. Завдяки комплексному підходу до реалізації програми, забезпеченню співпраці між різними відомствами та організаціями, а також активному залученню молоді до процесу самовизначення очікується досягнення позитивних змін у всіх аспектах життя молодого покоління.

Таким чином, дослідження комплексного підходу до психологічного сприяння самовизначенню молоді є важливим як у теоретичному, так і в практичному аспектах, оскільки воно сприяє розвитку ефективних методик підтримки особистості на етапі її становлення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Радомський І.П. Ідеї саморозвитку особистості. ВДПУ № 23, 2008. 120 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua (дата звернення: 05.02.2025).

2. Чарієва О.А. Соціально-психологічні умови формування позитивної Я – концепції в юнацькому віці. Кривий Ріг, 2020. 8 с. URL: https://elibrary.kdpu.edu.ua (дата звернення: 19.01.2025).

3. Михайлишин У.Б., Гернешій М.В. Поняття самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології. С. 390–391. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua (дата звернення: 05.02.2025).

4. Вікова психологія : навчальний посібник / О.В. Скрипченко та ін. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.

5. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.

6. Помиткіна Л.В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень : монографія. Київ : Кафедра, 2013. 381 с. URL: https://er.nau.edu.ua (дата звернення: 17.01.2025).

7. Державна молодіжна політика. Вікіпедія. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki (дата звернення: 05.12.2024).

8. Державна цільова соціальна програма «Молодь України» на 2009–2015 роки / Кабінет Міністрів України. URL: https://www.rada.gov.ua (дата звернення: 05.12.2024).

9. Марченко О.С. Психологічні умови професійної самореалізації особистості у спортивній сфері діяльності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія».* Острог : Вид-во НаУОА, 2020. № 11. С. 4–7.

10. Шугай М.А., Медведєв В.М. Психологічні ресурси реалізації професійного сценарію психолога Джордана Пітерсона. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія».* Острог : Вид-во НаУОА 2020. № 11. С. 72–76.

ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНИХ АДИКЦІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

PREVENTION OF PROFESSIONAL ADDICTIONS OF SERVICEMEN OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE

УДК 159.922.2+331.442
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.30

Мороз В.М.
начальник Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України

У статті розглянуто питання, пов'язані з профілактичною роботою, спрямованою на попередження і недопущення поширення професійних адикцій у військовому середовищі. Увагу зосереджено на профілактиці трудоголізму й ургентної залежності як основних видів професійних адикцій. Подано дані авторського дослідження щодо поширення професійних адикцій серед особового складу Збройних Сил України. Представлено основні положення для побудови профілактичної роботи з військовослужбовцями. Наголошено на необхідності комплексної роботи із залученням до впровадження профілактичних заходів фахівців усіх рівнів, на яких покладається психологічна підтримка персоналу; застосуванні єдиного підходу щодо організації життєдіяльності військових підрозділів, який повинен базуватися на підтримці психологічного благополуччя військовослужбовців, заохоченні здорового способу життя і збереженні здоров'я особового складу; принциповості в питаннях неприйняття (незаохочення) професійних адикцій (ургентної, трудової залежності) в процесі військово-професійної діяльності з боку командирів (начальників), натомість заохочення альтернативних, безпечних для здоров'я військовослужбовців поведінкових патернів; усвідомленні та прийнятті військовослужбовцями проблеми, пов'язаної з проявами в них ознак професійних адикцій, мотивації на шляху до свідомого вибору військовослужбовцями продуктивної, адаптивної поведінки.

Запропоновано комплекс заходів, який рекомендується включити до роботи з профілактики професійних адикцій військовослужбовців із залученням відповідних фахівців (командирів (начальників) усіх ланок, заступників командирів із психологічної підтримки персоналу, офіцерів-психологів/військових психологів, у тому числі зі складу груп психологічного супроводу та відновлення, та інших осіб, на яких покладається психологічна підтримка персоналу).

Ключові слова: *професійні адикції, трудоголізм, ургентна залежність, військовослужбовці, Збройні Сили України.*

The article discusses issues related to preventive work aimed at preventing and preventing the spread of professional addictions in the military environment. Attention is focused on the prevention of workaholism and urgent dependence as the main types of professional addictions. The data of the author's research on the distribution of professional addictions among the personnel of the Armed Forces of Ukraine are presented. The main provisions for building preventive work with military personnel are presented. The need for comprehensive work with the involvement of specialists of all levels, who rely on psychological support of personnel, in the implementation of preventive measures is noted; the use of a unified approach to the organization of the life of military units, which should be based on the maintenance of the psychological well-being of military personnel, the promotion of a healthy lifestyle and the preservation of the health of personnel; principle in matters of non-acceptance (non-interference) of professional addictions (urgent, labor dependence) in the process of military-professional activity on the part of commanders (chiefs), instead of encouraging alternative behavioral patterns that are safe for the health of military personnel; awareness and acceptance by military personnel of the problem associated with the manifestations in them of signs of professional addictions, motivation on the way to a conscious choice by military personnel of productive, adaptive behavior.

A set of measures has been proposed, which is recommended to be included in the work on the prevention of professional addictions of military personnel with the involvement of relevant specialists (commanders (chiefs) of all links, deputy commanders for psychological support of personnel, psychological officers/military psychologists, including those from the psychological support and recovery groups, and other persons who rely on psychological support of personnel).

Key words: *prevention, professional addictions, workaholism, urgent dependence, servicemen, Armed Forces of Ukraine.*

Постановка проблеми. Процеси глобалізації у світі, технічний прогрес, нові інформаційні технології сприяють розвитку суспільства, але водночас призводять до певних негативних наслідків, зокрема, до збільшення кількості різних видів і форм адикцій серед населення. Поряд із відомими з'являються нові форми залежностей, невід'ємним атрибутом нашого життя стають професійні адикції (трудоголізм, ургентна адикція). Їх прогресія, поширення й наслідки торкнулись і Збройних Сил України.

Військовій діяльності притаманні специфіка соціальних норм, чітко визначений режим, постійний контроль, нормативне регулювання взаємовідносин, жорстка централізація керівництва, сувора дисципліна, жорсткі часові обмеження на виконання навчально-бойових завдань, чітка регламентація внутрішнього порядку, дій особового складу як у мирний, так і у воєнний час. Такі особливості є підґрунтям для розвитку професійних адикцій [1].

Натепер існує безліч доказів того, що професійні адикції завдають шкоди фізичному й психічному здоров'ю людини і пов'язані з небезпечними для життя соматичними захворюваннями, з хронічним стресом на роботі та поза нею, з такими

психологічними розладами, як депресія й тривога [5; 11; 12].

Професійні адикції позначаються на якості виконання професійних завдань, а в разі крайніх проявів можуть призвести до депрофесіоналізації військовослужбовців.

Проведені нами дослідження за Методикою визначення груп адиктивного ризику військовослужбовців Збройних Сил України (В. Мороз) показали, що саме професійні адикції є домінантними у військовому середовищі. Серед досліджуваних ознаки трудової залежності різних рівнів мали 91%, ознаки ургентної залежності від низького до високого рівнів було виявлено в 79% досліджуваних (у групі військовослужбовців із проявами ургентної адикції одночасно було виявлено 96,85% тих, хто має ознаки трудової залежності). Такі дані свідчать про те, що проблема поширення професійних адикцій серед військовослужбовців наразі набула «епідемічних» масштабів і потребує якнайшвидшого зосередження зусиль для її розв'язання.

Ці дані було враховано під час розроблення профілактичних заходів з попередження адиктивної поведінки у військовослужбовців. На нашу думку, вони можуть бути більш ефективними за умови, якщо профілактичні втручання будуть спрямовані на попередження професійних адикцій загалом, не поділяючи при цьому заходи профілактики безпосередньо на попередження трудоголізму або ургентної залежності.

Метою статті є надання пропозицій щодо профілактики професійних адикцій військовослужбовців Збройних Сил України

Виклад основного матеріалу. Питання адиктивної поведінки розглядаються в роботах українських і зарубіжних науковців. При цьому переважна більшість робіт пов'язана із проблемою вживання психоактивних речовин (В. Волкова, І. Волков, О. Колесніченко, Я. Мацегора, В. Наумов, І. Приходько, Л. Щербина, S. Grüsser, C. Mörsen, K. Wölfling та ін.). Проблема поведінкових адикцій та їх профілактика досліджувалась у роботах В. Лютого, А. Мудрик, В. Мороза, J. Hakanen, M. Griffiths, M. Peeters та ін. Проблемі розвитку адиктивної поведінки серед військовослужбовців приділили увагу О. Євдокімова, М. Байда, О. Кокун, В. Мороз, І. Пішко, Н. Лозінська, І. Приходько та ін. Проте проблеми, що пов'язані з адикціями професійного характеру, в Збройних Силах залишаються недостатньо вивченими, незважаючи на те, що військово-професійна діяльність становить значну частину життя військовослужбовця. Як психологічний чинник, що зумовлює виникнення та розвиток депрофесіоналізації особистості, трудоголізм і ургентна поведінка військовослужбовців є актуальним і перспективним напрямом та потребує постійних досліджень і в теоретичному, і в практичному плані.

Базуючись на засадах проведеного нами теоретичного аналізу наукових джерел і отриманих у ході проведеного нами психологічного дослідження емпіричних даних, можна сформулювати основні положення для побудови профілактичної роботи з військовослужбовцями:

− Профілактика професійних адикцій передбачає комплексну роботу із залученням до впровадження профілактичних заходів фахівців усіх рівнів, на яких покладається психологічна підтримка персоналу;

− Застосування єдиного підходу щодо організації життєдіяльності військових підрозділів, який повинен базуватися на підтримці психологічного благополуччя військовослужбовців, заохоченні здорового способу життя і збереженні здоров'я особового складу;

− Принциповість у питаннях неприйняття (незаохочення) професійних адикцій (ургентної, трудової залежності) в процесі військово-професійної діяльності, натомість заохочення альтернативних, безпечних для здоров'я військовослужбовців поведінкових патернів;

− Успішна реалізація профілактики професійних адикцій базується на свідомому виборі військовослужбовцями продуктивної, адаптивної поведінки. Недостатньо розуміти, що не слід робити, набагато важливіше бажати жити, розвиватися, бути здоровим, успішним.

Комплексність профілактичної роботи, на нашу думку, насамперед має забезпечуватися шляхом залучення до профілактики професійних адикцій посадових осіб різного рівня, діяльність яких пов'язана з психологічною підтримкою персоналу (ППП). Так, ефективність профілактичної роботи можна посилити шляхом одночасного залучення до цього процесу командирів (начальників) усіх ланок, заступників командирів із ППП, офіцерів-психологів/військових психологів, у тому числі зі складу груп психологічного супроводу та відновлення, та інших осіб, на яких покладається ППП. При цьому ключовим у профілактиці професійних адикцій залишається усвідомлення і прийняття військовослужбовцями проблеми, пов'язаної з проявами в них ознак професійних адикцій, мотивація на шляху до свідомого вибору військовослужбовцями продуктивної, адаптивної поведінки.

Основні профілактичні заходи запропоновано нижче.

На рівні командирів (начальників) усіх ланок, заступників командирів з ППП:

1. Контролювати та сприяти вдосконаленню кадрової роботи з якісного відбору кандидатів на посади, підбору для комплектування, доукомплектування підрозділів, адекватного розподілу (у разі підвищення по посаді, переміщення на інші посади) з урахуванням наявності у військовослужбовців ознак адиктивної поведінки;

2. Вдосконалювати соціально-правовий захист військового персоналу (як одного із зовнішніх чинників стресостійкості в умовах виконання завдань за призначенням), забезпечувати своєчасне реагування на запити військовослужбовців і вирішення соціально-правових питань; спрямовувати соці-

альну підтримку персоналу на забезпечення соціальних гарантій і пільг для військовослужбовців та членів їхніх сімей;

3. Планувати і проводити роботу щодо формування готовності до свідомого виконання підлеглим особовим складом вимог військових статутів Збройних Сил України, інших нормативно-правових актів і наказів командирів (начальників); здійснювати контроль рівня навантаження на військовослужбовців; розподіл обов'язків здійснювати виважено й узгоджено, з урахуванням рівня управління та відповідальності, щоб уникати дублювання завдань і неефективності в роботі;

4. Приділяти увагу питанням режиму праці та відпочинку, всіляко гармонізуючи їх із потребами військової служби;

5. Сприяти правильному балансу між професійним та особистим життям військовослужбовця на рівні організації;

6. Дотримуватися організаційної політики щодо надання відпусток військовослужбовцям. Гарантувати щорічну відпустку в запланований час;

7. Командири всіх ланок мають особистим прикладом демонструвати неприпустимість адиктивної поведінки. Командиру (начальнику) слід демонструвати розумне ставлення до робочого часу та відпустки, бути прикладом для своїх підлеглих. Командирам слід пам'ятати, що їхня поведінка може сприяти формуванню «культури трудоголізму» з негативними наслідками;

8. Сприяти організації та проведенню тренінгів, семінарів, конференцій з просвітницькою метою, наприклад: Performance management system (система управління ефективністю); KPI (key performance indicators – ключові показники ефективності – показники досягнення цільового результату/ ефективності конкретної діяльності/ процесу/ проєкту); OKR (objective and key results – цілі та ключові результати – показники досягнення ключових результатів у рамках визначених пріоритетних цілей діяльності);

9. Застосовувати систему заохочення (наприклад, кар'єрне зростання, надбавки, премії тощо), передусім за розумну роботу, а не за напружену працю й не за старанність. Система заохочення не має заохочувати трудоголічну поведінку [9]; у роботі враховується «модель дисбалансу зусиль і заохочення» (effort-reward imbalance model) [3];

10. Імплементувати ефективні управлінські моделі «вимоги – підтримка – контроль» та «нагляд, контроль, відповідальність». Вивчити ефективність і результативність усього наявного комплексу вжитих заходів із попередження «ризиків». Установлення розумних організаційних вимог до служби є ключовим фактором для запобігання трудоголізму та його потенційних негативних наслідків [9; 10];

11. Посилювати управлінську підтримку та зворотний зв'язок, а також заохочувати менш працелюбний підхід, більше часу приділяти пріоритетному розставлянню цілей, раціональному плануванню, підвищувати ефективність командної роботи. Надавати інструменти для розставляння пріоритетів, делегування повноважень, внутрішньої комунікації, ефективності діяльності та зворотного зв'язку за результатами роботи [9]. Заохочувати запити на зворотний зв'язок від персоналу, повідомляючи позитивні аспекти поведінки, коректно вказуючи на точки розвитку;

12. Сприяти створенню у військових підрозділах і в організації загалом клімату психологічної безпеки, надаючи першочергового значення психологічному благополуччю особового складу; брати участь в управлінні ризиками у сфері психологічного здоров'я та підтримувати ефективну комунікацію з цього питання; впроваджувати заходи щодо розвитку лідерства командирів тактичної ланки як основи для формування та підтримки вмотивованості, згуртованості військових колективів, командного бойового духу, застосовувати в діяльності аналіз проведених дій, розвивати систему визнання та заохочення за результатами виконання завдань;

13. Організовувати управлінські тренінгові/методичні заняття з ціннісного лідерства та позитивної мотивації; заняття з цілепокладання й тайм-менеджменту, щоб допомогти персоналу регулювати надмірну поведінку (тобто здобути контроль над своїм графіком роботи, встановлюючи реалістичні цілі та розставляючи пріоритети завдань) у межах психологічного супроводу діяльності;

14. Організовувати навчання військового персоналу методам зняття стресу (саморегуляція, самоконтроль), правилам установлення кордонів;

15. Сприяти формуванню психологічної стійкості до адиктивних факторів;

16. Забезпечити роботу кімнати психоемоційного розвантаження; організовувати регулярні заняття спортом, здійснювати контроль за їх відвідуванням;

17. Організувати корпоративні заходи для спільного відпочинку – спортивного, культурного, розважального характеру тощо;

18. Контролювати проведення психолого-діагностичних та медико-профілактичних заходів з виявлення осіб з ознаками, що вказують на необхідність зарахування цих осіб до груп посиленої психологічної уваги;

19. Забезпечити узгоджену взаємодію спеціалістів різних управлінь та служб щодо комплексного рішення проблемних питань профілактики, лікування та реабілітації, здійснення психодіагностичних обстежень, аналізу отриманих результатів та надання пропозицій для прийняття відповідних управлінських рішень;

20. Проводити психологічну експертизу психологів (поглиблене оцінювання професійної придатності на етапах підвищення кваліфікації чи перекваліфікації).

На рівні офіцерів-психологів/військових психологів, у тому числі зі складу груп психологічного супроводу та відновлення, та інших осіб, на яких покладається ППП:

1. Проводити заходи психоедукації шляхом організації «круглих столів», інформування, лекцій, зборів, практикумів, міні-лекцій, розповсюдження тематичної друкованої продукції тощо. Надавати інформацію щодо професійних адикцій, їх видів, чинників, механізмів розвитку та можливих наслідків у всіх сферах життєдіяльності;

2. Здійснювати систематичний скринінг професійних поведінкових адикцій серед військового персоналу, вміти розрізняти залученість у роботу та трудоголізм як різні форми інвестицій у роботу [8], оскільки кожна форма може призвести, відповідно, до позитивних і негативних наслідків як для військовослужбовця, так і організації. Значну увагу зосереджувати на ранній діагностиці адикцій;

3. Організовувати та здійснювати психологічний моніторинг (періодичні заходи, що забезпечують динамічний нагляд за станом військовослужбовців із метою виявлення психологічних наслідків, що пов'язані з професійною діяльністю);

4. За результатами психодіагностичного обстеження складати Психологічний висновок, подавати в письмовій формі, дотримуючись структури й логіки викладення даних, не виходячи за межі своїх компетенцій. З метою діагностики професійних адикцій рекомендовано використовувати «Методику визначення груп адиктивного ризику військовослужбовців Збройних Сил України» (В. Мороз) [1];

5. Військовослужбовців із поведінковими адикціями (показники є вищими за середні або високі) включати до ***групи посиленої психологічної уваги (ГППУ),*** здійснювати динамічне спостереження, відповідну психопрофілактичну, психокорекційну роботу, посилити контроль із боку безпосередніх начальників. Забезпечити посилений контроль за військовослужбовцями з групи посиленої психологічної уваги в перші місяці перебування їх у бойовій обстановці;

6. Спрямувати роботу на усвідомлення і прийняття військовослужбовцями проблеми, пов'язаної з проявами в них ознак професійних адикцій, підвищувати мотивацію до подолання цих проявів, до свідомого вибору військовослужбовцями продуктивної, адаптивної поведінки;

7. Організовувати і проводити моніторинг щодо ефективності профілактичної роботи серед військовослужбовців ГППУ з ознаками професійних адикцій. У разі необхідності здійснювати корекцію профілактичних заходів задля підвищення ефективності профілактики адикцій;

8. Проводити індивідуальне консультування з питань кар'єри. Це може допомогти особам з професійними адикціями знайти сенс у службі, військово-професійній діяльності та навчитися цінувати її, навіть якщо це означає зміну посади, напряму діяльності, спеціальності, місця служби [4];

9. Організовувати і проводити спеціальні тренінгові/методичні заняття із саморегуляції, управління негативними емоціями, самосвідомості, управління стосунками. Військовослужбовців потрібно навчити усвідомлювати й керувати своїми емоціями, мотивувати себе, розпізнавати емоції інших і керувати стосунками [7], навчити не допускати перевтоми, переходу захопленості роботою/професією в стан відрази від неї, фізичного виснаження та емоційного вигорання;

10. Організовувати роботу груп підтримки для військовослужбовців з ознаками професійних адикцій. Така робота є цінним ресурсом, а групи є спільнотою людей, які розуміють, через що проходить той, хто має професійні залежності, бо вони самі пройшли через це. Ці групи пропонують не тільки підтримку й розуміння, але також практичні поради та стратегії, які допомогли іншим в аналогічних ситуаціях [2];

11. Упроваджувати в практику принцип «рівний навчає рівного». Спираючись на цей принцип, фахівці з профілактичної діяльності створюють необхідні умови для активної трансляції соціокультурного коду й передання ідеї усвідомленого ставлення до власного здоров'я через розвиток таких компонентів антизалежної стійкості, як саногенне мислення, особистісна захищеність від долучення до активностей і антизалежна установка;

12. Розробляти та проводити з командирами всіх ланок тренінгові/методичні заняття з розвитку організаційно-групових процесів;

13. Регулярно проводити навчання військовослужбовців культурі безпеки життєдіяльності, оскільки найсуворіші адміністративні заходи не в змозі належним чином знизити рівень уразливості особового складу, не забезпечують контроль над ситуацією за відсутності в самих військовослужбовців культури безпеки життєдіяльності, усвідомленого розуміння особистої відповідальності за своє здоров'я й життя;

14. У психологічній підготовці військовослужбовців до бойових дій особливу увагу звернути на ризики, що загрожують життю під час виконання завдань за призначенням, на ознайомлення із симптомами стресу, зосередитися на цільовій підготовці до критичних інцидентів (за допомогою рольових ігор); стратегіях подолання стресу; базових принципах управління стресом (стрес-менеджменті);

15. Організовувати просвітницьку роботу щодо формування здорового способу життя серед військовослужбовців, профілактики та ліквідації наслідків адиктивної поведінки – професійної деформації серед персоналу – шляхом проведення тренінгів, навчання військовослужбовців раціональним навичкам зняття психоемоційної напруги;

16. Організовувати та проводити консультування військовослужбовців, що спрямоване на усвідомлення суб'єктом факту наявності в нього ресурсів, що сприяють формуванню здорового життєвого стилю та високоефективної поведінки;

17. Використовувати когнітивно-поведінкові втручання для зменшення проявів професійних адикцій у військовослужбовців [13]. Когнітивно-поведінкові втручання – це адаптований метод лікування професійних адикцій, оскільки його можна

використовувати для розкриття ірраціональних переконань, що становлять основу негативного афективного стану трудоголіка, і щоб навчити, як протидіяти неадаптивним емоціям та ірраціональному мисленню;

18. Впроваджувати в процес супроводу діяльності навчальні програми, які спрямовані на розвиток індивідуальних психологічних ресурсів (наприклад, самооцінки, життєстійкості, активного копінг-стилю) з метою усунення негативних афективних станів, що виникають унаслідок професійних адикцій [6];

19. З метою зменшення професійного стресу, профілактики та лікування синдрому емоційного вигорання, для збереження психічного здоров'я та професійної продуктивності навчати військовий персонал таким технікам релаксації, як: дихальні техніки, прогресивна м'язова релаксація (метод Джекобсона), трансцендентальна медитація, аутогенне тренування (метод Шульца) тощо;

20. Організовувати і проводити групові заняття, спрямовані на розвиток «Я», вироблення уявлення про себе як про особистість, упевненість у собі та конструктивні комунікації, а також розвиток навичок оцінювання особистого успіху та неуспіху.

Висновки. Проблема поширення професійних адикцій серед військовослужбовців наразі набула великих масштабів і потребує якнайшвидшого зосередження зусиль для її розв'язання. Профілактична робота, спрямована на попередження і недопущення поширення трудоголізму і ургентної залежності серед особового складу, може базуватися на таких положеннях, як: комплексний підхід у профілактиці професійних адикцій; основа організації життєдіяльності військових підрозділів – підтримка психологічного благополуччя військовослужбовців, заохочення здорового способу життя і збереження здоров'я особового складу; принциповість у питаннях неприйняття (незаохочення) професійних адикцій (ургентної, трудової залежності) в процесі військово-професійної діяльності, натомість заохочення альтернативних, безпечних для здоров'я військовослужбовців поведінкових патернів.

Профілактична робота, на нашу думку, може бути більш ефективною за умови, якщо профілактичні втручання будуть спрямовані на попередження професійних адикцій загалом, не поділяючи заходи профілактики при цьому окремо на боротьбу з трудоголізмом або ургентною залежністю.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Адиктивні поведінкові чинники депрофесіоналізації військовослужбовців Збройних Сил України : звіт про науково-дослідну роботу. НДЦ ГП ЗС України. Київ, 2024. 367 с.

2. Мудрик А. Психологія залежної поведінки : навч. посіб. Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2022. 236 с.

3. Andreassen C., Pallesen S., Torsheim T. Workaholism as a Mediator between Work-Related Stressors and Health Outcomes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018. Vol. 15(1). DOI: 10.3390/ijerph15010073

4. Bonebright C., Clay D., Ankenmann, R. The Relationship of Workaholism With Work–Life Conflict, Life Satisfaction, and Purpose in Life. *Journal of Counseling Psychology.* 2000. Vol. 47(4). P. 469–477. DOI: 10.1037/0022-0167.47.4.469

5. Clark M., Michel J., Zhdanova L., Pui S., Baltes B. All work and no play? A meta-analytic examination of the correlates and outcomes of workaholism. *Journal of Management*. 2016. Vol. 42(7). P. 1836–1873. DOI: 10.1177/0149206314 522301

6. Falco A., Girardi D., Kravina L., Trifiletti E., et al. The mediating role of psychophysic strain in the relationship between workaholism, job performance, and sickness absence: A longitudinal study. *Journal of occupational and environmental medicine / American College of Occupational and Environmental Medicine.* 2013. Vol. 55(11). P. 1255–1261. DOI: 10.1097/JOM.0000000000000007

7. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More than IQ, Paperback ed.; Bloomsbury: London, UK, 1996. 312 p.

8. Hakanen J., Peeters M.C.W., Schaufel W. Different Types of Employee Well-Being Across Time and Their Relationships With Job Crafting. *Journal of Occupational Health Psychology.* 2017. Vol. 23(2). DOI: 10.1037/ocp0000081

9. Huyghebaert T., Fouquereau E., Lahiani F.-J., Beltou N., Gimenes G., et al. Examining the longitudinal effects of workload on ill-being through each dimension of workaholism. *International Journal of Stress Management*. 2018. Vol. 25(2). P. 144–162.

10. Karasek Jr. R. A. Job Demands, Job Decision Latitude, and Mental Strain: Implications for Job Redesign. *Administrative Science Quarterly*, 1979. Vol. 24. P. 285–308. http://dx.doi.org/10.2307/2392498.

11. Quinones C., Griffiths M. Addiction to work: A critical review of the workaholism construct and recommendations for assessment. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services.* 2015. Vol. 53(10). P. 48–59. DOI: 10.3928/02793695-20150923-04

12. Robinson B. Chained to the desk: a guidebook for workaholics, their partners, and children, and all the clinicians who treat them. New York : New York University Press, 1998.

13. van Wijhe C., Peeters M.C.W., Schaufeli W., Ouweneel E. Rise and shine: Recovery experiences of workaholic and nonworkaholic employees. *European Journal of Work and Organisational Psychology.* 2012. Vol. 22(4). P. 476–489. DOI: 10.1080/1359432X.2012.663527

РОЛЬ ПСИХОДІАГНОСТИКИ В ПРОФЕСІЙНОМУ ВІДБОРІ ТА ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

THE ROLE OF PSYCHODIAGNOSTICS IN PROFESSIONAL SELECTION AND FORMATION OF PROFESSIONALLY SIGNIFICANT QUALITIES OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

УДК 378.147:796.071.4:159.923
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.31

Омельченко О.В.
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет»

У статті обґрунтовано ключову роль застосування психодіагностичних методик у процесі професійного відбору та формування професійно значущих якостей майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. Акцент робиться на необхідності концентричного і поетапного професійного відбору як обов'язкової умови отримання точного та якісного результату, а також можливості здійснювати цю процедуру виключно кваліфікованими в питаннях психології та психодіагностики фахівцями. Здійснено короткий огляд таких методик, як: шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI); шкала депресії Бека; методика Г. Айзенка; шкала мотивації до спорту Sport Motivation Scale (SMS); тест фрустраційних реакцій Розенцвейга. У публікації визначено особливості та можливості проєктивних і комплексних психодіагностичних методик, а також цифрових методів і технологій для оцінювання здібностей, особистісних характеристик і компетенцій майбутніх фахівців. Застосування методів біологічного зворотного зв'язку розглянуто як передумову забезпечення психологічної стійкості та ефективності в спорті. Схарактеризовано методи соціометрії та групової діагностики як найбільш популярні в командних видах спорту і такі, що дозволяють здійснювати аналіз взаємодії між спортсменами. Узагальнено, що своєчасне застосування апробованих і валідних психодіагностичних методик у підготовці фахівців фізичної культури і спорту та їх наступній професійній діяльності дозволяє переконатися в правильності вибору кар'єри, забезпечити професійне зростання, підсилити психічну стійкість і, загалом, оптимізувати їх психологічний стан. У статті не лише систематизовано результати аналітичного огляду наукових вітчизняних і зарубіжних теоретичних джерел, а також використано елементи практичного досвіду і наведено власні приклади.

Ключові слова: *професійна підготовка, професійний відбір, професійно значущі якості, психодіагностичні методики, фахівці фізичної культури та спорту.*

This scientific article substantiates the key role of using psychodiagnostic methods in the process of professional selection and the formation of professionally significant qualities of future physical education and sports specialists. The emphasis is on the need for concentric and phased professional selection as a mandatory condition for obtaining an accurate and high-quality result, as well as the ability to carry out this procedure exclusively by specialists qualified in psychology and psychodiagnostics. A brief review of such methods as: Spielberger's State-Trait Anxiety Inventory (STAI); Beck's depression scale; G. Eysenck's method; Sport Motivation Scale (SMS); Rosenzweig's frustration reaction test is provided. The publication identifies the features and capabilities of projective and complex psychodiagnostic methods, as well as digital methods and technologies for assessing the abilities, personal characteristics and competencies of future specialists. The use of biofeedback methods is considered as a prerequisite for ensuring psychological stability and effectiveness in sports. The methods of sociometry and group diagnostics are characterized as the most popular in team sports and those that allow for the analysis of interaction between athletes. It is summarized that the timely application of proven and valid psychodiagnostic methods in the training of physical culture and sports specialists and their subsequent professional activities allows one to be sure of the correctness of the career choice, ensure professional growth, strengthen mental stability and, in general, optimize the psychological state. The author not only systematizes the results of an analytical review of scientific domestic and foreign theoretical sources, but also uses elements of practical experience in the article and gives his own examples.

Key words: *professional training, professional selection, professionally significant qualities, psychodiagnostic methods, physical culture and sports specialists.*

Як важлива галузь життєдіяльності суспільства фізична культура та спорт проходять шлях розвитку в системі суспільних зв'язків та відносин. Саме тому більшість явищ та процесів у цій сфері мають соціальну значущість і прямо співвідносяться з інтересами й потребами суспільства. Водночас певні закономірності та концепції, що зароджуються і проходять своє становлення в спорті, можуть бути перенесені на інші сторони діяльності людини – психологію та саморозвиток, освіту, медицину тощо. Так, наприклад, дисципліна, цілеспрямованість, здатність працювати в команді – якості, що надзвичайно важливі в галузі фізичної культури та спорту, також постають необхідними для професіоналізації педагога. Дивлячись на проблему під цим кутом, учителі фізичної культури та тренери повинні сполучати професійні інтереси з потребами суспільства, формувати у своїх учнів та підопічних перспективи застосування набутих компетенцій та власних здібностей. Психодіагностика постає важливим інструментом оцінювання психологічних аспектів, які впливають на ефективність професійних показників окремих фахівців спортивної галузі, а також цілих команд. Розгля-

немо ці аспекти більш докладно в працях українських та зарубіжних вчених.

Аналіз науково-практичних праць вітчизняних та зарубіжних дослідників Н. Височіної [1], О. Кокун [3], А. Фурмана [17], Г. Конторас (G. Kountouras) [20], М. Верманде (M. Vermande) [24] та ін. дозволяє виділити такі напрями психодіагностичних досліджень, які доцільно застосовувати в спортивній галузі:

– з'ясування, який вид спорту і посада найбільше відповідає особистісним якостям людини;

– формування спортивного колективу. Так, наприклад, описуючи психологічні аспекти фізичної культури і спорту, В. Смандич указує на те, що у вищій лізі до штату команди включені спеціальні тренери-селекціонери, до обов'язків яких входить відбір із команд більш низьких ліг таких спортсменів, які би підходили за своїми психічними, фізіологічними і фізичними здібностями на роль гравця вищої ліги [15];

– професійний відбір спортсменів з однаково високим рівнем кваліфікації, що необхідно для формування команди;

– розвиток професійно значущих якостей фахівців фізичної культури та спорту.

Проблема професійного відбору фахівців фізичної культури та спорту вже тривалий час цікавить дослідників. У працях В. Марченко [8] та О. Шинкарук [16] знаходимо зв'язок професійного відбору спортсменів із розв'язанням таких задач, як:

– необхідність визначення професіограми з окремими вимогами до психологічної структури особистості та особистісних якостей фахівця;

– необхідність прогнозування результатів професіоналізації;

– підвищення ефективності професійного відбору, що насамперед пов'язано з валідністю психодіагностичних методик у спорті: чим більш точними і доцільними будуть вимоги професіограми до тієї чи іншої методики, тим вищою буде ефективність;

– оптимізація організації професійного відбору.

Як відомо, професійний відбір здійснюється протягом декількох років за певними етапами. Протяжність у часі пояснюється необхідністю з'ясувати такі характеристики майбутнього фахівця, як: здатність успішно виконати освітньо-професійну програму закладу вищої освіти, а також готовність виконувати професійні дії в подальшій реальній обстановці з усіма можливими труднощами та стресогенними умовами.

Основою професійного відбору можемо визначити саме базові психологічні особливості та характеристики фахівців фізичної культури та спорту, які будуть відповідати окремим спортивним галузям. Поділяємо точку зору О. Савченко, яка вказує на складність психологічного відбору, що полягає у важливості правильно визначити здібності та придатність спортсмена-початківця до тієї чи іншої групи спорту [13, с. 138].

Після того, як визначено базові здібності та можливості майбутнього фахівця фізичної галузі та спорту, з'ясовано, який спортивний напрям підходить, наприклад, одноборства чи командні види, наступає етап вибору конкретного виду спорту (футбол, волейбол, теніс, плавання тощо). Наступним кроком постає відбір молодих спортсменів у команди професійних ліг.

Проблема професійного відбору фахівців фізичної культури та спорту полягає в тому, що, крім здатності до занять певними видами спорту, не менш важливими є вольові, емоційні, інтелектуальні сенсорні та інші особистісні якості та потреби. Майбутній професійний успіх спортсмена вирішується саме на даному етапі.

Підтримуючи ідею багатоступінчастого професійного відбору в спорті, дослідниця О. Шинкарук підкреслює, що відбір спортсменів на змагання державного і світового рівня базується на професійно значущих якостях, прояв яких характерний для конкретних екстремальних умов [16, с. 138].

Своєю чергою відзначимо, що відповідальність за результат професійного відбору на даному етапі цілком покладається на тренера та його здатність до антиципації, його інтуїцію і професійну обізнаність. Ґрунтуючи свій вибір на результатах психодіагностики і ретельному вивченні особистості спортсмена, тренер формує команду з найбільш професіональних і надійних претендентів.

Практичний досвід свідчить про те, що описана послідовність циклів професійного відбору фахівців у галузі фізичної культури є взаємозумовленою: чим краще виконано роботу на попередньому етапі, тим більше можливостей для ефективного відбору на наступному етапі й подальшого розвитку професійно значущих якостей.

Методики психодіагностики допоможуть диференціювати психічні стани і виявити професійно значущі якості майбутніх фахівців у галузі фізичної культури та спорту, а також сприяють розумінню їх професійної готовності. При цьому відзначимо, що жодна методика не в змозі надати всебічну психологічну характеристику особистості спортсмена, а лише розкриває певну частину його психологічних рис, якостей і станів. Саме тому лише комплексний підхід до вивчення особистості майбутнього фахівця дозволить підвести до об'єктивного оцінювання його психологічних якостей. Також наголосимо, що фахівцю (психологу, педагогу), який застосовує методики психодіагностики у своїй роботі, необхідно вміти правильно їх застосовувати, грамотно інтерпретувати, розуміючи, що особистість людини, особливо юнацького віку, є складним феноменом і помилки в її оцінюванні неприпустимі.

Підтримуючи думку численних учених-психологів, серед яких В. Кобильченко [2] та С. Максименко [7], стосовно постійного розвитку професійних якостей особистості, підкреслимо, що лише вправний фахівець, компетентний у питаннях психології та психодіагностики, здатний якісно здійснити професійний відбір із застосуванням психодіагностичних методик.

Цілком логічним є той факт, що в процесі професійної підготовки буде з'являтися інформація щодо становлення в майбутнього фахівця професійної пам'яті, мислення, уваги, що дозволить вибирати та корегувати шляхи його розумового розвитку, забезпечить ефективне формування професійних компетенцій. Відзначимо, що у спортивній підготовці знання індивідуальних якостей і особливостей спортсмена дозволить попередити явища перетренування й застосовувати найбільш доцільні інструменти для досягнення результату.

Аналізуючи власний досвід у контексті зазначених вище наукових робіт, можемо також стверджувати, що знання психологічних особливостей фахівцем спортивної галузі дозволяє відповідним чином адаптувати програму тренувань, що сприяє підвищенню ефективності підготовки та розвитку професійно значущих якостей. Наприклад, знаючи про високу мотивацію спортсмена, тренер може застосувати більш автономний підхід до тренувань, дозволити йому самостійно визначати проміжні цілі. Також режим тренувань варто розробляти з урахуванням типу темпераменту спортсменів. Сангвінікам підходять інтенсивні й насичені різноманітними методами і прийомами тренування, меланхоліків не слід різко критикувати, холериків не слід емоційно перевантажувати тощо.

Загальновідомим у психології є той факт, що зниження або навіть відсутність мотивації та постійні стреси призводять до професійного вигорання, зниження стабільності та продуктивності праці. Розуміння стану мотиваційної сфери фахівця дає можливість визначити фактори, які сприяють або заважають ефективному виконанню ним професійних обов'язків. Крім того, виявлення ранніх ознак перевтоми, стресу чи демотивації фахівця, відповідно, дозволяє розробити заходи для запобігання ранньому вигоранню. Звернемо увагу на те, що залучення до заходів із профілактики стресу і демотивації особливо важливі для тих категорій фахівців, які працюють в умовах значних психологічних навантажень, до яких відносимо в тому числі спортивних тренерів, менеджерів і арбітрів.

Здійснюючи психологічний аналіз таких ситуацій, як, наприклад, у 2019 році в м. Одеса, коли після поєдинку дитячих хокейних команд один із тренерів дозволив собі застосувати силу проти гравців команди суперників [14], або в Тирані у 2024 році, коли тренер вдарив свою восьмирічну доньку після поразки на чемпіонаті Європи з тхеквондо [6], ми простежуємо саме ті випадки, коли люди не володіють достатніми професійно значущими якостями, необхідними для навчання, наставництва, підтримки своїх підопічних. Крім того, в наведених прикладах спостерігаємо відсутність відповідальності та недотримання професійної етики фахівців, що не лише є неприпустимим у будь-якій професійній галузі, але й доводить нам необхідність здійснення діагностики професійної придатності, володіння та дотримання етичних орієнтирів, формування позитивного іміджу серед колег і підопічних.

Отже, цілком логічним і обґрунтованим є висновок, що своєчасне застосування апробованих і валідних психодіагностичних методик у підготовці фахівців спортивної галузі та їх професійній діяльності дозволяє переконатися в правильності вибору кар'єри, забезпечити професійне зростання, підсилити психічну стійкість і оптимізувати психологічний стан загалом.

Розглянемо результати огляду деяких сучасних методик, які застосовуються з метою діагностики психічного стану спортсменів, представлених у вітчизняних і зарубіжних наукових джерелах.

Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) [23] націлена на здійснення самооцінки рівня реактивної та стійкої тривожності. Результати, отримані за шкалою тривожності Спілбергера, дозволяють розуміти детермінанти окремих проявів поведінки людини, в тому числі зумовлені впливом факторів професійної діяльності, а також важливі для подальшого розвитку самоконтролю.

Шкала депресії Бека [18] дозволяє оцінити ступінь прояву симптомів депресії в людини. Водночас дану методику не можна розглядати як заміну професійної консультації психіатра чи психотерапевта, а також ставити діагноз лише на підставі отриманих за тестом результатів.

Методика Г. Айзенка [19] націлена на оцінювання типу темпераменту людини і стає в нагоді для встановлення взаємозв'язку готовності до діяльності, її ефективності, результативності та темпераментом фахівця, наприклад: визначення впливу темпераменту на стан здоров'я; порівняльний аналіз домінантного, впливового, врівноваженого та виконавчого стилів поведінки і типів темпераменту; дослідження рольового підходу і властивостей темпераменту; вивчення ролі темпераменту у виборі тактики гри тощо. Оцінювання особистісних якостей за даною методикою ґрунтується на визначенні симптомокомплексу екстраверсії/інтроверсії та нейротизму/емоційної стабільності. Методика Айзенка широко застосовується у психологічному консультуванні, професійному відборі та професійній підготовці з метою прогнозування поведінки фахівця в стресових ситуаціях. Зручність її застосування в тому, що від респондентів не потрібна спеціальна підготовка.

Шкала мотивації до спорту Sport Motivation Scale (SMS) застосовується в психодіагностиці для оцінювання рівня і типу мотивації спортсменів до занять спортом. Розроблена на основі самодетермінаційної теорії мотивації (Дечі та Райан (Deci & Ryan), 1985 [22]), ця методика поширена серед науковців у галузі психології, які знаходяться в пошуках витоків мотивації (внутрішньої, зовнішньої, амотивації) до спортивної активності. Результати, отримані за Шкалою мотивації до спорту, дозволяють коригувати тренувальний процес, підбираючи індивідуальні стимули спортсменам.

Тест фрустраційних реакцій Розенцвейга [21] відноситься до проєктивних методик і розроблений

для досліджень реакцій особистості на невдачі та способів пошуку шляхів розв'язання різних задач. Цей тест використовується у психологічних дослідженнях, які мають найрізноманітнішу спрямованість, у тому числі на вивчення особистості фахівців спортивної галузі. Тест фрустраційних реакцій Розенцвейга дозволяє: оцінювати стресостійкість і реакцію спортсменів на фрустрацію; аналізувати стиль та алгоритм подолання ними професійних труднощів; визначити ступінь схильності до агресивних спалахів; прогнозувати професійну ефективність тощо.

Проєктивні психодіагностичні методики, до яких також відносимо різні малюнкові тести, поведінковий аналіз, напівструктуровані бесіди та ін., вважаємо важливими інструментами в психологічному дослідженні професійних та особистісних якостей фахівців.

Цифрові методи та технології тривалий час активно використовуються в психодіагностиці професійних якостей для оцінювання здібностей, особистісних характеристик і компетенцій фахівців різних галузей. Сучасні психометричні онлайн-тестування та мобільні додатки (наприклад, Whoop, Fitbit**)**, штучний інтелект і аналіз психофізіологічних параметрів дозволяють автоматизувати процес діагностики, роблячи його швидшим і точнішим. Віртуальні симуляції та гейміфіковані інструменти допомагають оцінювати поведінкові реакції в реалістичних робочих сценаріях. Нейромережі можуть аналізувати мікровирази обличчя, мовні патерни та біометричні дані для глибшого розуміння професійного потенціалу особистості. У сучасних дослідженнях вітчизняних науковців В. Кононович [4], М. Острога [10] та ін. знаходимо підтвердження тому, що цифрові технології не лише підвищують об'єктивність наданої оцінки, але й сприяють розвитку персоналізованого підходу до підбору та професійного розвитку фахівців.

З метою всебічного оцінювання психофізіологічного стану фахівців, у тому числі спортивної галузі, застосовують також так звані *комплексні методи психодіагностики*.

Психофізіологічне тестування допомагає визначити рівень стресостійкості, когнітивної гнучкості та емоційної регуляції, що є критичними для багатьох професій. У праці, присвяченій оцінюванню нейродинамічних властивостей спортсменів-кікбоксерів, Г. Коробейніков доводить, що моделювання змагальних ситуацій дає змогу оцінити реакцію людини на тиск і конкурентне середовище, що особливо важливо для керівників, спортсменів та працівників кризових служб [5].

Аналізуючи можливості застосування *методів біологічного зворотного зв'язку*, зокрема, релаксаційного тренінгу та альфа-стимулюючого тренінгу, вчений О. Польшин обґрунтував свою позицію щодо того, що названі техніки дозволяють спортсменам знизити стрес, покращити відновлення та контролювати м'язову й емоційну напругу; сприяють підвищенню концентрації, швидкості прийняття рішень та входження в стан «потоку» завдяки EEG-біоуправлінню, медитації та аудіовізуальній стимуляції. Водночас автор стверджує, що комплексне застосування методів біологічного зворотного зв'язку дозволяють досягти максимальної психологічної стійкості та ефективності в спорті [12, с. 129].

Соціометрія та групова діагностика є загальновизнаними методами психодіагностики, які найбільш популярні в командних видах спорту і дозволяють здійснювати аналіз взаємодії між спортсменами, їх лідерських якостей та конфліктних зон. У наукових працях дослідників, серед яких О. Пашкова, знаходимо підтвердження тому, що такі методи допомагають тренерам і спортивним психологам визначити рівень згуртованості команди, виявити неформальних лідерів та оцінити соціальний статус кожного спортсмена. У даному контексті О. Пашкова звертає увагу на те, що завдяки соціометричним методам можна своєчасно виявити міжособистісні конфлікти та розробити стратегії для їх подолання для покращення комунікації між гравцями та формування ефективної командної динаміки [11, с. 139].

Хоча професійно значущі якості певним чином відображають рівень здібностей людини, багато залежить від того, наскільки результати респондента, який бере участь у психодіагностичному дослідженні, зможуть відобразити вже розкриті його здібності. Варто врахувати і те, що під час наступних тестувань результат може бути абсолютно іншим, що пов'язано з динамікою розвитку здібностей фахівця. З іншого боку, оглянуто психодіагностичні методики, націлені передусім на виявлення кандидатів, здатних під час оцінювання тих чи інших особистісних та/або професійних якостей набрати найбільшу кількість умовних балів.

Оскільки весь зміст психодіагностичних методик становлять зазвичай тестові завдання, фахівці, в яких спостерігаються навіть незначні переваги в середньому балі, мають значні переваги навіть перед тими респондентами, які мають високі моральні, ділові, організаторські та інші важливі якості, але які не досліджуються. Особи, котрі набирають низькі бали, вважаються професійно непридатними. Водночас може трапитися і таке, що за високими балами будуть приховуватися недоліки в тих чи інших якостях і рисах.

Таким чином, оцінювання професійно значущих якостей у межах психодіагностики відіграє ключову роль у процесі відбору кандидатів, адже дає змогу визначити їх відповідність вимогам конкретної професійної діяльності. Використання адаптованих психодіагностичних методів дозволяє оцінити здібності, особистісні риси та потенціал для подальшого розвитку, що сприяє підвищенню ефективності відбору, мінімізації ризиків професійної невідповідності та формуванню якісного кадрового резерву. Крім того, психодіагностика сприяє вдосконаленню процесу професійного становлення, підвищуючи мотивацію та рівень задо-

воленості працівників своєю діяльністю. Отже, її застосування є необхідним етапом у системі професійного відбору, оскільки забезпечує ґрунтовний підхід до оцінювання майбутніх спеціалістів, дозволяє окреслити ефективні шляхи розвитку професійно значущих якостей і сприяє досягненню високих результатів у професійній сфері.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 384 с.
2. Кобильченко В.В. Формування особистості як психолого-педагогічна проблема *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2012. Вип. 3(1). С. 46–52.
3. Кокун О.М. Чинники успішності професійного становлення фахівців професій типу «людина-людина». *Наук. записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України* ; За ред. академіка С.Д. Максименка. Київ : Ніка-Центр, 2013. Вип. 40. С. 156–168.
4. Кононович В.Г., Порока С.Г. Державне управління цифровими технологіями в галузі фізичного виховання та спорту. *Вісник національного університету цивільного захисту України. Серія «Державне управління».* 2023. № 2 (19). С. 317–324. DOI 10.52363/2414-5866-2023-2-36
5. Розробка алгоритму оцінки нейродинамічних властивостей спортсменів-кікбоксерів / Г.В. Коробейніков та ін. *Єдиноборства*. 2020. № 3(17). С. 36–48.
6. Кошій Л. Тренер побив свою восьмирічну доньку після поразки. *Новини Live.* URL: https://sport.novyny.live/trener-pobiv-svoiu-vosmirichnu-donku-pislia-porazki-212536.html
7. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ : Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
8. Марченко В. Система відбору і спортивної орієнтації юних спортсменів. *Проблеми і перспективи ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2022. Т. 1. С. 79–89.
9. Нетребко І.В. Адаптація в системі психологічного забезпечення діяльності. *Вісник Національної академії оборони України.* 2010. Вип. 4 (17). С. 196–201.
10. Острога М., Шамоня В. Сутність і структура готовності майбутніх бакалаврів освіти до використання цифрових технологій у профорієнтаційній діяльності. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2022. Вип. 10(5). С. 19–26. https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol10i5-003
11. Пашкова О.С., Телегей А.З. Роль співпраці тренера з футболу та психолога у формуванні згуртованості, спрямованої на результат. *Наука і освіта.* 2010. № 6. С. 137–140.
12. Польшин О.К., Толстов Д.К. Застосування методу biofeedback у спортивній діяльності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип. 5(1). С. 127–131.
13. Савченко О. Вікові особливості регуляції поведінки спортсменів у юнацькому. *Психологічні перспективи.* Луцьк : Редакційно-видавничий відділ «Вежа» Волинського національного університету імені Лесі Українки, 2008. Вип. 12. С. 134–142.
14. Слюсаренко В. Дитячий хокей закінчився бійкою: в Одесі тренер побив 11-річного спортсмена. *Українська правда.* URL: https://champion.com.ua/ukr/ice-hockey/dityachiy-hokey-zakinchivsya-biykoyu-v-odesi-trener-pobiv-11-richnogo-sportsmena-833663/
15. Смандич В., Андрієць М., Андрієць В. Психологічні аспекти фізичної культури і спорту. *Фізичне виховання та спорт*. 2017. Вип. 1. С. 283–288.
16. Шинкарук О. Особливості психофізіологічного відбору спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. Вінниця, 2017. № 2. С. 66–74.
17. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль : Економічна думка, 2003. 64 с.
18. Beck A.T., Ward C.H., Mendelson M., Mock J., Erbaugh J. An inventory for measuring depression. Archives of General Psychiatry. 4. 1961. P. 561–571.
19. Chapman B.P., Weiss A., Barrett P., Duberstein P. Hierarchical Structure of the Eysenck Personality Inventory in a Large Population Sample: Goldberg's Trait-Tier Mapping Procedure. Pers Individ Dif. 2013. Mar 1;54(4). 479–484. doi: 10.1016/j.paid.2012.09.024. PMID: 25983361; PMCID: PMC4430725
20. Kountouras G., Sotirgiannidou K. Psychodiagnostic Classification Systems: A Critical View. *International Journal of Social Science Research and Review*. 5(4). 2022. 30–40. https://doi.org/10.47814/ijssrr.v5i4.226
21. Rosenzweig S. The Rosenzweig Picture Frustration (P-F) Study. St. Louis: Rana House, 1978. 60 p.
22. Ryan R.M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55. P. 68–78.
23. Spielberger C.D., Gorsuch R.L., Lushene R., Vagg P.R., Jacobs G.A. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA.: Consulting Psychologists Press, 1983. URL: https://www.apa.org/pi/about/publications/caregivers/practice-settings/assessment/tools/trait-state
24. Vermande M.M. Psychodiagnostics: classification and hypothesis-generation : dissertation. Nijmegen : NICI, Nijmegen Institute for Cognition and Information. IX, 199 p.

АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF EATING BEHAVIOR UNDER MARTIAL LAW IN UKRAINE

УДК 159.9.019.4:613.2 «364» (477)
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.32

Осадча Л.Ю.
психолог, викладач вищої категорії
Комунальний заклад «Одеський обласний базовий фаховий медичний коледж»

Сисуєва Є.П.
психолог, психотерапевт

У науковому дослідженні проведено теоретичний та емпіричний аналіз особливостей харчової поведінки серед населення України в умовах війни. Проведено емпіричні дослідження серед українців в умовах дії воєнного стану для збору конкретних даних про їх харчову поведінку та психологічний стан саме на третьому році війни і проілюстровано їх динаміку і кореляцію.

Визначено, що під час кризових ситуацій, як-от війни або економічні труднощі, зміни в нашій харчовій поведінці стають більш очевидними. Емоційне харчування, що виникає як реакція на стрес, може призвести до компульсивного переїдання. Встановлено, що зростання тривожності та невизначеності може зменшити здатність індивіда усвідомлено підходити до вибору їжі. Це своєю чергою може призвести до дестабілізації не тільки фізичного, але й емоційного стану, погіршуючи загальний рівень благополуччя. Доведено, що під час дії воєнного стану важливо створити підтримувальне середовище, спрямоване не лише на задоволення основних харчових потреб, а й на реабілітацію та підтримку психічного здоров'я.

Проведення дослідження дозволило отримати нові наукові дані про характер харчової поведінки як реакції на стресові фактори, викликані воєнними діями. У ході дослідження було виявлено кореляційні зв'язки між індивідуально-психологічними особливостями особистості та проявом різних типів розладів харчової поведінки спільно проживаючих громадян України на території дії воєнного стану.

Аналіз отриманих у процесі дослідження показників допоможе всебічно поглибити теоретичне розуміння механізмів формування розладів харчової поведінки в кризових ситуаціях. Знання, підтверджені отриманими даними, допоможуть розробити програми психологічної допомоги постраждалим, а також послугують теоретичною і метрологічною основою для інших наукових досліджень у цій галузі.

Ключові слова: *особистісні особливості харчової поведінки, психологічні аспекти харчової поведінки, розлади харчової поведінки, харчова поведінка.*

The scientific study conducted a theoretical and empirical analysis of the peculiarities of eating behavior among the population of Ukraine in wartime conditions. Empirical research was conducted among Ukrainians under martial law to collect specific data on eating behavior and psychological state right now in the third year of the war, and illustrated their dynamics and correlation.

It was determined that during crisis situations, such as wars or economic difficulties, changes in our eating behavior become more obvious. Emotional eating, which occurs as a reaction to stress, can lead to compulsive overeating. It was found that increased anxiety and uncertainty can reduce an individual's ability to consciously approach food choices. This, in turn, can lead to destabilization of not only the physical, but also the emotional state, worsening the overall level of well-being. It has been proven that during martial law it is important to create a supportive environment aimed not only at satisfying basic nutritional needs, but also at rehabilitation and maintaining mental health.

The study allowed to obtain new scientific data on the nature of eating behavior as a reaction to stress factors caused by military actions. At the beginning of the study, correlations were revealed between individual psychological characteristics of the personality and the manifestation of various types of eating disorders of Ukrainian citizens living together in the territory of martial law.

Analysis of the indicators obtained during the study will help to comprehensively deepen the theoretical understanding of the mechanisms of the formation of eating disorders in crisis situations. The knowledge confirmed by the data obtained will help to develop psychological assistance programs for victims, and also serve as a theoretical and metrological basis for other scientific research in this area.

Key words: *individual characteristics of eating behavior, psychological aspects of eating behavior, eating disorders, eating behavior.*

Вступ. Війна є потужним стресоутворювальним фактором, що впливає на психічне здоров'я людей. Психологічний стрес і тривога можуть призводити до змін у харчовій поведінці. Дослідження психічного здоров'я населення в умовах війни є необхідним для розроблення ефективних методів психологічної допомоги та підтримки. Вивчення впливу війни на харчову поведінку сприяє розвитку психологічної науки, зокрема в галузі психосоматики та поведінкових розладів. Це дозволяє більш глибоко зрозуміти, як діють механізми впливу стресу на поведінку, а також розробляти нові методи терапії та підтримки. «Вивчення цієї проблеми стає надзвичайно важливим у сучасному світі, оскільки стреси та психоемоційне навантаження можуть викликати внутрішню напругу та дискомфорт, що впливає на харчову поведінку» [9, с. 295].

В історично травмованих суспільствах можуть виникати такі явища, як надмірне споживання їжі або уникання певних продуктів, які можуть бути пов'язані з минулими травмами. «Така поведінка є специфічним захисним механізмом у відповідному колективному страху перед голодом і позбавленням» [6, с. 211]. Розгляд цих факторів є важливим, оскільки він може сприяти не тільки поточному розумінню розладів харчової поведінки, але й розробленню ефективних програм профілактики та лікування, які враховують історичні й культурні контексти. Порушення в харчуванні можуть мати серйозні наслідки для здоров'я та якості

життя, тому дослідження цього питання допомагає зрозуміти його індивідуальні та соціальні аспекти, що може мати важливе значення для різних сфер життя людини.

Теоретичне підґрунтя. На сучасному етапі розвитку психологічної науки звертається особлива увага на вивчення життєдіяльності та здоров'я людини, тому аналіз харчової поведінки та розроблення методів для підтримки здоров'я вважаються одним із пріоритетних завдань у психології. Багато вчених приділяли особливу увагу різним аспектам харчової поведінки: Т.І. Алексєєва, Л.Ф. Артюх, О.Ю. Барташук, О.В. Бацилєва, П. Бурд'є, Л.Ф. Бурлачук, М.О. Бутінов, Ж.П. Вірна, С.О. Кириленко, В.А. Косяк, Н.І. Кошель, Т. Манн, Д. Перлмуттер, Л.В. Сохань, С. Тірадо, Н. Шнаккенберг, А.І. Яблонський та ін. Своєю чергою особливості психології розладів цієї сфери стали об'єктом досліджень О.І. Богучарова, Д.Т. Вербіц, Р. Міланезе, Л.А. Найдьонова, Ж. Нардоне, В.І. Шебанова та ін. Слід зазначити, що підвищена актуальність досліджень харчової поведінки виникла саме під час війни, коли слідкувати за нервовим станом стало ще важчим, а догляд за здоров'ям відійшов на другий план, як й інші питання, що не відповідають за виживання, а лише – про якість життя.

Незважаючи на певний обсяг досліджень, існують значні прогалини: за відсутності конкретних даних саме про харчову поведінку під час воєнного стану в Україні існує необхідність розроблення інтегрованого підходу. Це зумовлено тим, що наявні дослідження здебільшого стосуються загальних груп населення або відповідних інших культур. Багато досліджень розглядають лише окремі аспекти харчової поведінки чи стресу або взагалі не характеризують логічної їх взаємодії, оминаючи своєю увагою саме розлади харчової поведінки в умовах дії воєнного стану в нашій країні.

Тож варто констатувати, що український контекст, особливо в умовах війни, майже не досліджений або погано досліджений, крім того, оминається увагою інтегрований підхід, адже багато досліджень розглядають лише окремі аспекти харчової поведінки або стресу, не інтегруючи всі аспекти для більш повного розуміння проблеми. Також є необхідним розроблення практичних рекомендацій щодо лікування розладів харчової поведінки, оскільки існує не аби-яка потреба в таких рекомендаціях для психологів і фахівців з охорони здоров'я щодо підтримки населення в умовах війни.

Вкрай важливим є здійснення емпіричних досліджень серед українців в умовах дії воєнного стану для збору конкретних даних про харчову поведінку та психологічний стан саме на третьому році війни і дивитись у постійній динаміці та кореляції.

Мета статті – теоретичний та емпіричний аналіз особливостей харчової поведінки серед населення України в умовах війни. Для досягнення мети поставлено такі завдання: з'ясувати особливості поведінки людини в споживанні їжі та дослідити харчування, обґрунтувати особливості харчування в умовах воєнного стану; застосувати розроблений методологічний підхід до емпіричного дослідження особливостей харчової поведінки; проаналізувати вплив базисних переконань особистості харчової поведінки українців під час війни, а також установити особливості впливу війни на харчову поведінку особистості.

Методи дослідження. Під час проведення дослідження були використані так методи, як аналіз, синтез, систематизація, узагальнення. Основним підходом став інтегрований підхід. Особливу увагу приділено емпіричним методам, як-от бесіда, психодіагностичне обстеження, спостереження, опитування. Емпіричне дослідження велось на базі ВСП «Фаховий коледж вимірювань ДУІТЗ», КП «Одеський обласний базовий фаховий медичний коледж», а також серед психологів-практиків та психотерапевтів м. Києва, Одеси та Миколаєва. Вибірка дослідження складалася із 60 осіб, з яких 1 чоловік та 59 жінок. Дослідження проводилося за допомогою розробленої Google форми в період з 2024 по 2025 роки.

Для аналізу психологічних аспектів харчової поведінки в умовах воєнного стану в Україні були використані емпіричні методи дослідження Так, по-перше, було використано анкетування, присвячене питанням, спрямованим на з'ясування соціально-демографічних показників опитуваних, по-друге, Нідерландський опитувальник харчової поведінки DEBQ (The Dutch Eating Behaviour Questionnaire), по-третє, було застосовано методику діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона.

У контексті дослідження психологічних особливостей харчової поведінки українців під час війни, поєднання Нідерландського опитувальника харчової поведінки DEBQ та методики оцінювання суб'єктивного відчуття самотності (Рассел та Фергюсон) надано комплексну картину взаємозв'язків між психологічними та поведінковими аспектами. DEBQ розкриває емоційно зумовлені зміни в харчових звичках (емоційне переїдання), що є типовою реакцією на стресові обставини. Зміни харчової поведінки можуть бути механізмом компенсації емоційного дискомфорту або відповіддю на зовнішні стимули, наприклад, доступність продуктів. Своєю чергою використання методики Рассела та Фергюсона дозволило виявити зв'язок між відчуттям самотності та харчовими патернами. Підвищений рівень самотності може бути посередником у розвитку найбільш деструктивних форм харчової поведінки. Дослідження таких комплексних явищ, як вплив війни на психосоціальну поведінку, вимагає мультидисциплінарного підходу. Поєднання психологічних, соціальних та поведінкових даних забезпечує всебічний аналіз ситуації. Знання, отримані завдяки цим методам, можуть стати основою для розроблення цільових інтервенцій. Зокрема, можна розробити програми підтримки, які враховують специфічні потреби населення в умовах кризової ситуації. Це включає зміцнення

соціальних зв'язків, надання психологічної підтримки та навчання адаптивним стратегіям подолання стресу.

Отже, аналіз методів та можливостей їх застосування в умовах війни відкриває перспективи для міждисциплінарного підходу до вивчення психосоціальних наслідків кризових ситуацій і розроблення ефективних стратегій їх подолання.

Результати і обговорення. Харчова поведінка – це сукупність психологічних, соціальних і біологічних реакцій, що визначають вибір, кількість і режим прийому їжі людиною. «Відновлення харчової поведінки виражає установки, емоції, когнітивні процеси функції, регулятори, фізіологічні реакції, спрямовані на харчування» [12, с. 174].

Розлади харчової поведінки – це складні психологічні проблеми, пов'язані з порушенням споживання їжі, але не тільки із цим. Особи, які стикаються із цими розладами, можуть обмежувати себе в їжі або, навпаки, споживати надміру кількість їжі, що може викликати блювання або виснаження через велике фізичне навантаження, обмежено вибирати їжу або ще іншим чином обходитись із цим. Порушення харчування часто супроводжуються тривогою та депресією і можуть мати надалі серйозні наслідки для здоров'я, а в широкому розумінні якість життя або навіть загрозу для життя [3, с. 174]. С.Д. Литвин-Кіндратюк справедливо зазначає, що розлади харчової поведінки можуть бути спричинені безліччю факторів, включаючи генетичні особливості, особисті травми і суспільний тиск. Кожна особа, яка стикається із цим, заслуговує на підтримку і розуміння. Дуже важливо, щоби близькі люди, медики та суспільство загалом були готові надати цю підтримку без осуду [10, с. 127].

Під час дії воєнного стану люди переживають надзвичайно важкі моменти, які впливають на їх психічне і фізичне здоров'я. Проблеми, які виникають, як-от посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), можуть змінити не тільки внутрішній світ людини, але й її щоденну поведінку, зокрема харчову. ПТСР з'являється, коли людина переживає події, що загрожують її життю або здоров'ю, і може викликати стійкі та глибокі емоційні рани. Натепер українці постійно стикаються з травматичними переживаннями, що підвищує ймовірність розвитку ПТСР, а отже, впливає і на їхні харчові звички.

Багато людей намагаються впоратися із впливом ПТСР через їжу. Деякі знаходять тимчасове полегшення від напруженості та тривоги в емоційному переїданні, намагаючись заглушити негативні почуття і важкі спогади. Інші, навпаки, намагаються контролювати свій раціон, обмежуючи себе в їжі, щоб повернути хоча б частину контролю у своє життя, яке здається хаотичним [4, с. 185]. Декого може затягнути в цикли булімічної поведінки, де почуття провини змінюється черговим очищенням. Такі стратегії, хоч і здаються способом боротьби з симптомами ПТСР, як-от нічні жахіття чи роздратування, насправді можуть лише погіршити ситуацію. Вони не тільки ускладнюють психологічний стан, але й впливають на фізичне здоров'я людини. У таких складних умовах важливо досліджувати, як саме війна та пов'язані з нею травми впливають на харчову поведінку. Розуміння цих зв'язків може стати ключем до створення ефективних програм підтримки, які допоможуть людям відновити своє життя, надаючи їм сили впоратися з викликами сьогодення з меншими втратами для здоров'я [2, с. 15].

Зазначимо, що такі когнітивні та афективні розлади, як депресія або/або анестезія, травматична ґенеза, також можуть зачіпати харчування. Негативна установка про те, що що-небудь у них або у світі погане, самозвинувачення та очікування одного лише поганого результату можуть призвести до порушень харчової поведінки і змінити вибір харчових продуктів і режим харчування [8, с. 307].

Травмованість і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) можуть справді бути тісно пов'язані з розладами харчової поведінки, зокрема із симптомами булімії. Надзвичайно високі рівні ПТСР протягом життя серед груп, які стикалися з розладами харчової поведінки, є показником складної взаємодії між травмою, психічним станом і здоров'ям [1, с. 110]. Підвищення рівнів збудження або тривоги, пов'язаних із травмою, може впливати на харчову поведінку, зокрема на переїдання або очищення кишечника. Ці практики можуть стати способом знеболення або уникнення неприємних відчуттів, що виникають унаслідок травматичного досвіду. Однак це тимчасове полегшення може сприяти розвитку нездорових звичок у харчуванні та впливати на психічне здоров'я загалом.

Слід погодитися, що «стресова ситуація війни сильно впливає на емоційний стан людей, що своєю чергою позначається на їх харчовій поведінці» [7, с. 348]. Дослідження цього зв'язку допоможе глибше зрозуміти особливості харчування українців в умовах конфлікту. Емоційний тип харчової поведінки характеризується вживанням їжі для подолання негативних емоцій або стресу. Це може бути особливо актуальним для українців, які отримують психологічні травми в результаті війни.

Дослідження емоційного компонента харчової поведінки дозволить виявити, які саме особові риси (тривожність, імпульсивність, схильність до емоційного переїдання тощо) впливають на харчові звички в екстремальних умовах. Отримані нами дані щодо емоційного типу харчової поведінки можуть стати підґрунтям розроблення психологічних рекомендацій та програм для підтримки населення в умовах війни, спрямованих на формування здорових харчових стереотипів.

Зазначимо, що використання означених вище емпіричних методів дослідження дозволило визначити, що 98,3% з опитаних респондентів – жінки, тоді як чоловіки – лише 2% від загальної кількості учасників. Це може свідчити про вищий інтерес жінок до теми або більш активний їх внесок у рам-

ках цього дослідження. Такі результати можуть значно вплинути на розуміння отриманих даних та їх подальший аналіз, а також на розроблення рекомендацій чи практичних порад, що засновані на цих показниках. Найбільша частка опитаних осіб належить до вікової групи від 35 до 44 років. Це може свідчити про те, що саме ця група людей найбільше відчула на собі вплив конфлікту на їхні харчові звички. Якщо розглядати віковий розподіл детальніше, можна зазначити, що вікова група 35–44 роки становить приблизно 35% від усіх учасників. Інші вікові категорії знаходять своє відображення в опитуванні, але в меншій кількості. Ця інформація стає дуже важливою для майбутніх досліджень, спрямованих на вивчення харчових порушень серед різних вікових груп у контексті війни.

Окремо слід звернути увагу на результати опитування, яке досліджувало вплив емоційного стресу на вживання їжі. Згідно з отриманими даними, 23,3% учасників зазначили, що дуже рідко звертаються до їжі в стресових ситуаціях. На противагу цьому, 18,3% зізналися, що роблять це часто. Найбільша частка (26,7%), повідомила про помірне споживання їжі в подібних обставинах. Ще 18,3% опитаних заявили, що рідко перекушують через стрес, а залишкова частка у 13,3% споживає їжу часто під впливом стресу. Аналізуючи ці дані, можна зробити висновок, що більше половини респондентів визнають схильність до вживання їжі на тлі емоційного стресу хоча би помірно. Це свідчить про те, що емоційний стрес справді може впливати на харчову поведінку багатьох людей.

Виявилося, що 10% учасників зазначили, що схудли на 5 кг і більше. Ще 18,3% респондентів указали, що втратили від 2 до 4 кг. Однак значна частка учасників, а саме 43,3%, заявила про те, що їх вага залишилася без змін. Між тим, 16,7% повідомили про набір ваги в межах 2–4 кг, а 11,7% респондентів зазначили, що додали 5 кг і більше. Таким чином, згідно з проведеним дослідженням, найбільша частина учасників, що становить 43,3%, залишила свою вагу стабільною протягом останнього року. До групи тих, хто схуд, увійшло 28,3% респондентів, тоді як збільшення ваги було відзначено у 28,4% опитаних. З даних можна зробити висновок, що хоча більшість людей намагаються підтримувати стабільну вагу протягом року, все ж існують незначні коливання в одному чи іншому напрямку. Причини цього можуть бути пов'язані зі змінами в способі життя, раціоні харчування чи рівні фізичної активності. Тому важливо уважно стежити за своєю вагою і здійснювати необхідні дії для підтримання здоров'я та загального добробуту.

Своєю чергою використання Нідерландського опитувальника харчової поведінки DEBQ (The Dutch Eating Behaviour Questionnaire) дозволило розкрити емоційно зумовлені зміни в харчових звичках (емоційне переїдання), що є типовою реакцією на стресові обставини. Так, результати опитування показали, що найбільша частка респондентів (26,7%) рідко відчувають страх, думаючи про надмірну вагу. За ними йде чверть опитаних (25%), які іноді переймаються цим питанням. Приблизно 16,7% заявили, що ніколи не відчувають страху із цього приводу, тоді як 13,3% відчувають його часто. Лише 10% зазвичай переймаються надмірною вагою, а найменша група (8,3%) постійно відчуває страх.

Згідно з опитуванням, більшість людей рідко або іноді охоплює страх, що може вказувати на загальне ставлення до ваги та здоров'я в суспільстві. Крім того, значна частина опитаних ніколи не відчуває жаху (16,7%), а 13,3% досить часто зіштовхуються із цим почуттям. Найменша група респондентів (8,3%) завжди переживає страх із цього приводу, що свідчить про небагато людей з постійною тривогою на цю тему. Ця інформація може бути корисною для психологів і фахівців у галузі харчування і психічного здоров'я, оскільки вона вказує на частоту тривоги щодо ваги серед населення.

Як зазначалося вище, опитування було проведено серед вибраної групи респондентів (здобувачі освіти, викладачі, психологи) з метою визначити частоту уникання прийому їжі, коли вони відчувають голод. Респондентам було запропоновано вибрати один із трьох варіантів відповіді, які найкраще відповідають їхнім звичкам. Категорії відповідей: Іноді – 16,7%; Ніколи – 35%; Рідко – 48,3%. Ці результати вказують на те, що більшість людей рідко або ніколи не уникають прийому їжі, коли вони голодні, що може свідчити про загальне прагнення слідувати сигналам голоду і задовольняти свої харчові потреби.

Окрім того, було здійснено опитування з метою визначити частоту виникнення занепокоєння з приводу їжі. Респондентам було запропоновано вибрати один із чотирьох варіантів відповіді, який найкраще відповідає їхнім відчуттям: ніколи, рідко, іноді, часто. Результати опитування показали такі висновки на основі отриманих даних. Ніколи – найбільше респондентів, 36,7%, зазначили, що вони ніколи не переживають через їжу. Рідко – 26,7% респондентів сказали, що рідко відчувають занепокоєння з приводу їжі. Іноді – 20% респондентів іноді відчувають занепокоєння з приводу їжі. Часто – найменша частка, 13,3% респондентів, часто відчувають занепокоєння. Ці результати вказують на те, що більшість людей або ніколи, або рідко відчувають занепокоєння з приводу їжі, що може свідчити про загальний рівень задоволення і впевненості у своїх харчових звичках. Проте наявність групи, яка може відчувати хвилювання іноді або часто, вказує на те, що проблема харчової тривоги є актуальною для певної частини населення.

В опитуванні респондентам було поставлено запитання про частоту епізодів переїдання, коли вони відчували, що не можуть зупинитися. Результати розподілилися таким чином: ніколи – 40%, іноді – 35%, рідко – 20%. Більшість опитаних респондентів (40%) ніколи не відчувають епізодів переїдання, що є позитивним показником опитування.

Водночас значна частина респондентів (35%) іноді відчуває такі епізоди, що вказує на необхідність звернути увагу на цю проблему та, можливо, провести додаткові подальші дослідження.

Своєю чергою застосування методики діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона дозволило отримати такі результати: низький рівень самотності – 1,7%; середній рівень самотності – 95%; високий рівень самотності – 3,3%. Аналіз результатів, отриманих за допомогою Методу діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності, розробленого Д. Расселом та М. Фергюсоном, дає змогу зробити кілька суттєвих висновків.

Кількісні результати свідчать про таке: низький рівень самотності спостерігається лише у 1,7% учасників (1 респондент), що може означати наявність міцних соціальних контактів або особистісних навичок, які ефективно допомагають справлятися зі стресовими ситуаціями. Середній рівень самотності зафіксований у 95% учасників (57 респондентів), що підкреслює ситуацію, за якої більшість людей відчувають певний ступінь ізоляції, але в цілому залишаються в умовно стабільному емоційному стані навіть в умовах війни. Нарешті, високий рівень самотності, що припадає на 3,3% респондентів (2 особи), може бути індикатором серйозних внутрішніх конфліктів та психологічних труднощів, які можуть суттєво ускладнити їх повсякденне життя. Саме цікавим є те, наскільки глибокою може бути взаємозалежність між відчуттям самотності та харчовою поведінкою.

Водночас середній рівень самотності свідчить про те, що учасники, хоча й не відчувають значної ізоляції, тим не менш можуть стикатися з певними викликами, які впливають на їх режим харчування. Війна створює складний психологічний лабіринт, який впливає на кожну людину по-різному. Самотність під час війни може стати важливим фактором, що впливає на загальне психічне здоров'я та харчову поведінку» [11, с. 351]. Високий рівень самотності в невеликого числа респондентів свідчить про те, що війна має суттєвий вплив на окремих осіб, створюючи умови для виникнення або загострення особистісних розладів. Необхідно розробити підтримувальні програми, які допоможуть людям, котрі переживають високий рівень самотності. Це може включати психологічну підтримку, групові заняття або інші заходи, що допоможуть знизити рівень ізоляції» [5, с. 216]. Важливо також звернути увагу на тих, хто має середній рівень самотності, аби запобігти можливому погіршенню їх стану. Війна створює надзвичайно складний та стресовий контекст, і важливо інтегрувати психологічну допомогу в загальну систему підтримки населення.

Отже, опитування, що було проведене за методикою Д. Рассела та М. Фергюсона, демонструє вплив війни на рівень самотності людей. Результати дослідження, що трансцендентально переплітаються з харчовою поведінкою, вказують на необхідність у комплексних заходах підтримки та допомоги населенню.

Загалом, більшість учасників демонструють нормальну харчову поведінку, що відноситься до норми, а не до патології. Однак деякі учасники відчувають вплив емоційного стресу на своє харчування, що може бути наслідком зовнішніх факторів, як-от воєнний стан. Рівні обмежувальної поведінки варіюються серед учасників, що може бути пов'язано зі стресом, доступністю їжі та іншими факторами, які впливають на харчову поведінку в умовах конфлікту. Середній рівень самотності в більшості учасників указує на умовно стабільний психологічний стан, але також на необхідність уваги до потенційних змін у поведінці.

Висновки. Таким чином, під час кризових ситуацій, як-от війни або економічні труднощі, зміни в нашій харчовій поведінці стають більш очевидними. Емоційне харчування, що виникає як реакція на стрес, може призвести до компульсивного переїдання. Водночас у деяких людей ця ж сама напруга може викликати небажання їсти, що спричиняє суворе обмеження споживання їжі. Ці явища свідчать про те, як глибоко закорінені в нашій психології харчові патерни можуть бути змінені під тиском стресових факторів. Зростання тривожності та невизначеності може зменшити здатність індивіда усвідомлено підходити до вибору їжі. Це своєю чергою може призвести до дестабілізації не тільки фізичного, але й емоційного стану, погіршуючи загальний рівень благополуччя. За таких обставин важливо зрозуміти, що наші харчові звички – не лише наслідок біологічних потреб, а й результат глибоких психологічних і соціальних процесів, які потребують усвідомленості та підтримки. Тож під час дії воєнного стану важливо створити підтримувальне середовище, спрямоване не лише на задоволення основних харчових потреб, а й на реабілітацію та підтримку психічного здоров'я.

Проведення цього дослідження дозволило отримати нові наукові дані про характер харчової поведінки як реакції на стресові фактори, викликані воєнними діями. Головне завдання полягає в експериментальному виявленні кореляційних зв'язків між індивідуально-психологічними особливостями особистості та проявом різних типів розладів харчової поведінки спільно проживаючих громадян України під час дії воєнного стану.

Аналіз отриманих у процесі дослідження показників допоможе всебічно поглибити теоретичне розуміння механізмів формування розладів харчової поведінки в кризових ситуаціях. Знання, підтверджені отриманими даними, допоможуть розробити програми психологічної допомоги постраждалим, а також послугують теоретичною та метрологічною основою для інших наукових досліджень у цій галузі. Подальші наукові роботи можуть бути спрямовані на вдосконалення адаптаційних стратегій і виявлення нових змінних, що впливають на харчову поведінку під час екстремальних ситуацій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абсалямова Л.М. Психологія харчової поведінки людини : навч.- метод. посібник. Харків : Смугаста типографія, 2018. 181 с.

2. Бурлачук Л.Ф., Шебанова В.І. Локус каузальності як фактор трансформації внутрішньої картини життєдіяльності особистості з розладами харчової поведінки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: збірник наукових праць.* Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. № 1 (46). С. 53–66.

3. Лимар Л. Психологічні аспекти атипового компульсивного переїдання. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць*. 2018. № 42. С. 93–113.

4. Литвин-Кіндратюк С.Д. Харчова активність особистості: традиційні й інноваційні стратегії. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія.* Івано-Франківськ : Вид-во «Плай» Прикарпатського ун-ту, 2020. Вип.5. Ч. 1. С. 160–165.

5. Серга Т.О., Білоусенко М.В. Психологічні фактори порушення харчової поведінки у жінок середнього віку. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 2 (7). С. 968–979.

6. Смоляр В.І. Генетичні та середовищні аспекти харчової поведінки. *Проблеми харчування*. 2020. № 3–4. С. 16–25. URL: http://www.medved.kiev.ua (дата звернення: 02.02.2025).

7. Рахубовська Х.Г. Особистісні властивості та розлади у осіб з розладами прийому їжі. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Серія «Психологія».* 2012. Вип. 44. С. 184–191.

8. Розлади харчової поведінки: сучасний підхід до діагностування та лікування. *Нейро News: психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2021. № 1 (122). С. 122–128.

9. Brewerton T.D. Stress, trauma, and adversity as risk factors for the development of eating disorders. In L. Smolak, M. Levine (eds.) Wiley handbook of eating disorders. New York : Guilford, 2015. pp. 445–460.

10. Dansky B.S., Brewerton T.D., O'Neil P.M., Kilpatrick D.G. National women's study: the link between victimization, post-traumatic stress disorder, and bulimianervosa. *International JournalofEating Disorders*,1997.Vol. 21. pp. 213–228.

11. Hudson J.I., Hiripi E., Pope H.G. Jr., Kessler R.K. Prevalence and correlates of eating disorders in the National Comorbidity Study replication. *Biological Psychiatry*, 2007. Vol. 61(3). Pp. 348–358. doi: 10.1016/j.biopsych.2006.03.040

12. Trottier K., Vanderlich S.A., Monson K.M., CrosbyR.D.,OlmstedM.P.Anexaminationofposttraumatic stress disorder as a psychological maintaining factor in eating disorders. *Int J Eat Disord*, 2016. Vol. 49(5). P. 455–457. doi: 10.1002/eat.22516

ФЕНОМЕН ПРОЩЕННЯ ЯК СКЛАДНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОЦЕС

THE PHENOMENON OF FORGIVENESS AS A COMPLEX PSYCHOLOGICAL PROCESS

УДК 159.942.2:159.947]: 343.632
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.33

Ромасюк Є.С.
магістр психології
Київський інститут сучасної психології та психотерапії

Завязкіна Н.В.
д.психол.н., професор кафедри клінічної психології
Київський інститут сучасної психології та психотерапії

Протягом останніх п'ятдесяти років феномен прощення став предметом дослідження багатьох психологів-науковців. Соціальні, практичні та клінічні психологи почали емпірично досліджувати механізм прощення, які умови сприяють прощенню, а також які психічні аспекти та наслідки може мати пробачення. Досі немає єдиного погляду на точне визначення прощення. Важливо розуміти, що той, хто прощає, зазвичай згодом забуває про образу. Однак без справжнього вибачення свідоме забуття факту образи є те ж саме, що пригнічення емоцій. Тривале пригнічення емоцій шкодить душевному здоров'ю людини. Ключовим аспектом прощення є те, що ніхто не може змусити людину простити по-справжньому. Прощення – це завжди свідомий вибір, тобто вольова діяльність людини.

Прощення відображає індивідуальні відмінності у схильності прощати інших, себе та незалежні обставини в різних контекстах і пов'язане зі ставленням до нього як до глибокого внутрішнього процесу подолання негативних думок і почуттів щодо болючої ситуації. Це стає можливим унаслідок прийняття цього досвіду, його нейтралізації або навіть заміни на позитивний. Прощення є діалектичним процесом, через який люди синтезують свої попередні уявлення і реальність правопорушення в нове розуміння образливої ситуації, кривдника, наслідків правопорушення, а можливо, і самих себе, інших людей або світу, або процесом переосмислення і побудови «нової розповіді» про правопорушення, правопорушника і того, хто прощає.

Ключові слова: *особистість, феномен прощення, міжособистісні стосунки, соціалізація, адаптація, самоставлення.*

Over the past 50 years, the phenomenon of forgiveness has become the subject of research by many psychologists. Social, practical, and clinical psychologists have begun to empirically investigate the mechanism of forgiveness, what conditions contribute to forgiveness, and what mental aspects and consequences forgiveness can have. There is still no single view on the exact definition of forgiveness. It is important to understand that the one who forgives usually forgets about the offense over time. However, without true forgiveness, consciously forgetting the fact of the offense is the same as suppressing emotions. Prolonged suppression of emotions harms a person's mental health. A key aspect of forgiveness is that no one can force a person to truly forgive. Forgiveness is always a conscious choice, that is, a person's volitional activity.

Forgiveness reflects individual differences in the tendency to forgive others, oneself, and independent circumstances in different contexts and is associated with the attitude towards it as a deep internal process of overcoming negative thoughts and feelings about a painful situation. This is possible through accepting this experience, neutralizing it, or even replacing it with a positive one. Forgiveness is a dialectical process through which people synthesize their previous perceptions and the reality of the offense into a new understanding of the offending situation, the offender, the consequences of the offense, and perhaps themselves, other people, or the world, or as a process of rethinking and constructing a "new narrative" about the offense, the offender, and the forgiver.

Key words: *personality, phenomenon of forgiveness, interpersonal relationships, socialization, adaptation, self-attitude.*

Постановка проблеми. Прощення – це складний і багатовимірний конструкт, котрий включає, з боку внутрішніх процесів, направлених на суб'єкта конфлікту, високий рівень самоповаги і усвідомленості, водночас включає високий рівень емпатії та позитивного перегляду ситуації (ефективні копінг-стратегії), низький рівень агресії, мстивості та ворожості [1–6]. Прощення відображає індивідуальні відмінності в схильності прощати інших, себе і незалежні обставини в різних контекстах та пов'язане зі ставленням до нього як до глибокого внутрішнього процесу подолання негативних думок та почуттів щодо болючої ситуації. Це стає можливим унаслідок прийняття цього досвіду, його нейтралізації або навіть заміни на позитивний. Прощення є діалектичним процесом, через який люди синтезують свої попередні уявлення і реальність правопорушення в нове розуміння образливої ситуації [8–11].

Актуальність вивчення феномену прощення надзвичайно висока, адже вихід із конфліктів, образ та непорозуміння на якісно новий рівень стосунків можливий лише через прощення.

Постановка завдання. Мета статті – дослідити психологічні детермінанти феномену прощення та схильності до прощення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Протягом останніх 50-ти років феномен прощення став предметом дослідження багатьох психологів-науковців. Соціальні, практичні та клінічні психологи почали емпірично досліджувати механізм та умови прощення, а також те, які психічні аспекти і наслідки може мати пробачення. Досі немає єдиного погляду на точне визначення прощення. Важливо розуміти, що той, хто прощає, зазвичай згодом забуває про образу. Однак без справжнього вибачення свідоме забуття факту образи є те ж саме, що пригнічення емоцій. Тривале пригнічення емоцій шкодить душевному здоров'ю людини. Ключовим аспектом прощення є те, що ніхто не може змусити людину простити по-справжньому. Прощення – це завжди свідомий вибір, тобто вольова діяльність людини.

А. Сокур виділяє такі види прощення, залежно від об'єкта провини: пробачення себе, пробачення інших, пробачення ситуації загалом [12].

Описані вище теорії мають своє «вузьке місце»: часто методики на основі цих теорій вимірюють не рівень пробачення, а рівень суміжного конструкту. За наявності, наприклад, низького рівня мстивості й ворожості результати інтерпретуються як високий рівень можливості пробачати.

Беручи за основу огляд емпіричної літератури щодо прощення, Маккалоу відзначив, що більшість досліджень із прощення фокусувалися або на рівні конкретного проступку, або були засновані на релігійній базі [8].

Наприклад, дослідження Gorsuch and Hao (1993) [13] у межах опитування щодо релігії стосувалось саме феномену пробачення. Серед варіантів відповідей на питання стосовно пробачення був варіант відповіді: «Молитись Богу, щоб отримати настанову». Результати факторного аналізу відповідей учасників показали багатофакторне рішення, з чого дослідники зробили висновок, що прощення є багатовимірною конструкцією, що складається з фактора «мотиву прощення», фактора «релігійної відповіді», фактору «прощаючої дії» та фактора «ворожості». У сучасній науці складно використовувати дослідження такого роду для побудови методик та шкал, оскільки їх підходи кореняться в релігійних практиках, віруваннях і мотивах.

Зараз, незважаючи на велику кількість теоретичних і практичних робіт, на прогрес у цих областях, досить мало досліджень присвячено прощенню на рівні глобальної диспозиції з огляду на різноманітні ситуації та відносини (навіть скоріше не враховуючи жодну конкретну ситуацію чи умову [1; 2; 8; 9; 10; 14].

Схильність до прощення описується як загальний диспозиційний рівень у різних ситуаціях і в різних стосунках. Вона вимірює індивідуальні відмінності в схильності або відпускати образи, або триматися за них. Схильність до пробачення лише відображає індивідуальні відмінності в тому, як зазвичай відбувається прощення, а не точний процес, як чи чому це відбувається [15].

Прощення може визначатись і як формування сприйняття порушення таким чином, що сприйняття його наслідків змінюються з негативних на нейтральні або позитивні. Джерелом порушення, а отже, і об'єктом прощення, може бути сама людина, інша особа або особи чи ситуація, яку вважають поза контролем будь-кого (наприклад, хвороба, «доля» або природна катастрофа).

Коли люди прощають, вони визнають, що порушення мало місце і виконують необхідну когнітивну, емоційну та/або поведінкову роботу, щоб переосмислити порушення таким чином, щоб їх реакції на нього більше не були негативними. Це не означає, що коли люди прощають, вони виправдовують або вибачають порушника чи порушення. Прощення – це діалектичний процес, через який люди синтезують свої попередні припущення і реальність порушення в нове розуміння його, його наслідків і, потенційно, себе, інших людей або світу. Інші автори описали цей процес переосмислення як створення «нового наративу» про порушення, порушника і того, хто прощає [16], коли наслідки початкової ситуації освітлюються по-новому [17] і людина, яка прощає, починає бачити порушника більш комплексно [8].

Хоча реакції були визначені в термінах думок, емоцій або поведінки, пов'язаних із порушенням, щодо поведінки мають значення думки, почуття або мотивація, що лежать в основі цієї поведінки. Оскільки процес прощення є внутрішньоособистісним, певну поведінку, пов'язану з міжособистісним порушенням, як-от примирення або прагнення до юридичної справедливості, не можна однозначно оцінити як прощаючу або непробачливу. Думки, почуття і мотивації, що лежать в основі цієї поведінки, визначають, чи є вона саме прощаючою. Наприклад, людина може прагнути до юридичної справедливості за порушення, маючи підставні думки та мотивації щодо помсти порушнику. Ці мстиві думки та мотивації, а отже, і відповідні дії щодо досягнення справедливості, вважатимуться непробачливими. Інша людина може прагнути до юридичної справедливості з мотивацією запобігти повторенню порушення в майбутньому. Ці нейтральні або емпатійні думки та мотивація, а отже, і відповідні дії щодо досягнення справедливості, вважатимуться прощаючими [9].

Коли людина, яка прощає, переосмислює порушення, її реакції на нього також змінюються. Концепція реакцій має два складники, які можуть змінюватися: валентність і сила. Валентність відноситься до того, чи є думки, почуття або поведінка негативними, нейтральними або позитивними; сила відноситься до інтенсивності та настирливості думок, почуттів або поведінки, і вона може змінюватися в залежності від таких факторів, як сприйнята шкода, заподіяна порушенням. Той, хто прощає, може трансформувати негативні реакції, спричинені порушенням, шляхом зміни валентності з негативної на нейтральну чи позитивну або зміни як валентності, так і сили реакцій. Процес зміни валентності та/або сили реакцій подібний до процесу «переговорів про реальність», коли люди змінюють валентність і зв'язок з негативними подіями, щоб зробити такі події більш узгодженими з їх позитивним самосприйняттям [15; 16].

Зміна реакцій (з негативної на нейтральну або позитивну) є необхідною і достатньою для досягнення запропонованих критеріїв прощення. У випадках, що стосуються прощення іншої особи, той, хто прощає, може розвинути доброзичливі та позитивні почуття до прощеної особи (тобто трансформацію валентності реакцій з негативної на позитивну). Однак лише перехід до нейтральних реакцій є необхідним для досягнення запропонованих критеріїв прощення.

Хоча більшість дослідників не згадують прощення ситуацій, Енрайт прямо зазначає, що люди

прощають лише інших людей, а не ситуації, як-от природні катастрофи або хвороби. На противагу, концепція прощення таких ситуацій, як фізичні хвороби, була розглянута без позначення цього типу прощення як «прощення ситуацій» [3; 4; 5].

Для того щоб правильно й точно зрозуміти прощення, необхідно спочатку усвідомити непробачення. Вортінгтон та інші визначають непробачення як поєднання негативних почуттів (як-от гнів, страждання, помста, ненависть і страх) до людини, яка зробила помилку [18].

Прощення є результатом багатьох різних обставин, що виникають із різних проблем. Тому більшість визначень є конкретними для випадків, тому важко зробити визначення, яке було б загальним і прийнятним для всіх ситуацій. Прощення може бути у формі самопрощення, міжособистісного прощення, прощення Бога, прощення від Бога, прощення сім'ї або прощення всього суспільства і культури.

Прощення – це когнітивне рішення про відмову від бажання мстити винному та відмова від негативних думок і здатність проявляти співчуття в моральних межах до несправедливого і дискомфортного ставлення правопорушника [19]. Прощення стосується не лише зменшення негативних установок, почуттів, мотивів і поведінки до людини, яка робить помилки, але й збільшення позитивних почуттів і перспектив (ширших уявлень), як-от емпатія, надія чи співчуття. Прощення відіграє важливу роль у підтримці соціальних відносин, запобіганні непотрібним конфліктам і здатності правильно підтримувати життя. У цьому контексті вважається, що збільшення як індивідуальних, так і соціальних тенденцій прощення призведе до здорових міжособистісних стосунків та взаємодії, збільшення соціального миру та добробуту, а також підвищення внеску в психологічне благополуччя та позитивні риси особистості.

Прощення розглядається як міжособистісний процес для підтримки людських відносин та покращення якості взаємодії [18]. Більш дослідженими є причини прощення [11] та соціально-психологічна структура прощення [9]. Індивідуально-психологічні відмінності, що впливають на прощення, ще й досі достатньо не вивчені, хоча дослідження, спрямовані на вивчення зв'язку між прощенням і рисами особистості, існують [8; 20].

Для пояснення зв'язку між рисами особистості та прощенням вважається, що погляди людини на поведінку, до якої вона схильна, несправедливість, яку зазнала, та спосіб, в який вона має стосунки, є важливими факторами. Існує щораз більший обсяг літератури з психології, яка вивчає природу прощення, щоб зрозуміти загальну тенденцію до прощення або обставини непробачення [10; 11; 17; 19]. Зокрема, дослідники зацікавлені у визначенні вимірів основних рис особистості, пов'язаних із прощенням, та кращому розумінні механізмів, заснованих на особистості, щоб краще передбачити поведінку прощення [8; 9; 11; 12].

Література щодо самопрощення значно розрослась і розширилась протягом останнього десятиліття, але існує нерозв'язане питання щодо того, як позначати і вимірювати конструкт. Вчені запропонували кілька концепцій самопрощення, багато з них заявляють, що самопрощення передбачає усвідомлення і прийняття відповідальності за відчуття й також, що спостерігається позитивна кореляція з позитивним почуттям самоповаги [21; 22]. Однак вимірювання такого феномену, як самопрощення, та відмінностей самопрощення від інших способів реагування на образи (наприклад, самовиправдання, самопокарання) залишається науковим викликом.

Самопрощення як вихід на новий рівень сприйняття себе в ситуації, як прийняття відповідальності за образу, яка переживається, викликає високе і позитивне почуття самоповаги. Іншими словами, визнання своєї ролі в конфліктній ситуації зазвичай викликає дистресуючі емоції, спрямовані на себе (наприклад, вину, сором і жаль), що може бути адаптивним, якщо дистрес мотивує до виправлення помилки та особистого зростання. Однак якщо дистрес, пов'язаний з порушенням, викликає надмірну самокритику та хронічне відчуття неповноцінності, це може бути малоадаптивним. Тобто самопрощення передбачає, що людина приймає відповідальність за ситуацію, але також зберігає позитивне почуття самоповаги. Вимірювання цього багатошарового концепту виявилося викликом для практичних науковців.

Вчені розробили різні методики і теорії для оцінювання самопрощення як схильності та як відповіді на одну подію, тобто самопрощення як стан. Однак наявні методики зазвичай фокусуються лише на частині визначення самопрощення – або визнанні відповідальності, або відновленні емоційної рівноваги. Така психометрична нечіткість, імовірно, призвела до протиріччя в дослідженнях; наприклад, зв'язки між самопрощенням та провиною іноді є позитивними, іноді нульовими, а іноді негативними залежно від того, яку методику самопрощення використовували. Тож спроби визначити тип і рівень прощення часто піддають критиці.

Вчені запропонували двовимірну модель самопрощення, підкреслюючи, що самопрощення включає два процеси відповідно до причини проступку: переорієнтацію на позитивні цінності та відновлення самоповаги. Модель припускає, що людина, яка прощає себе, інтерпретує дистрес, пов'язаний з проступком, переорієнтуючись на позитивні цінності (наприклад, прийняття відповідальності, спроби виправити помилку), тим самим зменшуючи загрозу нанесення шкоди самоповазі [23].

Прощати собі – це не єдиний спосіб реагування на образу або невдачу. Усе більше досліджень знаходить підтвердження іншим шляхам до пробачення, зокрема покарання себе для покаяння або збереження обличчя, відхиляючи вину за злочин. Покарання себе передбачає

переорієнтацію на позитивні цінності, прийняття відповідальності за проступок. Проте пробує відновити справедливість і прийти до пробачення шляхом зниження власної цінності та дискредитації себе. Ще однією альтернативою є самоіндульгенція (псевдосамопробачення), за якого людина зберігає позитивне почуття самоповаги, відхиляючи вину і мінімізуючи вагу провини або її наслідків. За такого типу реагування може зберігатись почуття самоповаги, але без переорієнтації на позитивні цінності.

Включення «фактору ситуацій» як джерела стресу та потенційного об'єкта пробачення є унікальним для концептуалізації пробачення. Досліджуються ситуації, що порушують позитивні припущення людини відносно власного життя і призводять до негативних реакцій на такі події чи явища. Наприклад, катастрофічна хвороба може порушити припущення людини про власну невразливість чи осмисленість (наприклад, «я здоровий» і «погані речі не трапляються з хорошими людьми без причини») і призвести до негативних думок, почуттів чи поведінки стосовно хвороби та пов'язаних із нею ускладнень (наприклад, почуття гніву чи розпачу, думок типу «це може зруйнувати моє життя; я не заслуговую на таке»).

У людини, яка вміє досягти рівня прощення і проявити емпатію до винного та його/її дій/неправомірних вчинків, підвищується рівень соціалізації, покращуються міжособистісні стосунки.

Бути в суспільстві (бути в соціальних середовищах) пов'язано з ризиком бути скривдженим іншими. Такі образливі ситуації/правопорушення виникають у відносинах між принаймні двома людьми, тому необхідно уникати образ і помсти. Коли індивіди прощають ситуацію/вину, яку вони переживають у своїх міжособистісних стосунках, вони перетворюють свої почуття помсти та шкоди на позитивні емоції, таким чином збільшуючи ймовірність того, що їх стосунки з винною особою стануть більш гармонійними та позитивними.

Висновки. Прощення – складний і неоднозначний конструкт навіть у наш час. Багато дослідників розглядали феномен пробачення з різних боків, тож існує декілька визначень пробачення в сучасній науковій літературі станом натепер.

При цьому прощення не має на увазі обов'язкове примирення між кривдником і потерпілим. Прошення – це про усвідомлення потерпілим своїх почуттів і емоцій та свідоме керування в найбільш ефективний спосіб, і якщо найбільш ефективним буде не підтримувати зв'язок із кривдником, то це не означає, що людина не пробачила.

Крім проявів, направлених на зовні (зменшення помсти, агресії), пробачення – це внутрішній процес подолання негативних думок та почуттів щодо ситуації. Це можливе за умови прийняття і трансформування відношення до цього досвіду: його нейтралізації або навіть заміни на позитивний. Щодо питання, чи це риса характеру, чи залежить від обставин, досі тривають дискусії.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Berry J. W., Worthington E. L., Jr., Parrott L., O'Connor L. E., Wade, N. G. Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the transgression narrative test of forgivingness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2001. 27. 1277–1290.
2. Berry J. W. et al. Forgivingness, vengeful rumination, and affective traits. Journal of Personality. 2005. Vol. 73 (1). P. 183–225. doi10.111 1/j.1467-6494.2004.00308
3. Enright R. D., Freedman S., Rique J. The psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright & J. North (Eds.), Exploring forgiveness (pp. 46–62). 1998. Madison: The University of Wisconsin Press. Enright, R. D.
4. Enright R.D. Psychological science of forgiveness: Implications for psychotherapy and education. Presented at the Conference, Neuroscience and Moral Action: Neurological Conditions of Affectivity, Decisions, and Virtue. Pontificia Universita della Santa Croce. Rome, Italy. February 28, 2011.
5. Enright R.D. The Human Development Study Group. The moral development of forgiveness. *Handbook of moral behavior and development*. Vol. 1: Theory /W.M. Kurtines, J.L. Gewirtz (eds.). Hillsdale, NJ: LEA, 1991. P. 123–152.
6. Enright R.D., Freedman S., Rique J. The psychology of interpersonal forgiveness. Exploring forgiveness / R.D. Enright, J. North (eds.). Madison : The University of Wisconsin Press, 1998. P. 46–62.
7. Fincham F. D. The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. Personal Relationships. 2000. 7. 1–23.
8. McCullough M. E. Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2000. 19, 43–55.
9. McCullough M. E., Rachal K. C., Sandage S. J., Worthington E. L., [24] S. W., Hight T. Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. 75. 1586–1603.
10. McCullough M.E., Kurzban R., Tabak B.A. Cognitive systems for revenge and forgiveness. *The Behavioral and Brain Sciences*. 2013. Vol. 36 (1). P. 1–15. doi: 10.1017/S0140525X11002160
11. Mullet E., Girard M. Developmental and cognitive points of view on forgiveness. Forgiveness: Theory, research, and practice / M.E. McCullough, K.I. Pargament, C.E. Thoresen (eds.). New York : Guilford. 2000. P. 111–132.
12. Сокур А.В. Готовність до пробачення як особистісний ресурс успішності подолання життєвих ускладнень : автореф. дис. … канд. наук ; ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. 20 с.
13. Gorsuch R. L., Hao J. Y. Forgiveness: An exploratory factor analysis and its relationships to religious variables. *Review of Religious Research*, 1993. 34. 333–347.
14. Mauger P. A., Perry J. E., Freeman T., Grove D. C., McBride A. G., McKinney K. E. The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity.* 1992. 11. 170–180.
15. Ryan Brown. Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with

depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2003. 29(6). 759–771.

16. Thoresen C. E., Harris A. H. S., Luskin F. Forgiveness and health: An unanswered question. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), Forgiveness: Theory, research, and practice (pp. 254-280). New York : Guilford. 2000.

17. Ricciardi E. et al. How the brain heals emotional wounds: the functional neuroanatomy of forgiveness. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2013. Vol. 7. P. 1–9. doi: 10.3389/fnhum.2013.00839

18. Worthington E.L. Jr. et al. Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*. 2007. Vol. 30 (4). P. 291–302. doi: 10.1007/s10865-007-9105-8

19. Freedman S., Enright R. D. Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1996. 64. 983–992.

20. Emmons R. A. Personality and forgiveness. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), Forgiveness: Theory, research, and practice (pp. 156-175). New York: Guilford. 2000.

21. Gilbert D. T., Pinel E. C., Wilson T. D., Blumberg S. J., Wheatley T. P. Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. 75. 617–638.

22. Thompson Laura, Snyder C. Hoffman Lesa, Michael Scott, Rasmussen Heather, Billings Laura, Heinze Laura, Neufeld Jason, Shorey Hal, Roberts Jessica, Roberts Danae. Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. Journal of personality, 2005, 73, 313–59. 10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x.

23. Davis D.E., Ho M.Y., Griffin B.J., Bell C., Hook J.N., Van Tongeren D.R., DeBlaere C., Worthington E.L., Westbrook C.J. Forgiving the Self and Physical and Mental Health Correlates: A Meta-Analytic Review. *Journal of Counseling Psychology.* 2015. Vol. 62 (2). P. 329–335. DOI: 10.1037/cou0000063.

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СХЕМАТЕРАПІЇ: РАННІ ДЕЗАДАПТИВНІ СХЕМИ ЯК ПРЕДИКТОРИ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF SCHEMA THERAPY: EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS AS PREDICTORS OF EATING DISORDERS OF PERSONALITY

УДК 159.92: 616.89
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.34

Спіцина Л.В.
к.психол.н., доцент кафедри психології
Запорізький національний університет

Статтю присвячено аналізу особливостей когнітивно-поведінкового підходу, як класичного, так і КПТ третьої хвили, в розумінні психологічних механізмів розладів харчової поведінки (РХП) особистості. Розглядаються причини проблеми РХП як важливої і складновирішуваної для сучасної клінічної психології і психотерапії. Особлива увага приділяється схематерапії (СТ) як напряму КПТ третьої хвилі, що суттєво розширює можливості класичної моделі когнітивно-поведінкової терапії. Послідовно розглядаються аргументи щодо значущості врахування ранніх дезадаптивних схем як предикторів невпорядкованого харчування і розвитку розладів харчової поведінки особистості. Аналізується центральна роль ранніх дезадаптивних схем (EMS) у схематерапевтичній моделі розвитку порушень харчової поведінки як таких, що розвиваються в ранньому дитинстві, формуючи протягом життя певні режими схеми, як більш залежні від стану та динамічні структури. На основі аналізу сучасних клініко-психологічних досліджень РХП виявляється психологічний механізм, за допомогою якого ранні дезадаптивні схеми пов'язані з невпорядкованою харчовою поведінкою, і який підкреслює роль порушення регуляції емоцій як ключового предиктора цієї моделі. Вони підтримують припущення, що когнітивно та емоційно вразливі люди виявляють сильнішу схильність до невідповідних моделей харчування як засобу компенсації своєї внутрішньої слабкості. У світлі проведеного попереднього аналізу схематерапія може розглядатися як багатонадійний терапевтичний підхід у роботі з розладами харчової поведінки, поряд із розладами особистості та іншими психічними проблемами, що, безумовно, потребує наступних науково-доказових досліджень і подальших практичних психотерапевтичних доказів.

Ключові слова: *когнітивно-поведінковий підхід, схематерапія, розлади харчової поведінки, особистість, ранні дезадаптивні схеми.*

The article is devoted to the analysis of the peculiarities of the cognitive-behavioural approach, both classical and CBT of the third minute, in understanding the psychological mechanisms of eating disorders. The reasons for the problem of eating disorders as an important and difficult problem for modern clinical psychology and psychotherapy are considered. Particular attention is paid to schema therapy (ST) as a direction of the third wave of CBT, which significantly expands the possibilities of the classical model of cognitive behavioural therapy. The arguments about the importance of taking into account early maladaptive schemas as predictors of disordered eating and the development of eating disorders are consistently considered. The central role of early maladaptive schemas (EMS) in the schema-therapeutic model of eating disorders as developing in early childhood, forming certain schema modes throughout life as more condition-dependent and dynamic structures, is analysed. Based on an analysis of current clinical and psychological research on ED, the author identify a psychological mechanism by which early maladaptive schemas are linked to disordered eating behaviour and highlight the role of emotion dysregulation as a key predictor of this pattern. These findings support the assumption that cognitively and emotionally vulnerable individuals are more likely to engage in inappropriate eating patterns as a means of compensating for their internal weakness. In the light of the preliminary analysis, Schema Therapy can be seen as a promising therapeutic approach in the treatment of eating disorders, along with personality disorders and other mental health problems, which certainly requires further research and practical psychotherapeutic evidence.

Key words: *Cognitive-Behavioural Approach, Schema therapy, eating disorders, personality, early maladaptive schemas.*

Розлади харчової поведінки (далі – РХП) є серйозною проблемою для психічного здоров'я, пов'язаною зі значною захворюваністю та смертністю [19; 20], великим ризиком супутніх захворювань (до 65%), включаючи розлади особистості. РХП важко піддаються лікуванню: лише від 22,5% до 54% людей відповідають на лікування, як відмічає Fairburn, 2009, залежно від індивідуальної ситуації клієнта [1; 20]. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є найбільш дослідженим підходом у лікуванні РХП. Ранні когнітивно-поведінкові моделі підкреслювали роль, яку невпорядковане харчування та дезадаптивне ставлення до свого тіла, форми та ваги відігравали в підтримці патології [13; 19; 28]. Ґрунтуючись на цих звітах, когнітивно-поведінкові методи лікування були зосереджені на модифікації дисфункціональних думок і припущень, пов'язаних із формою, вагою та їх контролем (наприклад, Fairburn, Marcus, & Wilson, 1993) і дійсно давали позитивні результати [2; 4; 5; 20].

КПТ була і залишається також одним із найефективніших методів лікування розладів харчової поведінки (РХП), і все ж досить багато людей не отримують очікуваних ефектів або й навіть практично не реагують на лікування з КПТ. Саме тому були розроблені деякі напрями когнітивно-поведін-

кової терапії третьої хвилі для більш ефективної роботи зі стійкими моделями мислення, почуттів і поведінки, включаючи розлади особистості. До підходів третьої хвилі КПТ зазвичай відносять: діалектичну поведінкову терапію (Linehan, 1993); КПТ, основану на майндфулнес (Kabat-Zinn, 2003); терапію на основі менталізації (Bateman & Fonagy, 2016), а також схематерапію (ST) [33; 34].

Поняття «схем» уперше було введено А. Беком, 1979 [7], який визначив їх як спотворені моделі мислення, що залежать від попередніх життєвих подій, активація яких зумовлює розуміння та інтерпретацію навколишнього середовища. У 1982 році Гарнер і Беміс постулювали, що за розладів харчової поведінки в людей спонтанно активуються неконтрольовані негативні думки, такі як життєствердження обов'язкової стрункості та потреба уникати їжі на основі базових переконань про захопливу природу худорлявості та неконтрольованість небезпечного набору ваги. Тоді ж виникло ще декілька важливих припущень, і насамперед, що лише тільки когніції, які лежать в основі розладу, не зможуть повністю розкрити психологічні механізми психопатологічного харчування [11].

У когнітивно-поведінковій терапії вже досить давно поставало питання про те, чи пов'язані основні аспекти патології харчової поведінки з ранніми дезадаптивними схемами (EMS) та чи лікування, орієнтоване на такі укорінені схеми, є ефективним у лікуванні розладів харчової поведінки. Виникло це питання в пошуках причин відносної ефективності наявних підходів, у світлі чого і була сформульована ідея, що така ситуація є наслідком нехтування лонгітюдними факторами, які впливають на розвиток у пацієнтів розладів харчової поведінки, а також неврахування наявності в них укорінених ранніх дезадаптивних схем, через що в деяких випадках схематерапія може бути цінною альтернативою когнітивно-поведінковій психотерапії [30].

Пізніше було запропоновано додаткові підтримувальні фактори, включаючи надзвичайну потребу в контролі (Fairburn та ін., 1999), афективну дисрегуляцію (Berg et al., 2013, Heatherton and Baumeister, 1991) і переконання щодо хвороби [9; 16; 17; 19; 25]. Спираючись на ранні концептуалізації, Фейрберн та його колеги представили трансдіагностичну модель РХП, засновану на когнітивних і поведінкових процесах, спільних для всіх підходів [4; 5; 14; 15, 20]. У поєднанні з «основною психопатологією», пов'язаною з надмірним ставленням до форми, ваги та їх контролю, трансдіагностична модель передбачає чотири інші риси патологічної підтримки РХП: низька самооцінка, перфекціонізм, міжособистісні труднощі та настрій нетерпимості («mood intolerance»). На основі цієї моделі було розроблено «розширену» форму КПТ (КПТ-Р, 2003). Дана варіація КПТ, розроблена спеціально для лікування РХП, намагається впливати як на харчову поведінку, так і на переоцінення переконання, а також на додаткові фактори підтримки, викладені в трансдіагностичній моделі («широкої» форми КПТ-Р) [19]. Хоча КПТ продемонструвала досить високу ефективність за РХП, результати рандомізованих клінічних випробувань показали її відносну реальну ефективність. Таку ситуацію пояснюють декількома факторами: по-перше, тим, що поточні моделі не враховують лонгитюдні фактори [31]. По-друге, дослідження вказують на те, що дезадаптивні стилі мислення, виявлені щодо РХП, виходять за межі дисфункціонального ставлення до форми й ваги [23; 27], і, по-третє, дисфункціональне харчування виникає в контекстах, не пов'язаних з їжею [32].

Нарешті, додаткові модулі лікування, запропоновані в КПТ-Р, як виявилося, не викликають змін у відповідних областях патології, як-от клінічний перфекціонізм і нетерпимість до настрою [10]. Ці результати показали, що дана модель КПТ є «необхідною, але недостатньою» для лікування всіх проявів РХП [31, с. 239], незважаючи на «вдосконалення» підходу. Таким чином, когнітивно-поведінкові підходи до патології харчової поведінки потребують розвитку і вдосконалення.

У світлі таких викликів очевидно зріс консенсус щодо того, що ефективне лікування РХП може вимагати втручання як на «поверхневих» рівнях пізнання (тобто рівнях дезадаптивних думок та припущень) [10], так і на «глибших» рівнях дезадаптивних схем [18; 28]. І отже, саме звернення та врахування ранніх дезадаптивних схем, як їх розуміє схематерапія, відкриває таку потрібну перспективу опрацювання лонгітюдних факторів і різних аспектів їх впливу в розумінні механізмів РХП і врахування їх у подальшому лікуванні. Тим не менш, вивчення розладів харчової поведінки на рівні ранніх дезадаптивних схем дотепер залишається маловивченим полем, що і є основною причиною нашого звернення до цієї проблеми в цій статті.

Отже, **метою статті** є аналіз особливостей схематерапевтичного підходу в розумінні психологічних механізмів розладів харчової поведінки особистості й дослідження ранніх дезадаптивних схем як предикторів невпорядкованого харчування.

Клінічні дослідження, проведені на початкових етапах розроблення проблематики РХП у багатьох країнах і культурних середовищах світу, підкреслювали кореляцію між патологією харчової поведінки та психологічним дистресом, незадоволеністю тілом, особистісними рисами та труднощами, пов'язаними з афектом, тощо [22]. Однак поступово стала очевидною значущість звернення під час вивчення психопатології розвитку невпорядкованої харчової поведінки до дисфункціональних основних переконань [21]. Дійсно, в дослідженнях було показано, що дезадаптивні когнітивні профілі, характерні для певних розладів (як-от румінації/ мисленнєва гумка або надмірне занепокоєння через нездатність контролювати вагу, форму тіла та стиль харчування), на основі підґрунтя дисфункціональних когнітивно-афективних процесів

різко підвищували індукцію та прояви патологічного харчування [7; 24].

Як уже відзначалося вище, поняття «схеми» вперше було введено А. Беком у 1979 р., який визначив їх як спотворені моделі мислення, що залежать від попередніх життєвих подій, активація яких зумовлює розуміння та інтерпретацію навколишнього середовища. Дещо пізніше теорія Дж. Янга (Young, J.E. 1999; 2006) представила конструкт ранніх дезадаптивних схем, побудований на клінічному аналізі розладів особистості, та стала фактично початком нового схематерапевтичного підходу в психотерапії, який Дж. Янг розвиває на основі когнітивно-поведінкового підходу [33; 34]. Схематерапія описується як «інтегративна терапія..., яка значно розширює традиційні когнітивно-поведінкові методи лікування» [34, с. 1]. Цей підхід розвиває традиційну КПТ, звертаючись до процесів розвитку, які підтримують психопатологію, і включає елементи інших методів лікування, в тому числі психоаналітичний підхід, теорію прив'язаності, емоційно-сфокусований підхід тощо.

Для розуміння механізмів психопатології харчової поведінки слід насамперед відмітити, що ранні дезадаптивні схеми (EMS) займають центральне місце в схемній моделі психопатології. EMS визначаються як всепроникні теми про себе, які з'являються в ранньому дитинстві та розвиваються протягом життя [33]. Дж. Янг визначив 18 ранніх дезадаптивних схем, кластеризованих у п'яти ширших доменах схеми [33]. Процеси підтримки/обслуговування схеми стосуються когнітивних і поведінкових стилів подолання, які зберігають EMS. Останніми роками особлива увага приділяється «режимам» схеми. Режими схеми стосуються наборів EMS і підтримувальних їх процесів, які активуються в певний час. На відміну від EMS, які концептуалізуються як стабільні структури, режими схеми є залежними від стану та більш динамічними [6].

Для пояснення схемних механізмів саме харчових дисфункцій Waller, Corstorphine & Mountford, 2007 [30] була запропонована орієнтована на схему модель РХП, в якій розрізняються рестриктивні та булімічні розлади в процесах підтримки схеми. Припускають, що поведінкові прояви схемної компенсації, швидше за все, мають більш компульсивний характер (наприклад, спричинені надмірними фізичними навантаженнями для компенсації основного дефекту EMS) і пов'язані з більш відстороненими алекситмічними клінічними проявами. У булімічних РХП невпорядковане харчування концептуалізується для полегшення афекту після того, як схеми були запущені (вторинне уникнення афекту) через уникнення схеми. Методи вторинного уникнення афекту, скоріше, мають більш імпульсивний характер (наприклад, переїдання) і зазвичай пов'язані з більш хаотично-дисоціативними презентаціями [30]. Теоретично ці схемні процеси керують досить жорсткими моделями мислення та поведінки, які спостерігаються в РХП, а також розробленням відповідних дисфункціональних припущень [31].

У подальших дослідженнях, спрямованих на більш глибоке розуміння психологічних чинників невпорядкованого ставлення до їжі, було показано, що найчастіше в перелік цих невід'ємних предикторів включають когнітивні спотворення, емоційну дисрегуляцію та невпорядковану харчову поведінку. Було підкреслено, що внутрішній механізм, за допомогою якого дезадаптивні когнітивні схеми пов'язуються з невпорядкованою харчовою поведінкою, базується на порушенні регуляції емоцій, які відіграють головну роль у цій моделі. Фактично було доведено припущення, що когнітивно та емоційно вразливі люди виявляють сильнішу схильність до невідповідних моделей харчування як засобу компенсації своєї внутрішньої слабкості [29; 30].

Більше того, результати досліджень показали, що порушення в домені схем безпечного емоційного зв'язку/прихильності до оточення були безпосередньо пов'язані з підвищеною схильністю до невпорядкованої харчової поведінки [8]. Схеми цього домену характеризують людей, які не в змозі надійно встановити задовільні зв'язки зі своїми однолітками та оточенням, маючи переконання, що їхні життєво важливі міжособистісні потреби, як-от повага, прийняття, інтеграція, увага, любов, емоційний обмін і захист, ніколи не будуть задоволені.

Було встановлено специфічні зв'язки між ранніми дезадаптивними схемами порушення зв'язку (наприклад, емоційна депривація, покинутість та соціальна ізоляція) та невпорядкованою харчовою поведінкою [8; 12]. Точніше, схема недовіри із цього домену виявилася найбільш характерною для невпорядкованого харчування молодих дорослих, що стало свідченням її невипадково значущої ролі як механізму в психопатології розладів харчової поведінки. Недовіра означає побоювання намірів інших, а саме воно втілює в собі постійне очікування образи, брехні, приниження, маніпуляції або шкоди, яка походить від інших навмисно або випадково. Примітно, що пацієнти з діагнозом «нервова анорексія» виявляють психологічні профілі, які демонструють недовіру до себе, до інших та міжособистісних стосунків загалом [12; 13].

Подібним чином в одному з досліджень було виявлено, що наявність розладу харчової поведінки була пов'язана з основними показниками режиму «вразливої дитини», який характеризує людей, які часто відчувають сум, тривогу, сумніви в собі та почуваються жертвою [29]. Більше того, у відповідній літературі недовіра значною мірою пов'язується з розладами зловживання психоактивними речовинами, включаючи алкогольну залежність і зловживання опіатами [26; 27]. Ці спостереження підтверджують те, що схема недовіри/зловживання може бути спільною рисою між розладами харчової поведінки та вживання пси-

хоактивних речовин, що робить цю дезадаптивну схему потенційним трансдіагностичним процесом у різноманітних дезадаптивних поведінкових моделях [15].

На відміну від домену схем безпечного емоційного зв'язку/прихильності з оточенням, який був тісно пов'язаний з дисфункціональним харчуванням, кореляції між рештою доменів дезадаптивних схем та невпорядкованим ставленням до їжі були значущими лише тоді, коли підкріплювалися когнітивно-афективною парадигмою. Так, на відміну від жінок зі здоровою масою тіла, жінки-кандидати на баріатричну хірургію мали викривлені когнітивні уявлення та брак навичок емоційної регуляції; отже, вони були надзвичайно вразливими до нездорових харчових звичок. Також дослідження показали, що у клієнтів із симптоматикою РХП виявлено тісний зв'язок із дисфункціональними процесами мислення та негативними емоціями [15].

Також доцільно враховувати, що поряд із ранніми дезадаптивними схемами труднощі в регуляції афекту також визначаються порушенням гнучкості в модулюванні емоційних реакцій, що може спричиняти численні психопатології (як-от розлади особистості, посттравматичні стресові розлади, тривожні розлади настрою, міжособистісні травми тощо). Низка авторів, наприклад, S.R. Damiano, J. Reece, S. Reid, L. Atkins, G. Patton, засвідчують корисність схемної терапії, яка сприяє регуляції емоцій, чітко підкреслюючи сильний зв'язок ранніх дезадаптивних схем із проблемними стратегіями регуляції емоцій, які сприяють збереженню дисфункційних емоційних реакцій [11; 12].

Таким чином, схематерапія забезпечує межі, в яких когнітивні функції, емоції, поведінка та міжособистісні дисфункції, пов'язані з патологією харчової поведінки, можуть бути оптимально розглянуті та включені в терапевтичний процес [31]. Розроблена для розширення можливостей когнітивно-поведінкової терапії комплексних розладів схематерапія також добре підходить для розв'язання проблем складних супутніх захворювань, які часто супроводжують РХП, включаючи хронічну депресію, межовий розлад особистості й комплексну травму.

Висновки. Отже, ми можемо зазначити, що існують психологічні механізми, за допомогою яких ранні дезадаптивні схеми пов'язуються з невпорядкованою харчовою поведінкою, і які підкреслюють роль порушення регуляції емоцій як ключового предиктора цієї моделі. Вони підтримують припущення, що когнітивно та емоційно вразливі люди виявляють сильнішу схильність до невідповідних моделей харчування як засобу компенсації своєї внутрішньої слабкості. У світлі проведеного попереднього аналізу схематерапія може розглядатися як перспективний психотерапевтичний підхід у роботі з розладами харчової поведінки поряд із розладами особистості та іншими психічними проблемами, що, безумовно, потребує наступних науково-доказових досліджень і подальших практичних психотерапевтичних доказів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Мартинова Л. Розлади харчової поведінки: сучасний підхід до діагностування та лікування. *НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія.* 2021. 1(122). URL: https://neuronews.com.ua/uploads/issues/2021/1(122)/nn21__46-50.pdf

2. Шебанова В., Яблонська Т. Нікнейм як засіб мовної самопрезентації в Інтернеті людей з розладами харчової поведінки. *Psycholinguistics*. 2019. № 25(1). С. 409–430. https://doi.org/10.31470/2309-1797-2019-25-1-409-430

3. Лінет Вайтгед. Подолати розлад харчової поведінки. Львів : Свічадо-УІКПТ. 2017. 112 с.

4. Стюарт В., Аграс & Робін Ф. Когнітивно-поведінкова терапія при нервовій булімії та психогенному переїданні. *Керівництво психотерапевта*. Київ : Діалектика, 2021. 178 с.

5. Agras W.S. et al. A multicentre comparison of cognitive-behavioral therapy and interpersonal psychotherapy for bulimia nervosa. *Archives of General Psychiatry*, 2000. 57. pp. 459–466.

6. Arntz & Jacob. Schema therapy in practice: An introductory guide to the schema mode approach. 2013. Wiley-Blackwell, Oxford, UK.

7. Beck A. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders.* 1979. Penguin Publishing Group: NY.

8. Bosmans G., Braet C., Van Vlierberghe L. Attachment and symptoms of psychopathology: Early maladaptive schemas as a cognitive link. *Clin. Psychol. Psychother.* 2010. 17. 374–385. https://doi.org/10.1002/cpp.667.

9. Berg K.C., Crosby R.D. Facets of negative affect prior to and following binge-only, purge-only, and binge/purge events in bulimia nervosa. *Journal of Abnormal Psychology.* 2013. 122. pp. 111–118.

10. Byrne, Fursland, Allen, & Watson. The effectiveness of enhanced cognitive behavioural therapy for eating disorders: An open trial. *Behaviour Research and Therapy,* 2011. 49. pp. 219–226.

11. Cooper M.J., Todd G., Wells A. Content, origins, and consequences of dysfunctional beliefs in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *J. Cogn. Psychother.* 1998. 12 pp. 213–230.

12. Damiano S.R., Reece J., Reid S., Atkins L., Patton G. Maladaptive schemas in adolescent females with anorexia nervosa and implications for treatment. *Eat. Behav. Int. J.* 2015. 16. pp. 64–71.

13. Garner D., Bemis K. A cognitive-behavioural approach to anorexia nervosa. *Cognitive Therapy and Research.* 1082. 6. pp. 123–150.

14. Goldbloom D.S., Olmsted M., et al. A randomized controlled trial of fluoxetine and cognitive behavioral therapy for bulimia nervosa: Short-term outcome. *Behaviour Research and Therapy.* 1997. 35. pp. 803–811.

15. Gerges S., Obeid S., Hallit S. Validation of the Arabic Version of the Disordered Eating Attitudes in Pregnancy Scale (A-DEAPS) among Lebanese Pregnant Women: A Step Closer to Pregorexia Awareness. 2021. URL: https:/com/files/rs-797458/v1/45012137-e69e-481c-9211-4ba15e16e472.pdf?c=164430446

16. Haddad C., Khoury C., Salameh P., Sacre H., Hallit R., Kheir N., Obeid S., Hallit S. Validation of the Arabic version of the eating attitude test in Lebanon: A population study. *Public Health Nutr.* 2020. 24. p. 1–12. https://doi.org/10.1017/S1368980020002955

17. Heatherton and Baumeister. Binge eating as escape from self awareness *Psychological Bulletin.* 1991. 110. pp. 86–108.

18. Hughes M.L. et al. The relationship between different levels of cognition and behavioural symptoms in the eating disorders. *Eating Behaviors.* 2006. 7. pp. 125–133.

19. Fairburn Cooper, Shafran. Cognitive behaviour therapy for eating disorders: A “transdiagnostic” theory and treatment. *Behav. Res. Ther.* 2003. 41. 509–528.

20. Fairburn C., Marcus N., & Wilson G. Cognitive-behavioral therapy for binge eating and bulimia nervosa: A comprehensive treatment manual. *Binge eating: Nature, assessment and treatment.* Guilford Press, NY. 1993. pp. 361–404.

21. Jones C., Leung N., Harris G. Dysfunctional core beliefs in eating disorders: A review. *J. Cogn. Psychother.* 2007. 21. 156–171. http://doi:10.1891/088983907780851531

22. Nowakowski M.E., McFarlane T., Cassin S. Alexithymia and eating disorders: A critical review of the literature. *J. Eat. Disord.* 2013. 1. 21. http://doi:10.1186/2050-2974-1-21

23. Pugh M. A narrative review of schemas and schema therapy outcomes in the eating disorders. *Clinical Psychology Review.* 2015. 39. p. 30–41. https://doi.org/10.1016/j.cpr. 2015.04.003

24. Rawal A., Park R.J., Williams J. Rumination, experiential avoidance, and dysfunctional thinking in eating disorders. *Behav. Res. Ther.* 2010. 48. p. 851–859. https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.05.009

25. Schmidt U., Treasure J. Anorexia nervosa: Valued and visible. A cognitive-interpersonal maintenance model and its implications for research and practice. *British Journal of Clinical Psychology.* 2006. 45. pp. 343–366.

26. Shorey R.C., Stuart G.L., Anderson S. Early maladaptive schemas among young adult male substance abusers: A comparison with a non-clinical group. *J. of Subst. Abus. Treat.* 2013. 44. 522–527.

27. Tiggemann M. Dieting and cognitive style: The role of current and past dieting behaviour and cognitions. *Journal of Health Psychology.* 2000. 5. pp. 17–24.

28. Vitousek K., Hollon S. The investigation of schematic content and processing in eating disorders. *Cognitive Theory and Research.* 1990. 14. pp. 191–214.

29. Unoka Z., Tölgyes T., Czobor P., Simon L. Eating disorder behavior and early maladaptive schemas in subgroups of eating disorders. *J. Nerv. Ment. Dis.* 2010. 198. p. 425–431. Dot: 10.1097/NMD.0b013e3181e07d3d

30. Waller, Kennerley, Ohanian. The role of emotional abuse in the eating disorders: Implications for treatment Eating Disorders. *International Journal of Eating Disorders.* 2007. 15. pp. 317–331. https://doi.org/10.1080/10640260701454337

31. Waller G., Ohanian V., Meyer C., Osman S. Cognitive content among bulimic women: The role of core beliefs. International. *International Journal of Eating Disorders*. 2000. 28. pp. 235–241.

32. Waters Hill, Waller. Internal and external antecedents of binge eating episodes in a group of women with bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders. 2001.* 29. pp. 17–22. https://doi.org/10.1002/1098-108X(200101)29:1

33. Young J.E. *Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema-Focused Approach.* 1999. Professional Resource Press/Professional Resource Exchange: Sarasota, Fl.

34. Young J.E., Klosko J.S., Weishaar M.E. *Schema Therapy: A Practitioner's Guide.* 2006. Guilford Press: NY.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТТЯ ГНУЧКИХ НАВИЧОК

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE STUDY OF THE CONCEPT “SOFT SKILLS”

УДК 159.96
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.35

Тарасенко О.А.
аспірантка
Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України,
практичний психолог Київського палацу дітей та юнацтва

У статті розглянуто зміст поняття гнучких навичок (soft skills). Проаналізовано зарубіжні та українські джерела із зазначеної проблеми. Розкрито основні підходи до визначення ключових складників гнучких навичок. Описані історія виникнення поняття «soft skills», дослідження науковців, які вивчали цей феномен, сфери застосування цих навичок. Розкриті компоненти гнучких навичок та висвітлено дослідження впливу таких навичок на професійний розвиток особистості. Акцентується увага на викликах для системи загальної середньої освіти у формуванні потенціалу країни, а саме розробці нової моделі соціально-психологічних якостей та вмінь учня як майбутнього конкурентоспроможного фахівця. Вказано про важливість створення умов для навчання впродовж життя за допомогою різних форм неформальної освіти, які сприяють якісній самореалізації особистості та корисному внеску в розвиток своєї держави.

Стаття описує історію виникнення поняття «soft skills», яке з’явилося наприкінці 50-х років минулого століття у військовій справі у Сполучених Штатах Америки. З цього періоду виникає інтерес до цього феномену, який поступово вивчається вченими в різних країнах і щодалі охоплює різні сфери діяльності людини. Із середини XX століття розвиток soft skills активно впроваджується не тільки у військову сферу, а й у психологію з метою формування індивідуально-психологічних властивостей особистості. Згодом вони стають актуальними і в бізнес-сфері. Багато наукових праць зарубіжних учених з’являється в цей період, де намагаються узагальнити характерні особливості цього феномену. Про важливість розвитку soft skills свідчать результати численних досліджень, які висвітлені в публікації, до прикладу наведені результати Гарвардського університету, Стенфордського дослідницького інституту та інших результатів наукових досліджень різних країн, проведених як у наукових установах, так і в комерційних організаціях. В роботі висвітлено поняття «soft skills» з точки зору українських учених, хоча і вважається, що це поняття є дещо новим для України та перебуває в процесі вивчення. Також українські дослідники вивчають можливості для розвитку гнучких навичок дітей у системі освіти. В матеріалі зазначено, який саме спектр можливостей на сьогодні існує в Україні для особистісного та професійного розвитку через систему неформальної освіти. Українські і зарубіжні вчені акцентують увагу на необхідності формування у студентів закладів вищої освіти об’єктивного сприйняття розвитку власних soft skills для майбутньої професійної кар’єри.

Ключові слова: *підлітковий вік, гнучкі навички, soft skills, hard skills, м’які навички, комунікація, емоційний інтелект, особистісний розвиток підлітків.*

The content of the concept of soft skills is considered in the article. Foreign and Ukrainian sources on the specified problem were analyzed. The main approaches to determining the key components of soft skills are revealed. The history of the emergence of the concept of soft skills, the research of scientists who studied this phenomenon, the areas of application of these skills are described. The components of flexible skills are revealed, and experiments on the influence of these skills on the professional development of the individual are highlighted. Attention is focused on challenges for the system of general secondary education in the formation of the country’s potential, namely the development of a new model of social and psychological qualities and skills of a student as a future competitive specialist. The importance of creating conditions for lifelong learning with the help of various forms of non-formal education, which contribute to high-quality self-realization of the individual and useful contribution to the development of one’s country, is indicated.

The article describes the history of the emergence of the concept of soft skills, which appeared in the late 50s of the last century in military affairs in the United States of America. Interest arises from this period in this phenomenon, which is gradually being studied by scientists in different countries and continues to cover various spheres of human activity. Since the middle of the 20th century, the development of soft skills has been actively implemented not only in the military sphere, but also in psychology with the aim of forming individual psychological properties of a person. Over time, they become relevant in the business sphere as well. The is a many scientific works of foreign scientists appear in this period, where they try to generalize the characteristic features of this phenomenon. The importance of the development of soft skills is evidenced by the results of numerous studies highlighted in the publication, for example, the results of Harvard University, the Stanford Research Institute, and other results of scientific research in various countries, conducted both in scientific institutions and in commercial organizations. The paper highlights the concept of soft skills from the point of view of Ukrainian scientists, although it is believed that this concept is somewhat new for Ukraine and is in the process of being studied. Ukrainian researchers are also studying the possibilities for developing children’s flexible skills in the education system. The material indicates the range of opportunities currently available in Ukraine for personal and professional development through the system of informal education. Ukrainian and foreign scientists emphasize the need to form in students of higher education institutions an objective perception of the development of their own soft skills for a future professional career.

Key words: *adolescence, flexible skills, soft skills, hard skills, soft skills, communication, emotional intelligence, personal development of teenagers.*

Постановка проблеми. В умовах сучасності в різних сферах діяльності все більше уваги викликають особистісні компетентності людини у системі міжсуб'єктної взаємодії. Поняття «soft skills» («м'які» або «гнучки» навички) стає більш актуальним на ринку праці. Роботодавці, шукаючи своїх потенційних працівників, звертають увагу на ступінь розвитку гнучких навичок кандидата на рівні з професійними якостями «hard skills» («тверді» навички). Проблема «soft skills» викликає цікавість у психології, педагогіці, бізнесі; науковці досліджують це питання, щоб зрозуміти, який вплив мають такі навички на якість життєдіяльності людини та користь від них.

Мета дослідження – визначити поняття «soft skills» за допомогою аналізу української та зарубіжної літератури, розкрити підходи до визначення ключових складників цього поняття.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація наукової психологічної літератури з поставленої мети дослідження.

Виклад основного матеріалу. На систему загальної середньої освіти покладена важлива місія у формуванні потенціалу країни для забезпечення якісної базової освіти та подальшого розвитку вітчизняного ринку праці сучасними, креативними, якісними фахівцями. Реалії сучасної освіти стикнулися з проблемою, коли у різних сферах професійної діяльності знання, уміння та навички швидко застарівають, що суттєво ускладнює процес подальшої трудової діяльності молоді. Тому для системи освіти актуальним викликом є формування нової моделі соціально-психологічних якостей та вмінь учня як майбутнього конкурентоспроможного фахівця; створення умов для самостійного навчання впродовж усього життя через різні форми неформальної освіти, для розвитку соціально-психологічних умінь, що сприяють діям в умовах невизначеності та формуванню компетенцій для вирішення нестандартних завдань тощо. Також варто зазначити, що стрімкий розвиток інформаційних технологій, збільшення варіативності способів комунікації у сфері ділових відносин й ефективне виконання професійних завдань потребують досить високого рівня розвитку soft skills у представників будь-яких професій. З чого можна зробити висновок, що гнучкі навички soft skills та їх розвиток є важливими у формуванні нового покоління, якому притаманні ціннісні якості, які відповідають сучасним викликам життєдіяльності людини, зокрема сфери її професійної діяльності. Найбільш цінним у реаліях сьогодення стає фахівець, який швидко реагує на зміни, проявляє гнучкість до нових умов, вміє знаходити нестандартні рішення у вирішенні проблем та втілювати плани в реальність [1].

Поняття soft skills і hard skills з'явилися наприкінці 50-х років минулого століття у військовій справі у Сполучених Штатах Америки. У 1959 році дослідники, розробляючи науково обґрунтований підхід до підготовки військовослужбовців, виявили, що важливими для них є як професійні навички (hard skills), так і універсальні компетенції (soft skills). Сутність відмінностей між soft і hard skills описана в доктрині «Системи проєктування військової підготовки» 1968 року, а саме: hard skills є навичками роботи переважно з машинами, soft skills – це навички роботи з людьми і паперами. Ці терміни з військової справи були запозичені і використовувалися в психології, сфері бізнесу, а нині набувають поширення як тренд у реалізації компетентнісного підходу в навчанні. В англійській мові термін «skill» визначається ширше, ніж значення самого слова навичка, залежно від контексту має формулювання: компетенція, здатність, уміння. Із середини XX століття розвиток soft skills активно впроваджується не тільки у військову сферу, а й у психологію з метою формування індивідуально-психологічних властивостей особистості. Згодом вони стають актуальними і в бізнес-сфері. Багато наукових праць зарубіжних учених з'являється в цей період, де намагаються узагальнити характерні особливості цього феномену [8; 9; 10; 11].

У 1996 році вийшла у світ книга американського психолога, відомого наукового журналіста D. Goleman «Емоційний інтелект». Дослідник вивчає проблему лідерства, впливу емоційного інтелекту на професійне зростання, творчу та соціальну діяльність людини як важливого компонента «soft skills». Згодом у роботах акцентується увага на феномені емоційного лідерства як мистецтві управління людьми на основі емоційного інтелекту [12].

З кінця XX століття відбуваються зміни в освіті з фокусом уваги на розвиток особистості, на її творчу ініціативу, конкурентоздатність та самостійність. Дж. Равен у роботі «Компетентність у сучасному суспільстві» визначає якості, необхідні керівнику будь-якої сфери професійної діяльності. Автор визначає перелік компетентностей та особистісних якостей, серед яких найбільш дієві: здатність проявляти ініціативу та нести відповідальність; помічати проблеми в колективі, аналізувати нестандартні ситуації та вибирати ефективні шляхи їх вирішення; самостійність, оригінальність, критичність мислення, генерування нових ідей та інновацій і готовність їх використання для досягнення мети; здатність до сумісної роботи в команді; здатність мотивувати людей до взаємодії, слухати інших та брати до уваги різні пропозиції команди. Автор акцентує увагу на необхідності емоційного складника в діяльності керівника. Високий рівень емоційного інтелекту допомагає будувати успішну кар'єру, бути продуктивним, згуртувати команду та залишатися вмотивованим. Також, на думку автора, важливими є вміння досліджувати та знаходити можливості для нових досягнень колективу. Зазначені компоненти змістовно розкривають вимоги до характеру мислення, емоційного інтелекту, комунікаційних якостей, допомагають краще зрозуміти зміст «soft skills». Досвід лідерів різних галузей – від менеджерів до стажерів – дозволяє зробити висновки, що для успіху в про-

фесійній діяльності будь-який фахівець має опанувати два види навичок: професійні (hard skills) та гнучкі навички (soft skills). Модель «soft skills» відображає набір універсальних компетенцій для більшості професій, що спрямовані на вирішення професійних завдань, сприяють підвищенню ефективності роботи команди, досягненню стратегічних цілей організації. Гнучкі навички взаємопов'язані з індивідуальними властивостями особистості й адаптуються під конкретну ситуацію. Ці уміння формуються як у системі формальної освіти, так і неформальної та інформальної підготовки з опорою на власний життєвий досвід. На сьогодні в Україні наявний широкий спектр можливостей для особистісного та професійного розвитку через систему неформальної (тренінги, майстер-класи, семінари, курси, відеолекції тощо) та інформальної освіти (тематичні лекції, відеоуроки, коучинг тощо) [13].

Про важливість розвитку soft skills свідчать результати численних досліджень. До прикладу, Гарвардський університет на основі проведених досліджень зазначає, що 80% досягнень у кар'єрі фахівця залежать від м'яких навичок і тільки 20% – професійних. Результати іншого дослідження, проведеного Стенфордським дослідницьким інститутом спільно з Carnegie Melon Foundation серед керівників компаній зі списку Fortune 500, підтверджують, що сталий успіх у роботі на 75% зумовлений розвитком soft skills і лише на 25% – hard skills. У 16 європейських країнах було проведене дослідження, яке показало, що 93% роботодавців вважають м'які навички настільки ж важливими для ефективності працівника, як і його професійні навички. Американська корпорація Google поставила за мету визначити найефективніші команди у своїй структурі та дізнатись, що саме впливає на успішність такої команди. Цікаво, що на результативність команд впливав саме високий рівень розвитку м'яких навичок кожного члена команди [14; 15].

В Україні поняття «soft skills» є досить новим явищем. У навчальних програмах більшості українських закладів середньої та вищої освіти передбачені заняття та навчальні курси, які орієнтовані здебільшого на здобуття загальних та фундаментальних знань, а саме у закладах вищої освіти передбачається опанування професійних знань та умінь, тобто «hard skills». Водночас розвитку таких навичок, як комунікабельність, гнучкість і критичність мислення, організованість, відповідальність, здатність працювати в команді, які належать до «soft skills», не приділяється достатньої уваги. Для майбутньої професійної кар'єри формування «soft skills» є особливо значимим, адже значна кількість професій потребують високого рівня розвитку соціально-психологічних компетенцій, таких як володіння комунікативними навичками, вміння аналізувати інформацію, знаходити компроміс, формулювати власну думку, аргументувати її тощо. Наявність сформованих «soft skills» сприяє успішному особистісному та професійному становленню. Питання розвитку «soft skills» як важливого складника конкурентоспроможності майбутнього фахівця розглянуті у дослідженнях О. Кохан, Т. Волошиної, О. Глазунової, І. Зайцевої, Н. Длугунович, В. Корольчук, І. Паславської та багатьох інших [2].

Українська дослідниця Н. Длугунович вважає, що поряд з професійними навичками студентам необхідно розвивати і м'які навички, до яких вона відносить особисту ефективність, управлінські та стратегічні навички. У роботах індійського науковця V. Saravanan відзначається важливість формування у студентської молоді навичок критичного мислення та управління інформацією. Хорватські вчені M. Kalauz, G. Hudec та V. Kirinic акцентують увагу на необхідності формування у студентів закладів вищої освіти об'єктивного сприйняття розвитку власних «soft skills» для майбутньої професійної кар'єри. Дослідники стверджують, що «soft skills» ґрунтуються на поєднанні когнітивних та метакогнітивних навичок, інтелектуальних, міжособистісних та практичних здібностей студентів та вдало поєднуються з наявними у них професійними навичками, що додає додаткову цінність майбутньому фахівцеві. Вважається, що розвиток лінгвістичних навичок та soft skills у випускників закладів вищої освіти значно сприяє не лише в пошуку роботи, але й в підвищенні обізнаності про себе і культурні відмінності на нових робочих місцях [3; 4; 5].

Звернемо увагу на підлітковий вік і його перспективи для розвитку гнучких навичок особистості. В роботах Л. Дзюбко підлітковий вік розглядається як період нових можливостей самодетермінації особистості. Підвищення вимог до системи освіти потребує від учнів більш високого освітнього рівня, певних особистісних умінь, зокрема вміння адаптуватися та бути психологічно готовими до нових освітніх і життєвих викликів. Найважливішим завданням сучасної школи є виховання особистості, здатної до самовдосконалення, самодетермінації, саморозвитку. Саме ці уміння входять до переліку гнучких навичок. У підлітковому віці дитина здатна усвідомлено ставити перед собою цілі і досягати їх, у тому числі цілі саморозвитку. Характерною особливістю самостійності підлітка є те, що, ставлячи перед собою мету, він усвідомлено її втілює, до того ж самостійно визначаючи шляхи досягнення свого задуму. Низка досліджень особливостей розвитку підлітків, проведених українськими і зарубіжними вченими, свідчить, що розумовий, психофізичний, емоційний, соціальний розвиток у перехідному періоді 10–12 років має ґрунтовний вплив на подальший процес дорослішання особистості. Із вищезазначеного можна припустити, що підлітковий вік є досить перспективним періодом для формування гнучких навичок особистості у системі освіти [7].

У своїх дослідженнях P. Qizi зазначає, що м'які навички залежать від інтелекту людини і мають насамперед когнітивний характер, та оцінює їх як

складний процес, який не піддається традиційному підходу [16].

На важливості «soft skills» для професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій акцентує у своїх роботах С. Наход. Він розглядає «soft skills» як здатність особистості діяти у мінливих ситуаціях, спираючись на власні уміння, досвід та інтуїцію [6].

К. Коваль вважає, що застосування таких навичок використовується не тільки в професійній сфері діяльності людини. На думку дослідника, м'які навички включають у себе переважно міжособистісну взаємодію, тому можуть бути застосовані в різних сферах, що робить їх універсальними [17].

Дослідження Л. Іванової та О. Скорнякової визначили компетенції, важливі для конкурентоспроможності на ринку праці. Індивідуальні якості: відповідальність, цілеспрямованість, стресостійкість, уважність, самостійність у прийнятті рішень, витривалість, наполегливість, старанність, ініціативність, амбіційність. Професійно-важливі якості: бажання досягати успіху, прагнення до сталого розвитку, креативність, гнучкість мислення, критичне мислення, мобільність, готовність до ризиків, здатність працювати в команді, організаторські та лідерські здібності [20].

Можна зазначити, що дослідження такої проблеми ще не мають єдиного визначення поняття гнучких навичок. Проте кожен учений характеризує його виходячи з поставлених конкретних завдань свого дослідження.

На нашу думку, поняття «гнучкі навички» – це сукупність особистих якостей, які допомагають у вирішенні повсякденних завдань, взаємодії з іншими людьми, сприяють адаптивності особистості у різних сферах життєдіяльності. Це саме ті навички, які допомагають знаходити спільну мову з іншими людьми та ефективно комунікувати; працювати в команді; знаходити рішення в конфліктних ситуаціях; розпізнавати емоції свої та інших людей та вдало управляти своїм спектром емоцій; бути стійким і гнучким одночасно у сучасних реаліях, відкритим до нових ідей та постійно вчитися для гармонійної та ефективної самореалізації в професійній і особистій сферах життя.

Здійснюючи аналіз та узагальнення зазначених характеристик, спробуємо виокремити найважливіші складники поняття гнучких навичок:

– Комунікативний складник. Проявляється як спосіб міжособистісної взаємодії. Ефективна комунікація пов'язана з розвитком у людини комунікативної компетентності – здатності виражати думки, почуття та факти в усній та письмовій формах, а також ефективно комунікувати у різних соціальних сферах.

– Емоційний інтелект. Вміння розуміти власні емоції та керувати ними, що важливо для побудови міцних стосунків.

– Критичне мислення. Незалежно від підходів до тлумачення самого поняття вчені розглядають його як послідовність розумових дій, метою яких є з'ясування відповідності отриманої інформації з прийнятими фактами. Основними елементами критичного мислення можна виділити: вміння знаходити зв'язки між твердженнями, аргументами; вміння оцінювати переконливість доказів та надійність тверджень; вміння аргументації; вміння робити висновки, виявляти невідповідність інформації. P. Facione визначає критичне мислення як цілеспрямоване, саморегульоване судження, в результаті якого відбувається аналіз, оцінка та висновки [18].

– Співробітництво. Вміння працювати в команді, ефективно співпрацювати з іншими людьми, ділитися знаннями та досвідом, проявляти гнучкість у вирішенні проблем та досягати спільних цілей. Уміння працювати разом – це навичка, яка дуже цінується роботодавцями [19].

В основі співробітництва лежить уміння чути інших людей, сприймати інакше бачення ситуації, звертатися за допомогою та надавати її за потребою. В процесі командної роботи важливо вміти зберегти свою індивідуальність та при цьому робити особистий вклад у спільну діяльність, об'єктивно визначати, аналізувати й оцінювати колективний результат.

– Креативність. Здатність генерувати нові ідеї, мислити нестандартно у вирішенні проблем та вдосконалювати наявні процеси. Креативне або інноваційне мислення, за визначенням P. Facione, – мислення, яке приводить до нових ідей та нових підходів. Результати творчого мислення ми бачимо і в мистецтві, і в прикладних науках, і в міжособистісній взаємодії людини та в інших сферах професійної діяльності, що спонукає до нових нестандартних рішень [18].

– Резильєнтність. Вміння, що дозволяють орієнтуватися в змінах, швидко навчатись нового, проявляти гнучкість та пристосовуватися до змін.

– Наполегливість. Вміння ставити перед собою цілі, попри труднощі, досягати бажаного.

– Відповідальність. Вміння дотримуватися взятих на себе зобов'язань та відповідати за свої дії та вчинки.

– Тайм-менеджмент. Вміння ефективно розподіляти свою діяльність, виконувати заплановані справи вчасно.

Висновки. Досліджуючи різні підходи українських та зарубіжних вчених до визначення поняття та розуміння складників soft skills, можна дійти висновку, що принципових відмінностей між ними немає. Основу всіх моделей soft skills становлять комунікативний, емоційний компоненти, соціальні та особисті якості, що визначають особливості мислення людини.

Перспективи подальших досліджень. Виходячи з досліджень учених вбачаємо доцільним формування soft skills у системі шкільної та позашкільної освіти, які розвинуть здатність дитини до толерантної та ефективної взаємодії з однолітками та дорослими, основою яких є повага і довіра як до себе, так і до іншої людини. Комплекс вмінь з пере-

ліку гнучких навичок сприятиме налагодженню гармонійної комунікації підлітка у соціумі; стане міцною основою для особистісного розвитку підлітка та успішної професійної самореалізації в подальшому дорослому житті.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Черушева Г.Б. Концептуальні підходи до визначення «soft skills» у сучасних моделях управлінської компетентності. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* № 1 (28). 2023.

2. Кохан О.М. Soft skills як необхідний компонент конкурентоспроможності майбутніх фахівців. «Soft skills – невід'ємні аспекти формування конкурентоспроможності студентів у XXI столітті». Київ : Київ. нац. торг.- екон. ун-т, 2020. С. 43–45.

3. Длугунович Н.А. Soft skills як необхідна складова підготовки ІТ фахівців. *Вісник Хмельницького національного університету.* 2014. № 6. С. 239–242.

4. Saravanan V. Sustainable employability skills for engineering professionals. *The Indian review of world literature in English.* 2009. 5 (II).

5. Kalauz M., Hudec G., Kirinic V. Soft skills perception among students: importance and performance. *Central European conference on information and intelligent systems.* 2015. P. 89–95.

6. Наход С.А. Значущість «soft skills» для професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2018. № 63. С. 131–135. URL: https://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_5_2018_63_32 (дата звернення: 12.12.2024).

7. Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі : колективна монографія. / Максименко С.Д. та ін. ; за редакцією Максименка С.Д. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. С. 314–334.

8. Soft skills. *М'які навички для успішної кар'єри майбутнього.* 2021. URL: https://is.gd/D51kTU (дата звернення: 15.11. 2024).

9. Lippman L.H., Ryberg R., Carney R., Moore K.A. Workforce connections: key "soft skills" that foster youth workforce success: toward a consensus across fields. Washington, DC : Child Trends, 2017. 57 p.

10. Lucas B., Claxton G., Spencer E. Progression in student creativity in school: first steps towards new forms of formative assessments: education working papers, 2013. 86 p.

11. Paajanen G. The EI measures the personality characteristics behind productive job behaviour. Employment inventory reports, technology-based solutions. Personnel decisions. Inc. New Jersey, 1992. 95 p.

12. Goleman D., Boyatsis R., McKee E. Emotional leadership: the art of managing people based on emotional intelligence. Alpina Business Books, 2008. 352 p.

13. Raven J. Competence in modern society: its identification, development and release. New York : Royal Fireworks Press, 1997. 396 p.

14. Pellegrino J.W., Hilton M.L. Board on testing and assessment and board on science education, division of behavioral and social sciences and education. Washington, DC : The National Academies Press. 2019. 257 p.

15. Hilton M.L. Board on science education, center for education, division of behavioral and social sciences and education. Washington, DC : The National Academies Press. 2010. 134 p.

16. Qizi P. Development of soft skills in higher education. *Universal Journal of Educational Research.* 2020. № 8. P. 1916–1925.

17. Коваль К.О. Розвиток «soft skills» у студентів – один з важливих чинників працевлаштування. *Вісник Вінницького національного технічного університету.* 2015. № 2. С. 162–167.

18. Facione P.A. Think critically, pearson education: englewood cliffs. NJ. 2015. 526 p.

19. Гарага А.В. Формування "soft skills" студентів університету – перспективний напрям підвищення якості вищої освіти. *Економічний вісник університету*. № 47. С. 46–52.

20. Іванова Л.В., Скорнякова О.В. «Soft skills» як важлива складова конкурентоспроможності фахівця з інформаційних технологій. *Молодий вчений.* 2018. № 12. С. 83–87.

ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДҐРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ОСОБИСТОСТІ: КОНЦЕПЦІЇ ТА ПІДХОДИ

THEORETICAL BACKGROUND OF RESEARCHING PERSONAL ATTACHMENT: CONCEPTS AND APPROACHES

УДК 159.922.5:37.047:316.6
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.36

Ткалич М.Г.
д.психол.н., професор кафедри психології
Запорізький національний університет

Гречаник М.І.
PhD, викладач кафедри психології
Запорізький національний університет

У статті здійснено теоретичний аналіз та обґрунтування психологічних особливостей прив'язаності особистості. Досліджено основні концепції, що пояснюють механізми формування прив'язаності, її адаптивні функції та роль у психологічному розвитку особистості. Здійснено теоретичний аналіз підходів та концепцій до визначення прив'язаності та її становлення в онтогенезі. Виокремлено такі теоретичні підходи: класичні – психодинамічний, еволюційний, гуманістичний та сучасні підходи – нейробіологічний, афективний, динамічний. Виокремлено три аспекти прив'язаності, які формують провідні тенденції вивчення цього феномену – динамічний аспект, нейробіологічний та аспект емоційної регуляції. Визначено, що сучасні дослідження особистості підкреслюють ключову роль прив'язаності у формуванні емоційної регуляції та соціальних зв'язків. Виділено аспект вразливості (діатез), який є важливим маркером прив'язаності. Встановлено, що концепції прив'язаності є комплементарними, хоча окремі аспекти можуть вступати у суперечності. Визначено основні психологічні особливості прив'язаності, які впливають на стиль міжособистісних стосунків та адаптивні механізми особистості. Окреслено етапи становлення прив'язаності в онтогенезі починаючи від раннього дитинства до дорослого віку.

Значення прив'язаності стає все більш важливим у сучасному контексті соціальних змін і зростання стресових факторів. Вплив на особистісний розвиток є своєрідним континуумом і може мати як позитивний, так і негативний вплив. Прив'язаність є динамічним процесом, що змінюється під впливом життєвого досвіду та адаптивних механізмів особистості. Вона визначає емоційну стійкість, рівень соціальної довіри та здатність до підтримки близьких стосунків. Сучасні підходи розглядають прив'язаність як багатовимірний феномен, що включає психологічні, соціальні та нейробіологічні аспекти.

Ключові слова: *прив'язаність, стилі прив'язаності, адаптація, емоційна регуляція, міжособистісні стосунки, еволюція, онтогенез, нейробіологія прив'язаності.*

The article provides a theoretical analysis and justification of the psychological features of personality attachment. The main concepts that explain the mechanisms of attachment formation, its adaptive functions and role in the psychological development of the personality are investigated. A theoretical analysis of approaches and concepts of attachment to the definition of attachment and its formation in ontogenesis is carried out. The following theoretical approaches are distinguished – classical: psychodynamic, evolutionary, humanistic and modern approaches – neurobiological, affective, dynamic. Three aspects of attachment are distinguished, which form the leading trends in the study of this phenomenon – the dynamic aspect, neurobiological and the aspect of emotional regulation. It is determined that modern personality research emphasizes the key role of attachment in the formation of emotional regulation and social ties. The aspect of vulnerability (diathesis) is highlighted, which is an important marker of attachment. It has been established that the concepts of attachment are complementary, although some aspects may conflict. The main psychological features of attachment that affect the style of interpersonal relationships and adaptive mechanisms of the personality have been identified. The stages of attachment formation in ontogenesis, starting from early childhood to adulthood, have been outlined.

The value of attachment is becoming increasingly important in the modern context of social changes and the growth of stress factors. The impact on personal development is a kind of continuum and can have both positive and negative effects. Attachment is a dynamic process that changes under the influence of life experience and adaptive mechanisms of the personality. It determines emotional stability, the level of social trust and the ability to maintain close relationships. Modern approaches consider attachment as a multidimensional phenomenon that includes psychological, social and neurobiological aspects.

Key words: *attachment, attachment styles, adaptation, emotional regulation, interpersonal relationships, evolution, ontogenesis, neurobiology of attachment.*

Вступ. Людська прив'язаність завжди розглядалась як первинне біологічне явище із сильним еволюційним корінням (П. Олівейра, П. Фейрон (P. Oliveira, P. Fearon). За останні кілька десятиліть спостерігалося значне збільшення досліджень із науки про розвиток та суміжних дисциплін, які підтверджують роль біології в процесах формування прихильності. Дослідники розглядають роль генетики, фізіології, зосереджуючись на окситоцині та кортизолі, і механізмах мозку, які лежать в основі поведінки прихильності та її наслідків [31]. Якщо говорити про вивчення прив'язаності особистості, то дослідження такої проблеми є фрагментарними та уривчастими: концепції прив'язаності розкривають або основи раннього досвіду та особливостей стосунків, які особистість переживає у дитинстві зі своїми значимими дорослими, в основному порівнюють аспекти прив'язаності у дитячому віці та у дорослому, вивчають різні аспекти прив'язаності, або вивчення цього питання відбувається через питання травми, здійснення насильства, скривдження. Необхідність розробки теми є важливою, тому що нині питання прив'язаності є широким і порушується у контексті соціальних, культур-

них і психологічних проблем, з якими стикається як окрема особистість (і не лише носії такої ідентичності), так і суспільство. Нині відбувається трансформація уявлень про гнучкість прив'язаності: з одного боку, прив'язаність, згідно з концепцією Дж. Боулбі (J. Bowlby) [5; 6; 7; 8], є пожиттєвою етологічною програмою, з іншого – зовнішній контекст та стабільні стосунки у дорослому віці можуть вплинути на зміну типу прив'язаності особистості. Наприклад, М.Ф. Соломон [39] описує прототип лікування інтимних стосунків, який враховує, як оцінити стилі прихильності у відносинах пари та в психотерапії, і як інтегрувати це розуміння в клінічну практику. Надійна прихильність у дорослих стосунках може бути викликана, якщо один або обидва партнери пережили порушення первинних стосунків прихильності. Метою успішного лікування є відновлення нормативного розвитку близькості, емпатії, розуміння, здорової залежності та зв'язку.

Питання прив'язаності особистості перетинає не лише рівень особистості, але і площину соціальної взаємодії та функціонування суспільства. Вивчення феномену прив'язаності, психологічних особливостей її становлення у науковому контексті з урахуванням сучасних теоретичних та емпіричних даних доповнить саме науковий підхід до розуміння прив'язаності дорослих, надасть матеріал для психоедукації, психологічної просвіти та профілактики насильства та скривдження.

Оскільки проблематика дослідження носить міждисциплінарний характер, насамперед треба виділити ті роботи, які загалом присвячені вивченню прив'язаності особистості: це роботи представників психодинамічного напряму: М. Кляйн (M. Klein), Дж. Боулбі (J. Bowlby), Е. Еріксон (E. Erikson) [5; 24; 25]; еволюційного – К. Лоренц (K. Lorenz), К. Хейзан (C. Hazan), П. Шейвер (P. Shaver) [21; 26]; гуманістичного напряму – С. Джонсон (S. Johnson), Л.А. Сруф (L.A. Sroufe), Л. Брюбакер (L. Brubacher) [10; 23].

Значний внесок у вивчення чинників, які спонукають становлення прив'язаності, належить працям М. Кляйн (M. Klein) [25], головною ідеєю досліджень якої є положення про основні організуючі сили психіки – любов та агресію, де агресія розщеплює психіку, а любов її цементує; Р. Арпад Спітз (R. Arpad Spitz) [40], дослідження якого продемонстрували глибокий вплив розлучення дитини з матір'ю на розвиток немовлят, показавши, що відсутність емоційної прив'язаності та догляду в ранньому віці призводить до серйозних емоційних, когнітивних і фізичних порушень, що значно вплинуло на теорію прив'язаності; Дж. Боулбі (J. Bowlby) [5; 6; 7; 8], який є засновником поняття «прив'язаність», послідовниця J. Bowlby – М. Ейнсворт (M. Ainsworth) [2], оскільки її експеримент «Незнайома ситуація» (1978) вперше емпірично визначив різні стилі прив'язаності у дітей, підтвердивши вплив ранніх взаємодій з опікунами на подальший емоційний і соціальний розвиток, та низки інших авторів.

Серед сучасних вітчизняних дослідників прив'язаності особистості варто відзначити роботи А.В. Григоращенко, О.І. Кононенко [1], виконані в рамках психодинамічного підходу, але слід наголосити, що систематичне вивчення цього феномену у вітчизняній науці вкрай фрагментарне і неповне.

Серед учених, які досліджували біологічний аспект проблеми прив'язаності, можна згадати К. Лоренц (K. Lorenz) [26], засновника сучасної етології, дослідника, який ввів поняття імпринтингу, що є прообразом прив'язаності [26], Г. Халоу (H. Harlow) [20], дослідження якого показало, що контакт для немовлят макак-резусів важливіший за задоволення природних потреб, таких як їжа, та Р. Данбар (R. Dunbar) [16], який вивчав еволюцію соціальних зв'язків у приматів.

Серед досліджень, які висвітлюють проблеми прив'язаності дитячо-батьківських стосунків, можна виділити роботи М. Мейн (M. Main) [27], Дж. Соломон (J. Solomon) [38] та П. Фонеджі (P. Fonagy) [18]. Важливо також виокремити роботи, метою яких є вивчення нейробіології прив'язаності, це роботи А. Скор (A. Schore) [32], Дж. Коен (J. Coan) [11; 12], Р. Фельдман (R. Feldman) [17]. Необхідно також згадати дослідників, які вивчали прив'язаність у дорослих. Це П. Шейвер P. Shaver [34; 35], К. Хейзан (C. Hazan) [21], К. Бартоломью (K. Bartholomew) [4]. Однак зауважимо, що загалом психологічних робіт, присвячених комплексному вивченню прив'язаності особистості, небагато і вони потребують доповнення новими емпіричними даними та їх теоретичним обґрунтуванням.

Метою статті є аналіз, узагальнення та обґрунтування психологічних особливостей прив'язаності особистості в різних теоретичних підходах та концепціях.

Серед основних *завдань* дослідження виокремимо такі: 1) аналіз та систематизацію основних концепцій до визначення прив'язаності; 2) визначення психологічних особливостей прив'язаності особистості; 3) визначення етапів становлення прив'язаності в онтогенезі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Протягом еволюційної історії захист від небезпеки сильнішою/мудрішою фігурою був важливий для виживання немовлят і маленьких дітей. Щоб забезпечити достатній догляд/захист, тиск відбору створив вроджену систему – систему прив'язаності, яка спонукає вразливих людей шукати тісної фізичної та емоційної близькості до своїх основних опікунів, особливо коли вони страждають [5]. Ці поведінкові тенденції підвищили шанси дожити до репродуктивного віку, що дозволило передати нащадкам гени, які кодують систему прихильності (Дж.Е. Сімпсон (J.A. Simpson), Дж. Бельські (J. Belsky), 2016) [36]. Цей принцип є одним із фундаментальних положень теорії прихильності. Тоді як оригінальна теорія Дж. Боулбі (J. Bowlby, 1969/1982) зосереджена на біоповедінковій системі регулювання безпеки з батьками як головним

захисником дитини, сучасне використання прив'язаності часто охоплює набагато більше, ніж контекст стосунків батьків і дітей. Як наслідок, деякі з центральних ідей J. Bowlby не були належним чином перевірені, а унікальні внески теорії були затьмарені. С. Голдберг та ін. (S. Goldberg) [19] стверджують, що відмінність захисту від загальної чуйності чи доброго батьківства має багато переваг. За визначенням Л.Дж. Коен (L.J. Cohen) [13] демонстрація вибіркової реакції необхідна для оперативного визначення людської прив'язаності, особливо якщо дослідження прихильності має бути розширено за межі його нинішньої уваги до дитинства. Поведінка, яка зазвичай індексує прихильність у немовлят, – це посмішка, слідування, плач після розлуки, припинення плачу та дослідження з «безпечної бази». Хоча часто вважалося, що ця поведінка є проявом особливих, вибіркових стосунків із знайомою фігурою, деякі з них були однозначно продемонстровані як вибірково спрямовані на фігуру прихильності. Прив'язаність обов'язково має соціальну природу і водночас визначає біологічну потребу людини адаптуватись та виживати у складних умовах. Принцип теорії прихильності (Боулбі (Bowlby), 1969; Ейнсворт (Ainsworth), Блейхер (Blehar), Вотерс та Волл (Waters and Wall), 1978) полягає в тому, що прихильність розвивається в контексті ранніх взаємодій і, отже, на них впливає. А. Нікоулз, Дж. Кіркленд (A. Nicholls, J. Kirkland) [30] стверджують, що «чутливість» є ключовою особливістю взаємодії, що сприяє «безпечним» стосункам прихильності. Дослідники підкреслюють, що якість прихильності ґрунтується на характері реакції опікуна на сигнали немовляти щодо близькості та контакту. Незважаючи на те, що в літературі є широка згода щодо важливості материнської чутливості для впливу на відносини прихильності, автори розходяться у своєму визначенні «чутливості» та відносному акценті на конкретних аспектах батьківської поведінки у поясненні її впливу на прихильність.

С.М. Хейдріч, М.С. Кренлі (S.M. Heidrich, M.S. Cranley) [22] встановили, що вплив руху плода, ультразвукового сканування та амніоцентезу на прикріплення матері та плоду та сприйняття розвитку плода під час нормальної вагітності досліджували у 91 жінки протягом другого триместру. Жінки, які повідомили, що відчували ворушіння плода на ранніх термінах вагітності, мали вищі показники прив'язаності матері та плоду та краще сприйняття показників розвитку плода. Ультразвукове сканування не вплинуло на жодну змінну. Жінки, які проходили генетичний амніоцентез, мали нижчі показники прив'язаності перед процедурою, але через місяць оцінки прив'язаності істотно не відрізнялися від показників інших жінок. З 16 по 20 тиждень вагітності суттєво зросли як зв'язок матері та плоду, так і сприйняття розвитку плода. Існувала невелика, але значуща кореляція між балами прив'язаності та сприйняттям внутрішньоутробного розвитку. З моменту концептуалізації M.S. Cranley в 1981 році, яка дала корисний захід для дослідження конструкції, материнсько-фетальні стосунки найчастіше називають материнсько-фетальною, антенатальною або пренатальною «прихильністю». Однак критичний аналіз літератури показує, що ці стосунки зовсім не є стосунками прихильності, як це вперше визначили Дж. Боулбі (J. Bowlby) та М. Ейнсворт (M. Ainsworth), а багатогранною структурою, керованою натомість системою догляду, взаємним партнером системи прихильності, яка еволюціонувала. забезпечити турботу та захист – Дж. Волш (J. Walsh) [41].

На сьогодні сформувалось декілька концепцій, які розкривають структуру, особливості та передумови становлення і розвитку прив'язаності.

Сучасна концепція прив'язаності розширилася в трьох ключових напрямах, таких як: ***динамічний аспект*** (прив'язаність змінюється залежно від досвіду); *афективний аспект* (взаємозв'язок з емоційною регуляцією, як прив'язаність впливає на комунікацію та підтримку); ***нейробіологічний аспект*** (прив'язаність впливає на реакцію мозку на стрес).

У таблиці 1 представлено систематизацію класичних та сучасних теоретико-методологічних підходів до дослідження прив'язаності особистості.

Однією з вагомих концепцій *динамічного аспекту*, присвячених вивченню теми прив'язаності, є Модель функціонування та динаміки системи прихильності в дорослому віці («A Model of Attachment System Functioning and Dynamics in Adulthood» М. Мікіленцер (M. Mikulincer) та П.Р. Шейвер (P.R. Shaver)) [29]. Структура моделі стосується трьох питань: 1) пошук близькості після активації системи прихильності (основна стратегія системи прив'язаності), 2) корисні наслідки ефективного використання цієї стратегії для досягнення підтримки фігури прихильності, що забезпечує безпеку, і 3) вторинні стратегії (так звані тривожна гіперактивація та уникаюча деактивація), які переслідуються у відповідь на недоступність або невідповідь фігури вкладення. Модель також включає цілі первинної та вторинної стратегій прив'язаності, пов'язані переконання та очікування щодо себе та інших, а також пов'язані правила управління дистресом та міжособистісними стосунками. Крім того, модель пояснює, що відбувається, коли другорядні стратегії не досягають своїх цілей.

Перший компонент моделі включає моніторинг та оцінку загрозливих подій, процес, відповідальний за активацію системи прикріплення. Другий компонент стосується моніторингу та оцінки наявності фігури прихильності, яка пов'язана з індивідуальними відмінностями у відчутті безпеки та психологічним корелятом і наслідками надійної прихильності. Третій компонент передбачає моніторинг і оцінку життєздатності пошуку близькості як способу боротьби з незахищеністю прихильності. Цей компонент представляє «вибір» використання стратегії гіперактивації або дезактивації для

Таблиця 1

Основні теоретико-методологічні підходи до вивчення феномену прив'язаності

	Класичні підходи	Основні ідеї та зміст	Автори та представники
1	Психодинамічний	– Досвід взаємодії з батьками визначає емоційну безпеку, довіру та здатність до близьких стосунків. – Дитина формує внутрішні образи себе та інших на основі перших стосунків, що впливає на майбутні взаємини.	M. Klein, J. Bowlby, E. Erikson M. Main [5; 24; 25; 27]
2	Еволюційний	– Формування емоційного зв'язку між дитиною та опікуном сприяє безпеці та підвищує шанси на виживання в процесі еволюції. – Поведінкові стратегії прив'язаності є адаптивними реакціями, які допомагають пристосовуватися до різних умов виховання.	K. Lorenz H. Harlow C. Hazan, P. Shaver [20; 21; 26; 34]
3	Гуманістичний	– Якість прив'язаності визначається рівнем емпатії, відкритості та емоційного зв'язку між людьми. – Безумовне прийняття та емоційна підтримка у стосунках сприяють самореалізації та розвитку автентичної особистості	S. Johnson, L.A. Sroufe, L. Brubacher [10; 23]
1	Динамічний	– Динамічну взаємодію між дозріванням людини протягом усього життя та контекстами, в яких ці можливості використовуються для захисту себе, розмноження та захисту свого потомства. – Прив'язаність є **плинною структурою**, яка змінюється під впливом життєвого досвіду, міжособистісних стосунків і нових емоційних переживань.	M. Mikulincer P.R. Shaver P. Crittenden [15; 28; 35]
2	Афективний підхід	– Стиль прив'язаності визначає, як людина регулює емоції у стосунках. – Ранні стосунки з опікунами формують здатність людини розпізнавати, виражати та контролювати свої емоції у взаємодії з іншими.	J.A. Simpson, W.S. Rholes K. Brennan, C. Clark, P.R. Shaver [9; 36]
3	Нейробіологічний підхід	– Вплив мозкових структур та нейрохімічних процесів на формування емоційних зв'язків і поведінку у стосунках. – Досвід прив'язаності впливає на розвиток нервової системи, регуляцію стресу.	J.A. Coan R. Feldman [12; 17]

боротьби з незахищеністю; перша стратегія пов'язана зі стилем тривожної прихильності, а друга – зі стилем уникнення прихильності. Слово «вибір» взято в лапки, тому що процес може бути здебільшого несвідомим і залежним від багатьох попередніх життєвих досвідів, починаючи з дитинства, які людина не розуміла і досі не розуміє.

П.Р. Шейвер (P.R. Shaver), М. Мікіленцер (M. Mikulincer) [34] встановили також, що безпека прив'язаності пов'язана з оцінками та зусиллями з регулювання, які сумісні зі збалансованим, відкритим розумом, загалом низьким рівнем стресу та дистресу та конструктивними підходами до підтримки стосунків. Два основних аспекти ненадійної прив'язаності (уникнення та тривога прихильності) пов'язані з організованими стратегіями боротьби з болісним досвідом у попередніх стосунках прихильності.

Також ми не можемо оминути Динамічну модель зрілої прив'язаності («Dynamic-Maturational Model of Attachment and Adaptation», DMM, дослідниці П. Кріттенден (P. Crittenden, 1995, 2000) [15]. Суть концепції полягає в тому, що стиль прив'язаності є адаптивним і змінюється залежно від досвіду людини. Вона розширила класичну теорію прив'язаності, додавши роль захисних стратегій, які люди використовують для виживання у стресових або травматичних умовах. Модель DMM пояснює, що прив'язаність розвивається протягом життя і включає інформаційні процеси, які впливають на сприйняття реальності та емоційну регуляцію. На відміну від традиційних підходів, П. Кріттенден вважала, що уникаючий і тривожний стилі не є дисфункціональними, а є адаптивними відповідями на середовище, особливо в умовах небезпеки або нестабільності.

За останні 20 років теорія прихильності стала однією з найвпливовіших концептуальних рамок для розуміння *регуляції емоцій*. Через її здатність пояснити, як стосунки впливають на стрес, емоційний контроль та міжособистісні взаємодії та активацію системи прив'язаності у разі стресу. Вагомим дослідженням у *афективному аспекті* є Модель процесу «діатез-стрес» прихильності («The Attachment Diathesis-Stress Process Model») Дж.Е. Сімсон (J.A. Simpson), В.С. Роулз (W.S. Rholes) 2012 року [37]. Вчені досліджували, як люди, які мають різні орієнтації романтичної прив'язаності у дорослих, думають, відчувають і поводяться в різних типах стресових ситуацій.

Хоча система прихильності діє більш помітно у немовлят і маленьких дітей, J. Bowlby [8] стверджував, що мотиви прихильності впливають на те, як люди думають, відчувають і поводяться в близьких стосунках «від колиски до могили» [8].

J.A. Simpson, W.S. Rholes концептуалізували незахищеність прихильності як діатез (Diathesis) – вразливість, що може породжувати дезадаптивні міжособистісні реакції на певні стресові чи загрозливі події. Основна мета поведінкової системи прихильності полягає в тому, щоб збільшити ймовірність того, що вразливі особи переживуть небезпеки дитинства [37]. Система прихильності була створена природним відбором для активації (вмикання), коли людина відчуває страх, тривогу або подібні форми страждань. З еволюційної точки зору система розроблена для сприяння виживанню шляхом підтримки близькості між батьками (або іншими особами, які піклуються) та вразливими немовлятами, дітьми чи дорослими. З психологічної точки зору близькість зменшує страх, пов'язані з нею форми дистресу, що дозволяє людям займатися іншими життєвими завданнями. Система прихильності припиняється (вимикається), коли люди відчувають достатнє зниження страху, тривоги або страждань. Проте коли достатній рівень безпеки не досягнуто, система залишається частково або повністю активованою. Модель процесу діатезу-стресу прихильності можна зрозуміти з точки зору нормативної (типової для виду) та індивідуальної різниці. З нормативної точки зору три типи негативних подій можуть активувати систему прихильності: (1) негативні зовнішні події (наприклад, небезпечні або загрозливі ситуації), (2) негативні події у відносинах (наприклад, конфлікт у стосунках, розлука, залишення) і (3) когнітивні/емоційні стресори (напр., роздуми про негативні події). Після того, як вони пробуджені, дистрес викликає типові мотиви прив'язаності до пошуку близькості/підтримки/заспокоєння у людей (наприклад, батьків, близьких друзів, романтичних партнерів), навіть якщо вони свідомо не відчувають цих мотивів мотивації, своєю чергою, спонукають до прихильності. З точки зору індивідуальних відмінностей модель процесу діатезу-стресу прихильності передбачає, що люди з різними орієнтаціями прихильності повинні дуже по-різному реагувати, коли вони стикаються з певними типами тривожних ситуацій. Коли особистість з високим рівнем тривожності стикається зі стресовими подіями, вона має чітко усвідомлювати, що вона засмучена, і має вимагати негайної допомоги від своїх партнерів. Однак з огляду на суперечливі робочі моделі тривожні люди повинні бути мотивовані зменшити страждання, роблячи все можливе, щоб збільшити близькість зі своїми партнерами. Цей процес має бути посилений їхньою схильністю використовувати орієнтовані на емоції/гіперактиваційні стратегії подолання, які спрямовують їхню увагу на джерело дистресу, змушують їх розмірковувати над «гіршими» наслідками та відволікають їхню увагу від того, як розв'язати стресор, який утримує їхні системи прив'язаності активними. Таким чином, поведінка прив'язаності, яку демонструють люди з високим ступенем тривоги, повинна включати інтенсивне та нав'язливе прагнення близькості/підтримки/заспокоєння з боку своїх партнерів, що часто може не зменшити їхні страждання. Через їхні робочі моделі та використання стилів подолання, орієнтованих на емоції, партнери тривожних людей повинні втомитися від постійної необхідності заспокоювати/підтримувати, що тривожні люди можуть сприймати як відмову. Вони також повинні менш доброзичливо сприймати наміри, мотиви та дії свого партнера під час стресової ситуації, недооцінюючи турботу/підтримку, яку їхні партнери надали або готові надати. Ці негативні уявлення, своєю чергою, повинні призвести до зниження особистого та сімейного благополуччя після стресових подій. Маючи справу зі стресовими подіями, люди, які дуже уникають, можуть не повністю усвідомлювати, що засмучені, і їм не слід ні бажати, ні шукати допомоги від своїх партнерів.

К. Бреннен, К. Кларк, П.Р. Шейвер (K. Brennan, C. Clark, P.R. Shaver) описали два виміри, які лежать в основі романтичних орієнтацій на прихильність дорослих [9]. Перший – уникання – відображає ступінь комфорту для людей із близькістю та емоційною інтимністю у стосунках. Люди, які дуже уникають, мають негативні погляди на романтичних партнерів і зазвичай позитивні, але іноді крихкі погляди на себе (К. Бартоломью (K. Bartholomew) [3]. Люди, які уникають, прагнуть створити та зберегти незалежність, контроль і автономію у своїх стосунках (М. Мікіленцер (M.M. Mikulincer) [28], тому що вони вважають, що пошук психологічної/емоційної близькості з романтичними партнерами або неможливий, або небажаний. Ці переконання спонукають уникаючих людей застосовувати дистанційовані/деактиваційні стратегії подолання (М. Мікіленцер (M. Mikulincer), П.Р. Шейвер, (P.R. Shaver)) [29], у яких вони оборонно придушують негативні думки та емоції, щоб сприяти незалежності/автономії. Люди, які мають низькі показники уникнення (ті, хто більш надійно прив'язані), відчувають задоволення від інтимних стосунків і готові як залежати від інших, так і щоб інші залежали від них. Другий вимір – тривога – оцінює ступінь занепокоєння людей щодо того, що їх романтичні партнери недооцінюють або покинуть. Сильно тривожні люди багато інвестують у свої стосунки, вони прагнуть наблизитися до своїх партнерів емоційно, щоб відчувати себе більш захищеними. Таким чином, вони мотивовані посилити своє слабке відчуття безпеки (М. Мікіленцер (M. Mikulincer) [28], що спонукає їх діяти так, що іноді придушують або відганяють своїх партнерів (П.Р. Шейвер (P.R. Shaver), М. Мікіленцер (M. Mikulincer) [33]. Оскільки тривожні люди не знають, чи можуть вони розраховувати на своїх партнерів, їхні робочі моделі підсилюють страждання, змушуючи їх почуватися ще менш захищеними.

Відповідно, тривожні люди, як правило, використовують орієнтовані на емоції/гіперактивні стратегії подолання, коли відчувають дистрес (М. Мікіленцер (M. Mikulincer), П.Р. Шейвер (P.R. Shaver)) [29], що підтримує або загострює їхні занепокоєння та часто тримає їхні системи прихильності хронічно активними (Н.Л. Коллінз (N.L. Collins) [14].

Нейробіологічний аспект прив'язаності відіграє важливу роль у розумінні цього феномену, оскільки цей рівень має можливість пояснити, як мозок обробляє соціальні зв'язки, емоційну безпеку та реакції на стрес. Дж.Е. Коен (J.A. Coan) [11] описав нейронні системи, задіяні у формуванні та підтримці стосунків прихильності дорослих, і стверджує, що стосунки прихильності дорослих зберігають метаболічні ресурси мозку, особливо ресурси префронтальної кори. Люди у стосунках прихильності дорослих регулюють один одного за допомогою відкритої емоційної та соціальної поведінки. Стилі використання соціальної підтримки, пов'язані з прихильністю, пом'якшують ці регуляторні ефекти. Останніми роками соціальна та афективна нейронауки почали з'ясовувати, як ці процеси відбуваються в мозку, включаючи ймовірні нейронні механізми довготривалого відчуття безпеки після минулого досвіду прихильності та нейронні схеми, що підтримують регуляцію емоцій партнерами по стосунках [11].

Р. Фельдман (R. Feldman) представила у своїй роботі концептуальну основу людських прихильностей, яка поєднує висновки досліджень на тваринах із дослідженнями нейровізуалізації [17]. Дослідниця описала чотири зв'язки ссавців, включаючи зв'язки «батько/мати – немовля», зв'язки між парою, «однолітки» та «ровесники» (parent – infant, pair – bonds, peers, and conspecifics), усі вони побудовані на системах, сформованих материнським харчуванням у чутливі періоди, а також детально описано еволюцію від гризунів до людей. Зв'язок підтримується перехресними перешкодами окситоцину та дофаміну у смугастому тілі, поєднуючи мотивацію та енергійність із соціальною спрямованістю, а їхня чутливість до часу/пульсація дозволяє реорганізувати нейронні мережі. Прихильності, засновані на репрезентації людей, характеризуються біоповедінковою синхронністю та об'єднують підкіркові та коркові мережі, залучені до винагороди/мотивації, втіленої симуляції та менталізації.

Висновки. Теоретичний аналіз проблеми дозволив визначити, що концепція прив'язаності розвинулася від класичних підходів до сучасних багатовимірних моделей, що враховують біологічні, психологічні та соціальні аспекти. Сучасні концепції прив'язаності охоплюють не лише дитячо-батьківські стосунки, а й взаємодію в дорослому віці, соціальні зв'язки та нейробіологічні механізми. Прив'язаність розглядається як адаптивний механізм, що забезпечує безпеку, соціальну підтримку та регуляцію емоцій упродовж життя. Прив'язаність є основним механізмом емоційної регуляції, що впливає на реакції людини на стрес і визначає її міжособистісну поведінку. Стиль прив'язаності впливає на способи побудови стосунків, рівень довіри до інших, сприйняття підтримки та схильність до саморегуляції емоцій. Два основних фактори – тривожність і уникання – визначають особливості прив'язаності та способи реагування на емоційні труднощі. Вразливість у системі прив'язаності може призводити до неадаптивних поведінкових стратегій, які формуються під впливом життєвого досвіду. Прив'язаність формується у ранньому дитинстві під впливом взаємодії з опікунами та закладає основу для подальших соціальних стосунків. У дорослому віці прив'язаність може змінюватися залежно від досвіду, міжособистісних взаємодій і соціального середовища. Механізм прив'язаності має динамічний характер, що дозволяє особистості змінювати стилі поведінки у відповідь на зовнішні обставини. Прив'язаність тісно пов'язана з нейробіологічними процесами, які забезпечують емоційну регуляцію та соціальну поведінку через специфічні мозкові механізми.

Перспективи подальших досліджень автори вбачають у вивченні зв'язку прив'язаності та феномену психологічної стійкості, виокремленні психологічних складників прив'язаності особистості та їх емпіричному вивченні.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Григоращенко А.В., Кононенко О.І. Прив'язаність як основа ефекивного функціонування та психічного здоров'я дитини з неповних сімей. In The 12th International scientific and practical conference *"Scientific achievements of modern society"* (July 22–24, 2020). Cognum Publishing House, Liverpool, United Kingdom. 2020. 393 p. P. 168.

2. Ainsworth M.S. Infant–mother attachment. *American psychologist*. 1979. № 34(10). P. 932.

3. Bartholomew K. Avoidance of intimacy: an attachment perspective. *J Soc Pers Relationsh*. 1990. 7. 147–178.

4. Bartholomew K., Shaver P.R. Methods of assessing adult attachment. *Attachment theory and close relationships*. 1998. 25–45.

5. Bowlby J. Attachment and loss. 1969. London : Random House. P. 265.

6. Bowlby J. Attachment and Loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and Anger. New York : Basic Books. 1973.

7. Bowlby E.J.M. Loss-Sadness and Depression: Attachment and Loss. Volume 3. 2008. London : Random House. P. 732.

8. Bowlby J. The Making and Breaking of Affectional Bonds. London : Tavistock. 1979.

9. Brennan K., Clark C., Shaver P.R. Self-report measurement of adult attachment: an integrative overview. In Attachment Theory and Close Relationships. / Edited by Simpson J.A., Rholes W.S. New York : Guilford Press. 1998. 46–76.

10. Brubacher L. Emotionally focused individual therapy: An attachment-based experiential/systemic

perspective. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*. 2017. № 16(1). 50–67.

11. Coan J.A. Adult attachment and the brain. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2010. № 27(2). P. 210–217.

12. Coan J.A. Toward a neuroscience of attachment : handbook of attachment. *Theory, research, and clinical applications*. 2008. № 2. P. 241–265.

13. Cohen L.J. The operational definition of human attachment. *Psychological Bulletin*. 1974. № 81(4). 207.

14. Collins N.L., Ford M.B., Guichard A.C., Allard L. Working models of attachment and attribution processes in intimate relationships. *Pers Soc Psychol Bull.* 2006. 32. 201–219.

15. Crittenden P.M. A dynamic-maturational model of attachment. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*. 2006. № 27(2). 105–115.

16. Dunbar R.I., Shultz S. Evolution in the social brain. *Science*. 2007. № 317(5843). P. 1344–1347.

17. Feldman R. The neurobiology of human attachments. *Trends in cognitive sciences*. 2017. № 21(2). 80–99.

18. Fonagy P., Target M. Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and psychopathology*. 1997. № 9(4). P. 679–700.

19. Goldberg S., Grusec J.E., Jenkins J.M. Confidence in protection: Arguments for a narrow definition of attachment. Journal of Family Psychology. 1999. № 13(4). P. 475–483.

20. Harlow H.F. The nature of love. *American psychologist*. 1958. № 13(12). P. 673.

21. Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process. In *Interpersonal development*. London : Routledge. 2017. P. 283–296.

22. Heidrich S.M., Cranley M.S. Effect of fetal movement, ultrasound scans, and amniocentesis on maternal-fetal attachment. *Nursing Research*. 1989. № 38(2). 81–84.

23. Johnson S. The love secret: The revolutionary new science of romantic relationships. Hachette UK. London : Routledge. 2014. P. 283.

24. Kerpelman J.L., Pittman J.F. Erikson and the relational context of identity: Strengthening connections with attachment theory. *Identity*. 2018. № 18(4). 306–314.

25. Klein M. Envy and gratitude and other works 1946–1963, 1997, London : Random House. 354 p.

26. Lorenz K.Z. The evolution of behavior. *Scientific American*. 1958. № 199(6). 67–82.

27. Main M. Procedures for Identifying Infants as Disorganized/Disoriented during the Ainsworth Strange Situation. 1990. London : Random House. 201 p.

28. Mikulincer M. Attachment working models and the sense of trust: an exploration of interaction goals and affect regulation. *J Pers Soc Psychol*. 1998. 74. 1209–1224.

29. Mikulincer M., Shaver P.R. The attachment behavioral system in adulthood: activation, psychodynamics, and interpersonal processes. In Advances in Experimental Social Psychology, Vol. 35. / Edited by Zanna M. New York : Academic Press. 2003. 53–152.

30. Nicholls A., Kirkland J. Maternal sensitivity: A review of attachment literature definitions. *Early Child Development and Care*. 1996. № 120(1). 55–65.

31. Oliveira P., Fearon P. 2019. The biological bases of attachment. *Adoption & Fostering*, 2019. № 43(3). P. 274–293.

32. Schore A.N. Attachment and the regulation of the right brain. *Attachment & human development*. 2000. № 2(1). P. 23–47.

33. Shaver P.R., Schachner D.A., Mikulincer M. Attachment style, excessive reassurance seeking, relationship processes, and depression. *Pers Soc Psychol Bull*. 2005. 31. 343–359.

34. Shaver P.R., Mikulincer M. Adult Attachment Strategies and the Regulation of Emotion. / In J.J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation. Pp. 446–465. London : The Guilford Press, 2007. 356 p.

35. Shaver P.R., Mikulincer M. An overview of adult attachment theory. *Attachment theory and research in clinical work with adults*. 2009. P. 17–45.

36. Simpson J.A., Belsky J. Attachment theory within a modern evolutionary framework. *In The Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications,* 3rd ed. / Edited by Cassidy J., Shaver P.R. New York : Guilford Press. 2016.

37. Simpson J.A., Rholes W.S. Adult attachment orientations, stress, and romantic relationships. In Advances in Experimental Social Psychology. Vol. 45. / Edited by Devine P.G., Plant A., Olson J., Zanna M. 2012. P. 279–328.

38. Solomon J., George C. The measurement of attachment security and related constructs in infancy and early childhood : Handbook of attachment. *Theory, research, and clinical applications.* 2008. № 2. P. 383–416.

39. Solomon M.F. Attachment repair in couples therapy: A prototype for treatment of intimate relationships. *Clinical Social Work Journal*. 2009. № 37(3). 214–223.

40. Spitz R.A. The smiling response: A contribution to the ontogenesis of social relations. *Genetic Psychology Monographs*. 1946. London : Random House. 234 p.

41. Walsh J. Sroufe L. A. Attachment theory: A humanistic approach for research and practice across cultures. In *Attachment across clinical and cultural perspectives*. London : Routledge. 2016, p. 23–49.

42. Definitions matter: if maternal–fetal relationships are not attachment, what are they? *Archives of women's mental health*. 2010. № 13. P. 449–451.

РОЛЬ ЦІЛЬОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ

THE ROLE OF GOAL ORIENTED PERSONALITY IN CRISIS COUNSELING

УДК 159.922/.923
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.37

Хозраткулова І.А.
к.пед.н., доцент кафедри психології та соціальної роботи
Національний університет «Одеська політехніка»

Стаття присвячена проблемі спрямованості особистості як важливому аспекту психологічної допомоги. У роботі приділено увагу цільовому компоненту спрямованості особистості. Розглянуто процес консультативної роботи з клієнтом у кризовому стані. Пріоритетним у роботі спеціаліста має бути пошук механізмів спрямованості особистості. У дослідженні наголошується на заключному етапі консультування, який стосується вибудовування нових життєвих перспектив. У моделі кризового консультування психологічна робота має сприяти готовності клієнта досягати запланованих змін. У статті висвітлюється практика психологічної допомоги індивіду в кризовому стані як розвиток цільової спроможності до самозмінювання в нестабільному життєвому просторі. У статті пропонується використовувати еклектичний підхід, який об'єднує різні психологічні парадигми визначення сутності особистості на шляху самореалізації. Автор зазначає, що психолог має досить часу приділити ціннісному компоненту спрямованості особистості, саме у якому міститься основний резерв внутрішньої готовності клієнта до відновлювальних змін.

Зазначено, що етап осмисленості майбутнього виступає значущим для психологічного відновлення особистості у кризі: осмислення подій, які можна спрогнозувати, певним чином знімають напругу, що додає впевненості клієнту. Зроблено акцент на логіці консультативного процесу, що будується на пошуках можливостей клієнта для особистісного зростання. Ключовим моментом спрямованості виступає саме те, чого може реально досягти і ким може реально стати людина у посткризовому зростанні. У такому контексті клієнт сприймається активним суб'єктом власного життєтворення, а психологічна допомога реалізується через усвідомлення і пошук можливостей для вирішення нового завдання. У статті підкреслено важливість побудови плідної взаємодії між клієнтом і консультантом як невід'ємної частини результативного консультативного процесу.

Ключові слова: *життєва перспектива, клієнт, кризове консультування, консультант, майбутнє, особистість, психологічна допомога, цільова спрямованість.*

The article is devoted to the problem of personality orientation as an important aspect of psychological assistance. The work pays attention to the goal-oriented component of personality orientation. The process of consultative work with a client in a crisis state is considered. The priority in the work of a specialist should be concentrated on searching of mechanisms of personality orientation. The study emphasizes the final stage of counseling, which concerns the constructing of new life perspectives. In the model of crisis counseling, psychological work should contribute to the client's readiness to achieve planned changes. The article highlights the practice of psychological assistance to an individual in a crisis state as the development of a target opportunity of self-change in an unstable life space. The article proposes to use an eclectic approach that combines different psychological paradigms of defining the essence of the personality on the way to self-realization. The author notes that the psychologist should spend enough time to the value component of the individual's orientation, which contains the main reserve of the client's internal readiness for renewing changes.

It is noted that the stage of meaningfulness of the future performance is important for the psychological recovery of the individual in crisis: understanding events that can be predicted, in a certain way relieves stress, which adds confidence to the client. Emphasis is placed on the logic of the consultative process, which is built on the searching possibilities for client's personal growth. The key moment of orientation is what can be realistically achieved and what a person can realistically become in post-crisis growth. In such context, the client is perceived as an active subject of his own life creation, and psychological assistance is realized through awareness and searching opportunities for solving a new task. The article emphasizes the importance of building fruitful cooperation between the client and the consultant as an integral part of an effective consultative process.

Key words: *life perspective, client, crisis counseling, consultant, future, personality, psychological assistance, goal-oriented.*

Вступ. Розуміння ролі спрямованості особистості під час психологічного консультування має велике терапевтичне значення. Запит на кваліфіковану психологічну допомогу постійно збільшується, особливо у ситуації війни, в якій нині перебуває Україна. Дедалі частіше виникають травматичні ситуації, що виходять за грань звичного існування людини, а відповіді щодо психологічної допомоги перебувають у межах кризової психології.

Відомо, що психологічна практика складається з двох великих методологічних аспектів: діагностики і впливу. У моделі кризового консультування реабілітаційна робота має активізувати психологічний вплив на досягнення клієнтом запланованих змін. У нашому дослідженні ми розглянемо заключний етап впливу – вибудовування нових життєвих перспектив. У такому разі центр уваги спеціаліста має бути прикутий до механізмів спрямованості особистості. У цьому контексті органічно пов'язаними виступають розуміння потреби індивіда, задоволення і незадоволення потреб, що породжує спрямованість суб'єкта.

Постановка проблеми. Найчастіше результатом впливу кризової події виступає перебудова мотиваційної сфери, зміна ціннісних орієнтацій.

Здатність планувати життя, регламентувати час, стимулювати реалізацію довготривалих цілей – усі ці важливі вміння тимчасово втрачаються у кризових станах індивіда [4, с. 23–24]. Одним із симптомокомплексів життєвої кризи є «тунельне мислення» – втрата перспективи, неможливість прогнозувати власне майбутнє, за словами клієнта: «…майбутнього більше немає».

У нашому дослідженні ми приділимо увагу стратегії подолання кризи в процесі активізації цільової спрямованості з метою здорового посткризового буття особистості. Дещо пояснимо щодо дієвості впливу: робота з клієнтом будується через бачення перспективи його розвитку, тобто не рівня, якого хоче/повинен досягти чи вдавати досягнення для оточуючих, а саме розкриття його потенцій. Ключовим моментом спрямованості виступає саме те, чого може реально досягти і ким може реально стати людина.

Стрижневою позицією в консультативній діяльності є важливість в акцентах на предметності суб'єктивних переживань, бажань, очікувань, які здатні породжувати спрямовану діяльність. Відповідно, головним питанням консультацій є визначення предмета суб'єктивних переживань та орієнтація потенціалу клієнта на усвідомлення цінностей і зрушення в напрямі досягнення цілей. Одразу зазначимо два важливих критерії успішності реалізації такого механізму: це, по-перше, клієнтське бажання співпрацювати з психологом, по-друге, його готовність до змін, тобто активність клієнта. У будь-якому разі формується ієрархічна структура спрямованості особистості, що складається з потреб, настанов, мотивів, інтересів, цінностей, ідеалів, яка визначає виникнення будь-якого збуджувального фактора й керується спрямованістю наших думок і вчинків.

Інтерпретація подій безпосередньо впливає на психічний стан суб'єкта, і це багато в чому визначає його подальші дії, що зумовлені зміною життєвих орієнтирів. З огляду на унікальну природу людини психологові складно зрозуміти, наскільки катастрофічно сприймаються людиною непередбачені/невизначені зовнішні події та наскільки оцінюється можливість руйнування і краху її життя у ситуаціях надмірної напруженості й безпорадності. Спілкування в процесі психологічного консультування орієнтоване на минулий досвід, минулі спогади і переживання. У кризовому консультуванні здебільшого позитивний ефект спостерігається в разі бачення клієнтом оптимістичної перспективи. Для результативного консультування важливо сприймати особистість цілісним суб'єктом як у короткочасному консультуванні, так і протягом усього життєвого шляху.

Мета статті – звернути увагу на активізацію цільової спрямованості особистості в ході кризового консультування як терапевтичного механізму у складних життєвих обставинах.

Відповідно до мети визначено такі завдання: розглянути проблему цільового компонента спрямованості особистості в контексті кризового консультування та визначити роботу над оптимістичною перспективою як необхідною умовою психологічної допомоги.

Виклад основного матеріалу. Кризове консультування, за визначенням С.М. Каліщук, є різновидом психологічного консультування і спрямоване на мінімізацію у клієнта потрясіння від події та надання йому емоційної підтримки, на посилення особистісних стратегій подолання та на побудову позитивної перспективи через вивільнення ресурсів [2, с. 10]. Предметом кризового консультування виступає психологічна напруженість і всі емоційні стани, що з нею пов'язані.

На поведінковому рівні виживання у складних життєвих обставинах набуває двох провідних форм виявлення – це або адаптація через вичікування змін, або адаптація через боротьбу з труднощами [3, с. 30].

У потребнісно-інформаційній теорії П.В. Симонова розглянуто позитивні емоції як джерело активності навіть після того, як актуальна потреба задоволена. Учений довів: коли потреби не задоволені, виникають негативні емоції, а в процесі їх задоволення знімається напруженість. Отже, поняття напруженості і спрямованості органічно пов'язані.

Аналіз життєвого шляху клієнта і бачення майбутнього є системоутворюючою категорією для пояснення поведінки клієнта в кризових ситуаціях, а знаходження життєвого балансу (рівноваги) знімає напруження психологічної сфери. Осмислення подій, які можна спрогнозувати, певним чином «заземлюють», що дає впевненість і психологічну силу клієнту. Ми вважаємо, що робота з перспективою життєвого шляху клієнта прискорить позитивний результат психологічного втручання.

У психологічній науці особистість є однією з головних парадигм, навколо якої об'єднуються різні погляди й підходи персонологів щодо рушійних сил розвитку особистості. Так, у психоаналізі – інстинкти життя і смерті (З. Фройд); компенсаторне прагнення до переваги в індивідуальній психології (А. Адлер); індивідуація як мотиваційна сила розглядається в аналітичному напрямі «у людини є схильність розвиватися в напрямі стійкої єдності, результатом якої є «набуття себе» (К. Юнг); у гуманістичному провідним мотивом життя вважається тенденція до актуалізації, здатність до змін (К. Роджерс); прагнення до самоактуалізації (А. Маслоу); здатність до спонтанності й креативності (Я. Морено); причетності до соціуму (А. Адлер).

Погляди екзистенціалістів у сприянні цільовій спрямованості особистості є неймовірно терапевтичними і становлять ціннісний аспект консультування: п'ять екзистенціальних потреб, що визначають силу поведінки (Е. Фром); почуття екзистенціальної свободи (І. Ялом); мужності бути (Р. Мей) та екзистенціальної відваги жити (П. Тілліх).

Класичний біхевіоризм немов «конструктор» спрямовує увагу на набір різних стимулів – від простих до складних, із домінуючим впливом зовнішньої стимуляції, Б. Скіннер у підкріпленні бачить головний засіб формування нової поведінки. Характерною рисою будь-якої свідомої діяльності виступає її спрямованість на досягнення цілей (А. Леонтьєв). У теорії діяльності стверджується: чим змістовнішою й віддаленішою метою керується людина, тим розвиненішою вважається особистість. У кризовому консультуванні глибина кризи корелює із неможливістю бачити далеку перспективу, а її розширення виступає діагностичною ознакою прогресу. Від того, наскільки структурованішим для клієнта буде прогнозоване майбутнє, певним чином буде залежати його психологічний стан.

В основу когнітивно-поведінкового напряму закладено ідею А. Бека, «на людину впливають не самі події, а сенс (значення), якого вона їм надає». Результати психологічної практики довели, що не сама криза становить небезпеку для психіки, а суб'єктивне переживання кризи як загрози і втрати. Отже, для людини головне значення мають не самі події, які відбуваються з нею, а той смисл, яким наділяє людина ці обставини, тому осмисленість майбутнього життєвого завдання стає важливим і заключним етапом консультування. У такому підході системоутворюючим елементом є змінене ставлення до пережитого, яке впливає на змінене бачення способів досягнення мети. Логіка консультування будується на пошуках можливостей для особистісного зростання, і в цьому основна ідея психологічного відновлення.

Психологічна допомога базується на двосторонньому баченні впливу кризи: як руйнівної, так і зростаючої, дозріваючої функції. Внутрішньою системою відліку виступає, так би мовити, поворотний пункт у життєвому світі суб'єкта. Останнім часом навіть з'явилося нове оптимістичне читання абревіатури «ПТСР» – «Посттравматичний стресовий рост», аналогічно «*посттравматичне кризове зростання*». На думку Т. Титаренко, кожна справжня криза – це часткове вмирання [4, с. 15]. Умирання себе вчорашнього з усіма своїми мріями, прагненнями, задумами. Це розчищення внутрішнього плацдарму для новобудови, для оновленого власного життєвого світу. Із новим простором і часом. Новим майбутнім [3, с. 42].

У соціально-когнітивній парадигмі вміння людини усвідомлювати свої здібності та будувати поведінку визначається терміном «самоефективність» (А. Бандура). За Р. Мей, ознакою результативної роботи консультанта можна вважати стан, коли «людина не тільки знаходить свій спосіб самовираження і звільняється від влади оточення, але перетворює його».

Українські науковці С. Максименко та В. Семиченко вважають, що спрямованість особистості проявляється в різних видах діяльності. У ситуаційному підході одиницею психічної діяльності виступає ситуація, а життєдіяльність особистості представляється як послідовна зміна ситуацій. Останніми роками дослідники ситуаційного підходу дійшли висновку, що людина живе майбутнім і заради майбутнього, навіть усвідомлюючи чи не усвідомлюючи цього. Під час консультативного процесу ситуативний підхід дає змогу в кожній ситуації бачити реальність життя клієнта.

Аналіз наукових джерел і практична робота з різними запитами клієнтів (від 18 до 55 років) привела до розуміння важливості усвідомлення ролі майбутнього просторово-часового континууму, спрямованого на визначеність майбутнього. В аналізі унікальної клієнтської ситуації червоною лінією проходить цільова спрямованість, бо цілі завжди орієнтовані на майбутнє. Якщо говорити про конкретні цілі, то А. Адлер вважав, що «кожна людина приходить до конкретної мети, долаючи труднощі за допомогою творчої енергії, яка ідентична її «Я» [1, с. 180]. У процесі психотерапевтичної роботи Р. Мей дійшов висновку, що людина зупиняється на місці, коли немає мети, але перебувати у стані такої порожнечі довго не може, оскільки придушені можливості трансформуються у хворобливість і відчай.

Зумовлюючи стратегію консультативного процесу, фундаментальною постає теорія особистісних конструктів Дж. Келлі: «…людина орієнтована у майбутнє, вона зацікавлена у побудові планів». У тлумаченні терміна «кризова подія» є істотні ознаки «перехідності» періоду і «дієвості» у часі. О. Солдатова вважає, що в процесі проходження кризи важливим є проживання особистістю всіх її фаз – від руйнування до переструктурування, а потім створення й освоєння нової системи ставлень до світу і себе [3, с. 150]. Психолог-консультант поступово переводить увагу клієнта з минулого на сьогодення, потім, виходячи з наявної ситуації, на майбутнє, але постійно пам'ятає про унікальність досвіду кожного клієнта.

Ми, як і більшість сучасних психологів-практиків, використовуємо еклектичний підхід, тому вся зазначена мозаїка психологічних парадигм так чи інакше відображається в консультативній роботі. Перед психологами-консультантами, які допомагають клієнтам у кризі, постає завдання активізації сфери цільової спрямованості особистості. Ми впевнені, що все індивідуально в психічній діяльності в кожний період людського існування, у кожній парадигмі є своє пояснення природи особистості, свої способи допомоги в травматичних ситуаціях, тому неможливо скласти єдиний алгоритм консультативних зустрічей, але враховувати значущу роль активізації цільової спрямованості клієнта необхідно для тривалого постафекту консультування.

Посилаючись на вітчизняні теорії діяльності необхідно розділити мотиви на смислотвірні (сенс життя) і мотиви – стимули, які мають тільки спонукальну функцію. За роки війни набуло глибшого філософського розуміння поняття трансцендентності В. Франкла. Зазначений підхід є відправною

точкою і може визначати весь процес психотерапевтичної роботи: «…цінностей ми не можемо навчитися – цінності ми повинні пережити». У концептуальному й процесуальному моментах кризового консультування ми маємо приділити увагу ціннісним аспектам. На наш погляд, у консолідації цінностей міститься основний резерв внутрішньої готовності клієнта до відновлення. Зрозуміло, що робота з цінностями має тривалий і системний характер не тільки з клієнтом, а й з населенням. У такому разі йдеться про просвіту та психоедукацію у масштабах суспільства. Так чи інакше, громадяни України вже ніколи не будуть такими, якими були до війни: змінилися погляди, переоцінилися ключові ідеї та ієрархія цінностей.

На думку Ю. Швалба, «подія в житті людини означає виникнення таких нових обставин, які вимагають від особистості зміни у власних настановах і способах діяльності» [3, с. 23]. Дослідник стверджує, що необхідність змінюватися в цьому разі залишається незмінною. Для психологічної практики консультування зазначена позиція є стрижневою: незалежно від змісту події, провідною психологічною проблемою індивіда стає його власна готовність до змінювання (Ю. Швалб). У такому контексті клієнт сприймається активним суб'єктом побудови життєвого шляху, а психологічна допомога реалізується через «усвідомлення того нового життєвого завдання, яке треба вирішувати» [3, с. 24–25]. У статті «Життєва криза і психологічне здоров'я особистості» [3, с. 47–52] Т. Титаренко характеризує різні типи ставлення індивіда до кризової ситуації: ігнорувальне, перебільшувальне, демонстративне, волюнтаристське і продуктивне. Їх усі об'єднує – у терапевтичному плані – цільова спрямованість. Інтегральним показником психологічного здоров'я індивіда є наявність психологічних ресурсів для долання кризових моментів життя. На думку багатьох дослідників, до особистісних ресурсів належать: адекватна Я-концепція, позитивна самооцінка, низький нейротизм, інтернальний локус-контроль, оптимістичне світосприйняття, здатність до емпатії, аффілятивна тенденція тощо [1]. Практика психологічної допомоги індивіду в кризовому стані має будуватися як розвиток цільової спроможності до самозмінювання в нестабільному життєвому просторі.

Спрямованість особистості включає два утворення – предметний зміст у зовнішньому світі й напруженість потреб у внутрішньому. Для розробки спрямованості особистості в механізмі ситуаційних відносин визначальним компонентом виступають цілі. Діагностичний етап вивчення спрямованості особистості має пов'язуватися консультантом із цілями через потребнісно-мотиваційну сферу для виходу на закономірності цільової спрямованості особистості. З урахуванням зазначеної позиції найбільш вдалим у просуванні до вирішення проблемної ситуації є стан активності в зазначенні цілей. У такому разі структуру консультативного процесу можна розглянути через функції «ромба цілей» (С. Рубінштейн), на основі якого опрацьовується функціональність різних за віддаленістю цілей (коротко-, довготривалих), а також використовувати методику SMART-цілей.

Із погляду теорії функціональних систем за ситуації майбутнього часу відповідає акцептор дії, він, так би мовити, передбачає аферентні властивості того результату, який має бути отриманий згідно з прийнятим рішенням, і відповідно випереджає хід подій у відносинах між індивідом та зовнішнім світом. У процесі консультативних зустрічей виділяються компоненти саморозвитку, співставляються компоненти самовдосконалення, самоактуалізації, саморозвитку та самодостатності особистості.

Коротко зупинимося на двох важливих факторах успішного консультування: час звернення і форма роботи. Спеціаліст розуміє, що раннє втручання має більше шансів для швидкого відновлення після кризи; очевидно, що в такому разі не відбувається хроніфікації травматичного стану і болюче переживання несправедливості чи незадоволеності життям не заходить у глухий кут.

Відсутність у людини досвіду для вирішення ситуації, що виникла; наднормальний зміст того, що відбувається, негативні прогресуючі зміни, що ускладнюють процес життєдіяльності, і становить предмет клієнтського запиту. Консультант постійно намагається зрозуміти потреби, мотиви, бажання клієнта, але водночас має усвідомлювати можливу похибку – все, що він чує, він проводить через свій досвід, тому потрібно не квапитися із висновками і постійно перевірятися через прийоми зворотного зв'язку.

Потреби спрямовують людину до діяльності, але збуджувальний фактор часто знаходиться у зовнішньому середовищі. Уважаємо, що більш ефективною у роботі з кризою є форма групового консультування за принципом «рівний – рівному» [5, с. 340–342]. Вступають у силу всі терапевтичні механізми емпатійної інтроспекції та соціальної перцепції: об'єднання з іншими зменшує відчуття самотності через можливість поділитися своїми почуттями у безпечному комунікативному просторі, що допомагає опрацювати складні емоції і рухатися далі. Стани відчуженості/самотності позитивно корелюють із невпевненістю. Майже всі практикуючі психологи стверджують, що стихійність, надзвичайність, загрозливість і непередбачуваність визначають тему консультативного процесу багатьох клієнтів, і тому, об'єднуючись у терапевтичну групу, такі клієнти швидше виходять зі стану кризи. У груповій роботі виникає можливість обмінятися досвідом переживань, знайти однодумців, відчуття «*ми разом і я не самотній*» робить клієнта впевненішим, емоційно стабільнішим, що дає сили для змін. Сама по собі групова психологічна діяльність, спрямована на накопичення життєвих ресурсів, спілкування стає провідною психологічною конструкцією самого акту виживання і, зрозуміло, обмін думками й емоці-

ями – профілактичним чинником зламу адаптаційного бар'єру.

Питання в тому, що може ще сприяти впевненості клієнта, породжуючи мотивацію до змін? Ми вважаємо, що ефективний консультативний контакт виступає трампліном до проєктування змін у майбутньому клієнта. Відчуттям клієнта, що йому по силах «впоратися», «подолати», «оновити», «відкрити», «вирішити», «розв'язати», «налагодити» допомагає імагінальний підхід, побудований на якісному комунікативному контакті між консультантом і клієнтом.

Труднощами в консультативній роботі виступають складні емоційні нашаровування у психіці клієнта в процесі життєконструювання: занепокоєння, яке відчуває людина в кризі, і нестабільність/невизначеність, яка завжди притаманна планам майбутнього, тож побудова цілей і мотивація до змін можуть зовсім не спостерігатися в консультуванні. Але психолог має бути уважним і активним, бо саме він може забезпечити необхідний позитивний постафект у баченні сенсу життя й перспектив майбутнього. Уже емпірично перевірено, що найкращою психологічною самодопомогою в плані наповнення життя змістом є діяльність, що спирається на загальнолюдські цінності, гуманні цілі в підтримці тих, кому ще гірше.

Терапевтичний альянс, у якому відбувається перехід від винятково внутрішнього переживання клієнта до взаємодії між клієнтом і консультантом, виступає надважливим у кризовому консультуванні. Відносини є невід'ємною частиною консультативного процесу. Кризовий психолог займає активну позицію з фокусом на переживаннях клієнта. Йдеться про те, що емоції клієнта розглядаються крізь призму і завдяки емпатії консультанта. Ми вважаємо, що завдяки довірчому консультативному контакту повертається довіра до себе, довіра до світу; саме в процесі емпатійного єднання з іншими формується відчуття безпеки, що виступає фундаментальною структурною одиницею для побудови цілей і розуміння нових життєвих перспектив. Завдяки спільному взаєморозумінню поступово починає розмежовуватися теперішнє, минуле та майбутнє, клієнт відпускає минулі травматичні стани, починає відчувати існування в теперішньому світі і згодом бачити майбутнє. У безпечній атмосфері емпатійного спілкування клієнтові необхідно знову відкрити себе і продовжувати саморозвиток.

Одним із факторів успішності консультативного процесу є вміння фахівця знаходити можливості та використовувати наявні ресурси людини. Виходячи із зазначеного, позитивними результатами психологічного консультування можна вважати такі ознаки, як: вибір оптимальної стратегії опору складним обставинам, можливість клієнта конструктивно розв'язувати кризові життєві ситуації в майбутньому і виражена потреба у саморозвитку і самореалізації.

Висновки. Кризовий психолог працює на створення для клієнта можливості опанування кризи через активізацію цільового компонента спрямованості клієнта. Терапевтичною ознакою в кризовому консультуванні виступає бажання самореалізації і саморозвитку клієнта. Ми розуміємо, що представлений матеріал не розкриває всієї сутності проблеми цілепокладання особистості. Аналіз методів допомоги клієнтам у кризовому консультуванні має бути продовжений. Перспективу подальших досліджень бачимо в напрацюванні емпіричного матеріалу та систематизації результатів консультативної роботи з різними категоріями клієнтів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Варій М.Й. Психологія особистості : підручник. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2016. 608 с.

2. Каліщук С.М. Психотехніки кризового консультування: моделі, алгоритми, вправи, приклади : навчальний посібник. Київ : Майстер Книг, 2023. 368 с.

3. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / під ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. 540 с.

4. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / за наук. ред. Т.М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

5. Хозраткулова І.А. Використання мультимодальної арт-терапевтичної методики у психологічній роботі з людьми у посткризових станах. *Посттравматичний стресовий розлад: дорослі, діти та родини в ситуації війни :* міжнародне науково-практичне видання / заг. ред.: І. Маноха, Г. Собчук. Варшава. Київ : ПАН – Гнозис, 2018. С. 339–347.

СЕКЦІЯ 6
ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

THE ISSUE OF MOTIVATION IN PRODUCTION

ПИТАННЯ МОТИВАЦІЇ НА ВИРОБНИЦТВІ

UDC 159.9
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.38

Babayeva L.
Doctoral Candidate at the Department of Psychology
Baku State University

The problem of motivation in production is considered in this article as a matter closely related to the development of technologies, the beginning of production processes in factories and the replacement of human labor by machines. The analysis showed that all this led to the main negative result: a significant displacement of labor. It is revealed and determined that mechanization, compared to the past, provides such advantages as production growth, standardization of operations, acceleration of production processes and time savings. At the same time, it is found out that with the transition of constructive and managerial superiority to machines, the role of the human element in business has changed dramatically. The creator of products is no longer a person, but a machine. The analysis shows that compared to past times, labor motivation and enthusiasm have decreased. People are increasingly subordinate to machines. Recall that theories classified as X and Y emphasize the importance of internal factors that control human behavior in certain directions. These so-called "coverage theories" are based on internal motivators that influence the direction of individual actions. It is revealed that such factors are inherently related to the individual's personality. The analysis of real practice has shown that if enterprises take into account the factors that motivate people to act in a certain way, then consideration of these factors can motivate employees to achieve organizational goals. It is concluded that views that conceptualize people as physiologically and psychologically developing entities focus on both the rational and emotional aspects of human development, directing attention to the internal capabilities and potentials that form the basis of certain attitudes, perceptions, emotions, desires, and cognitive processes. It is emphasized that as a result, these views reveal the importance of understanding human nature and using these internal determinants to effectively motivate people. From the point of view of management and motivation theory, the importance of the need for achievement lies in eliminating threats and fears that interfere with a person's proactive participation in business contexts, while promoting the development of self-confidence and willingness to take responsibility. Research has shown that at this stage, a person is forced to take action to achieve success, without the need for any material reward. In this context, rewards serve only as a tool for assessing the extent of success. Achievement motivation can be activated by creating the appropriate environment and conditions, as well as by giving the person certain powers and responsibilities.

Key words: *achievement, classification of needs, motivation issue, labor activity, psychological analysis.*

Проблема мотивації на виробництві розглядається в цій статті як питання, тісно пов'язане з розвитком технологій, початком виробничих процесів на фабриках та заміною людської праці машинами. Аналіз показав, що це призвело до основного негативного результату: істотного витіснення робочої сили в. Розкрито та визначено, що механізація, порівняно з минулим, дає такі переваги, як зростання виробництва, стандартизація операцій, прискорення виробничих процесів та економія часу. Водночас з'ясовано, що з переходом конструктивної та управлінської переваги до машин роль людського елемента у бізнесі кардинально змінилася. Творцем продуктів не є людина, а машина. Аналіз показує, що порівняно з минулими часами трудова мотивація та ентузіазм зменшилися. Люди все більше підкоряються машинам. Нагадаємо, що теорії, віднесені до категорій X та Y, підкреслюють важливість внутрішніх факторів, які керують поведінкою людини у певних напрямках. Ці звані «теорії покриття» засновані на внутрішніх мотиваторах, які впливають напрям індивідуальних дій. Виявлено, що такі фактори, за своєю суттю, пов'язані з особистістю людини. Аналіз реальної практики показав, що й підприємства публикують чинники, які спонукають людей діяти певним чином, то розгляд цих чинників може мотивувати співробітників до досягнення організаційних цілей. Зроблено висновок про те, що погляди, які концептуалізують людей як фізіологічно та психологічно розвиваються, фокусуються як на раціональних, так і на емоційних аспектах людського розвитку, звертаючи увагу на внутрішні можливості та потенціали, які формують основу певних установок, сприйняттів, емоцій, бажань та когнітив. Наголошується, що в результаті ці погляди виявляють важливість розуміння людської природи та використання цих внутрішніх детермінантів для ефективної мотивації людей. З погляду теорії управління та мотивації важливість потреби у досягненні полягає у усуненні загроз та страхів, які заважають проактивній участі людини у бізнес-контекстах, одночасно сприяючи розвитку впевненості у собі та готовності брати на себе відповідальність. Дослідження показали, що на цьому етапі людина змушена робити дії для досягнення успіху, без необхідності будь-якої матеріальної винагороди. У цьому контексті винагорода є лише інструментом для оцінки масштабу успіху. Мотивацію досягнення можна активувати шляхом створення відповідного середовища та умов, а також шляхом надання людині певних повноважень та обов'язків.

Ключові слова: *досягнення, класифікація потреб, питання мотивації, трудова діяльність, психологічний аналіз.*

Introduction. Motivational theories and knowledge are integral tools for determining the specific actions that employees should undertake (how and to what extent they should perform tasks) and for overseeing the most efficient execution of work.

The initial studies on motivation were initiated by the American engineer Frederick Taylor and the French businessman Henri Fayol. They treated the human being as a production factor and expected individuals to perform in the same manner as machines during the production process, disregarding the social and psychological aspects of human nature [1, p. 11].

From Taylor's era to that of Mayo, and continuing through to the present day, numerous researchers have explored methods for transforming disengaged and unwilling individuals into motivated and enthusiastic workers. These researchers have conducted studies that seek to measure the dimensions of motivation theories. The primary focus of their research has been on individual behaviors, their differing attitudes toward work, and the underlying causes of these behaviors. The researchers aimed to answer the question [2; 3]:

"Why do some employees in organizations perform their tasks with great enthusiasm and interest, while others perform reluctantly and with low efficiency?"

This question reflects a fundamental aspect of motivation in organizations, one that is not easily resolved. While seeking an answer to this inquiry, various perspectives have emerged, investigating the real motives behind employees' willingness to engage in their work.

After Taylor and Fayol, the Harvard University business professor Elton Mayo and his colleagues uncovered in their studies that changes in the physical environment led to increased enthusiasm in employees' work. Their research highlighted several organizational factors, such as the restructuring of working hours, provision of planned rest periods, regular health checks, and meal provisions, all of which were aimed at reducing psychological and physical intensity. These interventions fostered a sense of significance among employees, making them feel as though they were crucial components of the business. This, in turn, enhanced their confidence both in management and in themselves [4; 5].

Within the framework of modern business management, contemporary scholars and business managers have undertaken investigations into how individuals working within structured scientific methodologies can be motivated to perform in the most efficient and effective manner.

In traditional motivation theory, the individual is perceived as someone who avoids work, is inherently lazy, motivated solely by monetary incentives, and performs their duties out of a fear of job loss. Accordingly, the principle of sound management is grounded in the concept of compensating employees sufficiently, but not excessively, and ensuring the provision of labor protection. In this framework, employees are primarily motivated by job security and salary remuneration [6; 7].

Although traditional motivation theorists strongly advocate for the stimulating and even more motivating impact of economic incentives, contemporary theorists assert that economic motives alone are not of paramount importance.

In traditional organizational theory, humans are regarded as "economic beings." The increase in wages is often presented as the most efficient method for enhancing productivity. According to this perspective, a rise in wages correlates with an increase in work motivation [8, p. 98].

Mechanization has led to the emergence of automation. In automation, the human element is entirely removed, and the operation of machines is conducted by other machines. While automation revolutionized the process by assuming the function of extracting and evaluating control data via electronic brain systems, it initially posed a threat to the safety of the workforce [9; 10].

Objectives and Methods. It is observable that the rapidly advancing technology impacts not only the working conditions of employees but also introduces new pathways for increasing business efficiency. The increase in the workload assigned to employees and the enrichment of their tasks indicates that the importance of individual development within the labor economy will gain even greater significance in the future. The objective of this study is to explore the scientific and theoretical literature on motivation and needs, as well as the interaction between these concepts. The analysis is conducted based on various theoretical sources.

Main Section. Motivation and Needs Theories

Automation has resulted in several challenges. It has negatively affected the collective work habits, traditions, and psychological structures of employees. If humans initially created machines as tools to serve them, only to become subjugated by the machines themselves, the reason for this shift should be sought in the transformation of technology from a mere tool to an end in itself.

Building upon these developments, researchers have advanced various theories on motivation. Numerous theories with diverse approaches have been developed, which can be categorized into two types: intrinsic and extrinsic. Intrinsic motivation pertains to an individual's desires and aspirations, while extrinsic motivation involves external desires, such as salary and career advancement.

Theories emphasizing intrinsic motivation are referred to as *Coverage Theories*, whereas those focusing on extrinsic motivation are termed *Development Theories*.

Coverage Theories: These theories focus on understanding the internal factors that guide an individual toward specific actions. They highlight the emotional aspects that form the foundation of an individual's attitudes, perceptions, feelings, desires, and thoughts. The purpose of these theories is to understand and motivate individuals [11].

If a manager understands the factors that motivate employees to behave in certain ways, they can lev-

erage this understanding to direct employees toward more favorable business outcomes.

Development Theories: These theories are concerned with the purposes for which individuals are motivated and the ways in which motivation operates. They seek to answer the question of how an individual exhibiting a particular behavior may repeat or refrain from that behavior. According to the development theory, human behavior is influenced by external factors, and employees are motivated by external interventions within their working environment. The key to using these theories lies in understanding and utilizing the factors that influence individual behavior [11].

Motivation theories focus on both internal and external factors. However, only Douglas McGregor's theory addresses both intrinsic and extrinsic factors. Additionally, theories based on Theory Z and Information Theory are also discussed under separate headings [12].

In McGregor's theory, we observe that some managers exhibit a harsh, inflexible demeanor, while others maintain an obedient, dignified, and harmonious approach. A manager's harsh, unyielding attitude appears to provoke reactions within the workforce, lead to deliberate constraints in production, excessive unionization, and complicate the achievement of business objectives. In contrast, a manager who operates with a tolerant attitude may align with their staff but may also attract individuals who seek to exploit this tolerance [12].

Managers should neither be overly harsh nor excessively lenient or affable. Staff must respect and like their manager, yet also fear them to some extent. This dynamic ensures that employees remain vigilant in their behavior and execute their duties more precisely.

Douglas McGregor outlines two distinct assumptions regarding how a manager can achieve higher efficiency from their staff. These assumptions have been formally labeled as theories [12].

The general perspectives of Theory X and Theory Y are as follows: Enterprises aiming to achieve their objectives have been profoundly influenced by specialization, standardization, and mass production methods. Tasks are subdivided into large segments, and even smaller tasks are programmed into the individual's responsibilities. As a result, the individual's decision-making capacity regarding their work diminishes, and there is a demand for harmony, obedience, and solidarity from employees. In order to achieve these goals, incentives such as rewards (bonuses, dividends), penalties, and threats are necessary components to be included.

A manager who subscribes to this perspective will perceive the human element as a passive component aligned with the material needs of the organization, thereby exhibiting an authoritarian and rigid approach within the organizational framework.

According to McGregor, managers who adopt this mindset are incapable of providing their employees with respect, self-esteem, or opportunities for success, nor can they earn the respect of their colleagues [12].

As a result of the X and Y theories, McGregor asserts that Theory X emerged during economic crises when there was an abundant labor supply and limited financial resources. Theory Y, in contrast, posits that when ideas and goals align with the working conditions and rules, they are freely accepted, and individuals are afforded maximum autonomy [12; 13; 16].

People should neither be excessively free nor overly constrained. Freedom should be granted within the context of behavior, but it must also create the impression that behavior is being effectively managed. In this way, individuals will continuously engage in self-regulation.

McGregor further argues that it is exceptionally challenging to make managers effective and successful under Theory X. Effective and successful management, however, can be realized by applying Theory Y [12].

Theory Y is grounded in a humanistic approach and emphasizes the development of human potential by creating an appropriate environment. It aims to nurture employee development and demonstrates a consultative management style and behavior. This approach endeavors to establish conditions that will motivate individuals to achieve business goals.

Organizations must act by assessing the personal capabilities and desires of their employees. The decisions made by individuals will depend on their cognitive potential and personal emotional states. Just as people are emotional beings in social relationships, they are also emotional beings in professional relationships. Therefore, emotional values are of paramount importance in individuals.

A manager must give due consideration to the feelings, thoughts, and objectives of the employees under their supervision. The work environment and positive behaviors will have a significant impact on motivation. A manager's ability to align with their employees and effectively motivate them to achieve business objectives will directly influence the success of the organization.

According to Maslow's motivation theory, humans are categorized as rational beings. They are also beings with inherent curiosity and desires. While factors such as recognition, punishment, and participation in decision-making processes are critical motivators in the industrial context, it is also a recognized fact that needs vary from individual to individual and evolve over time. Maslow's theory of motivation is predicated on the notion that individuals possess dynamic energy systems [14].

In motivating individual behavior, Maslow aims to provide a comprehensive analysis or an integrated interpretation of the various psycho-social factors inherent in an individual's structure [14; 17; 15].

According to this framework, individuals will be content and at peace as long as their needs are satisfied. Conversely, if these needs are unmet, their psychological state will deteriorate, and they will experience stress. This state will subsequently impact their life, success in business, and overall work efficiency.

Maslow contends that all human needs are organized in a five-tier hierarchy, examined from the most basic to the most complex. This hierarchy is represented as a ladder, or alternatively, in the form of a pyramid [14, 15].

People contemplate their future. An individual, in anticipation of the days when they will be elderly and unable to earn an income, desires to maintain a stable level of income and ensure their own security by being a part of an organization, seeking trust and guarantees for their future. There is a fundamental need for individuals to rely on their work. This has led to the establishment of a legal insurance system within entrepreneurial entities. Managers must be trustworthy.

Physiological needs, similar to safety needs, are persistent and are satisfied once they are fulfilled. However, if these needs are excessively fulfilled, they can be detrimental to individuals. If an individual is led to believe that they will receive a salary regardless of whether they work, the potential for rational engagement in work diminishes. When an individual becomes overly attached to business activities, their productivity declines. If an individual is dependent on and indebted to another person, they risk losing essential aspects of their personality, such as self-worth and creativity. An over-satisfaction of these needs can lead to a reduction in productivity.

Social needs emerge once the first two sets of needs are met. Human beings are inherently social. They live their lives through interactions with others in society. These needs encompass the individual's desire for belonging, establishing connections with others, and being part of both the internal and external work environment.

Business, too, constitutes a social environment. Employees within a business want to know that they are valued and loved by the social context in which they operate. Satisfying this need can act as a powerful motivator. In some instances, businesses may organize picnics, dinners, and sporting events to encourage employees to love their work and feel a sense of belonging.

In his studies, Vroom identified that managers in sales and human resources departments within enterprises often exhibit strong social needs or needs for belonging. Leaders of these departments must cultivate robust interpersonal relationships [18].

In developed countries, the first three basic needs are partially fulfilled. Consequently, needs such as belonging and status hold significant importance for members of modern society.

The Need for Esteem: In our society, most individuals (with some pathological exceptions) hold themselves in high regard, striving to base their self-esteem on strong foundations that would render them worthy of respect both from themselves and others.

An individual attains their status in society based on the value others assign to them. Once a person feels loved and appreciated, they desire to be the valued person that others aspire to reach. An individual who is appreciated by others experiences an increase in self-confidence, and their personality strengthens.

The aforementioned concept is also applicable to employees in a business setting. Being recognized by leaders motivates the workforce to work more efficiently and effectively, thereby serving as a motivating factor.

The Need for Self-Actualization: The need for self-actualization represents the final need to emerge. This need is an unattainable goal for many individuals. It entails an individual's ability to solve the problems they wish to resolve and to achieve the position they desire, while generating beneficial outcomes. At this stage, the individual reaches true freedom. Their true personality, creative, and constructive abilities manifest at this point [19].

Through psychological developmental stages, an individual acquires their identity. The effects of the fulfillment of needs on personality formation are far more significant than one might assume. Indeed, the life standard experienced during both personality development and need fulfillment plays a crucial role.

Enterprises should provide their managers with opportunities for self-actualization. This principle is entirely applicable to individuals in developing countries.

Maslow's defense of needs reflects two essential facts [14, p. 67–69]:

- Human beings are creatures driven by needs. Once these needs are fulfilled, they reemerge after a certain period. This cycle continues throughout a person's life.
- Even if an individual reaches higher levels of need fulfillment, the lower levels will inevitably resurface after a period.

These needs are contingent upon the economic conditions of the country. The Maslow model has been empirically tested across various nations. It has been determined that self-actualization is the highest-level need. This characteristic is an essential objective for all managers to attain. If organizations offer their managers this opportunity, they can achieve their business objectives most effectively.

If organizational leadership endeavors to fulfill employees' largely unmet needs, particularly those that have not reached a satisfactory level, it can guide them to perform at a higher level. These efforts should align with the motivation and objectives of the organization. Consequently, management aiming to create an optimal motivational environment should not overlook the fact that the fulfillment of unmet needs in human behavior can significantly enhance motivation, and their decisions should be made with this in mind.

In Maslow's theory, the application of the levels of needs to organizational elements is presented in the table below.

This theory, subsequent to the needs hierarchy approach, represents one of the most widely recognized perspectives on motivation. It originated from research conducted with two hundred accountants and engineers as participants. The study posed a

simple question: "Describe in detail a time when you felt extremely positive about yourself and when you felt exceptionally negative at work." Upon analyzing the study's results, those who reported the highest levels of satisfaction described their feelings in terms of work success, responsibility, and other similar concepts. In contrast, when discussing times they felt the worst, participants referred to concepts such as salary, work conditions, and supervision. Herzberg's two-factor table is depicted in the table below.

Herzberg's Factor Group. Herzberg distinguished between two distinct groups of factors, which he categorized as external and internal. According to Herzberg, external factors are physical and instinctual needs that arise in response to the environment, whereas internal factors refer to needs that stem from an individual's intrinsic responsibilities. Herzberg postulated that the presence of external factors does not generate significant impact or transformation, but their absence leads to dissatisfaction.

In the context of business, certain factors contribute to increased satisfaction. The absence of these factors leads to a neutral state and does not induce apathy. However, the absence of specific factors contributes to pessimism and apathy among employees. Workers cannot attain satisfaction solely through the presence of these factors. Herzberg referred to the factors that contribute to employee pessimism and detachment from their work as "hygiene factors." These include: the deterioration of business policies and management; inadequacy of technical knowledge and supervision; poor interpersonal relationships with supervisors; unfavorable physical working conditions; inadequate levels of compensation and salary increases; disagreements and poor relationships among colleagues at the same level; lack of respect for employees' personal lives and job insecurity (as illustrated in the diagram below), primarily represented as rectangular extensions on the left side.

On the contrary, the factors that motivate employees, engage them with their work, and promote their satisfaction include: the fulfillment derived from successfully completing tasks, recognition for achievements within the workplace, appreciation and rewards for those accomplishments, working in a job that aligns with their aspirations, enthusiasm, abilities, and knowledge, possessing sufficient authority and responsibility to execute their duties, having opportunities for promotion, personal development within the workplace, the ability to learn new things, and contributing positively to the organizational environment through research (as depicted in the diagram below), represented as rectangular extensions on the right side.

Herzberg underscores that dissatisfaction arising from the decline of hygiene factors below a certain threshold will lead to employees' alienation from their work, their managers, and the organization itself, potentially results in resentment. Once hygiene factors are met, motivational factors will activate intrinsic elements. Therefore, after the establishment of adequate hygiene conditions, any increase in motivators and satisfaction factors will assume a stimulative role for the workforce [20; 21].

Motivational factors are those that, when present, sustain and enhance satisfaction, yet their absence does not alter the existing situation. External factors have been defined as business policies and management, supervision, relationships with leaders, working conditions, recognition, salary, relationships with colleagues, personal life, relationships with subordinates, status, and security.

Motivational factors can be ranked according to their potential to motivate and the strength they possess: achievement, recognition, the job itself, responsibility, progression, and development.

Herzberg's model [20] has been extensively tested through various studies conducted on employees and managers across different organizations. Research supporting Herzberg's theory indicates that salary holds relatively less significance for managers who seek intrinsic job satisfaction.

The implications of this theory for managerial practice are as follows: Managers must be motivated by specific factors. In the current socio-economic structure, the creation of managerial roles and the fulfillment of status needs are key motivating forces. Other factors, provided by the manager, are no longer potent motivators but are essential qualities for the continued success of these individuals.

According to Herzberg, leadership should select an organization that provides opportunities to utilize motivational tools within the work environment. Granting employees greater autonomy implies that they will become more engaged both mentally and emotionally, fostering a deeper commitment to their work.

Motivational factors, when addressed, assume a directive, stimulating, and satisfying role.

When comparing Herzberg and Maslow, both commonalities and distinctions become apparent. Maslow, who focused on personal desires and needs, developed his motivation theory from an individualistic perspective. In contrast, Herzberg examined the issue from a business and instrumental viewpoint, emphasizing motivational factors [14; 12; 20].

Maslow regards achievement motivation as one of the highest needs in the hierarchy of needs. Conversely, when Herzberg addresses motivational elements, he also considers the satisfaction derived from achievement motivation.

McClelland on Motivation. According to McClelland, motivation plays a crucial role in the success or failure of a business. Individuals with high achievement motivation tend to exhibit more realistic, resolute, and practical intelligence compared to their peers. However, these traits are inevitably influenced by the nature of the work and whether it allows for personal effort and creativity. If the work environment provides such opportunities, individuals with high achievement motivation can surpass their competitors. Conversely, if the work environment does not permit personal effort and creativity, these individuals

will demonstrate suboptimal performance, characterized by mediocrity and a lack of innovation [22].

According to McClelland, individuals with high achievement motivation are those who occupy leadership positions.

In McClelland's theoretical framework, individuals are influenced by three distinct categories of needs [22]:

- The need for affiliation
- The need for power
- The need for achievement

The need for affiliation: This need pertains to the desire to establish relationships, join social groups, and form interpersonal connections. Individuals with a pronounced need for affiliation place significant emphasis on the formation and development of interpersonal relationships.

Human beings are inherently social entities; solitary survival is not feasible. People engage in both material and emotional exchanges with others. According to McClelland, the fundamental human need to establish relationships and to belong to a social environment or group is intrinsic to human nature.

From a managerial perspective, the need for affiliation can be understood as the manager's requirement to forge close and collaborative relationships with colleagues within the workplace. In the process of establishing such relationships, it is essential to delineate the boundaries of these interactions and ensure that they occur within optimal parameters.

The need for power: A person with a strong need for power exhibits behaviors aimed at expanding their access to power and authority, influencing others, and maintaining control over their environment.

The need for power relates to the desire of individuals to establish dominance over others within their community and exert influence. People are often willing to utilize any available means to make their voices heard within a group. This intrinsic desire to influence others can generate competition and conflict.

An individual's personality characteristics and cultural background play a substantial role in shaping the theory of power. McClelland asserts that a manager's intrinsic desire for success, stemming from their personal structure, can propel them to accomplish individual work-related goals and foster an optimal internal work environment. A manager's efforts to achieve easily attainable objectives can significantly enhance their success [13].

The need for achievement: McClelland postulates that individuals are driven toward success by certain personality traits, with the external environment also exerting a significant influence. In addition to personality, the cultural context in which an individual is embedded plays a considerable role in determining their likelihood of achieving success.

An individual with a robust need for achievement tends to select goals that are challenging, meaningful, and demand considerable effort. Such individuals acquire the requisite skills and knowledge to meet these goals, demonstrating behavior that reflects their active engagement with these competencies. The need for achievement serves a vital function in fulfilling the individual's drive to succeed.

What is achievement motivation? Achievement motivation refers to an individual's continuous effort to enhance or maintain their personal creativity in the tasks they undertake, a process determined by the standards inherent to their creative capacity.

The combination of successes and failures generates the overall motivation for achievement. Successes and failures, along with the associated rewards and punishments, can provoke diverse reactions in individuals. For instance, while punishment may lead some individuals to disengage from their work, it may motivate others to deepen their commitment to their tasks.

The fulfillment of achievement motivation is paramount not only for individual businesses but also for the broader economic system and society at large. Countries with a high prevalence of individuals possessing strong achievement motivation tend to be economically robust. In industrialized nations, individuals with high achievement motivation are often found in leadership roles.

Studies have shown that in our country, the achievement motivation of managers is relatively low. This can be attributed to the socio-cultural structure of the nation. Until recent years, insufficient attention was paid to management practices in our country. In Azerbaijan, managers have gradually formed interpersonal relationships, establishing stronger connections with one another. However, their efforts to achieve success were largely disregarded.

It can be argued that managerial training is crucial for the success of businesses and the realization of organizational goals.

The models of Maslow and Herzberg, due to their analytical nature, can be more easily elucidated when examined through the lens of individual psychology [14; 20; 21].

According to McClelland, achievement motivation is not directly related to financial gain; rather, social status has a significant impact on achievement motivation. These views may vary across different countries and industries.

Content theories focus on the factors that drive human behavior. However, numerous scholars, particularly those specializing in behavioral theory, argue that the issue of motivation cannot be fully understood by solely examining the internal factors within an individual. Furthermore, the external environment and the individual's contextual characteristics must also be investigated.

When comparing the theories of Herzberg and Maslow, both converging and diverging elements can be identified. While Maslow focused on personal desires and needs, attempting to develop his motivation theory from a personal perspective, Herzberg considered motivational factors from an organizational and instrumental viewpoint. The two approaches possess complementary features, each contributing to a more nuanced understanding of motivation.

Conclusions. Human behavior is fundamentally directed towards the fulfillment of certain needs, which serve as critical determinants of behavior. An individual's needs are structured according to a specific hierarchy. It is not possible for an individual to direct their efforts toward the fulfillment of higher-level needs without first addressing more fundamental, lower-level needs. The fulfillment of needs follows a systematic order. For a manager, this means that if they can identify which needs an employee seeks to satisfy, they can take action to meet those needs. This will result in an increased level of trust from the employee towards the manager, facilitating the manager's achievement of organizational goals. Ultimately, the manager will have employees who are motivated to fulfill their needs, which will lead to the manifestation of behaviors aligned with the business's objectives.

BIBLIOGRAPHY:

1. Hüseynov M.R. Peşə təhsili və motivasiya problemlərinin həlli. Bakı: Elm Nəşriyyatı. 2018. 118 s.
2. Parker S. K., Wang Y. Helping People to "Make Things Happen": A Framework for Proactive Motivation. *Annual Review of Psychology*. 2015. № 66(1). pp. 639-669.
3. Gillet N., Fouquereau E., Lafrenière M. K., Huyghebaert T. Examining the Roles of Work Autonomous and Controlled Motivation on Satisfaction and Anxiety as a Function of Role Ambiguity. *Journal of Psychology*, 2016. № 150(5). pp. 644–665.
4. Babayev M.A. Müasir dövrdə peşə motivasiyası: nəzəri və praktik yanaşmalar. Bakı: Qanun. 2016. 213 s.
5. Əhmədov R.M. İdarəetmədə motivasiya amillərinin tətbiqi. Gəncə: Nizami. 2019. 234 s.
6. Amabile T. M., Kramer S. J. The Progress Principle: Using Small Wins to Ignite Joy, Engagement, and Creativity at Work. *Harvard Business Review Press*. 2011. pp. 45–67.
7. Kuvaas B., Buch R., Gagné M., Dysvik A., Forest J. Do You Get What You Pay For? Sales Incentives and Implicit Effort Costs. *Human Resource Management*. 2016. № 55(6). pp. 809–825.
8. Əliyeva N.X. İşçi motivasiyasının psixososial amilləri. Gəncə: Nizami. 2019. 231 s.
9. Əhmədova Ə.Ş. Peşə motivasiyasının psixoloji əsasları və işçi məmnuniyyəti. Bakı: Təhsil Nəşriyyatı. 2016. 157 s.
10. Quliyev N.S. İş yerində motivasiya və psixoloji rifahın əlaqələri. Bakı: Elm Nəşriyyatı. 2019. 189 s.
11. Dweck C. S. Mindset: Changing the Way You Think to Fulfill Your Potential. Robinson. 2017. 320 p.
12. Pinder C. C. Work Motivation in Organizational Behavior (2nd ed.). Psychology Press. 2014. 600 p.
13. Breevaart K., Bakker A. B., Demerouti E., Hetland J. Daily Transactional and Transformational Leadership and Daily Employee Engagement. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2014. № 87(1). pp. 138–157.
14. Bakker A. B., Albrecht S. L. Workplace Wellbeing: The Role of Job Demands and Resources. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018. №15(6). pp. 2792.
15. Ryan R. M., Deci E. L. Brick by Brick: The Origins, Development, and Future of Self-Determination Theory. *Advances in Motivation Science*. 2019. № 6. pp. 111–156.
16. Herzberg F. One More Time: How Do You Motivate Employees? *Harvard Business Review*. 1968. №46(1). pp. 53–62.
17. Grant A. M. Give and Take: Why Helping Others Drives Our Success. Viking. 2013. 320 p.
18. Vroom V. H. Work and Motivation. New York: Wiley. 1964. 326 p.
19. Pink D. H. Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us. Riverhead Books. 2009. 288 p.
20. Tims M., Bakker A. B., Derks D. The Impact of Job Crafting on Job Demands, Job Resources, and Well-being. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2013. №. 18(2). pp. 230–240.
21. Breevaart K., Bakker A. B., Demerouti E., Hetland J. Daily Transactional and Transformational Leadership and Daily Employee Engagement. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2014. № 87(1). pp. 138–157.
22. Gagné M., Deci E. L. Self-Determination Theory and Work Motivation. *Journal of Organizational Behavior*. 2005. № 26(4). pp. 331–362.

ПІДГОТОВКИ СПЕЦІАЛІСТА З СОЦІАЛЬНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В КОНТЕКСТІ ТРАНСФОРМАЦІЇ РОБОЧОГО МІСЦЯ У XXI СТОЛІТТІ: ПІДХОДИ ОСВІТНЬОЇ ПСИХОЛОГІЇ

TRAINING OF A SOCIAL SECURITY SPECIALIST IN THE CONTEXT OF WORKPLACE TRANSFORMATION IN THE 21ST CENTURY: EDUCATIONAL PSYCHOLOGY APPROACHES

УДК 331.5:364-78:37.015.3 UDC 159.9
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.39

Волченко Н.В.
к.е.н., доцент,
доцент кафедри міжнародних відносин
Сумський національний
аграрний університет

Статтю присвячено дослідженню підготовки спеціалістів з соціального забезпечення в контексті трансформації робочого місця у XXI столітті з використанням підходів освітньої психології. Дослідження проводилося задля аналізу сучасних підходів освітньої психології до підготовки фахівців із соціального забезпечення в умовах трансформації робочого місця у XXI столітті та визначення ключових напрямів адаптації освітніх програм до нових викликів ринку праці. У роботі сформульовано, що поняття «сучасне робоче місце» розширює свої межі завдяки технологічним досягненням, що дає можливість виконувати роботу віддалено. Офіційні джерела визначають робоче місце як фізичний простір, але розвиток цифрових технологій змінює це уявлення. Такі зміни впливають на підготовку спеціалістів з соціального забезпечення, які повинні мати нові компетенції для роботи у динамічному середовищі, включаючи навички дистанційної комунікації, управління часом та цифрової грамотності. Існує декілька основних психологічних підходів, які можуть бути використані у підготовці спеціалістів за таких обставин. У роботі автор визначає, що фокус може бути на формуванні навичок через стимул-реакцію та мотиваційні механізми (біхевіористичний підхід). При потребі акценту на тому, як люди сприймають, аналізують і запам'ятовують інформацію, що важливо для розвитку аналітичного мислення застосовується когнітивний підхід. Конструктивістський підхід передбачає активне залучення студентів у навчальний процес через практичні завдання та групові проєкти. Можливим видається особистісне навчання та підкреслення значення саморозвитку, емоційного інтелекту та персоналізованого підходу до навчання (експірієнтальний та гуманістичний підходи). У роботі представлені висновки, що сучасне робоче середовище змінюється під впливом технологій, що вимагає нових компетенцій від фахівців із соціального забезпечення. Використання підходів освітньої психології сприяє ефективній підготовці студентів, забезпечуючи їх необхідними знаннями та навичками для успішної професійної діяльності у сфері соціального забезпечення. Адаптація освітніх програм до викликів цифрової трансформації є критично важливою для забезпечення конкурентоспроможності майбутніх фахівців на ринку праці.

Ключові слова: *спеціаліст з соціального забезпечення, освітня психологія, робоче місце, теорія соціального контекстуального навчання, біхевіоризм, когнітивізм, конструктивізм, експірієнталізм.*

The article deals with the study of social security specialists' training in the context of workplace transformation in the 21st century using educational psychology approaches. The study was conducted to analyse modern approaches of educational psychology to the training of social security specialists in the context of workplace transformation in the 21st century and to identify key areas for adapting educational programs to new challenges in the labour market. The paper formulates that the concept of "modern workplace" is expanding its boundaries due to technological advances, which make it possible to perform work remotely. Official sources define the workplace as a physical space, but the development of digital technologies is changing this perception. Such changes affect the training of social security specialists, who must have new competencies for working in a dynamic environment, including remote communication skills, time management, and digital literacy. Several main psychological approaches can be used in the training of specialists in such circumstances. In the work, the author determines that the focus can be on forming skills through stimulus-response and motivational mechanisms (behavioural approach). When emphasis is needed on how people perceive, analyse and remember information, which is vital for the development of analytical thinking, a cognitive approach is used. The constructivist approach involves the active involvement of students in the learning process through practical tasks and group projects. Personal learning and emphasising the importance of self-development, emotional intelligence and a personalised approach to education (experiential and humanistic approaches) seem possible. The work concludes that the modern work environment is changing under the influence of technology, which requires new competencies from social security specialists. The use of educational psychology approaches contributes to the practical training of students, providing them with the necessary knowledge and skills for successful professional activity in social security. Adapting educational programs to the challenges of digital transformation is critical to ensuring the competitiveness of future professionals in the labour market.

Key words: *social welfare specialist, educational psychology, workplace, social contextual learning theory, behaviourism, cognitivism, constructivism, experientialism.*

Постановка проблеми. Офіційний сайт Коледжу Геттісбергу розміщає інформацію від їх випускника Ендрю Набела [1] щодо того, скільки годин в середньому кожен з нас проводить на робочому місці. Він нарахував 90 000 годин. Беззаперечно – це доволі значна частина нашого життя. А отже, важливо визначити наскільки якісно використовується нами цей час. Чи дійсно ми працюємо, чи просто проводимо час на роботі? До того ж ми маємо розуміти зміни, що відбуваються щодня

у тому просторі, який ми називаємо робочим місцем: сама специфіка операцій, що виконуються та засоби, якими ми це виконуємо. Приходячи на робоче місце колишній студент має розуміти, куди він потрапив, з якою метою, якими засобами досягти цієї мети. Набір знань, вмінь та навичок, які будуть корисними, як раз і повинен отримати майбутній спеціаліст з соціального забезпечення під час здобуття своєї освіти. На нашу думку, актуальним в такому разі буде застосувати максимальний інструментарій освітньої психології, щоб підготувати студента до майбутньої професійної діяльності у сфері соціального забезпечення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика підготовки майбутніх фахівців із соціального забезпечення до сучасного робочого місця недостатньо досліджувалася станом на поточний момент часу. Наявні розробки у працях О. Котикової [21], [22]. Загальні акценти на розвитку професійної спрямованості та компетентності на різних етапах професійного становлення є у дослідженнях О. Кокуна [2]. Науковці та практики визначають понятійний апарат (С. БхардваджС. та С. Танвар [6]), поточні зміни середовища (А. Беннет [7]), вимоги до нових робочих місць (А. Шанєвська [9], Е. Шеїн [10]) тощо. Інші визначають важливість психології освіти (Д. Стюарт [14], Н. Альбатросов [15], Маклеод [18] тощо).

Мета статті: проаналізувати сучасні підходи освітньої психології до підготовки фахівців із соціального забезпечення в умовах трансформації робочого місця у XXI столітті та визначити ключові напрями адаптації освітніх програм до нових викликів ринку праці.

Виклад основного матеріалу. Чим же таким особливим характеризується робоче місце у XXI столітті? Саме століття можна назвати століттям розвитку науки, техніки та інформації [3]. Разом зі змінами та досягненнями, які відбуваються, з'явилися навички XXI століття, які є новими потребами для протистояння дедалі складнішим викликам життя. Життя не можна вивчити в межах однієї дисципліни. Освітні програми мають різні компоненти, які поєднуються один з одним для розв'язання проблем. Чи дійсно відбулися зміни і яким чином вони вплинули на того, хто приходить на робоче місце фахівця із соціального забезпечення.

Почати, на нашу думку, можна з того, що визначає законодавець, коли говорить про робоче місце. Методичні рекомендації щодо визначення робочих місць, схвалені Протоколом Міністерства праці України від 21 червня 1995 року № 4 провадять таке формулювання: «Робоче місце працівника характеризується наявністю закріпленої зони, технічних засобів (основних виробничих і невиробничих фондів, інструменту, приладів, інвентарю) або їх сукупності, необхідної для виробництва продукції, надання послуг, виконання робіт або установчих функцій. Основою визначення робочого місця є функціональний розподіл праці у взаємозв'язку із засобами праці, що дозволяє розглядати робоче місце як місце прикладання робочої сили працівників» [4]. Словник Merriam-Webster визначає робоче місце зовсім просто, указуючи на «місце (наприклад, офіс, магазин або фабрика), де працюють люди» [5].

Очевидним є той факт, що мова іде про фізичний простір у якому відбувається реалізація завдань працівника. З початком пандемії Covid-19 наше сприйняття робочого місця дещо змінилося, адже часто великий обсяг робіт виконується з дому. Дослідники говорять про "work-from-home arrangements" [6]. Сьогодні розвиток технологій (потужні смартфони, хмарні середовища, бездротовий інтернет-зв'язок тощо) не прив'язують людину до офісу. Звісно, коли мова заходить про виробництво конкретної продукції, наприклад, на верстаті, ми не можемо перенести таке робоче місце у віртуальне середовище. Проте, всі види робіт, для виконання яких достатньо потужного ноутбука чи навіть телефону, можуть з легкістю бути пояснені цитатою зі статті директору BOKA Powell Ендрю Беннетта про два протилежні погляди на те, куди нас може завести еволюція робочого місця: «Люди роблять усе звідусюди» [7].

Центр допомоги роботодавцям надає покрокову інструкцію щодо створення чудового сучасного робочого місця. Вони радять дослуховуватися до лідерів у компанії при створенні робочих місць, навчати їх разом з підлеглими будувати міжособистісні стосунки, в тому числі, долучаючи їх до процесів прийняття управлінських рішень [8]. Логічним буде наявність плану розвитку та покращення умов на робочому місці. Сучасне робоче місце характеризується великою кількістю показників. На нашу думку, на увагу заслуговує перелік, що надає консалтингова компанія з цифрового прискорення Netguru [9]. Зокрема, характеристики сучасного робочого місця за їх стандартами: справедливість, мотивація та постійні виклики, зрозумілі спільні цілі, прозорість, гнучкість, можливості для розвитку та зростання, підтримка соціальних ініціатив, корпоративна культура [10] та характер, «маленькі бонуси» (на кшталт затишного лобі, ігрових консолей, місць для відпочинку тощо). У світлі пандемії, війни та інших ризиків, які можуть впливати на виконання працівником своїх обов'язків, можемо додати до характеристик сучасного робочого місця його умовний формат. Повторимось, що сьогодні всі види робіт, для яких достатньо гаджету та зв'язку можуть бути виконані з будь-якого місця, чи то помешкання робітника, чи лавочка у парку, укриття, чи, навіть, громадський транспорт. Ще 20 років тому, така мобільність не була широко розповсюдженою.

Дослідження команди К. Науфеля [11], [12] формують навички, які допоможуть студенту якнайкраще підготуватися до роботи у майбутньому. Їх можна розподілити на п'ять основних груп. Зокрема, когнітивні, комунікативні, особистісні, соціальні, технологічні. Перераховані групи навичок можуть допомогти сформулювати уяв-

лення про те, як психологія готує студента до виконання своєї роботи [12]. Звісно, визначений список навичок для кожної конкретної посади потрібно шукати в оголошеннях роботодавців щодо вакансій. Вони формулюють той перелік якостей, що хочуть бачити у претендента – потенційного працівника [13].

Те, як людина здобуває знання та формує навички, а також, що на це впливає вивчає педагогічна психологія. «Педагогічна психологія – це наукове дослідження людського навчання», як твердить Д. Стюарт [14]. Зазначені вище навички можуть здобуватися з використанням різноманітних методів та процесів навчання. До того ж педагогічна психологія включає як викладання, так і навчання. Для підвищення їх ефективності обов'язково повинні бути враховані індивідуальні відмінності особи. Знаючи як саме людина вчиться найбільш ефективно можна сформувати специфічну навчальну стратегію.

Не дивлячись на велику кількість теорій та концепцій, фахівці концентрують увагу на таких основних теоріях: біхевіоризм, когнітивізм, конструктивізм, експірієнталізм, теорія соціального контекстуального навчання [15].

Перша з вищенаведених концепцій ґрунтується на факторах та стимулах, що визначають реакцію людини на навколишнє середовище. Здатність реагувати лежить в основі формування навичок мислення, як прихованих набутих реакцій (відповідно до класифікації Дж. Уотсона) та конкретні видимі набуті реакції, наприклад, елементарно вміння вести бесіду, спілкуватися з колегами [16]. Інформаційний центр «Priora» у своєму блозі формулює позицію, що біхевіоризм вивчає поведінку людини, як «сукупність вчинків, реакцій та емоційного настрою людини в певній ситуації» [17]. Таким чином, логічним є те, що за його допомоги можливим стає формування важливих мотивів поведінки для особи, що формуються під впливом суспільних норм. Також, можливим стає формування свідомого контролю особи над своїми діями. Останній пункт є особливо важливим з огляду на надання певної свободи дій кожному окремо взятому працівникові у процесі виконання ним своїх обов'язків. Як раз певний варіант свободи у процесі діяльності – характеристика робочого простору у двадцять першому столітті.

Другий підхід – когнітивна педагогічна психологія – «зосереджується на вивченні психічних процесів, зокрема того, як люди сприймають, думають, запам'ятовують, навчаються, розв'язують проблеми та приймають рішення» [18]. Застосування такого підходу однозначно може дати працівникові розвинуту увагу та пам'ять, ораторські здібності, можливість оперативно мислити та свідомо приймати рішення. Сучасне робоче місце вимагає від будь-якого працівника таких здібностей. Комунікація – частина будь-якого виробничого процесу. Зазначені вище навички стануть у нагоді майбутньому фахівцеві.

Саморефлексія як техніка когнітивізму дозволяє майбутньому фахівцеві обмірковувати отриману інформацію. Студент аналізує свій минулий досвід навчання, простежує зв'язок між тією інформацією, яку він отримав і тією, яка наявна у залишку. Студенти, які краще вміють саморефлексувати, успішніше навчаються. Дослідження, які б таке спростовували на сьогодні відсутні. В процесі такої діяльності формуються навички обробки інформації. У XXI столітті інформація і знання стають одними із головних ресурсів суспільства.

Отже, когнітивістський підхід у підготовці студента для майбутньої практичної роботи у сучасному світі дозволить сформувати у нього здатність знаходити інформацію у відкритих джерелах інтернет, базах даних, ліцензійних та корпоративних джерелах. До того ж мало зібрати інформацію, потрібно її систематизувати, представити її у чіткому зрозумілому вигляді відповідно до цілей її використання та подальших виробничих потреб у ній. Основою того, щоб зробити інформацію доступною можна вважати її організацію у такому вигляді, щоб люди могли нею справді користуватися.

Х. Родіегер [19] дослідив основні методи навчання у системі когнітивізму для підвищення ефективності навчання студентів за допомогою ефективних методів. Серед способів, які виявилися неефективними, парадоксально опинилися ті, які дуже часто використовуються студентами: підкреслювання, або виділення маркером найважливіших термінів, понять по тексту; перечитування раніше законспектованого матеріалу. Як не парадоксально, але незначну ефективність показали методи резюмування. Враховувалися при цьому умови навчання, особистісні характеристики студентів, матеріали за якими студенти навчалися.

Конструктивізм, як ще один підхід, зосереджується на тому, яким саме чином вибудовуються знання про світ. Чинниками впливу на навчання є соціальні та культурні впливи. Конструктивісти зазначають, що те, як людина вивчає нову інформацію залежить від наявних попередніх знань. Тобто, те, що засвоїть людина залежить від того, яким набором знань вона володіла до початку навчання новому, а відсутність попередніх знань взагалі унеможливлює це.

З методологічної точки зору конструктивізм можна застосувати як звичайну практику, яка дозволить отримати необхідні результати навчання. Доцільним є постановка проблемних запитань студентам, які вони повинні розв'язати у відповідності до власного способу. Можна, щоб студенти самі сформулювали запитання один до одного, а потім звірили та оцінили підходи до розв'язання. До того ж, групова робота у такому випадку буде доречною.

Відповідно до конструктивізму учні відіграють активну роль у формуванні розуміння та опануванні інформації. «Конструктивістське викладання орієнтоване на студентів, які беруть активну участь у формуванні знань, а не виступають просто пасивними слухачами» [20]. Отримавши досвід

через взаємодію в конструюванні знань, майбутні фахівці зможуть досягти більшої ефективності у реалізації своїх функціональних обов'язків.

Експірієнталізм у освітній психології наголошує на досвіді людини. Звісно, що це впливає на те, як вона розуміє нову інформацію. Даний метод подібний до конструктивістської та когнітивної перспектив, оскільки він бере до уваги досвід, думки та почуття студента. Проте, все це відбувається з огляду на особистісні особливості.

Можливо також додати акцент на рольовий підхід, як, наприклад, пропонується у роботі О. Котикової: «Експірієнтально-рольовий підхід – це система педагогічної взаємодії, яка спирається на поетапну організацію рольового навчання через створення досвіду засвоєння студентами: психолого-педагогічних моделей внутрішньогрупової поведінки як міжособистісних ролей та психолого-педагогічних моделей професійної поведінки як професійно важливих ролей у рамках педагогічного процесу» [21]. В інших своїх роботах О. Котикова визначає переваги такого підходу на навчання, зокрема й у дорослих. Серед них: усвідомлення студентами, як теорія реалізується на практиці; можливість студентів застосувати інтелектуальне розуміння до вирішення практичних проблем; «краще розуміння студентами впливу власних особистісних цінностей і знань на їх сприйняття і вибір способу дії; формування критичного мислення студентів щодо свого майбутнього й своїх ролей у якості працівника» [22]; навчання студентів багатьом так званим «м'яким навичкам», які хочуть бачити в них більшість роботодавців; врахування різних способів сприйняття і обробки інформації студентами; створення ними реального досвіду набуття умінь, навичок, ціннісних ставлень. Все це очевидно є релевантним у поточних реаліях.

Теорія соціального контекстуального навчання виникла як альтернативна біхевіоризму та іншим попереднім розробкам. Її новизна, теоретично, може свідчити про те, що вона якнайкраще підходить до підготовки фахівців, які працюють на робочих місцях нового покоління. Відповідно до неї навчаються, у першу чергу, шляхом спостереження та наслідування поведінки інших.

Альберт Бандура – найпопулярніший психолог, етнічний українець – доводив у своїх експериментах, що люди часто імітують поведінку, яку спостерігають у інших [23]. Наприклад, працівник (вчорашній студент), приходячи на своє робоче місце намагатиметься наслідувати поведінку тих, хто вже працює у цій компанії. Це відбуватиметься через бажання відповідати тій корпоративній культурі, що вже сформована, та бути прийнятим колективом, заслужити повагу та відповідне ставлення керівництва. Такі дії є свідченням дотримання ідей соціального контекстуального навчання.

Теорії поведінки, як ми зазначали вище, допускають, що студент навчатиметься на основі асоціацій, засобами обмірковування, мотивування, покарання, а от теорія соціального контекстуального навчання визначає вирішальним все ж таки спостереження на діями, реакціями, емоціями інших членів соціальної групи.

У XXI столітті доречним є міксування найкращих практик в одну. Також важливим є і мультидисциплінарний підхід. Його активна інтеграція в освіті допомагає розвинути навички більш глибокого розуміння проблеми, спроможність застосування теоретичних знань на практиці, критичного мислення, комплексного підходу до проблеми, комунікації та вміння співпрацювати у соціумі. А головне – легка адаптація до змін. Формування гнучкості важливе при виконання будь-яких робіт у сучасному середовищі.

Це підтверджується і дослідженнями у сфері інтересів стейкхолдерів. Найбільш потрібні навички для співробітників – це «цифрова грамотність, навички вирішення проблем, креативність, критичне мислення та навички співпраці» [24]. Ранжування при працевлаштуванні вони формують таким чином: на першому місці – критичне мислення, далі – цифрова грамотність і креативність. Існує теза про те, що компетентності мислити критично, творчо, комунікабельно та вміти співпрацювати – це і є основні навички для людини XXI століття [25].

Повертаючись до підходів, що застосовуються у педагогічній психології, слід виділити концепцію навчання впродовж життя [26]. Концепція навчання впродовж життя передбачає необхідність і можливість здобування на кожному життєвому етапі тих блоків інформації, які необхідні людині для підтримки своєї активної життєдіяльності та самореалізації [27].

Висновки. Відповідаючи на питання, що формує мету дослідження, зважаючи на викладений вище матеріал можна зробити висновок про значні можливості педагогічної психології у формуванні фахівця з соціального забезпечення у XXI столітті. Адже, процес підготовки з огляду на досліджені підходи включатиме вплив когнітивних, емоційних, соціальних та інших аспектів. Значна просторова автономність та одночасно залежність від гаджетів потребує формування умінь самоорганізації, критичного мислення, легкої адаптації до швидко змінюваних умов і, очевидно, цифрової грамотності. Проте, очевидним залишається вагоме значення комунікативних навичок та уміння приймати рішення на основі ґрунтовного аналізу ситуації за допомогою аналітичного мислення, креативності та здатності генерувати інноваційні рішення. Соціальна та емоційна складова є ще одним ключовим аспектом педагогічної психології, який сформує емоційний інтелект майбутнього соціального працівника. Педагогічна психологія дозволяє розставити вірні пріоритети у процесі формування особистості як спеціаліста на певному робочому місці. Отже, педагогічна психологія допомагає сформувати комплексну особистість, яка володіє не лише набором певних знань, але й має достатньо навичок та компетентностей, що допоможуть досягти як особистого успіху на сучасному робочому місці, так колективного успіху компанії.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Naber A. One third of your life is spent at work. *Gettysburg College Official Website*. URL: http://surl.li/ospit (дата звернення: 20.01.2025).

2. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. Київ, 2012. 200 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1651/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD_%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80_12.pdf?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 20.01.2025).

3. Thana M. Developing Students' 21st-Century Skills Through A Multidisciplinary Approach. *Journal of Digital Learning and Distance Education (JDLDE)*. 2022. 1 (7). URL: https://rjupublisher.com/ojs/index.php/JDLDE/article/view/64 (дата звернення: 20.01.2025).

4. Методичні рекомендації щодо визначення робочих місць. Протокол Міністерства праці України від 21 червня 1995 року № 4. URL: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0004205-95#Text (дата звернення: 20.01.2025).

5. Merriam-Webster Dictionary. *Workplace.* URL: https://www.merriam-webster.com/dictionary/workplace (дата звернення: 20.01.2025)

6. Bhardwaj S., Tanwar S. A New Definition of Workplace A New Definition of Workplace. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*. 2021. URL: https://www.researchgate.net/publication/364026511_A_New_Definition_of_Workplace_A_New_Definition_of_Workplace (дата звернення: 20.01.2025).

7. Bennett A. Defining The Workplace. *Dmagazine.* 2021. URL: https://www.dmagazine.com/commercial-real-estate/2021/05/defining-the-workplace/ (дата звернення: 20.01.2025).

8. Employer Help Center: Indeed. *What Is Considered a Workplace? A Few Definitions.* URL: https://www.indeed.com/hire/c/info/what-is-considered-a-workplace-a-few-definitions (дата звернення: 20.01.2025).

9. Szaniewska A. 9 Characteristics of a Modern Workplace – Look For them When Searching for a New Job*. Netguru.* 2023. URL: https://www.netguru.com/blog/modern-workplace-characteristics (дата звернення: 20.01.2025).

10. Schein E. H. The corporate culture survival guide (Vol. 158). John Wiley & Sons. 2009. URL: https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=edfc32625ea145e777110a66480492b5222c51af (дата звернення: 20.01.2025).

11. Naufel K. Z., Appleby D. C., Young J., Van Kirk J. F., Spencer S. M., Rudmann J., …Richmond A. S. The skillful psychology student: Prepared for success in the 21st century workplace. 2018. URL: https://www.apa.org/careers/resources/guides/transferable-skills.pdf (дата звернення: 20.01.2025).

12. Naufel K. Z., Spencer S. M., Appleby D., Richmond A. S., Rudman J., Van Kirk J., … Hettich P. The skillful psychology student: How to empower students with workforce-ready skills by teaching psychology. *Psychology Teacher Network,* 29(1). 2019. URL: https://www.apa.org/ed/precollege/ptn/2019/03/workforce-ready-skills (дата звернення: 20.01.2025).

13. Appleby D., Young J., Van Kirk J., Rudman J., Naufel K. Z., Spencer S. M., … Richmond, A. S. The skillful psychology student: Skills you will need to succeed in the 21st-century workplace. *Psychology Student Network*. 2019. 7(1). URL: https://www.apa.org/ed/precollege/psn/index (дата звернення: 20.01.2025).

14. Stewart D. What is Educational Psychology? *Alliant International University*. 2023. URL: https://www.alliant.edu/blog/what-educational-psychology (дата звернення: 20.01.2025).

15. Albatrosov N. L. Introduction to Educational Psychology Theory. *Psychology.org, a Red Ventures Company*. 2023. URL: https://www.psychology.org/resources/educational-psychology-theories/ (дата звернення: 20.01.2025).

16. Янченко Т. В. Біхевіоризм Дж. Уотсона як підґрунтя розвитку педології. *Педагогіка і психологія*. 2014. № 1. С. 64–71.

17. Інформаційний центр "Priora". Біхевіоризм – що це таке, основні положення та ідеї. URL: https://priora.com.ua/bixeviorizm-shho-ce-take-osnovni-polozhennya-ta-ide%D1%97/ (дата звернення: 20.01.2025).

18. Mcleod S. Cognitive Approach In Psychology. *Simply Psychology.* 2023. URL: https://www.simplypsychology.org/cognitive.html (дата звернення: 20.01.2025).

19. Roediger H. Applying Cognitive Psychology to Education: Translational Educational Science. *Psychological Science in the Public Interest.* 2013.14(1).1-3. URL: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1529100612454415 (дата звернення: 20.01.2025).

20. Vaishali & Misra P. Teaching teachers to use constructivist approaches: a proposal. *I-manager's Journal on School Educational Technology*. 2019. 14(4). URL: https://ijsshr.in/v4i3/29.php (дата звернення: 20.01.2025).

21. Котикова О. М. Практико-зорієнтована психолого-педагогічна підготовка майбутніх юристів: монографія. Київ, 2010. 343 с.

22. Котикова О. М. Практико-зорієнтована психолого-педагогічна підготовка майбутніх соціальних працівників. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць.* Київ*:* Аграр Медіа Груп. 2017. 340 с. URL: .https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/49014/1/%D0%9E%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B0%20%D0%9A%D0%BE%D1%82%D1%96%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf (дата звернення: 20.01.2025).

23. Грабенко Л. Альберт Бандура – найпопулярніший психолог усіх часів був етнічним українцем. Obozrevatel. URL: https://www.obozrevatel.com/novosti-obschestvo/albert-bandura-samyij-populyarnyij-psiholog-vseh-vremen-byil-etnicheskim-ukraintsem.htm (дата звернення: 20.01.2025).

24. Mahmud M., Wong S. Stakeholder's Perspectives of the Twenty-First Century Skills. *Frontiers in Education*. 2022. (7). URL: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/feduc.2022.931488/full (дата звернення: 20.01.2025).

25. Relevance of 21st century skills in dealing with sustainable development goals through the independent campus learning program. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Guru Sekolah Dasar*. 6(1). 124–128. URL: https://typeset.io/papers/relevance-of-21st-century-skills-in-dealing-with-sustainable-10kzpkck (дата звернення: 20.01.2025).

26. Blossfeld H., von Maurice J. Education as a Lifelong Process. In: Blossfeld, HP., Roßbach, HG. (eds) *Education as a Lifelong Process.* Edition ZfE, vol. 3. Springer VS, Wiesbaden. 2019. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-658-23162-0_2 (дата звернення: 20.01.2025).

27. Скорик Т. В. Освіта впродовж життя в контексті євроінтеграційних процесів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. Вип. 2016. С. 232–235. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2016_135_58 (дата звернення: 20.01.2025).

ВПЛИВ СТРЕСОГЕННИХ УМОВ НА ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ КАР'ЄРНОГО РОЗВИТКУ ВИПУСКНИКІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ

THE IMPACT OF STRESSOGENIC CONDITIONS ON THE PSYCHOLOGICAL FACTORS OF CAREER DEVELOPMENT AMONG VOCATIONAL EDUCATION GRADUATES

УДК 159.923:378
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.40

Ларченко І.В.
доктор філософії з психології (PhD),
викладач кафедри психології
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова

Коренева Ю.П.
к.психол.н., старший викладач
кафедри психології
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова

Статтю присвячено дослідженню впливу стресогенних умов на психологічні чинники, що визначають кар'єрний розвиток випускників закладів професійної (професійно-технічної) освіти.
Актуальність дослідження зумовлена тим, що сучасні соціально-економічні умови, зокрема наслідки пандемії COVID-19 та воєнного стану, створюють серйозні виклики для ринку праці, що супроводжуються зростанням стресогенних факторів. У цьому контексті особливо важливим є вивчення впливу стресових умов на психологічні детермінанти, які визначають кар'єрний розвиток випускників закладів професійно-технічної освіти. Щораз більша нестабільність ринку праці потребує від молодих спеціалістів не лише високого рівня професійної підготовки, а й стресостійкості, здатності до емоційної регуляції та наявності внутрішнього локусу контролю.
Дослідження спрямовано на аналіз психологічних чинників, що визначають кар'єрний розвиток випускників у сучасних умовах ринку праці. Особлива увага приділяється стресогенним факторам, що впливають на адаптацію та професійне самовизначення молодих фахівців. У межах дослідження здійснено теоретичний аналіз літератури та емпіричне вивчення рівня стресостійкості, особливостей емоційної регуляції та локусу контролю випускників.
Отримані результати свідчать, що високий рівень стресостійкості, ефективна емоційна регуляція та сформований внутрішній локус контролю сприяють успішній адаптації випускників до вимог сучасного ринку праці. Молоді фахівці, які володіють зазначеними характеристиками, демонструють вищу мотивацію до професійного розвитку, ухвалюють рішення впевненіше в умовах невизначеності та ефективніше справляються з труднощами на професійному шляху.
Практичне значення дослідження полягає в розробленні стратегій підтримки випускників під час професійної адаптації. Виявлення ключових психологічних характеристик, що впливають на мотивацію та прийняття рішень у стресових умовах, дозволить не лише глибше зрозуміти механізми професійного самовизначення, а й сформувати науково обґрунтовані рекомендації для освітніх установ і роботодавців. Це сприятиме підвищенню конкурентоспроможності молодих фахівців на глобальному ринку праці й забезпеченню соціально-економічної стабільності в умовах постійних змін.
Ключові слова: *професійне самовизначення, стресостійкість, кар'єрний розвиток, психологічна адаптація, воєнний стан, пандемія COVID-19, кар'єрне планування, емоційна стійкість.*

The article is dedicated to the study of the impact of stressogenic conditions on the psychological factors that determine the career development of graduates of vocational and technical educational institutions.
Relevance of the Study. Modern socio-economic conditions, particularly the consequences of the COVID-19 pandemic and martial law, pose serious challenges to the labor market, accompanied by an increase in stress factors. In this context, it is particularly important to study the impact of stressful conditions on the psychological determinants that shape the career development of graduates from vocational education institutions. The growing instability of the labor market requires young specialists not only to possess a high level of professional training but also to demonstrate resilience to stress, effective emotional regulation, and an internal locus of control.
This study aims to analyze the psychological factors influencing the career development of graduates in the current labor market conditions. Special attention is given to stress factors affecting their adaptation and professional self-determination. The research includes a theoretical review of relevant literature and an empirical investigation of graduates' stress resistance levels, emotional regulation characteristics, and locus of control.
The findings indicate that a high level of stress resilience, effective emotional regulation, and a well-developed internal locus of control contribute to the successful adaptation of graduates to the demands of the modern labor market. Young professionals who exhibit these characteristics demonstrate greater motivation for professional growth, make decisions more confidently under uncertainty, and cope more effectively with challenges in their career paths.
The practical significance of this study lies in the development of strategies to support graduates during their professional adaptation. Identifying key psychological characteristics that influence motivation and decision-making in stressful conditions will not only provide a deeper understanding of professional self-determination mechanisms but also allow for the formulation of scientifically grounded recommendations for educational institutions and employers. This, in turn, will enhance the competitiveness of young specialists in the global labor market and contribute to socio-economic stability in a constantly changing environment.
Key words: *professional self-determination, stress resilience, career development, psychological adaptation, martial law, COVID-19 pandemic, career planning, emotional stability.*

Постановка проблеми. Сучасний ринок праці характеризується високою динамічністю, невизначеністю та зростанням стресогенних чинників, що створює особливо складні умови для професійної адаптації молодих спеціалістів, зокрема випускників закладів професійно-технічної освіти (далі – ЗПТО). У цих умовах надзвичайно важливим є дослідження психологічних детермінант, що впливають на кар'єрне самовизначення та розвиток. Особлива увага приділяється аналізу мотива-

ційних установок, переконань щодо вибраної професії, а також участі в тренінгах з особистісного та кар'єрного зростання, які слугують ключовими індикаторами готовності молодих фахівців до активного працевлаштування та подолання викликів сучасного ринку праці.

Попередні теоретичні дослідження класиків психології, як-от Дж. Роттер [11], Х. Дж. Ейзенк [5] та Р. МакКрей з П. Костою [8], створили міцну основу для розуміння впливу особистісних характеристик на процес професійного самовизначення. Сучасні роботи С. Кауфмана [6] та О. Гуменюка [2] розширюють ці концепції, інтегруючи питання адаптації в кризових ситуаціях, що зумовлені як пандемією COVID-19, так і воєнним станом. Крім того, дослідження Е. Гілберта [1] і Д. Гоулмана [3] демонструють важливість емоційного інтелекту для формування мотиваційного профілю, а роботи А. Дакворта А. [4] та В. Мільмана [9] визначають роль стресостійкості як критерію успішної професійної адаптації.

Особливе місце в нашому дослідженні займає робота І. Ларченка [7], в якій аналізується вплив локусу контролю на професійне самовизначення та стресостійкість здобувачів освіти ЗПТО. Дослідження Г. Пріба зі співавторами [10] підкреслює важливість соціально-психологічних особливостей адаптації особистості в умовах бойових дій, що є актуальним з огляду на сучасні виклики. Методологічну основу щодо психодіагностики в системі професійної консультації закладає В. Синявський [12], а аналіз життєстійкості та психологічного виснаження в умовах війни було представлено М. Ткалич [13].

Метою дослідження є комплексний аналіз психологічних детермінант, що впливають на рішення випускників ЗПТО щодо працевлаштування та подальшого кар'єрного розвитку в умовах усе більшої стресогенності. Емпірична частина дослідження ґрунтується на анкетуванні, що дозволило оцінити участь респондентів у тренінгах з особистісного та кар'єрного зростання, рівень їх мотивації, переконання щодо вибраної професії, а також готовність до подолання сучасних викликів ринку праці. Аналіз отриманих даних, зокрема з розподілом за віковими та гендерними групами, сприятиме формуванню науково обґрунтованих рекомендацій для освітніх установ та роботодавців з метою підтримки адаптаційних стратегій молодих спеціалістів.

Таким чином, дослідження спрямоване на поглиблення розуміння того, як стресогенні умови впливають на психологічні детермінанти кар'єрного розвитку випускників ЗПТО, а також на створення основи для розроблення ефективних стратегій підтримки їх професійної адаптації в умовах сучасних викликів.

Матеріал та методи дослідження. За умови інформаційної згоди обстежено 186 випускників ЗПТО в Миколаївській області, які навчались в умовах підвищеної стресогенності, а саме: досліджувана група 1 (ДГ1) – 93 випускники навчались у 2021 р. під час COVID-19, ДГ2 – 93 осіб навчались під час воєнного стану у 2023 р. Для оброблення статистичних даних застосовувалися табличний процесор MS Excel v.16.0 та IBM SPSS Statistics 20. Для оброблення емпіричних даних використовувалися методи описової статистики, для вимірювання ступеня кореляційної залежності – кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона).

Методологія дослідження. Запропоноване дослідження базується на комплексному підході, який поєднує емпіричний аналіз із систематичним оглядом сучасних теоретичних підходів. Основна частина дослідження спрямована на виявлення ключових психологічних детермінант, що впливають на кар'єрний розвиток випускників ЗПТО в контексті все більшої стресогенності сучасного ринку праці. Для емпіричної частини дослідження було розроблено спеціальну анкету, яка містить структуровані питання для оцінювання участі випускників у тренінгах з особистісного та кар'єрного зростання, рівня їх мотиваційних установок і переконань щодо вибраної професії, а також готовності долати виклики та адаптуватися до умов високої стресогенності. Зібрані дані дозволяють визначити базові характеристики вибірки та встановити взаємозв'язки між соціально-демографічними показниками і психологічними чинниками, що впливають на процес професійного самовизначення.

Результати дослідження свідчать, що аналіз відповідей респондентів, розділених за віковими та гендерними групами, дає розуміння того, як різні соціально-демографічні фактори впливають на процес працевлаштування випускників ЗПТО в умовах стресогенності. Такий підхід дозволяє виявити специфічні потреби та очікування різних груп випускників, що є критично важливим для розроблення ефективних стратегій їх підтримки на шляху до успішної кар'єри.

Результат опитування респондентів щодо участі в тренінгах та заходах з особистісного зростання за статтю представлено в таблиці 1. Згідно з табл. 1, респонденти серед опитаних дівчат ДГ1 були більш активні в участі в тренінгах, з показником 57,4%, тоді як у ДГ2 їх активність зросла до 58,3%. Вказаний аспект свідчить про стабільне прагнення до самовдосконалення та професійного розвитку. Молоді чоловіки своєю чергою виявили зменшення активності з 42,6% у ДГ1 до 35,1% у ДГ2. Це вказує на зниження їх мотивації або доступності таких заходів у період воєнного стану.

Загальні результати вказують на зростання участі жінок у тренінгах та заходах з особистісного зростання. Це вказує на їх активність у прагненні розвивати професійні навички та особистісні якості. Така тенденція є важливою, оскільки вона підтверджує відкритість дівчат до навчання і самовдосконалення, що є ключовим фактором для успішного працевлаштування та кар'єрного розвитку.

Дані з таблиці 1 також показують, що серед молодих чоловіків спостерігається менша участь

у подібних заходах. Спостереження вказує на необхідність розроблення більш фокусованих програм з професійної орієнтації та розвитку компетенцій, які би краще відповідали інтересам та потребам чоловічої аудиторії. Результат опитування респондентів щодо участі в тренінгах та заходах з особистісного зростання за віком представлено в таблиці 2.

Аналізуючи дані табл. 2, маємо уявлення про рівень участі випускників закладів професійно-технічної освіти різного віку в тренінгах та заходах з особистісного зростання.

У віковій категорії 16 років помітна тенденція до низької участі в тренінгах та заходах з особистісного зростання. 28,3% випускників з ДГ1 та 5,1% з ДГ2 (усього 19 учасників) взагалі не брали участі в таких активностях, тоді як лише 6,4% ДГ1 та 7,4% ДГ2 брали в них участь.

У віковій категорії 17 років відбувається збільшення участі в тренінгах та заходах. 44,6% учасників з ДГ1 та 18,5% з ДГ2 (усього 31 учасник) взяли активну участь у таких заходах, що свідчить про щораз вищу зацікавленість в особистісному розвитку серед цієї вікової групи.

У віковій категорії 18 років суттєво збільшується кількість тих, хто брав участь у тренінгах: 27,7% у ДГ1 та 31,5% у ДГ2 (усього 30 учасників). Це може вказувати на більшу самостійність та свідоме прагнення до особистісного розвитку в цій віковій групі.

У віковій категорії 19 років спостерігається найвища активність участі в таких програмах: 21,3% у ДГ1 та 42,6% у ДГ2 (всього 33 учасники). Це підтверджує тенденцію до зростання інтересу до саморозвитку та професійного вдосконалення серед старших випускників.

Отже, з віком зростає інтерес та участь випускників ЗПТО у програмах з особистісного зростання. Це важливий показник, оскільки такі програми можуть сприяти розвитку важливих навичок та компетенцій, необхідних для ефективного працевлаштування й адаптації до викликів сучасного робочого середовища.

Результати аналізу вказують на статистично значущі відмінності ($p<0,05$) між різними віковими категоріями щодо участі в тренінгах та заходах з особистісного зростання, із щораз більшою тенденцією до участі з віком. Це відображає важливість особистісного розвитку для випускників ЗПТО, особливо в умовах сучасного робочого середовища та соціально-економічних викликів. Результат опитування респондентів щодо участі в тренінгах з кар'єрного зростання за статтю представлено в таблиці 3.

Дані табл. 3. показують, що серед дівчат з ДГ1 до ДГ2 відбулося збільшення як у відсотку тих, хто не брав участі в тренінгах з кар'єрного зростання, з 53,8% до 64,5%, так і відсотку тих, хто брав участь (з 46,4% до 64,5%). Це вказує на все більшу зацікавленість дівчат у кар'єрному розвитку у складних умовах сучасності. Серед молодих чоловіків спостерігається відносна стабільність щодо участі в тренінгах, із невеликим спадом участі в ДГ2 35,5% у порівнянні з 46,2% у ДГ1. Загалом, дані свідчать про те, що участь у тренінгах з кар'єрного зростання є важливою для випускників обох статей, хоча і з різними тенденціями в різних групах. Робимо висновок, що дівчата відчувають більшу

Таблиця 1

Результат опитування респондентів щодо участі в тренінгах та заходах з особистісного зростання за статтю

Стать	Участь під час навчання в тренінгах, заходах з особистісного зростання								Усього			
	Ні				Так							
	ДГ1		ДГ2		ДГ1		ДГ2		ДГ1		ДГ2	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Ж	21	45,6	25	64,1	27	57,4	35	58,3	47	50,6	60	64,5
Ч	25	55,5	14	35,9	20	42,6	19	35,1	45	49,4	33	35,5
Усього	46	100,0	39	100,0	47	100,0	54	100,0	93	100,0	93	100,0

Таблиця 2

Результат опитування респондентів щодо участі в тренінгах та заходах з особистісного зростання за віком

Вік	Участь під час навчання в тренінгах, заходах з особистісного зростання								Усього			
	Ні				Так							
	ДГ1		ДГ2		ДГ1		ДГ2		ДГ1		ДГ2	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
16	13	28,3	2	5,1	3	6,4	4	7,4	16	100,0	6	100,0
17	18	39,1	12	30,7	21	44,6	10	18,5	39	100,0	22	100,0
18	7	15,2	16	41,0	13	27,7	17	31,5	20	100,0	33	100,0
19	8	17,4	9	23,0	10	21,3	23	42,6	18	100,0	32	100,0
Усього	46	100,0	39	100,0	47	100,0	54	100,0	93	100,0	93	100,0

потребу в таких тренінгах, особливо в умовах пандемії та воєнних конфліктів. Результати аналізу даних вказують на статистично значущі відмінності ($p<0,05$) між гендерними групами щодо участі в тренінгах кар'єрного зростання, з акцентом на щораз більшу зацікавленість серед дівчат у ДГ2, що може відображати зміну потреб і умов у сучасному соціальному контексті. Результат опитування респондентів щодо участі в тренінгах з кар'єрного зростання за віком представлено в таблиці 4.

Данні табл. 4. свідчать, що загалом переважна більшість респондентів у кожній віковій групі не брали участі в таких заходах. Так, у віковій категорії 16 років помітно менша участь у тренінгах – у ДГ1 12 осіб, що становить 18,5%, у ДГ2 – 5 осіб, або 8,1%. Відсоток учасників, які брали участь у тренінгах, становить 14,3% у ДГ1 і 3,2% у ДГ2. У віковій групі 17 років показник у бік збільшення участі в тренінгах – 42,9% у ДГ1 і 16,2% у ДГ2. Однак відсоток тих, хто не брав участь, усе ще залишається високим – 41,5% у ДГ1 і 27,4% у ДГ2. У віковій групі 18 років спостерігається найвищий відсоток участі в тренінгах серед усіх вікових груп – у ДГ2 37,1% не брали участі і 32,2% взяли участь, тоді як у ДГ1 ці показники становлять 21,5% і 21,4% відповідно.

У віковій групі 19 років спостерігається високий відсоток участі у ДГ2 – 48,4%, що вище, ніж у ДГ1 (21,4%). Проте незацікавленість у тренінгах залишається суттєвою – 18,5% у ДГ1 і 27,4% у ДГ2. Результати кореляційного аналізу підтверджують наявність статистично значущих зв'язків ($p<0,05$) між віком респондентів та їх участю в тренінгах з кар'єрного зростання, особливо в ДГ2, де спостерігається зростання зацікавленості з віком, тоді як у ДГ1 така залежність відсутня.

Висновки. Проведене дослідження дозволило комплексно проаналізувати ключові психологічні детермінанти, що впливають на кар'єрний розвиток випускників ЗПТО в умовах усе більшої стресогенності сучасного ринку праці. Емпіричний аналіз, базований на даних анкетування 186 випускників, які навчались у різні періоди – під час пандемії COVID-19 та воєнного стану – свідчить про суттєві відмінності в рівнях участі в тренінгах з особистісного та кар'єрного зростання, мотиваційних установках та переконаннях щодо вибраної професії.

Зокрема, результати показали, що серед осіб жіночої статі спостерігається значне збільшення активності участі в тренінгах, що свідчить про їх стабільне прагнення до самовдосконалення та професійного розвитку, тоді як серед молодих чоловіків зафіксовано зниження участі в аналогічних заходах. Аналіз за віковими категоріями вказує на тенденцію до зростання інтересу до заходів з особистісного зростання зі збільшенням віку, що відображає більшу самосвідомість і потребу в розвитку адаптаційних стратегій у старших груп випускників.

Отримані результати підтверджують значний вплив соціально-демографічних чинників на процес працевлаштування та кар'єрного самовизначення, що є критично важливим для розроблення ефективних програм підтримки професійної адаптації молодих спеціалістів. Відзначено, що підвищення рівня участі у тренінгах безпосередньо корелює з більшою готовністю випускників ЗПТО долати виклики сучасного ринку праці в умовах високої стресогенності.

Таким чином, дослідження сприяє поглибленню розуміння взаємозв'язку між психологічними детермінантами та адаптацією до змінних умов ринку праці, що має важливе практичне значення для освітніх установ і роботодавців. Результати дослідження формують основу для подальших наукових пошуків і розроблення ефективних стратегій підтримки випускників закладів професій-

Таблиця 3

Результат опитування респондентів щодо участі в тренінгах з кар'єрного зростання за статтю

Стать	Участь								Усього			
	Ні				Так							
	ДГ1		ДГ2		ДГ1		ДГ2		ДГ1		ДГ2	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Ж	35	53,8	40	64,5	13	46,4	20	64,5	48	100,0	60	100,0
Ч	30	46,2	22	35,5	15	53,6	11	35,5	45	100,0	33	100,0
Усього	65	100	62	100	28	100,0	31	100,0	93	100,0	93	100,0

Таблиця 4

Результат опитування респондентів щодо участі у тренінгах з кар'єрного зростання за віком

Вік	Участь								Усього			
	Ні				Так							
	ДГ1		ДГ2		ДГ1		ДГ2		ДГ1		ДГ2	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
16	12	18,5	5	8,1	4	14,3	1	3,2	16	100,0	6	100,0
17	27	41,5	17	27,4	12	42,9	5	16.2	39	100,0	22	100,0
18	14	21,5	23	37,1	6	21,4	10	32,2	20	100,0	33	100,0
19	12	18,5	17	27,4	6	21,4	15	48,4	18	100,0	32	100,0
Усього	65	100,0	62	100,0	28	100,0	31	100,0	93	100,0	93	100,0

но-технічної освіти, що сприятиме підвищенню їх конкурентоспроможності та забезпеченню стабільності на ринку праці.

Перспективи подальших розробок у цьому напрямі. Отримані результати можуть стати базою для розроблення спеціалізованих програм психологічного супроводу, орієнтованих на оптимізацію участі випускників у тренінгах з особистісного та кар'єрного зростання, корекцію мотиваційних установок та формування позитивних переконань щодо вибраної професії. Такі інтервенційні програми сприятимуть підвищенню емоційного інтелекту та стресостійкості, що є критично важливим для адаптації молодих спеціалістів до стрімких соціально-економічних змін і забезпечать їх ефективну інтеграцію на сучасний ринок праці. Подальші розробки в цьому напрямі можуть включати апробацію та вдосконалення методик оцінювання психологічних детермінант професійного самовизначення, що дозволить формувати цілісні системи підтримки для випускників закладів професійно-технічної освіти.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гілберт Е. Емоційний інтелект і мотивація: нові перспективи Одеса : Астропринт, 2022. 312 с.

2. Гуменюк О.І. Кризові ситуації та психологічна адаптація : інтегративний підхід. Київ : Наукова думка, 2021. 290 с.

3. Гоулман Д. Емоційний інтелект: Чому він може значити більше, ніж IQ. Дніпро : Ліра, 2020. 408 с.

4. Дакворт А. Сила характеру і грит : Секрет успіху в житті. Київ : Український інститут практичної психології, 2019. 320 с.

5. Ейзенк Х.Дж. Біологічна основа особистості. Львів : Аверс, 2020. 310 с.

6. Кауфман С.Б. Творчість і трансценденція : Шляхи до нового розуміння. Київ : Наукова думка, 2018. 320 с.

7. Ларченко І.В. Вплив локусу контролю на професійне самовизначення та стресостійкість випускників професійно технічних навчальних закладів. Ментальне здоров'я особистості та організації : монографія ; за загал. ред. Г.А. Пріб, Л.Є. Бегези ; Академія праці, соціальних відносин і туризму. Київ : ТОВ «Типографія АМГ», 2024. С. 61–69.

8. МакКрей Р.Р., Коста П.Т. Особистість в дорослому віці : психологічна інтерпретація. Одеса : Астропринт, 2021. 344 с.

9. Мільман В.Е. Стресостійкість і професійний розвиток : психологічні аспекти. Київ : Наукова думка, 2021. 274 с.

10. Пріб Г.А., Бегеза Л.Є., Раєвська Я.М. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. *Вчені записки ТНУ імені Вернадського В.І. Серія : Психологія.* 2022. Т. 33 (72). № 2. С. 104–109. DOI: 10.32838/2709-3093/2022.2/17

11. Роттер Дж.Б. Внутрішній проти зовнішнього контролю підкріплення: історія змінної. *Американський психолог*. 1990. Т. 45. № 4. С. 489–493. DOI: 10.1037/0003-066X.45.4.489

12. Синявський В.В. Методи психодіагностики в системі професійної консультації безробітних. Київ : Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості, 2012. 192 с.

13. Ткалич М.Г. Життєстійкість та психологічне виснаження під час війни: показники адаптації. *Журнал сучасної психології: науковий журнал*. Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 4 (27). С. 71–76.

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ, ЯКІ БРАЛИ УЧАСТЬ У ЗБРОЙНОМУ КОНФЛІКТІ

PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF VETERANS OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE WHO TOOK PART IN THE ARMED CONFLICT

УДК 159.944.4:355-057.36 (477)
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.41

Стасюк В.В.
д.психол.н., професор,
професор кафедри внутрішніх комунікацій
Національний університет оборони України

Федоренко Ю.А.
слухач кафедри внутрішніх комунікацій
Національний університет оборони України

Психологічна реабілітація ветеранів Збройних сил України, які брали участь у військових конфліктах, є серйозним напрямом державної політики та суспільної підтримки. Внаслідок бойових дій надзвичайно велика кількість військовослужбовців стикається із серйозними психоемоційними проблемами, зокрема посттравматичним стресовим розладом, підвищеним рівнем тривожності, значною депресією та соціальною дезадаптацією.

У статті проаналізовано основні аспекти реабілітаційної системи в Україні впродовж 2022–2024 років, ідеться про вплив світового досвіду на формування національних підходів до підтримки ветеранів, а також охарактеризовано ключові програми та методики відновлення психічного здоров'я.

Досвід країн-членів НАТО та Ізраїлю працює на високу ефективність мультидисциплінарного підходу, що включає когнітивно-поведінкову терапію, психоосвіту, соціальну адаптацію та сучасні цифрові технології.

Українські науковці активно досліджують проблему психологічної допомоги ветеранам, наголошуючи на важливості комплексного підходу до профілактики та лікування ПТСР.

Одним із ключових елементів реабілітації є диференційований підхід до діагностики цього стану, що дозволяє ефективніше визначати необхідний рівень втручання. В Україні діють спеціалізовані центри соціально-психологічної реабілітації, діяльність яких координує Міністерство у справах ветеранів. Вони надають широкий спектр послуг, спрямованих на відновлення психічного здоров'я військових та їхню інтеграцію в мирне життя. Водночас ефективність наявних програм потребує можливого подальшого аналізу, вдосконалення методологічної бази та розширення реабілітаційної підтримки.

У статті наголошується на необхідності розробки нових моделей реабілітації, що враховують як міжнародний досвід, так і національні особливості, з метою підвищення якості психологічної допомоги ветеранам та сприяння їхній успішній адаптації в цивільному суспільстві.

Ключові слова: *психологічна реабілітація, ветерани ЗСУ, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), програми відновлення.*

The psychological rehabilitation of veterans of the Armed Forces of Ukraine who participated in military conflicts is a serious area of state policy and public support. As a result of hostilities, an extremely large number of servicemen and women face serious psycho-emotional problems, including post-traumatic stress disorder, increased anxiety, significant depression and social maladjustment.

The article analyses the main aspects of the rehabilitation system in Ukraine in 2022–2024, discusses the influence of international experience on the formation of national approaches to supporting veterans, and describes key programmes and methods for mental health recovery.

The experience of NATO member states and Israel has been shown to be highly effective in a multidisciplinary approach that includes cognitive behavioural therapy, psychoeducation, social adaptation and modern digital technologies.

Ukrainian scientists are actively researching the problem of psychological assistance to veterans, emphasising the importance of a comprehensive approach to the prevention and treatment of PTSD.

One of the key elements of rehabilitation is a differentiated approach to diagnosing this condition, which allows for a more effective determination of the level of intervention required. There are specialised centres for social and psychological rehabilitation in Ukraine, coordinated by the Ministry of Veterans Affairs. They provide a wide range of services aimed at restoring the mental health of servicemen and women and their integration into civilian life. At the same time, the effectiveness of existing programmes requires further analysis, improvement of the methodological framework and expansion of rehabilitation support.

The article emphasises the need to develop new rehabilitation models that take into account both international experience and national peculiarities in order to improve the quality of psychological assistance to veterans and facilitate their successful adaptation in civilian society.

Key words: *psychological rehabilitation, veterans, post-traumatic stress disorder (PTSD), recovery programs.*

Психологічна реабілітація ветеранів Збройних сил України, які брали участь у збройному конфлікті, є актуальною проблемою, що потребує системного підходу та ефективних рішень. В умовах війни значна кількість військовослужбовців стикається із серйозними психоемоційними труднощами, зокрема посттравматичним стресовим розладом, підвищеним рівнем тривожності та соціальною дезадаптацією. Світова практика доводить, що комплексна реабілітація ветеранів має включати медичні, психологічні та соціальні аспекти, що забезпечує їхнє повноцінне повернення до мирного життя.

Досвід країн НАТО та Ізраїлю демонструє ефективність впровадження мультидисциплінарного підходу до психологічної реабілітації військових, який охоплює когнітивно-поведінкову терапію, психоедукацію, соціальну адаптацію та використання сучасних технологій підтримки психічного здоров'я. В Україні протягом 2022–2024 років було запроваджено низку програм, що спрямовані на підтримку ветеранів,

однак їхня ефективність потребує подальшого аналізу та вдосконалення.

Метою цієї статті є аналіз наявних програм психологічної реабілітації ветеранів ЗСУ, визначення їх ефективності та окреслення перспектив розвитку системи психологічної підтримки в Україні.

Теоретичне підґрунтя. Психологічна реабілітація військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, – це комплексна система заходів, спрямованих на відновлення психоемоційного стану, корекцію психологічних функцій, зменшення наслідків травматичного досвіду та сприяння адаптації до мирного життя. Вона включає медико-психологічну підтримку, соціальну інтеграцію та профілактику психічних розладів, що є критично важливими для збереження психологічного благополуччя ветеранів.

В українській науковій спільноті питання надання психологічної допомоги та реабілітації учасників бойових дій активно досліджуються провідними вченими, серед яких – О. Гавловський, І. Голованова, О. Овчаренко, А. Дуля, О. Хміляра та О. Ліненко. Їхні наукові праці зосереджені на вивченні та розробці ефективних методів і підходів до надання психологічної підтримки ветеранам з урахуванням міжнародного досвіду та національних особливостей.

Зокрема, у роботах О. Гавловського, І. Голованової, А. Дулі та О. Овчаренка основну увагу приділено аналізу нормативно-правової бази психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції, що дозволяє оцінити ефективність чинних механізмів надання допомоги та визначити напрями їх удосконалення [3]. Своєю чергою у дослідженні О. Ліненка акцентовано увагу на проблемних аспектах правового регулювання процесів психологічної реабілітації військовослужбовців і учасників бойових дій, що є важливим для створення комплексної та ефективної системи підтримки ветеранів [4].

Значну увагу приділяють диференціації діагностичних критеріїв посттравматичного стресового розладу, що дозволяє точніше визначити цей стан у клінічній практиці. ПТСР є найбільш дослідженим та визнаним травмоспецифічним діагнозом, представленим у сучасному виданні DSM-5. Його симптоматика класифікується за кількома ключовими групами:

– (A) травматична подія, що включає безпосередній досвід смерті, загрози життю, серйозних ушкоджень або насильства, а також свідчення таких подій;

– (B) повторне переживання травматичних ситуацій;

– (C) уникання стимулів, пов'язаних із травматичними спогадами;

– (D) емоційне оніміння, домінування негативних думок і настрою;

– (E) підвищена збудливість та посилена реактивність;

– (F) тривалість симптомів, яка перевищує один місяць;

– (G) суттєві соціальні, професійні чи інші труднощі внаслідок порушень;

– (H) відсутність фізіологічного впливу психоактивних речовин на виникнення симптомів [13; 14; 15; 17; 18].

Ці критерії забезпечують структуру для вивчення та діагностування ПТСР, водночас сприяючи глибшому розумінню впливу травматичних подій на психіку людини.

Сучасні наукові дослідження демонструють, що використання психологічних технік на ранніх етапах втручання сприяє зниженню рівня доклінічних проявів посттравматичної симптоматики, а також зменшує інтенсивність симптомів гострого стресового розладу (ГСР) та ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у людей, які пережили травматичні події [10, с. 319].

В Україні діють центри соціально-психологічної реабілітації, які забезпечують підтримку ветеранів війни та їхніх родин. Основним завданням цих закладів є надання психологічної допомоги та юридичного супроводу, діяльність яких координується Міністерством у справах ветеранів України [11]. Відповідно до розпорядження Кабінету Міністрів України від 05.06.2019 № 377-р «Про віднесення цілісних майнових комплексів державних організацій до сфери управління Міністерства у справах ветеранів» п'ять Центрів соціально-психологічної реабілітації було передано у підпорядкування цього Міністерства. Основною метою роботи цих установ є задоволення потреб ветеранів, їхніх родин та інших категорій населення у широкому спектрі послуг: психологічних, юридичних, соціальних, інформаційних тощо.

Таким чином, підтримка ветеранів і їхніх родин через забезпечення доступу до реабілітаційних послуг залишається важливим напрямом державної політики, що потребує як розширення можливостей, так і постійного моніторингу результативності впроваджених ініціатив.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження використовувався аналіз літературних джерел та нормативно-правових документів.

Результати та обговорення. Результати проведеного дослідження вказують на наявність в Україні різноманітних програм та ініціатив, спрямованих на підтримку психологічної реабілітації ветеранів. Зокрема, Міністерство у справах ветеранів України надає відомості про центри соціально-психологічної реабілітації, які забезпечують надання психологічних консультацій та можливість виїзних сесій. Однак за результатами аналізу сучасна система психологічної реабілітації військовослужбовців в Україні не має достатнього рівня повноти та ефективності. Державна допомога для ветеранів Збройних сил України нині реалізується у двох основних формах: через лікування у військових госпіталях для осіб із пораненнями та за направленням від сімейного лікаря до психолога.

На думку фахівців, на регіональному рівні необхідно впроваджувати комплексні заходи соціально-психологічної та соціально-професійної адаптації ветеранів, які потребують особливої уваги як група з підвищеним рівнем соціального ризику [12, с. 59]. Варто розвивати організаційні структури, які спеціалізуватимуться на вирішенні проблем учасників бойових дій, підтримувати діяльність уже наявних ветеранських організацій, створювати системи психологічної та психотерапевтичної допомоги, а також запроваджувати низку соціальних пільг.

Психологічна допомога є важливим чинником, що сприяє успішній адаптації військовослужбовців до нових умов життя після завершення бойових дій. Основною метою такої допомоги є відновлення та зміцнення зв'язків військовослужбовців і членів їхніх сімей із природним, соціальним і культурним середовищем, а також підтримка їхньої здатності до осмислення реальності зовнішнього світу у співвіднесенні з власними внутрішніми переживаннями. Кожен учасник бойових дій повинен мати доступ до комплексної психологічної та медичної реабілітації. У цьому контексті надзвичайно важливою є інтеграція психологічної допомоги з медичною підтримкою, що дозволяє забезпечити повноцінну медико-психологічну реабілітацію. Крім того, соціальна підтримка військовослужбовців має включати створення умов для їхньої адаптації до нових обставин життя.

Одним із найефективніших рішень для реалізації завдань системи соціальної реабілітації є створення спеціалізованих центрів. Такі центри забезпечують комплексну допомогу ветеранам бойових дій, сприяють їхній соціалізації та вирішенню широкого спектра проблем, пов'язаних із адаптацією до мирного життя [10].

Згідно з уніфікованим клінічним протоколом, що регулює надання первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги, розробленим для випадків реакцій на важкий стрес, розладів адаптації та посттравматичного стресового розладу (затвердженим наказом № 121 від 23.02.2016 року), визначено кілька принципів, які слід враховувати під час надання психологічної допомоги військовослужбовцям. Серед них виділяються своєчасність, всебічність та професійність [9]. Учасники бойових дій отримують психологічну допомогу в межах загальної медичної підтримки, де зазначені принципи слугують основою ефективного втручання.

Процес психологічної реабілітації в медичному закладі поділяється на кілька послідовних етапів. Початковим і одним із найважливіших є встановлення довірливого контакту з військовослужбовцями. Це потребує від фахівця досконалих навичок консультування, які поєднуються з глибокими знаннями специфіки психології військових та розумінням особливостей сучасного стану українських військовослужбовців у контексті неоголошеної війни.

Другий етап включає ретельне обстеження, що зазвичай здійснюється у формі первинного скринінгу (інтерв'ю). Такий підхід застосовується для всіх військовослужбовців, які проходять лікування в медичних закладах, незалежно від характеру їхніх травм чи захворювань.

Важливим елементом реабілітації є також психоедукація, яка полягає у наданні інформації про психічне здоров'я, можливі психологічні труднощі та їх вплив на особистість. Наукові дослідження підтверджують, що розуміння власного стану після отримання відповідних пояснень сприяє полегшенню емоційного стану військових [10]. Тому вміння кваліфіковано та доступно пояснювати ці аспекти стає необхідним для фахівців. Ще однією важливою складовою частиною психологічної реабілітації є використання технік психокорекції та психотерапії, які спрямовані на роботу з конкретними діагностованими симптомами.

Для забезпечення розвитку та підтримки психічного здоров'я суспільства важливо впроваджувати тренінгові програми, спрямовані на освоєння технік психологічного відновлення для осіб, які зазнали кризових чи психотравмуючих ситуацій. Від початку кризових подій в Україні у 2014 році з'явилися ініціативи, спрямовані на надання психологічної допомоги таким людям.

Зокрема, у 2016 році Психологічна кризова служба спільно з громадськими організаціями взяла участь у навчанні за програмою, розробленою американськими фахівцями з Національного центру з питань посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Цей тренінг, орієнтований на формування навичок психологічного відновлення (НПВ), впроваджувався в роботі з різними категоріями осіб, які постраждали від кризових подій. Серед них були учасники бойових дій, їхні родини, вимушено переселені особи, зокрема діти, а також військовослужбовці з пораненнями та соматичними захворюваннями, які перебували у військових госпіталях, включаючи Військово-медичний клінічний центр Західного регіону.

Програма НПВ охоплює тренінги, що включають низку технік, спрямованих на підвищення рівня самовідновлення, розвитку почуття ефективності, а також формування контролю та компетентності в осіб, які пережили травматичні події. Вона виявилася більш результативною порівняно з підтримувальним консультуванням, оскільки не фокусується на психопатологічних аспектах чи безпосередньому лікуванні ПТСР. Програма також може бути корисною як доповнення до основного лікування, функціонуючи як модель вторинної профілактики. Її застосування забезпечує середній рівень інтервенцій, що спрямований на зниження рівня стресу, формування навичок саморегуляції, поліпшення загального функціонування та зменшення необхідності в психіатричному супроводі [2].

Програма короткотермінової психологічної підтримки (НПВ) зазвичай включає від однієї до п'яти сесій, які можуть проводитися у різноманітних міс-

цях, зручних для постраждалих. Це можуть бути лікарні, госпіталі, школи, центри психологічної допомоги, релігійні спільноти, місця проживання постраждалих або будь-які інші затишні, ізольовані від зовнішніх подразників простори [4]. Гнучкість у виборі місця проведення дозволяє адаптувати програму до потреб людей, які пережили складні життєві обставини. Особливістю цієї програми є її універсальність, адже вона може використовуватися на різних етапах психологічної реабілітації учасників бойових дій. Наприклад, її успішно застосовують у військових медичних клініках, де перебувають військовослужбовці після повернення із зони конфлікту, у місцях постійної дислокації військових підрозділів, у санаторно-курортних і реабілітаційних центрах. Структура програми включає первинне інтерв'ю та п'ять основних технік: розвиток уміння вирішувати проблеми; стимулювання до позитивної діяльності; управління емоційними реакціями; формування конструктивного мислення; відновлення соціальних зв'язків. Кожен етап супроводжується поясненнями про його доцільність та користь [3].

Техніка розвитку вміння вирішувати проблеми передбачає визначення конкретних труднощів і цілей, застосування методів мозкового штурму для пошуку варіантів розв'язання, аналіз запропонованих рішень та апробацію найбільш ефективного з них. Під час психоедукативного супроводу цієї техніки наголошується, що екстремальні ситуації часто породжують значні труднощі та почуття безпорадності. Завдяки систематичному підходу до вирішення проблем люди можуть відновлювати почуття контролю над своїм життям і зменшувати стресові реакції.

Техніка «Розв'язання проблем» дає можливість людині розділити проблему на складові елементи, визначити пріоритетність роботи з кожною з них, розглянути широкий спектр варіантів вирішення, а також оцінити перспективи вибраного підходу. Цей метод дозволяє усвідомлено вибрати необхідні для досягнення мети дії [10, с. 323].

Окремої уваги заслуговує техніка заохочення до позитивної діяльності, яка спрямована на покращення емоційного стану через активізацію корисних або приємних видів діяльності. Її наукове обґрунтування базується на тому, що екстремальні події часто порушують звичний ритм життя, позбавляючи людину можливостей для діяльності, яка приносила задоволення, відчуття контролю та мети. Участь у значущій і позитивній діяльності може сприяти відновленню активності в житті клієнта.

Залучення до хобі, допомога іншим людям, відродження сімейних традицій чи участь у заходах, які приносять задоволення, допомагають покращити емоційний стан. Це також сприяє поверненню почуття контролю над ситуацією, що є важливим аспектом психологічної реабілітації. Таким чином, техніки «Розв'язання проблем» і заохочення позитивної діяльності є ефективними інструментами для психологічної підтримки учасників бойових дій у процесі їхнього відновлення. Коли люди перебувають у стані поганого настрою, їхня перша реакція зазвичай спрямована на зміну власних почуттів. Однак емоції та почуття є надзвичайно складними для контролю й корекції. Відповідно до принципів когнітивно-поведінкової терапії більш дієвим підходом є зосередження на зміні думок і поведінки, які, своєю чергою, впливають на емоційний стан людини. Такий підхід передбачає вдосконалення щоденних дій, що можуть сприяти позитивним змінам у поведінці. Особливу увагу в цьому контексті привертає техніка «Заохочення позитивної діяльності». Її можна ефективно застосовувати під час психологічної реабілітації осіб, які брали участь у бойових діях [10, с. 324].

Ще однією важливою технікою, яка сприяє психологічній стійкості, є управління реакціями. Ця методика спрямована на розвиток навичок контролю над фізичними та емоційними проявами у відповідь на стресові ситуації. Вона допомагає опанувати нові стратегії реагування на труднощі та є ефективним інструментом психічної саморегуляції. Її психоедукативний аспект полягає у розумінні того, що дихання значно впливає на емоційний стан. Рівномірне й уповільнене дихання сприяє заспокоєнню, особливо в умовах підвищеного рівня тривоги.

Для досягнення сталого ефекту від використання цієї техніки важливе регулярне її виконання. Лише щоденна практика дозволяє опанувати навички, необхідні для ефективного управління стресом і покращення емоційного стану.

Розвиток конструктивного мислення є однією з ключових методик, яка базується на виявленні деструктивних або некорисних думок і їх заміні на більш раціональні та продуктивні. Такий підхід передбачає пояснення клієнту основних принципів когнітивно-поведінкової терапії, зокрема того, як автоматичні думки впливають на емоційний стан та поведінку.

Психоедукація, яка супроводжує цей процес, акцентує увагу на наслідках кризових чи психотравмуючих подій. Часто після таких переживань у людей формується чорно-біле мислення або сприйняття світу як небезпечного місця, а себе – як особи, яка не здатна справлятися із життєвими труднощами. Психоедукація допомагає клієнтам зрозуміти механізми формування таких переконань і поступово замінювати їх більш адаптивними моделями мислення. Використання принципів когнітивно-поведінкової терапії дозволяє навчити клієнтів самостійно ідентифікувати автоматичні деструктивні думки, аналізувати їх та замінювати на конструктивні, що сприяє поліпшенню їхнього емоційного стану й адаптації до умов повсякденного життя [2; 3].

Окремо важливим аспектом реабілітаційної роботи є відновлення здорових соціальних зв'язків, яке передбачає активацію механізмів налагодження позитивних взаємин та отримання

підтримки від оточення. У рамках цієї техніки психоедукація спрямована на роз'яснення значущості підтримання зв'язків із близькими людьми, такими як сім'я, друзі та соціальне оточення. Водночас варто враховувати, що після складних життєвих обставин люди часто стикаються з емоційними та фізичними реакціями, які ускладнюють їхні взаємини з іншими.

Отже, реалізація цілісного підходу до реабілітації, який включає техніку «Відновлення здорових соціальних зв'язків», створення спеціалізованих центрів та усунення недоліків у системі соціального захисту, є необхідною умовою для забезпечення гармонійного повернення учасників бойових дій до активного соціального життя.

Психологічна реабілітація військовослужбовців є пріоритетом у багатьох країнах-членах НАТО та Ізраїлі. У Сполучених Штатах Америки функціонує Департамент у справах ветеранів, який керує мережею зі 150 медичних центрів та 819 амбулаторних клінік, забезпечуючи комплексну підтримку ветеранів, включаючи психологічну допомогу. У Великій Британії реалізується програма «Спільнота збройних сил», спрямована на підтримку військовослужбовців, ветеранів та їхніх сімей, з бюджетом у £10 млн для місцевих проєктів, що відповідають реальним потребам цієї спільноти. Ізраїль, з огляду на постійні військові конфлікти, розробив ефективну систему реабілітації, яка поєднує медичну, психологічну та соціальну підтримку ветеранів. Канада та Франція також мають розвинені програми реабілітації, які включають мультидисциплінарний підхід та індивідуалізовані плани відновлення для ветеранів [2].

В Україні у період з 2022 по 2024 роки було реалізовано низку програм і методик, спрямованих на психологічну реабілітацію та відновлення військовослужбовців Збройних сил України (ЗСУ). Ці ініціативи впроваджувалися як на державному рівні, так і за підтримки міжнародних партнерів, зокрема НАТО. У жовтні 2024 року в ЗСУ розпочався новий етап проєкту, спрямованого на психологічну реабілітацію та підвищення психологічної стійкості військовослужбовців. Цей проєкт реалізується за підтримки Програми людиноцентричного підходу НАТО в рамках Комплексного пакета допомоги Україні. Координацію проєктної діяльності здійснює Головне управління психологічної підтримки персоналу ЗСУ. З жовтня 2024 по квітень 2025 року заплановано проведення 70 триденних тренінгів з психологічного відновлення особового складу, залученого до виконання завдань у районах бойових дій. Під час тренінгів основна увага приділяється опануванню теоретичних знань та відпрацюванню практичних навичок з надання першої психологічної самодопомоги та допомоги побратимам у бойових умовах згідно з визнаними міжнародними практиками та протоколами. Також передбачена робота з подолання негативних психічних станів, навчання прийомів емоційно-вольової мобілізації та індивідуальне психологічне консультування військовослужбовців, які цього потребують [8]. У листопаді 2024 року Міністерство оборони України запустило нові програми психологічного відновлення для військових та їхніх сімей. Комплекс послуг з психологічного відновлення буде доступним для всіх військовослужбовців, які його потребують після участі в бойових діях. Психологічне відновлення надаватиметься також членам родин бійців. З направленням на відновлення допомагатимуть спеціалісти групи контролю бойового стресу, коли військовий підрозділ перебуває на відновленні [5].

У жовтні 2024 року Командування оперативно-стратегічного угруповання військ «Хортиця» в рамках програми Головнокомандувача ЗС України «Збереження життя та здоров'я військовослужбовців» запровадило проєкт «Коло Покрова», який передбачає психологічну реабілітацію військових. Цей проєкт спрямований на надання психологічної підтримки та відновлення морально-психологічного стану військовослужбовців після участі в бойових діях [7].

Техніки та методи психологічної реабілітації

У рамках зазначених програм використовуються різноманітні техніки та методи психологічної реабілітації, зокрема:

– тренінги з психологічної стійкості, що спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, управління стресом та емоційною стабільністю;

– психологічне консультування: індивідуальні та групові сесії з кваліфікованими психологами для обговорення та вирішення особистих проблем та переживань;

– психоедукація: навчання військовослужбовців та їхніх родин основ психологічного здоров'я, розпізнавання симптомів стресу та методів його подолання;

– методи релаксації та медитації: використання технік глибокого дихання, прогресивної м'язової релаксації та медитацій для зниження рівня тривожності та покращення загального самопочуття.

Варто зазначити, що успішна реалізація цих програм та технік залежить від належної підготовки фахівців, міжвідомчої співпраці та підтримки міжнародних партнерів. Забезпечення доступу до якісної психологічної допомоги для військовослужбовців та їхніх родин є ключовим елементом у підтримці боєздатності та морального духу Збройних сил України.

Висновок. У результаті проведеного дослідження висвітлено ключові аспекти психологічної реабілітації ветеранів Збройних сил України, які брали участь у збройних конфліктах. Аналіз міжнародного досвіду показав, що ефективні програми реабілітації включають когнітивно-поведінкову терапію, психоедукацію, тренінги психологічної стійкості, соціальну адаптацію та використання інноваційних методів психотерапії.

В Україні функціонує низка реабілітаційних центрів, що надають допомогу ветеранам, однак система психологічної підтримки потребує подаль-

шого розвитку. Основними викликами є недостатня кількість кваліфікованих спеціалістів, обмежений доступ до реабілітаційних послуг у регіонах та низька обізнаність військових щодо можливостей отримання допомоги. Програми психологічної підтримки військовослужбовців довели свою ефективність у зниженні рівня стресу, підвищенні психологічної стійкості та поліпшенні соціальної адаптації ветеранів. Успішні приклади, такі як техніки когнітивно-поведінкової терапії та заохочення позитивної діяльності, демонструють, що навіть короткотермінові втручання можуть сприяти значним покращенням у психоемоційному стані учасників бойових дій.

Незважаючи на певні успіхи, Україна потребує розширення програм реабілітації, особливо у контексті війни, яка триває. Важливим завданням є створення спеціалізованих центрів з комплексною підтримкою, які б включали медичну, психологічну, соціальну та професійну адаптацію ветеранів. Для досягнення цієї мети необхідна координація на державному рівні та залучення міжнародної допомоги.

Рекомендації:

– розробка та впровадження єдиних протоколів реабілітації: необхідно створити національні стандарти надання психологічної допомоги ветеранам, базуючись на міжнародному досвіді та адаптуючи його до українських реалій;

– підготовка та підвищення кваліфікації фахівців: важливо забезпечити якісну підготовку психологів, психотерапевтів та соціальних працівників, спеціалізованих на роботі з ветеранами, включаючи навчання сучасних методів терапії посттравматичного стресового розладу;

– дестигматизація психологічної допомоги: потрібно проводити інформаційні кампанії, спрямовані на зміну суспільного сприйняття психологічної допомоги, підкреслюючи її важливість та ефективність;

– розвиток інфраструктури реабілітаційних центрів: створення та підтримка спеціалізованих центрів реабілітації, які надають комплексну допомогу ветеранам, включаючи медичну, психологічну та соціальну підтримку;

– співпраця з міжнародними партнерами: використання досвіду країн-членів НАТО та Ізраїлю для вдосконалення національної системи реабілітації, а також участь у спільних програмах та тренінгах.

Таким чином, подальший розвиток системи психологічної реабілітації ветеранів є пріоритетом, що має забезпечити не лише покращення якості життя військових і їхніх родин, а й підвищення обороноздатності та соціальної стабільності в Україні.

ЛІТЕРАТУРА:

1. В Україні запустили оновлену програму психологічної реабілітації для військових. URL: https://glavcom.ua/country/society/v-ukrajini-zapustili-onovlenu-prohramu-psikholohichnoji-reabilitatsiji-dlja-vijskovikh-1029942.html.

2. Вдовіченко В.М., Соколова М.М., Педченко В.В., Степанова С.С. Психологічна реабілітація і супровід ветеранів війни: досвід Ізраїлю. Психологічний журнал, 2023. Вип. 16. С. 107–118.

3. Гавловський О.Д., Голованова І.А., Овчаренко О.М. Нормативно-правова база психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. Світ медицини та біології. 2019. № 1(67). С. 24–29.

4. Ліненко О.І. Проблемні питання правового регулювання психологічної реабілітації військовослужбовців та учасників бойових дій. Вісник пенітенціарної асоціації України. 2021. Т. 2(16). С. 157–167.

5. Міноборони запускає оновлену програму психологічної реабілітації для військових та їхніх родин. URL: https://armyinform.com.ua/2024/11/06/minoborony-zapuskaye-onovlenu-programu-psyhologichnoyi-reabilitacziyi-dlya-vijskovyh-i-yihnih-rodyn/.

6. Офіційна сторінка Кризової психологічної служби м. Львова. URL: https://www.facebook.com/Кризова-психологічна-служба-міста-Львова.

7. Психологічна реабілітація військових: у Силах оборони запровадили новий проєкт. URL: https://armyinform.com.ua/2024/10/19/psyhologichna-reabilitacziya-vijskovyh-u-sylah-oborony-zaprovadyly-novyj-proyekt/.

8. У ЗСУ розпочався новий етап проєкту з психологічної реабілітації військовослужбовців. URL: https://armyinform.com.ua/2024/11/04/u-zsu-rozpochavsya-novyj-etap-proyektu-z-psyhologichnoyi-reabilitacziyi-vijskovosluzhbovcziv/.

9. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад. Протокол, Наказ № 121 від 23.02.2016 року. URL: http://www.undisspn.org.ua/.

10. Христук О. Техніки відновлення на етапі психологічної реабілітації учасників бойових дій. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологічні науки»*. № 3(14). 2019. С. 317–329.

11. Центри соціально-психологічної реабілітації. URL: https://mva.gov.ua/tsentri-sotsialno-psihologichnoi-reabilitatsii-1.

12. Чапляк А.П., Романів О.П., Надь Б.Я. Основні напрямки реабілітації учасників бойових дій. Здоров'я нації. 2018. № 3/1 (51). С. 59–61.

13. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. Washington, D.C. : American Psychiatric Association, 2013. 947 p.

14. Brady K.T., Killeen Th.K., Brewerton T., Lucerini S. Comorbidity of psychiatric disorders and posttraumatic stress disorder. *Journal of Clinical Psychiatry.* 2000. Vol. 61 (Suppl 7). P. 22–32.

15. Ehlers A., Clark D.M. A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*. 2000. Vol. 38. P. 319–345.

16. Horowitz M.J., Solomon G.F. A prediction of delayed stress response syndromes in Vietnam veterans. *Journal of Social Issues*. 1975. Vol. 31, No. 4. P. 67–80.

17. O'Donnell M.L., Creamer M., Pattison P. Posttraumatic stress disorder and depression following trauma: understanding comorbidity. *American Journal of Psychiatry*. 2004. Vol. 161. P. 1390–1396.

СЕКЦІЯ 7
СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

МОВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ЯК КЛЮЧОВИЙ ФАКТОР МІЖНАРОДНОЇ ПРАВООХОРОННОЇ СПІВПРАЦІ

LANGUAGE COMPETENCE OF POLICE OFFICERS AS A KEY FACTOR OF INTERNATIONAL LAW ENFORCEMENT COOPERATION

УДК 378.37.01/.09
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.42

Галич М.Ю.
доктор філософії, доцент кафедри юридичної психології
Національна академія внутрішніх справ

Конончук К.О.
магістр психології, викладач кафедри ділової української та іноземних мов
Національна академія внутрішніх справ

Метою статті є дослідження значення англійської мови у правоохоронній діяльності та її впливу на ефективність міжнародної взаємодії поліцейських. Методологічний інструментарій обрано відповідно до мети дослідження, що дозволило проаналізувати теоретичні підходи до формування мовної компетентності працівників правоохоронних органів. Розглянуто основні концепції професійної комунікації у правоохоронній сфері, визначено ключові аспекти лінгвістичної підготовки поліцейських що, в свою чергу, підвищує якість виконання службових обов'язків. Визначено важливість рівня оволодіння поліцейськими комунікативними інструментами як здатністю адаптувати свою поведінку та мову до різних комунікативних ситуацій. Проаналізовано структуру комунікативної компетентності та роль англійської мови в контексті міжнародного співробітництва як одну з ключових векторів удосконалення системи професійної підготовки правоохоронців. Визначено систему навчання поліцейських, що включає спеціалізовані курси, методи активного навчання, рольові ігри та використання інтерактивних технологій, в залежності від цього описано основні ефективні методи що використовують в системі професійної підготовки. Встановлено, що формування професійної комунікативної компетентності є одним із головних завдань підготовки поліцейських, а вивчення англійської мови є важливою частиною цього процесу. Наукова новизна дослідження полягає в узагальненні наявних сучасних літературних джерел присвячених дослідженню методів мовної підготовки поліцейських, та у розробці рекомендацій щодо вдосконалення навчальних програм, спрямованих на підвищення рівня володіння англійською мовою серед працівників правоохоронних органів.

Ключові слова: *мовна компетентність, англійська мова, мовна підготовка поліцейських, міжнародна правоохоронна співпраця.*

The article is aimed at studying the importance of English in law enforcement and its impact on the effectiveness of international police interaction. The methodological tools were chosen in accordance with the purpose of the study, which made it possible to analyze theoretical approaches to the formation of language competence among law enforcement officers. The basic concepts of professional communication in the law enforcement sphere are considered, key aspects of linguistic training of police officers are determined, which, in turn, improves the quality of performance of official duties. The importance of the level of mastery of police communicative tools as the ability to adapt their behavior and speech to various communicative situations. The structure of communicative competence and the role of English in the context of international cooperation as one of the key vectors for improving the system of professional training of law enforcement officers are analyzed. The system of training police officers, including specialized courses, methods of active training, role-playing games and the use of interactive technologies, depending on this, describes the main effective methods used in the system of professional training. It is established that the formation of professional communicative competence is one of the main tasks of training police officers, and learning English is an important part of this process. The scientific novelty of the study is to summarize the available modern literary sources devoted to the study of methods of language training of police officers, and to develop recommendations for improving training programs aimed at increasing the level of English proficiency among law enforcement officers.

Key words: *language competence, English, language training of police officers, international law enforcement cooperation.*

У сучасних умовах глобалізації та активної інтеграції міжнародних структур правоохоронна діяльність виходить далеко за межі національних кордонів. Це обумовлює зростання значення багатомовної комунікації, зокрема англійської мови, яка виконує роль основного засобу спілкування у міжнаціональних контактах. В умовах міжнародного співробітництва, яке включає взаємодію правоохоронних органів різних країн, участь у спільних операціях, конференціях та тренінгах, знання англійської мови стає необхідним інструментом для поліцейських. Це не лише сприяє успішній комунікації, але й допомагає ефективно вирішувати завдання на міжнародному рівні, що, в свою чергу, підвищує якість виконання службових обов'язків.

Професійна комунікативна компетентність поліцейського охоплює здатність ефективно та грамотно взаємодіяти з різними групами осіб у складних комунікативних ситуаціях, використовуючи як рідну, так і іноземну мови. Знання англійської мови дозволяє поліцейським не лише обмінюватися інформацією з іноземними колегами, а й брати участь у міжнародних конференціях, використовувати іноземні джерела інформації для розслі-

дувань, взаємодіяти з іноземними громадянами та професійно виконувати свої обов'язки в різних культурних контекстах [1].

Особливо важливим є те, що володіння англійською мовою дозволяє правоохоронцям бути більш гнучкими та адаптивними до змін у робочому середовищі. Це стосується не лише ефективної комунікації, але й спроможності діяти у кризових ситуаціях, коли міжнародна співпраця є ключовим фактором у вирішенні конфліктів та забезпеченні безпеки.

Актуальність теми також пов'язана з необхідністю вдосконалення програм підготовки поліцейських, де англійська мова повинна займати центральне місце у формуванні професійної комунікативної компетентності. Метою цього дослідження є аналіз ролі англійської мови у формуванні професійної комунікативної компетентності поліцейських та її впливу на ефективність виконання службових обов'язків в умовах міжнародної правоохоронної діяльності.

У роботі буде розглянуто, як знання англійської мови може покращити професійну взаємодію, розвивати міжкультурну компетентність та підвищувати здатність до швидкого реагування в ситуаціях, що вимагають співпраці з іноземними партнерами або громадянами.

Професійна комунікативна компетентність поліцейського є невід'ємною складовою його діяльності та визначає здатність до ефективної взаємодії з різними групами людей в умовах професійної діяльності. Це поняття охоплює не лише мовні знання, але й здатність використовувати їх для досягнення конкретних цілей, враховуючи особливості комунікативної ситуації, професійного контексту та міжкультурних аспектів спілкування.

Комунікативна компетентність поліцейського включає низку компонентів, таких як: – лінгвістична компетентність, яка передбачає володіння мовними засобами для чіткого й зрозумілого вираження думок; – соціолінгвістична компетентність, що охоплює здатність правильно використовувати мову відповідно до соціальних та професійних норм; – дискурсивна компетентність, яка визначає вміння будувати логічні та послідовні висловлювання у процесі комунікації; – міжкультурна компетентність, яка відображає здатність до ефективної взаємодії з представниками різних культурних груп, розуміння їхніх соціальних норм і мовних особливостей.

Особливе значення для працівників правоохоронних органів має здатність до ефективної комунікації в стресових і кризових ситуаціях, коли необхідно зберігати контроль над ситуацією та чітко передавати інформацію. У таких умовах комунікативні навички поліцейського стають вирішальними для забезпечення безпеки та дотримання правопорядку.

Англійська мова відіграє ключову роль у контексті професійної комунікативної компетентності поліцейських, адже вона дозволяє правоохоронцям брати участь у міжнародних проектах, взаємодіяти з іноземними колегами та громадянами, обмінюватися інформацією, а також виконувати службові обов'язки у межах міжнародного співробітництва. Таким чином, знання англійської мови розширює можливості професійної діяльності поліцейського, дозволяючи йому ефективно діяти в умовах глобалізованого світу. З огляду на це, формування професійної комунікативної компетентності стає одним із головних завдань підготовки поліцейських, а вивчення англійської мови є важливою частиною цього процесу.

Англійська мова є основним засобом комунікації у міжнародних правоохоронних структурах, таких як Інтерпол, Європол та ООН. Учасники міжнародних конференцій, нарад, тренінгів, а також поліцейські підрозділи з різних країн використовують англійську мову для обміну досвідом та інформацією. Окрім цього, багато документів, міжнародних угод та правових актів, що регулюють взаємодію між правоохоронними органами різних держав, написані або перекладаються англійською мовою.

Також англійська мова дозволяє правоохоронцям бути частиною глобальної спільноти, обмінюватися найкращими практиками та брати участь у розробці нових методів боротьби зі злочинністю. Наприклад, міжнародні семінари з питань боротьби з тероризмом, кіберзлочинністю чи торгівлею людьми часто проводяться англійською мовою, і участь у них неможлива без володіння цією мовою. Також важливою є роль англійської мови у спілкуванні з іноземними підозрюваними або свідками під час розслідування кримінальних справ. Вміння поліцейських проводити допити та збори свідчень англійською мовою значно підвищує якість слідчих дій і дозволяє уникнути витрат часу на переклад, що може бути критичним у розслідуванні злочинів.

З огляду на зростання міжнародної злочинності та поширення таких явищ, як торгівля наркотиками, тероризм, кіберзлочинність, значно зросла потреба у міжнародному поліцейському співробітництві. У рамках таких операцій, як міжнародні розслідування чи операції з затримання злочинців, володіння англійською мовою стає необхідністю для ефективної взаємодії між правоохоронцями з різних країн. Поліцейські, які беруть участь у таких операціях, повинні мати здатність швидко реагувати, обмінюватися інформацією та координувати свої дії з колегами з інших країн. У таких випадках англійська мова є ключовим інструментом, оскільки вона дозволяє уникнути непорозумінь і забезпечити чітку координацію дій.

У багатьох випадках правоохоронцям доводиться працювати з англомовними документами, що стосуються міжнародних розслідувань або спільних операцій. Це можуть бути юридичні документи, протоколи співробітництва, звіти або інформація, отримана від іноземних правоохоронних органів. Також важливо зазначити, що значна частина інформації, яка може бути корисною для

правоохоронців (наукові статті, статистика, аналітичні звіти), доступна лише англійською мовою. Володіння цією мовою дозволяє поліцейським отримувати доступ до міжнародних джерел інформації, що підвищує їхню професійну підготовку та загальну ефективність у боротьбі зі злочинністю.

Окрім практичного використання англійської мови у повсякденній роботі, вона також є необхідною для навчання та підвищення кваліфікації правоохоронців. Багато міжнародних тренінгів, курсів та семінарів, які організовуються для правоохоронців, проводяться англійською мовою. Володіння цією мовою дозволяє поліцейським брати участь у навчальних програмах, що організовуються провідними міжнародними правоохоронними організаціями [2].

Таким чином, англійська мова не лише полегшує щоденну комунікацію, але й є ключем до професійного розвитку поліцейських, відкриваючи для них можливості для участі у міжнародних програмах навчання, обміну досвідом та підвищення кваліфікації.

Формування комунікативної компетентності є одним із основних завдань підготовки поліцейських, оскільки комунікація відіграє ключову роль у їхній професійній діяльності. З огляду на важливість англійської мови у правоохоронній сфері, навчання англійської стає важливою частиною розвитку комунікативних навичок. Цей процес включає не лише вивчення граматики та лексики, але й оволодіння практичними вміннями, які допоможуть поліцейським ефективно взаємодіяти з іноземцями та брати участь у міжнародній правоохоронній діяльності.

Навчання англійської мови в правоохоронній системі повинно орієнтуватися на конкретні професійні ситуації, з якими стикаються поліцейські. Це може бути спілкування з іноземними громадянами, складання рапортів чи доповідей англійською, робота з міжнародними документами або участь у міжнародних операціях. У рамках такого навчання поліцейські повинні не лише засвоїти базові мовні навички, але й навчитися використовувати мову в різних професійних контекстах.

Важливим аспектом є впровадження спеціалізованих курсів англійської мови для поліцейських, які мають на меті розвиток саме професійних мовних навичок. Такі курси можуть включати вивчення юридичної термінології англійською, проведення рольових ігор, моделювання реальних ситуацій, у яких можуть опинитися правоохоронці, а також практичні заняття з написання офіційних документів.

Окрім лінгвістичних навичок, вивчення англійської мови сприяє розвитку міжкультурної компетентності поліцейських. Робота в багатокультурному середовищі потребує розуміння культурних відмінностей, норм поведінки, а також емоційної інтелігентності для ефективного спілкування з представниками різних національностей. Під час навчання англійської мови поліцейські повинні опановувати не лише мову, але й культурні особливості країн, з якими вони можуть взаємодіяти під час виконання своїх службових обов'язків. Це може допомогти уникнути непорозумінь та підвищити рівень довіри між поліцейськими та громадянами або колегами з інших країн.

Інтерактивні методи навчання, такі як використання аудіо- та відеоматеріалів англійською мовою, дозволяють поліцейським зануритися в реальні ситуації, почути живу мову та навчитися реагувати на різні типи комунікації. Наприклад, перегляд фільмів або відео з допитами, спілкуванням із громадянами або проведенням розслідувань англійською мовою може бути корисним для розвитку слухових навичок та розуміння контексту.

Комунікативні навички, особливо англійською мовою, потребують постійного вдосконалення та практики. Для цього важливо створювати умови, у яких поліцейські матимуть можливість регулярно використовувати англійську мову. Це можуть бути міжнародні зустрічі, тренінги, обмін досвідом з колегами з інших країн, або участь у міжнародних правоохоронних операціях.

Також важливим є впровадження системи безперервної освіти, яка дозволяє поліцейським постійно вдосконалювати свої мовні та комунікативні навички. Це може включати участь у курсах підвищення кваліфікації, доступ до онлайн-ресурсів для самостійного вивчення англійської мови або навіть програми обміну, де поліцейські можуть попрацювати в іншій країні та отримати реальний досвід використання англійської у професійних умовах. Попри очевидні переваги англійської мови у правоохоронній діяльності, її ефективне впровадження у систему підготовки поліцейських стикається з низкою викликів. Водночас існують значні перспективи для вдосконалення цього процесу, які можуть суттєво підвищити рівень комунікативної компетентності правоохоронців.

Одним із основних викликів є недостатній рівень початкової підготовки поліцейських у сфері англійської мови. Багато правоохоронців починають своє професійне навчання з мінімальними знаннями англійської, що ускладнює їхній подальший розвиток [2].

Іншим значущим викликом є відсутність системного підходу до вивчення мови у багатьох навчальних закладах. Хоча деякі курси з англійської мови пропонуються у навчальних програмах для поліцейських, вони часто не враховують специфіку професійної діяльності, що обмежує їхню практичну корисність. Крім того, існує потреба у більшій кількості викладачів, які спеціалізуються на викладанні англійської мови для правоохоронців і розуміють їхні потреби.

Для подолання викликів необхідно впроваджувати більш інтегровані навчальні програми, що орієнтовані на розвиток мовних навичок у реальних умовах правоохоронної діяльності. Це може включати не лише стандартне вивчення граматики і лексики, але й залучення до сценарних вправ,

рольових ігор та моделювання ситуацій, які можуть виникнути під час виконання службових обов'язків.

Також важливим напрямком є впровадження сучасних технологій у навчальний процес. Використання онлайн-платформ для вивчення англійської мови, інтерактивних мобільних додатків, а також можливостей для дистанційного навчання дозволить правоохоронцям ефективно використовувати час для самостійного вдосконалення мовних навичок. Такі програми можуть також включати спільні тренінги та навчальні курси, організовані міжнародними правоохоронними організаціями, такими як Інтерпол чи Європол. Участь у таких заходах не лише підвищує рівень володіння англійською мовою, але й сприяє формуванню глобального професійного мислення, що є ключовим для ефективного виконання службових обов'язків у сучасному світі [3].

Ще одним викликом є мотивація поліцейських до постійного вдосконалення своїх мовних навичок. Важливо, щоб система підготовки та підвищення кваліфікації стимулювала правоохоронців до вивчення англійської мови через надання їм можливостей для кар'єрного зростання та участі у міжнародних проєктах.

В умовах воєнного стану, що триває в Україні, роль англійської мови для поліцейських стає ще більш критичною. З одного боку, це зумовлено необхідністю підтримання правопорядку, а з іншого – потребою у міжнародній співпраці та комунікації з іноземними партнерами. У складних умовах воєнного конфлікту важливо, щоб Україна отримувала підтримку з боку міжнародних організацій та союзників. Поліцейські, які володіють англійською мовою, можуть ефективно взаємодіяти з іноземними експертами, проводити спільні операції та участь у міжнародних місіях. Це дозволяє не лише отримати необхідну допомогу, але й обмінюватися досвідом у сфері безпеки. В умовах війни важливим є також доступ до інформаційних технологій та комунікаційних систем, що зазвичай здійснюються англійською мовою. Багато програм і платформ для обміну інформацією, аналізу даних та координації дій з міжнародними партнерами використовують англійську. Поліцейські, які володіють цією мовою, можуть ефективніше використовувати ці ресурси для забезпечення правопорядку.

Впровадження англійської мови у систему підготовки та роботи поліцейських є одним з ключових кроків для підвищення ефективності правоохоронних органів в умовах глобалізації та міжнародної співпраці. Цей процес не лише сприяє професійному розвитку поліцейських, але й зміцнює позиції України на міжнародній арені, розширюючи можливості для співпраці з іноземними колегами та міжнародними організаціями.

У сучасних умовах злочинність стає дедалі більш транскордонною, що вимагає від правоохоронних органів ефективної співпраці з міжнародними партнерами. Англійська мова виступає як ключовий інструмент цієї взаємодії, оскільки вона є мовою міжнародної комунікації. Для ефективної боротьби з міжнародними злочинними угрупованнями та терористичними організаціями важливо, щоб українські поліцейські могли швидко та професійно обмінюватися інформацією зі своїми колегами з інших країн. Участь у міжнародних розслідуваннях, обмін даними через міжнародні інформаційні системи (такі як Шенгенська інформаційна система чи база даних Інтерполу) та спільні операції потребують високого рівня володіння англійською мовою. Тому вивчення мови стає невід'ємною частиною підготовки сучасних поліцейських, які залучені до міжнародної співпраці [4].

Особливу роль відіграє англійська мова у таких сферах, як прикордонний контроль, де поліцейські часто мають справу з іноземними громадянами, перевіряючи документи та підтримуючи правопорядок. Також важливим аспектом є взаємодія з дипломатичними установами, посольствами та міжнародними організаціями, що також потребує належного володіння англійською.

Одним із важливих аспектів інтеграції англійської мови у діяльність правоохоронних органів є підвищення їхнього іміджу на міжнародній арені. Співпраця з міжнародними партнерами, участь у конференціях, форумах та тренінгах англійською мовою демонструє готовність України до активної участі у глобальних процесах забезпечення безпеки [5].

Високий рівень підготовки українських поліцейських та їхня здатність працювати на міжнародному рівні сприятимуть зміцненню довіри до України як до партнера у сфері безпеки. Це також відкриває нові можливості для залучення міжнародних інвестицій та співпраці з провідними правоохоронними органами інших країн.

Завдяки впровадженню англійської мови в систему підготовки поліцейських, Україна має всі шанси стати центром регіонального правоохоронного співробітництва у Східній Європі. Ця перспектива передбачає участь у спільних міжнародних проєктах, підготовку іноземних поліцейських в Україні та проведення спільних тренінгів з партнерами з Європи та США.

Такі перспективи сприятимуть підвищенню рівня професіоналізму українських правоохоронців, створенню мережі міжнародних контактів та вдосконаленню методів боротьби зі злочинністю як на національному, так і на міжнародному рівнях [6].

Англійська мова в умовах сучасних викликів, зокрема в контексті правоохоронної діяльності України, набуває особливої ваги. В умовах глобалізації, міжнародної співпраці та воєнного стану, знання англійської мови стає критично важливим для поліцейських, оскільки забезпечує ефективну комунікацію з іноземними громадянами, сприяє участі у міжнародних операціях та обміну досвідом.

Проаналізовані в роботі аспекти підготовки поліцейських в Україні свідчать про необхідність розробки спеціалізованих курсів англійської мови,

інтеграції сучасних методів навчання та залучення міжнародних експертів. Важливим є також підвищення мотивації правоохоронців до вивчення мови, що може бути досягнуто через систему кар'єрних стимулів та участі у міжнародних місіях.

Впровадження англійської мови у систему підготовки поліцейських відкриває нові горизонти для зміцнення міжнародних зв'язків України, підвищення рівня професіоналізму правоохоронців та покращення іміджу країни на міжнародній арені. У зв'язку з цим подальше вдосконалення мовної підготовки поліцейських стане важливим кроком до ефективної реалізації їхніх функцій у складних умовах сучасного світу. Таким чином, англійська мова є не лише інструментом професійної діяльності, але й засобом розвитку міжнародної співпраці та зміцнення безпеки в Україні. З огляду на вищезазначене можна стверджувати, що її роль у правоохоронній сфері буде лише зростати, а інвестиції в мовну підготовку правоохоронців матимуть стратегічне значення для забезпечення національної безпеки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Галдецька І., Марченко І., Супрун Д. Англійська мова для правоохоронців: навч. посіб. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2014. 229 с. URL: https://elar.navs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/6da08f3f-baf1-4996-83d4-5fab10913122/content.

2. Дроб'язко І.А. Роль англійської мови у міжнародній поліції. *Журнал міжнародних досліджень*. 2021. № 15(3). С. 45–58.

3. Костюк О.В. Використання іноземних мов у правоохоронних органах України. *Науковий вісник Національної академії внутрішніх справ.* 2022. № 4. С. 25–31.

4. Посохова А. В. English Course for Law Enforcement Professionals. Part II (Курс професійної англійської мови для правоохоронців. Частина II): навч. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 108 с.

5. Fritsvold E. Police Communication Skills Matter More Than Ever: Here's Why. *University of San Diego*. URL: https://onlinedegrees.sandiego.edu/police-communication-important-today/.

6. University Researcher and Law Enforcement Collaboration / B. C. Burkhardt et al. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*. 2016. Vol. 61, no. 5. P. 508–525. URL: https://doi.org/10.1177/0306624x15599393.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У РОБОТІ ІЗ ЗАТРИМАНИМИ: ПСИХОЛОГІЧНІ ТРЕНІНГИ ТА МЕТОДИ ПІДГОТОВКИ

STRESS RESISTANCE OF POLICE OFFICERS IN DEALING WITH DETAINEES: PSYCHOLOGICAL TRAINING AND METHODS OF PREPARATION

УДК 351.74:159.944
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.43

Іванцов В.О.
начальник відділу аспірантури (ад'юнктури) і докторантури, майор поліції
Харківський національний університет внутрішніх справ

Стресостійкість є одним із ключових чинників ефективної діяльності поліцейських, особливо під час роботи із затриманими особами. Взаємодія з правопорушниками супроводжується підвищеним рівнем емоційного та фізичного напруження, що може впливати на психологічний стан правоохоронців, їхню здатність до прийняття виважених рішень та професійну ефективність. Постійний вплив стресових факторів, таких як агресивна поведінка затриманих, ризик фізичного протистояння або етичні дилеми, призводить до зростання рівня тривожності, розвитку емоційного вигорання та зниження концентрації уваги. Це може не лише погіршити якість виконання службових обов'язків, а й негативно позначитися на загальному стані психічного здоров'я працівників поліції. У зв'язку з цим особливу роль відіграє впровадження ефективних психологічних методик, спрямованих на розвиток стресостійкості та формування навичок контролю емоцій у критичних ситуаціях. Психологічні тренінги, моделювання кризових ситуацій, тактичні комунікаційні техніки та фізична підготовка є невід'ємними компонентами професійного навчання поліцейських. Тренінги емоційної саморегуляції допомагають розвивати усвідомлене управління власними реакціями, що дозволяє мінімізувати негативний вплив стресу. Симуляційні вправи дають змогу відпрацювати взаємодію в умовах підвищеної напруги, зменшуючи ймовірність імпульсивних та необґрунтованих рішень. Тренінги комунікаційної стійкості сприяють розвитку навичок деескалації конфліктів, що особливо важливо під час роботи із затриманими, які перебувають у нестабільному емоційному стані. Крім психологічної підготовки, значну роль відіграє фізичний розвиток, адже витривалість і впевненість у власних силах сприяють зниженню рівня тривожності та покращенню загальної психологічної стійкості. Регулярні заняття спортом, техніки дихальної релаксації та використання методів біологічного зворотного зв'язку дозволяють контролювати рівень стресу та зберігати спокій у складних ситуаціях. Удосконалення методів підготовки поліцейських до роботи в умовах стресу є важливим напрямом підвищення ефективності правоохоронної діяльності. Комплексний підхід, що поєднує психологічні тренінги, фізичну підготовку та тактичні комунікаційні техніки, сприяє підвищенню рівня стресостійкості, що позитивно позначається на якості виконання службових обов'язків. Впровадження таких методик у систему професійного навчання дозволяє знизити ризик емоційного вигорання та забезпечити більш безпечне та ефективне виконання поліцейськими своїх завдань.

Ключові слова: *стресостійкість, поліцейські, психологічна підготовка, емоційна саморегуляція, тренінги, методи підготовки, професійна витривалість, тактична комунікація, деескалація конфліктів, симуляційні вправи, емоційне вигорання, кризові ситуації, фізична підготовка, управління стресом, біологічний зворотний зв'язок, психоемоційна стійкість, професійний розвиток, правоохоронна діяльність, агресивна поведінка, комунікативні навички.*

Resilience is one of the key factors in the effective performance of police officers, especially when working with detainees. Interaction with offenders is accompanied by an increased level of emotional and physical tension, which can affect the psychological state of law enforcement officers, their ability to make well-balanced decisions, and their professional effectiveness. Constant exposure to stress factors such as aggressive behavior of detainees, the risk of physical confrontation, or ethical dilemmas leads to increased anxiety, emotional burnout, and reduced concentration. This can not only deteriorate the quality of duty performance but also negatively impact the overall mental health of police officers. In this regard, the implementation of effective psychological techniques aimed at developing resilience and forming skills for emotional control in critical situations plays a crucial role. Psychological training, crisis situation simulations, tactical communication techniques, and physical preparation are integral components of professional police training. Emotional self-regulation training helps officers develop conscious management of their reactions, which allows them to minimize the negative impact of stress. Simulation exercises enable them to practice interactions under high tension, reducing the likelihood of impulsive and unreasonable decisions. Communication resilience training promotes the development of de-escalation skills, which is especially important when dealing with detainees in an unstable emotional state. In addition to psychological training, physical development plays a significant role, as endurance and self-confidence contribute to lowering anxiety levels and improving overall psychological resilience. Regular sports activities, breathing relaxation techniques, and the use of biofeedback methods allow officers to control stress levels and maintain composure in difficult situations. Improving the methods of police training for work in stressful conditions is an important aspect of increasing the efficiency of law enforcement activities. A comprehensive approach combining psychological training, physical preparation, and tactical communication techniques enhances resilience, positively affecting the quality of duty performance. The implementation of such methods into the professional training system reduces the risk of emotional burnout and ensures safer and more effective fulfillment of police responsibilities.

Key words: *resilience, police officers, psychological training, emotional self-regulation, training programs, preparation methods, professional endurance, tactical communication, conflict de-escalation, simulation exercises, emotional burnout, crisis situations, physical training, stress management, biofeedback, psycho-emotional stability, professional development, law enforcement activities, aggressive behavior, communication skills.*

Поліцейська служба є однією з найстресовіших професій, оскільки вимагає миттєвого реагування в умовах підвищеного ризику, складних морально-етичних дилем та непередбачуваних ситуацій. Одним із найбільш напружених аспектів роботи правоохоронців є взаємодія із затриманими, які можуть демонструвати агресію, провокаційну поведінку, сильний страх або навіть спроби маніпуляції. Непідготовленість до таких ситуацій може спричинити емоційне виснаження, підвищений рівень тривожності, імпульсивні або хибні рішення, що, у свою чергу, негативно впливає як на безпеку самих поліцейських, так і на ефективність їхніх дій.

У сучасних умовах правоохоронці часто стикаються з проявами фізичної агресії, психологічного тиску та вербальних провокацій з боку затриманих, що потребує від них не лише фізичної витривалості, а й високого рівня емоційної стійкості. Відсутність належної психологічної підготовки може спричинити деструктивні наслідки, зокрема зниження самоконтролю, неадекватні реакції, підвищену імпульсивність або, навпаки, емоційну байдужість, що може призвести до професійної деформації. Довготривалий вплив стресу також спричиняє синдром емоційного вигорання, що проявляється у втраті мотивації до роботи, хронічній втомі, проблемах з концентрацією та прийняттям рішень. Враховуючи специфіку професійної діяльності поліцейських, розробка та впровадження ефективних методів психологічної підготовки є необхідною умовою для забезпечення їхньої стресостійкості та професійної надійності. Одним із ключових напрямів такого тренування є спеціалізовані психологічні програми, що включають методи емоційної саморегуляції, техніки зниження напруги та розвиток навичок ефективної комунікації в екстремальних умовах. Симуляційні вправи, моделювання кризових ситуацій та застосування тактичної комунікації дають змогу правоохоронцям навчитися швидко реагувати на непередбачувані обставини, зберігаючи при цьому внутрішню рівновагу та контроль над емоціями. Окрім психологічного аспекту, важливу роль відіграє фізична підготовка, оскільки високий рівень фізичної витривалості безпосередньо впливає на рівень впевненості у власних силах і, відповідно, на здатність адекватно діяти в стресових ситуаціях. Регулярні тренування, спрямовані на розвиток сили, витривалості та координації, допомагають знизити рівень загального напруження та забезпечують швидке відновлення після критичних ситуацій.

Таким чином, підготовка поліцейських до роботи із затриманими має бути комплексною та включати не лише традиційні методи фізичного та професійного навчання, а й спеціалізовані тренінги з управління стресом, тактичної комунікації та емоційної саморегуляції. Впровадження таких програм у систему професійної підготовки дозволить підвищити ефективність роботи правоохоронців, зменшити ризики, пов'язані зі стресовими факторами, та запобігти розвитку емоційного вигорання. Дана стаття розглядає сучасні підходи до психологічної підготовки поліцейських, аналізує ефективність тренінгових програм та методів підвищення стресостійкості, що є ключовим фактором успішної діяльності правоохоронних органів у забезпеченні правопорядку та громадської безпеки.

Поліцейська діяльність є однією з найбільш напружених і психологічно складних професій, оскільки вона передбачає постійне реагування на ситуації, що несуть ризик для життя та здоров'я, як самого правоохоронця, так і громадян. Умови роботи вимагають швидкого прийняття рішень, холоднокровності, витримки та здатності діяти в екстремальних обставинах. Стрес є невід'ємною частиною повсякденної роботи поліцейських, і якщо він досягає хронічного рівня, це може мати негативні наслідки для психологічного та фізичного здоров'я, а також для якості виконання професійних обов'язків. Одним із головних джерел стресу є фізична небезпека, з якою поліцейські стикаються під час патрулювання, проведення затримань або припинення правопорушень. Постійний ризик отримання травм, нападу чи навіть загрози життю створює високий рівень напруженості, що може викликати стан хронічної тривоги. Поліцейські, які перебувають у подібних умовах протягом тривалого часу, можуть відчувати емоційне виснаження, що проявляється у вигляді втрати мотивації, пригніченого настрою та зниження загальної працездатності [1, ст. 48]. Ще одним суттєвим фактором стресу є взаємодія з агресивними або нестабільними особами. Під час затримання правопорушників поліцейські часто стикаються з проявами агресії, словесними образами або фізичним опором. В таких ситуаціях важливо не тільки забезпечити власну безпеку, але й діяти відповідно до законодавчих норм та етичних принципів. Постійний контакт із негативними емоціями інших людей, а також необхідність зберігати спокій навіть у критичних умовах, може поступово виснажувати психіку правоохоронців, викликаючи у них підвищену дратівливість або, навпаки, емоційну відстороненість. Не менш серйозним джерелом стресу є етичні дилеми, які виникають під час виконання службових обов'язків [2, ст. 114]. У багатьох випадках поліцейські змушені приймати рішення в умовах невизначеності, коли від їхніх дій залежить не тільки результат конкретної ситуації, але й репутація органів правопорядку. Балансування між дотриманням закону, моральними принципами та суспільними очікуваннями може створювати додатковий психологічний тиск, який негативно впливає на стан поліцейських, особливо у випадках, коли їхні дії піддаються громадському осуду або критиці.

Соціальний тиск також є важливим аспектом, що сприяє підвищенню рівня стресу серед правоохоронців. Очікування громадськості щодо бездоганної роботи поліції, а також ризик бути звинуваченими у зловживанні владою чи професійній

недбалості створюють додаткове психологічне навантаження. У сучасних реаліях, коли соціальні мережі та засоби масової інформації відіграють значну роль у формуванні громадської думки, поліцейські часто опиняються під пильною увагою суспільства, що може спричинити постійне відчуття контролю та страх зробити помилку.

Хронічний стрес у правоохоронців може мати різноманітні негативні наслідки, які проявляються як на психологічному, так і на фізичному рівнях. Тривалий вплив стресових факторів може спричинити розвиток тривожних розладів, депресії, порушень сну та навіть психосоматичних захворювань. Поліцейські, які відчувають постійне нервове напруження, можуть страждати від підвищеного рівня агресивності, що в крайніх випадках може проявлятися у вигляді неадекватних реакцій під час виконання службових обов'язків. Інші, навпаки, можуть втрачати емоційний зв'язок із роботою, що призводить до байдужості, зниження мотивації та професійного вигорання. Окрім індивідуальних наслідків, стрес також впливає на загальну ефективність правоохоронної системи. Поліцейські, які перебувають у стані хронічного напруження, можуть демонструвати знижену уважність, що підвищує ризик помилок у критичних ситуаціях. Втома та емоційне виснаження можуть позначатися на здатності швидко реагувати на загрози, що може мати небезпечні наслідки як для самих правоохоронців, так і для громадян.

Зважаючи на всі ці фактори, питання психологічної підготовки та розвитку стресостійкості у поліцейських є надзвичайно актуальним. Важливо не лише навчити правоохоронців технічним аспектам їхньої роботи, але й сформувати у них навички саморегуляції, психологічної витривалості та вміння працювати в умовах високого навантаження. Впровадження сучасних методів підготовки, що включають психологічні тренінги, симуляційні вправи, тактичну комунікацію та фізичну підготовку, може допомогти поліцейським краще адаптуватися до стресових ситуацій та ефективніше виконувати свої обов'язки.

Психологічні тренінги відіграють важливу роль у підвищенні стресостійкості поліцейських, адже їхня діяльність супроводжується постійними викликами, що вимагають високого рівня емоційної витримки, самоконтролю та здатності оперативно реагувати на небезпечні ситуації. В умовах стресу правоохоронці можуть зіштовхнутися з неконтрольованими емоціями, що можуть вплинути на якість прийнятих рішень і загальну ефективність роботи [3, ст. 77]. Щоб уникнути негативних наслідків емоційного перенавантаження, необхідно впроваджувати сучасні методики психологічної підготовки, які дозволять розвивати адаптивні механізми та формувати навички ефективного управління стресом. Одним із найважливіших напрямів є тренінги емоційної саморегуляції, які допомагають поліцейським навчитися контролювати власний емоційний стан у критичних ситуаціях. Через спеціальні техніки релаксації, дихальні вправи та когнітивно-поведінкові методики правоохоронці можуть навчитися швидко знижувати рівень стресу, керувати своїми реакціями та запобігати розвитку емоційного вигорання. Вміння зберігати спокій у напружених умовах сприяє підвищенню професійної надійності та дозволяє уникнути імпульсивних рішень, які можуть мати негативні наслідки для службової діяльності. Симуляційні тренінги також є ефективним методом психологічної підготовки, оскільки вони дозволяють поліцейським відпрацьовувати моделі поведінки в умовах, максимально наближених до реальних. Моделювання ситуацій затримання, конфліктних взаємодій та ризикованих подій дає можливість правоохоронцям виробити адекватні реакції, що допомагають їм діяти виважено навіть у випадках несподіваного розвитку подій. Такий формат навчання сприяє не лише розвитку впевненості, а й дає змогу відпрацювати правильні тактичні та комунікаційні навички, що є надзвичайно важливими у професійній діяльності.

Важливим компонентом є тренінги комунікативної стійкості, які навчають правоохоронців методам ефективної взаємодії із затриманими та агресивно налаштованими особами. Основна мета таких занять полягає у розвитку навичок деескалації конфліктів, що дозволяє знизити рівень напруги в кризових ситуаціях та запобігти їх подальшому загостренню. Поліцейські, які володіють техніками впевненої комунікації, здатні ефективніше розряджати напружені моменти та уникати насильницьких сценаріїв, що не лише покращує їхню безпеку, а й сприяє збереженню правопорядку в найскладніших умовах. Одним із найперспективніших підходів до підвищення стресостійкості є програми розвитку психологічної гнучкості, які спрямовані на адаптацію до нестандартних ситуацій та формування навичок швидкого прийняття рішень. Поліцейські повинні вміти миттєво оцінювати загрозу, аналізувати доступні варіанти дій і приймати оптимальні рішення, що враховують безпеку всіх учасників події [4, ст. 92]. Психологічна гнучкість дозволяє зберігати ясність мислення навіть у найбільш напружених умовах, що значно підвищує ефективність правоохоронної діяльності. Групові супервізії та психологічна підтримка також є невід'ємною частиною комплексної підготовки поліцейських. Обговорення важких ситуацій у колективі, аналіз проблемних моментів та обмін досвідом дозволяють правоохоронцям краще розуміти власні реакції та знаходити ефективні стратегії подолання стресу. Крім того, така форма роботи сприяє розвитку командної взаємодії та створенню підтримувального середовища, де кожен працівник може отримати допомогу у складні моменти.

На нашу думку, застосування сучасних психологічних тренінгів у системі підготовки поліцейських є надзвичайно важливим кроком для підвищення ефективності роботи правоохоронних органів. Враховуючи складність та небезпеку про-

фесії, правоохоронці повинні мати розвинені навички управління стресом, емоційної саморегуляції та комунікативної стійкості. Комплексний підхід, що поєднує симуляційні вправи, психологічні техніки та групову підтримку, дозволяє значно знизити ризик професійного вигорання, підвищити рівень стресостійкості та забезпечити більш ефективну та безпечну взаємодію поліцейських із затриманими у складних умовах служби.

Ефективна підготовка поліцейських до роботи у стресових умовах є запорукою їхньої професійної стійкості, збереження емоційної рівноваги та здатності діяти раціонально в критичних ситуаціях. Оскільки правоохоронці постійно стикаються із непередбачуваними викликами, що можуть становити загрозу як для них самих, так і для громадян, важливо впроваджувати комплексні методики підготовки, які дозволять мінімізувати вплив стресових факторів. Такі методи спрямовані не лише на розвиток фізичної витривалості та професійних навичок, а й на формування психологічної готовності до екстремальних ситуацій. Фізична підготовка відіграє важливу роль у формуванні впевненості в собі та підвищенні стресостійкості [5, ст. 58]. Регулярні заняття спортом, розвиток сили, витривалості та швидкості допомагають поліцейським бути готовими до фізичних навантажень, які можуть виникати під час затримання правопорушників чи ліквідації загрозливих ситуацій. Окрім стандартних вправ, значну увагу приділяють бойовим мистецтвам і тактичній підготовці, що дозволяє не тільки розвивати навички самооборони, а й формувати впевненість у власних силах, що суттєво знижує рівень тривожності. Крім того, фізична активність сприяє викиду ендорфінів, що покращує емоційний стан і допомагає боротися з наслідками стресу. Одним із найефективніших методів є моделювання кризових ситуацій, що дозволяє поліцейським відпрацьовувати реакції у контрольованих умовах [8, ст. 35]. Такі тренування передбачають взаємодію з професійними акторами або тренерами, які імітують поведінку агресивних, нестабільних чи непередбачуваних осіб. Завдяки цьому правоохоронці можуть навчитися правильно оцінювати небезпеку, обирати оптимальні стратегії реагування та контролювати власні емоції навіть у складних ситуаціях. Практичний досвід, здобутий під час таких занять, значно зменшує ймовірність паніки або імпульсивних дій у реальних умовах, що є вкрай важливим для підтримання громадської безпеки та ефективного виконання службових завдань. Розвиток навичок тактичної комунікації дозволяє поліцейським ефективно впливати на поведінку затриманих, запобігати ескалації конфліктів і знижувати рівень напруги у взаємодії з агресивними особами [9, ст. 35]. Така підготовка включає вивчення технік переговорів, методів нейтралізації конфліктних ситуацій та стратегій вербального і невербального впливу. Здатність правильно інтерпретувати поведінку людини, розпізнавати ознаки стресу або агресії та відповідним чином реагувати дозволяє правоохоронцям не тільки уникати силових сценаріїв, а й встановлювати контроль над ситуацією без зайвих ризиків.

Сучасні методи підготовки включають використання біологічного зворотного зв'язку (biofeedback), який дає змогу контролювати рівень стресу через аналіз фізіологічних показників організму. Вимірювання частоти серцевих скорочень, рівня м'язового напруження, дихання та інших параметрів дозволяє поліцейським навчитися керувати власними реакціями та знижувати рівень тривожності за допомогою спеціальних дихальних технік і методів концентрації уваги. Використання biofeedback дозволяє не тільки розвинути здатність до емоційного контролю, а й запобігти негативним наслідкам стресу, таким як перевтома, дратівливість або емоційне виснаження. Одним із найбільш перспективних методів є ментальні тренування, які базуються на техніках візуалізації та когнітивного моделювання [10, ст. 72]. Поліцейські використовують уявні сценарії, в яких вони уявляють себе в складних або загрозливих ситуаціях, аналізують свої можливі реакції та обирають найбільш раціональні способи дій. Цей підхід дозволяє не лише підвищити психологічну готовність до непередбачуваних подій, а й покращити здатність швидко приймати рішення під тиском. Ментальні тренування також сприяють розвитку емоційної гнучкості та знижують рівень страху перед невизначеністю, що є важливим аспектом для правоохоронців, які щоденно стикаються з нестандартними ситуаціями.

Ми вважаємо, що застосування комплексного підходу до підготовки поліцейських дозволяє значно підвищити їхню стресостійкість та ефективність у виконанні службових обов'язків. Поєднання фізичної витривалості, психологічних навичок саморегуляції, комунікативних технік та ментальної підготовки створює міцний фундамент для роботи в умовах підвищеного стресу. Впровадження сучасних методик дозволяє мінімізувати ризики професійного вигорання, покращити рівень службової адаптації та забезпечити більш безпечну та результативну діяльність правоохоронних органів.

Можемо зробити висновок, що стресостійкість є однією з найважливіших якостей, необхідних для ефективної роботи поліцейських, особливо під час взаємодії із затриманими. Високий рівень професійного навантаження, постійна загроза небезпечних ситуацій, необхідність швидко приймати рішення та взаємодіяти з емоційно нестабільними особами вимагають від правоохоронців не лише фізичної підготовки, а й психологічної витривалості. Відсутність належного рівня стресостійкості може призвести до неконтрольованих емоційних реакцій, помилкових рішень, зниження концентрації уваги та розвитку емоційного вигорання, що негативно впливає як на особисте благополуччя поліцейських, так і на загальну ефективність правоохоронної системи. Комплексний підхід до під-

готовки поліцейських дозволяє значно зменшити негативний вплив стресових факторів. Важливу роль відіграють психологічні тренінги, які сприяють розвитку навичок емоційної саморегуляції, стратегії деескалації конфліктів та ефективної комунікації в кризових ситуаціях. Завдяки моделюванню реальних подій, тактичній комунікації та методам управління стресом правоохоронці навчаються діяти спокійно та впевнено навіть у складних умовах. Окрім психологічної складової, значний вплив на стресостійкість має фізична підготовка, яка дозволяє підвищити рівень впевненості в собі, покращити реакцію на загрози та знизити ризик виникнення панічних або імпульсивних дій у критичних ситуаціях. Застосування методів біологічного зворотного зв'язку, ментальних тренувань та групової підтримки також є важливими елементами підготовки, що сприяють підвищенню емоційної стійкості та адаптації до стресових умов. Вони допомагають поліцейським усвідомлено контролювати власний стан, швидше відновлюватися після важких змін і запобігати довготривалим негативним наслідкам хронічного стресу. Впровадження сучасних методик психологічної та фізичної підготовки є необхідною умовою для підвищення ефективності роботи правоохоронців. Тренінги, спрямовані на розвиток емоційної витривалості, психологічної гнучкості та тактичного мислення, дозволяють не лише покращити рівень професійної підготовки, а й значно знизити ризики, пов'язані з впливом стресових факторів. Подальше дослідження цієї тематики сприятиме розробці нових інноваційних програм, що забезпечать ще більш ефективну підготовку поліцейських до виконання службових обов'язків у складних умовах. Таким чином, формування стресостійкості серед працівників поліції має бути пріоритетним завданням правоохоронної системи. Сучасні методи підготовки, що поєднують фізичні, психологічні та тактичні аспекти, сприяють не лише професійному розвитку, а й забезпечують психологічне здоров'я поліцейських, що є важливим фактором їхньої здатності підтримувати правопорядок та ефективно реагувати на виклики суспільства.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Атаманчук П. С. Психологічні аспекти професійної діяльності поліцейських в умовах стресу. *Вісник Національної академії внутрішніх справ.* 2021. № 2. С. 45–51.

2. Бочарова С. Психологічні методи підвищення стресостійкості у професійній діяльності правоохоронців. *Актуальні проблеми психології.* 2020. Т. 13. Вип. 1. С. 112–118.

3. Гаврилюк О. В., Ковальчук І. Б. Тактична комунікація як засіб деескалації конфліктів у роботі поліцейських. *Право і суспільство.* 2022. № 4. С. 76–82.

4. Дорошенко В. А. Вплив професійного стресу на ефективність діяльності працівників поліції. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2019. № 3. С. 88–93.

5. Євтушенко Л. М., Павленко Р. В. Моделювання кризових ситуацій як елемент професійної підготовки правоохоронців. *Збірник наукових праць Національної академії прокуратури України.* 2021. № 2. С. 54–60.

6. Зінченко Д. А. Психоемоційний стан працівників поліції під час воєнного стану в Україні. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України. МВС України. Харків.* НА НГУ. 2023. С. 134–137.

7. Зінченко Д. А. Психологічне здоров'я працівників в підрозділах безпеки і оборони України. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України. МВС України. Харків.* НА НГУ. 2023. С. 131–134.

8. Зінченко Д. А. Теоретичні дослідження громадянської ідентичності. *Питання сучасної науки і права. МВС України.* Суми: СФ ХНУВС. 2023. С. 185–187.

9. Зінченко Д.А. Роль професійної етики в педагогічній діяльності при підготовці майбутніх співробітників поліції. *Сучасні напрямки вдосконалення педагогічної майстерності викладачів.* м. Чернігів. 2024. с. 33–37.

10. Зінченко Д.А., Музичук О.М. Виклики толерантності в умовах російської воєнної агресії : *матеріали Всеукраїнської науково-дискусійної платформи, яка приурочена до Міжнародного дня толерантності, Кропивницький, Донецький державний університет внутрішніх справ.* Кропивницький. ДонДУВС. 2024. 71–73 с.

СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ СПОЖИВЧОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

FORMATION OF THE PSYCHOLOGY OF PERSONAL CONSUMER BEHAVIOR

УДК 316.62 : 330.16.355.01
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.44

Лапіна І.Г.
аспірантка
Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Статтю присвячено теоретичному дослідженню основних етапів становлення психології споживчої поведінки особистості. Аналіз наукових досліджень із проблеми споживчої поведінки дозволяє виокремити декілька найбільш поширених теоретико-методологічних підходів: економічний, соціологічний, соціально-психологічний, а також широкий спектр варіантів визначення категорії «споживча поведінка» в контексті психології поведінки. Вивчення концептуальних напрямів у дослідженні споживчої поведінки створює теоретичне підґрунтя для розроблення стратегій суб'єктів господарювання з орієнтацією на розвиток споживчого попиту, а також формування та корекції стратегії економічної політики держави з метою підвищення рівня та якості життя людей. Зазначено, що дослідники-економісти в центр споживчої поведінки висувають процес формування попиту споживачів на різноманітні товари та послуги з огляду на їхні доходи й особисті переваги. Відповідно до соціологічного підходу, споживча поведінка – це соціальний процес, рухомий активністю функціонуючих у ньому соціальних суб'єктів (споживачів), інтересами, поведінкою та взаємодією соціальних груп і верств, який залежить від конкретних історичних та соціальних умов. Підкреслено, що особлива традиція вивчення споживчої поведінки складається в межах соціальної психології. Соціально-психологічна модель представляє споживчу поведінку як окремий випадок соціальної поведінки, регуляторами якої є цінності, настанови, емоції та настрій, когнітивні процеси учасників ринкових відносин. Цей підхід дозволяє враховувати дію психологічних особливостей індивіда, його емоційні реакції на споживчому ринку. Кожна із моделей може бути використана для дослідження споживчої поведінки в межах своєї науки, оскільки фіксує ті властивості поведінки, які представляють інтерес для цієї галузі знання. Розглянуті моделі не є суперечливими і доповнюють одна одну. Розглянуті методологічні підходи до дослідження споживчої поведінки підтверджують складність і неоднозначність цього феномену, необхідність подальшого розроблення теорії та методології його вивчення.

Ключові слова: *споживання, споживча поведінка, методологічні підходи, теорії, класична економіка, соціологія, соціальна психологія.*

The article is devoted to the theoretical study of the main stages of the formation of the psychology of consumer behavior of an individual. The analysis of scientific research on the problem of consumer behavior allows us to single out several of the most common theoretical and methodological approaches: economic, sociological, socio-psychological, as well as a wide range of options for defining the category "consumer behavior" in the context of behavioral psychology. The study of conceptual directions in the study of consumer behavior creates a theoretical basis for the development of strategies of economic entities with an orientation to the development of consumer demand, as well as the formation and correction of the strategy of the economic policy of the state in order to improve the level and quality of life of people. It is noted that economist researchers in the center of consumer behavior put forward the process of forming consumer demand for various goods and services, taking into account their incomes and personal preferences. According to the sociological approach, consumer behavior is a social process driven by the activity of social subjects (consumers) functioning in it, interests, behavior and interaction of social groups and strata, and depends on specific historical and social conditions. It is emphasized that a special tradition of studying consumer behavior is formed within the framework of social psychology. The socio-psychological model represents consumer behavior as a special case of social behavior, the regulators of which are values, guidelines, emotions and mood, cognitive processes of participants in market relations. This approach allows taking into account the effect of psychological characteristics of an individual, his emotional reactions in the consumer market. Each of the models can be used to study consumer behavior within the scope of its science, as it captures those properties of behavior that are of interest to this field of knowledge. The considered models are not contradictory and complement each other. The considered methodological approaches to the study of consumer behavior confirm the complexity and ambiguity of this phenomenon, the need for further development of the theory and methodology of its study.

Key words: *consumption, consumer behavior, methodological approaches, theories, classical economics, sociology, social psychology.*

Споживча поведінка є одним із головних чинників економічного розвитку суспільства. Споживчий попит стимулює економічне зростання і водночас є індикатором, який відбиває рівень і якість життя людей.

Аналіз наукових досліджень із проблеми споживчої поведінки дозволяє виокремити декілька найбільш поширених теоретико-методологічних підходів: економічний, соціологічний, соціально-психологічний, а також аналіз споживчої поведінки в контексті психології поведінки.

Незважаючи на різноманіття підходів, споживча поведінка, як і раніше, залишається недостатньо вивченим явищем, що пов'язано зі складним комплексним характером цього поняття, а також із недостатніми методологічними основами вивчення цього феномену.

Теоретико-методологічний аналіз проблеми дозволяє глибше зрозуміти характерні особливості та закономірності споживчої поведінки, чинники, що впливають на формування споживчих переваг, а тому може сприяти подальшому науковому осмисленню цієї теми. Вивчення концептуальних напрямів у дослідженні споживчої поведінки також створює теоретичне підґрунтя для розроблення

стратегій суб'єктів господарювання з орієнтацією на розвиток споживчого попиту, а також формування та корекції стратегії економічної політики держави з метою підвищення рівня та якості життя людей.

Споживча поведінка населення, відбиваючи зміни соціально- економічного середовища, є водночас і значним чинником, що впливає на якість відтворення людського капіталу. У наукових дослідженнях поняття «споживча поведінка» охоплює досить широке коло явищ та процесів. У найзагальнішому вигляді ця категорія зазвичай сприймається як «діяльність, спрямована на отримання, споживання і розпорядження продуктами і послугами» [1, с. 6].

У широкому розумінні «споживча поведінка» – це один із різновидів економічної поведінки, що включає усвідомлені дії споживача щодо набуття благ, спрямованих на задоволення власних потреб, які передують цьому процесу формування споживчих оцінок, пріоритетів, намірів, рішень, а також дії споживача, безпосередньо пов'язані з виробництвом базових споживчих благ, споживчого ефекту, із задоволенням потреб (тобто зі споживанням).

Мета статті полягає в систематизації основних етапів становлення психології споживчої поведінки.

Теоретико-методологічний аналіз зазначеної проблеми має велику наукову та практичну значимість. Він дозволяє глибше зрозуміти характерні особливості та закономірності споживчої поведінки, чинники, що впливають на формування споживчих переваг, а тому може сприяти подальшому науковому осмисленню цієї теми. Вивчення концептуальних напрямів у дослідженні споживчої поведінки створює потрібну теоретичну базу для розроблення стратегій суб'єктів господарювання з орієнтацією на розвиток споживчого попиту, а також формування та корекції стратегії соціально-економічної політики з метою підвищення рівня та якості життя населення.

Перші передумови вивчення психології споживчої поведінки з'явилися наприкінці XVIII століття в межах класичної економічної теорії. Базова інновація – homo economicus («економічна людина»).

Витоки вивчення психології споживача виникли в руслі двох економічних теорій: теорії економічної людини (А. Сміта) та теорії граничної корисності (У. Джевонса, Л. Вальраса і К. Менгера). Їх основа – раціоналізм споживача (критики вважають, що це основна помилка цих теорій). Поведінка споживачів трактується в них як орієнтоване отримання максимальної користі з урахуванням лише об'єктивних властивостей товару.

Споживач як об'єкт дослідження вперше був розглянутий у фундаментальній праці А. Сміта «Дослідження про природу та причини багатства народів». Основні характеристики «економічної людини» були доповнені Д. Рікардо та остаточно оформлені представниками *неокласичного спрямування,* а саме *маржиналізму*. Їм належать перші спроби опису та пояснення поведінки споживача та його вибору [2, с. 23].

До економічних теорій оцінювання споживчої поведінки можна віднести теорію граничної корисності (засновники – У. Джеванс, Л. Вальрас, К. Менгер, Е. Бем-Беварк та ін.) і теорію еластичності потреби та попиту (засновники А. Маршалл та П. Самуельсон [4, с. 3–125].

Відповідно до основних положень неокласичної економічної теорії, дії людини як споживача підпорядковані одному головному утилітаристському мотиву – прагненню до власного блага, що виражається в отриманні максимальної користі [2, с. 146]. Здійснюючи споживчий вибір, «економічна людина» приймає рішення, незалежні від потреб інших споживачів та її власного минулого досвіду. На неї не впливають ні взаємодії з іншими людьми, ні поведінка представників референтних соціальних груп, ні чинні правила поведінки, ні вироблені звички або культурні цінності, що утвердилися в суспільстві. Споживач керується передусім двома чинниками: зміною цін (у разі зниження ціни він купує більше, а за її підвищення – менше) та зміною власного доходу (споживання збільшується зі зростанням цього доходу). Розбіжності в поведінці людей пояснюються відмінностями в цінах і доходах.

Економічна модель, на думку дослідників, має низку недоліків з погляду застосування її для аналізу тенденцій споживання. По-перше, вона не має пояснювальної сили. У прийнятті рішень також не виокремлюються раціональна та емоційна оцінка, не враховуються правила та звички, а також мотиви, крім максимізації корисності. По-друге, неокласична модель не має передбачувальної сили, будучи здатною пояснити будь-який вибір post factum. По-третє, ця модель мало співвідноситься з реальною поведінкою людей. Цьому сприяли зміни, що відбулися в споживанні, насамперед за останнє століття. Змінилася соціальна роль споживання: воно служить не лише задоволенню фізіологічних потреб, а й стає засобом соціальної координації [10]. Саме тому пояснення поведінки споживача лише з урахуванням принципу максимізації корисності стає менш прийнятним.

Загалом, моделі споживання в системі економічних теорій розглядають споживчу поведінку як складовий елемент економічної діяльності людини та аналізують її як один із чинників макроекономіки. По-перше, споживча поведінка «економічної людини» раціональна; по-друге, потреби споживача обмежені наявними ресурсами; по-третє, вона демонструє стійкість смаків та переваг, а також незалежність вибору, заснованого на рівні ціни та корисності блага, від груп інших споживачів [1, с. 6–129].

Разом із тим в економічному підході відсутній аналіз взаємозумовленості споживчої поведінки та соціальних відносин у суспільстві в конкретних історичних та соціально-економічних умовах.

Цей недолік у дослідженнях споживчої поведінки дозволяє усунути соціологічний підхід, який

характеризується вивченням поведінки споживачів у контексті їх місця в соціальній структурі суспільства та включення споживачів як рольової групи до системи соціальних відносин і соціальної взаємодії. Водночас розглядається раціональність та ірраціональність споживчої поведінки залежно від дії конкретних соціальних та економічних умов [1, с. 65].

Соціологічний підхід виходить із моделі *соціальної людини* («homo sociologus»), головною рисою якої є відмова від акценту на особистому інтересі особи. Ця модель приписує автономію та головну роль суспільству, тобто соціальним інститутам, нормам і правилам поведінки. Індивід розглядається в сукупності своїх соціальних зв'язків і включеності в різні соціальні структури.

Прихильники соціологічного напряму (Г. Зіммель, Т. Веблен, П. Лазарфельд, П. Бурд'є, Ж. Бодрійяр, Дж. Гелбрейт, М. Кастель) [3, с. 15] акцентують увагу на чинниках, умовах, інститутах, ситуаціях, а також соціальних суб'єктах, що діють в їх контексті та реалізують свої конкретні, в тому числі й економічні, інтереси. Тобто предметом уваги соціологів є моделі соціальної поведінки у зв'язку із застосуванням та поясненням принципу максимізації результату та мінімізації витрат, а також ті соціокультурні інститути та супутні їм соціальні стимулятори й обмежувачі, які роблять таку поведінку можливою або суттєво її лімітують. Соціологія визначає споживання як соціальний процес, рухомий активністю функціонуючих у ньому соціальних суб'єктів (споживачів), інтересами, поведінкою та взаємодією соціальних груп і верств.

Згідно з основними положеннями соціологічного підходу, споживча поведінка є як економічною, так і соціальною, тому аналітичні рамки тут суттєво розширюються.

Стверджується, що прагнення людини до власного добра зводиться не лише до збільшення споживання, вона може прагнути також влади і поваги, спілкування чи суперництва. Саме споживання не зводиться до інструментальних функцій, пов'язаних із використанням корисних характеристик продукту або послуги.

Зазначається, що в термінах раціональності споживчої поведінки можна визначити далеко не всі споживчі практики. З їх низки явно випадають, наприклад, імпульсивні покупки (у тому числі під впливом «ефекту володіння» річчю, що активно використовується сучасними рітейлорами), а також споживання під впливом пристрастей та звичок, які можуть шкодити здоров'ю людини, але від яких навіть ті, хто знають про їх згубні наслідки, не в змозі відмовитися.

Акцентується увага на тому, що така складова частина економічної людини, як «суверенітет» (автономія) споживача, також має соціальну спрямованість. Не слід перебільшувати незалежність прийнятих споживчих рішень. Часто споживання має спільний характер, але в індивідуальному споживанні людина майже неодмінно співвідносить свої дії з діями представників певних соціальних груп і локальних спільнот. Більше того, вона стає об'єктом пильної уваги та соціального контролю з боку цих груп, які регулюють і масштаб, і форми споживання тих чи інших благ. Це серйозно впливає на межі та характер споживчого вибору, в тому числі спочатку відсікаючи багато варіантів як свідомо неприйнятних. Далі, крім групового контролю, мають значення і чинники міжособистісних взаємодій. Вихідні від ринку цінові сигнали і рекламні слогани людина не просто сприймає, вони стають об'єктом активного обговорення – із друзями й родичами, з іншими покупцями, причому інформація, що надходить через соціальні зв'язки, виявляється не менш важливою, ніж формальні ринкові сигнали. Заяви продавців проходять своєрідну «експертизу» в цих міжособистісних обговореннях, за допомогою яких люди обмінюються досвідом і надають соціальні оцінки споживчих благ та їх виробників.

Нарешті, в кожному культурному середовищі існують особливі цінності, які впливають на споживчий вибір, і формуються правила його інституційного оформлення. Вони допомагають визначити одні форми споживання як дотримання згубних звичок і порушення пристойності, а інші – як ті, що вимагають усілякого схвалення та заохочення. Причому оцінки сильно залежить від конкретних історичних і соціальних умов (наприклад, регулярне споживання вина оцінюється в різних спільнотах дуже по-різному). Внаслідок впливу соціальних чинників зв'язок купівельного попиту з рівнем доходу часто виявляється нелінійним, а зміна цін пояснює динаміку попиту лише в короткостроковому періоді.

Отже, вивчення споживчої поведінки є одним із найважливіших напрямів соціологічних досліджень. Соціологічний підхід до дослідження споживчої поведінки виходить не лише з аналізу покупцем ціни та корисності товару чи послуги, він ураховує вплив статусних позицій особистості, її самоідентифікацію в соціально-класовій структурі, культурні та ціннісні настанови і базується на принципах історизму та спадкоємності. У межах соціологічного підходу споживча поведінка досліджується як у теоретичному, так і у прикладному напрямах. Останнє особливо затребуване в сучасних умовах розвитку ринкової економіки та має велику практичну значущість.

Особлива традиція вивчення споживчої поведінки складається й у межах соціальної психології. *Соціально-психологічний підхід* сформувався під час вивчення ірраціональної природи споживчої поведінки і навіть глибинних мотивів поведінки людини. Цей підхід дозволяє враховувати дію психологічних особливостей індивіда, його емоційні реакції на споживчому ринку.

Головними рисами *«психологічної людини»* є імпульсивність, емоційність, зумовленість її внутрішніми, неусвідомленими психічними силами,

які вона не контролює і що робить її суперечливою та непередбачливою. Найбільш відомі моделі психологічної людини – моделі, запропоновані З. Фройдом (модель людини, в якої біологічний початок спрямовується принципом задоволення, а суспільні норми стикаються та складно взаємодіють у людській особистості), А. Маслоу (модель мотивації або піраміди потреб) і Е. Фроммом (модель творчої людини, основою якої є інтуїтивне мислення) [1, с. 35].

Економічна людина не піддається впливу інших людей, а соціолізована психологічна людина завжди є частиною групи та співвідносить свою поведінку з іншими її членами; економічна людина має стійкій набір потреб, уподобань і відповідні варіанти поведінки для максимізації корисності, а соціалізована та психологізована людина змінює моделі своєї поведінки в залежності від соціально-економічної ситуації, традицій і суспільних норм, психофізіологічних характеристик.

Кожна з моделей (економічна – надраціональна, соціологічна та психологічна – надіраціональна) може бути використана для дослідження споживчої поведінки, розв'язання певного кола завдань у межах своєї науки, оскільки фіксує ті властивості поведінки, які представляють інтерес для цієї галузі знання. Розглянуті моделі не є полярними або суперечливими і доповнюють одна одну.

Згідно з основним положенням соціально-психологічного підходу, споживча поведінка є окремим випадком соціальної поведінки, характеризується варіативністю, гнучкістю, рухливістю, має систематичний характер і певну логіку розвитку. Вона постійно відтворюється в комунікативних ситуаціях та впливає на формування і зміну настанов [3, с. 59]. Рівнями прояву споживчої поведінки є: провідні стратегії (відбивають стратегії економічної поведінки), споживчі звички (базуються на споживчих уподобаннях), ситуативне, спонтанне споживання (під впливом ситуативних чинників та емоцій).

Конструювання споживчих переваг відбувається на соціальному та індивідуальному рівнях. Уявлення в психології про зумовленість когнітивних процесів усім соціальним досвідом людини свідчать, що властивості товару чи послуги (як вони сприймаються суб'єктом) не завжди відповідають об'єктивно закладеній у них цінності. У процесі споживання початкові функції товару нерідко змінюються завдяки наданню йому додаткової суб'єктивної цінності та наділенню його новими властивостями [1, с. 156].

Процес споживчої соціалізації включає як відтворення соціального досвіду, так і створення власного унікального стилю. Споживча соціалізація зумовлена системою наявних у суспільстві правил і відносин, норм, прийнятих у значних соціальних групах.

Конструювання споживчого досвіду піддається впливу великої кількості як соціальних, так й індивідуальних чинників, включаючи етнокультурні та економічні відмінності груп, особистісні характеристики та особливості суб'єктів конструювання та їх оточення, залучених у взаємодію людей. Особливим засобом і водночас простором формування індивідуального споживчого стилю є комунікація різних рівнів (засоби масової комунікації, маркетингові комунікації, міжособистісні комунікації, спілкування). Йдеться про засоби соціальної комунікації, що включають як масову комунікацію (рекламу тощо), мовні процеси, так і самі знакові системи, символи, що діють у суспільстві. Ці засоби вербальної та невербальної комунікації використовуються для інформації та впливу на інших людей [4, с. 345].

Споживчий вибір є результатом когнітивно-емоційного процесу самовизначення індивіда в конкретному соціальному контексті. Це не лише усвідомлення, а й сприйняття, розуміння, оцінювання, переживання особливої соціальної ситуації споживання. Ситуацію споживчого вибору правомірно розглядати як соціальну ситуацію в широкому сенсі слова, що відбиває певний соціальний контекст.

Процес споживання можна розглядати як процес класифікації та соціальної диференціації, в результаті якого кожен посідає своє місце в суспільстві або визначає власну соціальну ідентичність. Споживання відображає особливу форму уявлення себе іншим, перетворюється на споживання символів. Знакове споживання стає своєрідним кодом, мовою спілкування між людьми. Цінність товарів конструюється шляхом наділення їх додатковим змістом. Виникають вторинні функції речей, пов'язані із задоволенням соціальних потреб. Товари та послуги використовуються для позначення себе як члена тієї чи іншої соціальної групи, або навпаки – для підкреслення свого перебування поза нею [2, с. 87].

Споживча поведінка виходить за рамки обмеженого набору ситуацій товарно-грошового споживання, вона включена в багато аспектів людської життєдіяльності. Закономірності та механізми споживчого вибору проявляються в багатьох видах діяльності, пов'язаних із необхідністю вибору певних об'єктів: вибір продуктів, товарів, теле- і радіопередач, кінофільмів, спектаклів і навіть вибір освітнього закладу. До негативних наслідків поширення споживчого ставлення на всі сфери життя відносяться розвиток масової культури та формування суспільства споживання, в якому люди «оточені не стільки, як це було за всіх часів, іншими людьми, скільки об'єктами споживання» [3, с. 436]. Споживча поведінка пронизує багато аспектів людського досвіду, впливає на конструювання Я-концепції, міжособистісні та міжгрупові взаємини. Водночас ця поведінка настільки вплетена в повсякденне життя людей і настільки часто включена до соціального дискурсу, що надає дослідникам природний «майданчик» для аналізу складних соціально-психологічних явищ.

Отже, результати дослідження показали, що тема споживчої поведінки є однією із централь-

них тем в економічній та соціальній психології. Дослідницькі перспективи цих підходів у вивченні поведінки споживачів вбачаються у розвитку таких напрямів, як: структурування феноменології споживчої поведінки; аналіз комунікацій та споживчого дискурсу; вивчення споживчої соціалізації; дослідження когнітивних та емоційних компонентів споживання; вивчення взаємовпливу Я-концепції та споживання брендів. Великий науковий потенціал закладено в пояснювальних моделях споживчого вибору, дослідженнях сприйняття брендів.

Розглянуті методологічні підходи до дослідження споживчої поведінки підтверджують складність і неоднозначність феномену, що розглядається, а також необхідність подальшого розроблення теорії та методології його вивчення.

Аналіз теоретико-методологічних підходів дозволив визначити місце та роль споживчої поведінки у структурі економічної поведінки та її вплив на економічні відносини, рівень та якість життя людей.

На підставі синтезу ключових аспектів можна сформулювати визначення споживчої поведінки як однієї з форм економічної поведінки, що включає дії споживачів щодо придбання благ для задоволення власних потреб, а також процеси, що передують цим діям та їх супроводжують (споживчі настрої, очікування, наміри, настанови, оцінки).

ЛІТЕРАТУРА:

1. Пачковський Ю. ., Максименко А. Споживча поведінка українських домогосподарств : монографія. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2014. 292 с.

2. Язвінська О.М. Історія консюмеризму : навч. посібник. 2-ге доп. й перероб. вид. Київ : Київський національний торговельно-економічний університет, 2013. 364 с.

3. Loudon D.L. Consumer behavior: concepts and applications. 4th ed. New York ; London: McCraw-hill, Inc., 2003. 788 p.

4. Runyon K.E., Stewart D.W., Pearson Addison Wesley, Consumer Behavior, 2004. 454 p.

РОЛЬ КОЛЕКТИВНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ В ПОЛІТИЧНИХ КОНФЛІКТАХ

THE ROLE OF COLLECTIVE IDENTITY IN POLITICAL CONFLICTS

УДК 159.923
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.45

Павлюк О.Д.
доктор філософії, асистент кафедри соціальної психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Романенкова О.Ю.
к.мед.н., доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки
Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

У статті розглянуто сутність, процес формування та роль колективної ідентичності в політичних конфліктах. Вказано на важливість колективної ідентичності в політичних процесах і соціальних рухах. Проведено аналіз останніх досліджень та публікацій, що дозволив дійти висновку, що колективна ідентичність не лише формує основи соціальної згуртованості, а й може бути потужним інструментом політичного впливу. Акцентовано на дискусійній природі поняття ідентичності. Вказано про існування двох основних підходів до трактування ідентичності: есенціалістського та конструктивістського. Виокремлено індивідуальну та колективну ідентичність, визначено відмінності в їх формуванні. Виділено складники індивідуальної та колективної ідентичностей. Зокрема, відзначено, що колективна ідентичність базується на приналежності до спільноти, спільних символах і традиціях, уявленні про «своїх» і «чужих», колективній пам'яті. Вказано, що атрибути, які відрізняють людину від інших членів групи, формують індивідуальну ідентичність, а атрибути, якими користуються інші члени групи, сприяють формуванню колективної ідентичності. Узагальнено, що колективна ідентичність формується як динамічний процес взаємодії між індивідами та групами, спираючись на спільні символи, традиції, уявлення про «своїх» і «чужих», а також на колективну пам'ять. Виділено особливості взаємовідносин Я – Інший як колективних суб'єктів. Вказано на двоїстій ролі колективної ідентичності: з одного боку, вона може слугувати основою для солідарності та об'єднання, а з іншого бути інструментом мобілізації ворожнечі та радикалізації. Загалом, виділено такі ролі, які виконує колективна ідентичність у політичних конфліктах: формування групової згуртованості та політичної мобілізації; конструювання образу ворога та поляризація суспільства; маніпуляція ідентичністю в гібридних війнах; відновлення ідентичності після конфліктів. По кожному з пунктів наведено приклади на основі подій, які відбуваються натепер в Україні. Окреслено перспективи подальших розвідок у досліджуваній царині.

Ключові слова: *ідентичність, колективна ідентичність, індивідуальна ідентичність, політичний конфлікт, «свій», «чужий».*

The article discusses the essence, process of formation and role of collective identity in political conflicts. The author emphasizes the importance of collective identity in political processes and social movements. The author analyzes recent research and publications, which led to the conclusion that collective identity not only forms the basis of social cohesion, but can also be a powerful tool of political influence. The author emphasizes the controversial nature of the concept of identity. It is pointed out that there are two main approaches to the interpretation of identity: essentialist and constructivist. Individual and collective identity are distinguished. The differences in their formation are determined. The components of individual and collective identities are highlighted. In particular, it is noted that collective identity is based on belonging to a community, common symbols and traditions, the idea of "friends" and "foes", and collective memory. It is indicated that the attributes that distinguish a person from other members of a group form an individual identity, and the attributes shared by other members of the group contribute to the formation of a collective identity. It is generalized that collective identity is formed as a dynamic process of interaction between individuals and groups, based on common symbols, traditions, ideas about "friends" and "foes", as well as on collective memory. The article highlights the peculiarities of the relationship between the Self and the Other as collective subjects. The author emphasizes the dual role of collective identity: on the one hand, it can serve as a basis for solidarity and unification, and on the other hand, it can be a tool for mobilizing hostility and radicalization. In general, the author identifies the following roles played by collective identity in political conflicts: formation of group cohesion and political mobilization, construction of the enemy image and polarization of society, manipulation of identity in hybrid wars, and restoration of identity after conflicts. For each point, examples are given based on the events currently taking place in Ukraine. Prospects for further research in this area are outlined.

Key words: *identity, collective identity, individual identity, political conflict, "friend", "foe".*

Постановка проблеми та її актуальність. Колективна ідентичність є фундаментальним фактором політичних процесів та соціальних рухів. У сучасному світі вона стає інструментом як консолідації суспільств, так і розпалювання ворожнечі. Так, популістські режими, інформаційні війни та радикальні рухи все частіше використовують ідентичність для мобілізації населення, що призводить до глибокої поляризації (Д. Трамп у США, В. Орбан в Угорщині, націоналістичні рухи в Європі).

Війна в Україні є яскравим прикладом боротьби за ідентичність, де агресор намагається знищити українську самобутність, заперечуючи її існування. Водночас цей конфлікт значно посилив національну єдність українців, прискорив культурну та мовну самоідентифікацію, сприяв відмові від російських ідентичнісних маркерів. Україна не лише обороняє свої території, а й формує нову модель громадянської ідентичності, засновану на спільних цінностях, а не лише етнічному походженні.

Після війни країна зіткнеться з викликами інтеграції деокупованих територій, подоланням внутрішніх розбіжностей та закріпленням своєї європейської ідентичності. Глибоке дослідження цих процесів допоможе зрозуміти, як колективна ідентичність може бути не лише причиною конфліктів, а й основою для їх розв'язання. Український досвід стане важливим прикладом для інших суспільств,

які шукають баланс між збереженням своєї самобутності та адаптацією до глобальних викликів.

Отже, дослідження ролі колективної ідентичності в політичних конфліктах є критично важливим для розуміння сучасних криз і розроблення стратегій їх вирішення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останні дослідження, присвячені ролі колективної ідентичності в політичних конфліктах, підкреслюють її вплив на процеси соціальної мобілізації, конструювання образу ворога та політичну поляризацію. Зокрема, праці Б. Андерсона [1] та Е. Геллнера [2] акцентують увагу на тому, що національна ідентичність є штучно сконструйованою категорією, яка використовується елітами для мобілізації суспільства. На їхню думку, саме уявлення про «своїх» і «чужих» є ключовим у формуванні політичних конфліктів, особливо в умовах етнічного чи релігійного протистояння.

Роботи Ф. Бартта [8] та Д. Хоровіца [12] зосереджуються на механізмах політичної радикалізації через колективну ідентичність, наголошуючи, що групова приналежність може бути використана як засіб маніпуляції та виправдання насильницьких дій. Це підтверджується дослідженнями, проведеними на прикладі конфліктів у колишній Югославії, Руанді та Україні, де національна ідентичність стала основою для політичної мобілізації та антагонізму між групами.

Українські дослідники, зокрема О. Грінченко [3] та М. Рябчук [6], аналізують роль колективної ідентичності в українському суспільстві, звертаючи увагу на вплив історичної пам'яті, мовного питання та зовнішніх інформаційних впливів. Вони наголошують, що війна на Донбасі та повномасштабне вторгнення Росії у 2022 році стали каталізатором для переосмислення національної ідентичності, сприяючи її консолідації та зміцненню.

На окрему увагу заслуговує праця В. Зливкова та С. Лукомської [4], яка присвячена проблемі соціальної та особистісної мілітарної ідентичності українців в умовах російсько-української війни. Науковці дійшли висновку, що членство в групі інтерналізується в рамках Я-концепції людини, вона перевизначає своє життєві сенси та цінності, відповідно, ревіталізація соціального «Я» уможливлює переживання людиною позитивних посттравматичних змін.

Таким чином, сучасні дослідження вказують на те, що колективна ідентичність не лише формує основи соціальної згуртованості, а й може бути потужним інструментом політичного впливу, який використовується як для консолідації суспільства, так і для його розколу в умовах політичних конфліктів.

Мета статті. Отже, метою статті є окреслити сутність, формування та роль колективної ідентичності в політичних конфліктах.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасній науковій думці ідентичність розглядається як складний і багатовимірний феномен, що охоплює як індивідуальні, так і колективні аспекти самоусвідомлення. Дискусія щодо її природи відображає два основні підходи: есенціалістський та конструктивістський. Згідно з першим підходом ідентичність розглядається як усталена, незмінна сутність, а саме набір характеристик та властивостей, притаманних суб'єкту, що й забезпечують його самототожність (Я) завжди і за будь-яких ситуацій. Іншими словами, ідентичність суб'єкта завжди та ж сама.

Другий підхід – конструктивістський, на якому засновуються більшість сучасних досліджень ідентичності, котрий акцентує на змінності та конструйованості тотожності суб'єкта. Ідентичність у соціальному конструктивізмі розглядають як об'єкт постійних змін та перетворень, що відбуваються внаслідок причин внутрішнього і зовнішнього характеру. Ідентичність постає гібридним утворенням [7, с. 342].

М. Козловець визначає етимологію терміна «ідентичність» (від латинського identicus – однаковий, тотожний), що поєднує в собі два значення:

1) перше – тотожність особи самій собі, антиномією в цьому розумінні для нього буде слово «інший»;

2) друге – виняткова однаковість із кимось або чимось, у цьому випадку антиномією є «різний». Тоді «ідентичність», на думку вченого, постає як спосіб збереження форми того або іншого суб'єкта в часі та просторі. Інше значення – унікальність, справжність [5].

Спираючись на подані М. Козловець два значення поняття ідентичності, закономірно виділяти індивідуальну та колективну ідентичність. І хоча вони між собою тісно пов'язані, однак ключова відмінність між ними полягає в тому, що індивідуальна ідентичність першочергово формується через самоаналіз, досвід, рефлексію, базуючись переважно на відчуттях та емоціях, а також через соціальні взаємодії. Своєю чергою колективна ідентичність передається через соціалізацію (виховання в сім'ї, освіту, медіа та політичний дискурс), тобто формується на груповому рівні завдяки соціальній взаємодії та конструюється уявленнями про минуле (історичний досвід спільноти), теперішнє (сучасне буття спільноти) та бажане майбутнє.

Індивідуальна ідентичність включає:

− самооцінку та самосприйняття (як я себе бачу, ким я себе вважаю);

− життєві цінності та переконання (що для мене важливо, які моральні принципи я сповідую);

− автономність у прийнятті рішень (наскільки я самостійний у своїх діях);

− гнучкість і адаптивність (здатність змінюватися, не втрачаючи себе) тощо.

Колективна ідентичність базується на:

− приналежності до спільноти (національність, релігія, культура, соціальний клас, професійна група);

− спільних символах і традиціях (герої, прапори, мова, історичні події);

− уявленні про «своїх» і «чужих» (які межі групи, хто всередині, а хто поза нею);

− колективній пам'яті (спільні міфи, історичні наративи).

Відзначимо, що атрибути, які відрізняють людину від інших членів групи, формують індивідуальну ідентичність («я не така/я не такий, як вони», «особисте Я»), а атрибути, якими користуються інші члени групи, сприяють формуванню колективної ідентичності («я така/такий, як вони», «Ми») [6]. Звідси колективна ідентичність («соціальне Я») – це самовизначення, яке базується на подібності з іншими в соціальному порівнянні, натомість індивідуальна ідентичність («особисте Я») – це самовизначення, яке відрізняє індивіда від інших у міжособистісному порівнянні [9].

Проте взаємовідносини Я – Інший як колективних суб'єктів не є простими й дихотомічними, як здається на перший погляд. Французький філософ Ц. Тодоров вирізнив три рівні аналізу Іншості:

− аксіологічний (характеристика Іншого в категоріях «добрий – поганий», «моральний – неморальний» і т. ін.);

− праксеологічний (міра дистанціювання від Іншого);

− епістемологічний (відображає когнітивний аспект відносин Я/Інший, тобто знання Я про Іншого, які формуються в процесі комунікацій та обмінів між ними) [13, с. 47].

Узагальнивши вищенаведене, відзначимо, що формування колективної ідентичності є інтерактивним, спільним визначенням поля можливостей і обмежень, що пропонуються колективним діям кількох індивідів, які слід розуміти як процес, оскільки він сконструйований і обговорюється шляхом повторної активації відносин, які пов'язують індивідів із групами [10].

Отже, колективна ідентичність формується як динамічний процес взаємодії між індивідами та групами, спираючись на спільні символи, традиції, уявлення про «своїх» і «чужих», а також на колективну пам'ять. Саме через ці механізми вона стає могутнім фактором у політичних процесах, зокрема в політичних конфліктах. Так, останні часто виникають на ґрунті розбіжностей між різними групами, які ідентифікують себе через певні національні, етнічні, релігійні або ідеологічні маркери.

Часто соціальні актори вступають у конфлікт, щоб підтвердити ідентичність, в якій їхній опонент відмовив їм, щоб знову привласнити щось, що їм належить, оскільки вони здатні визнати це своїм. Під час конфлікту внутрішня солідарність групи зміцнює ідентичність і гарантує її. Солідарність, яка пов'язує людей з іншими, дає їм змогу утвердити себе як суб'єктів своїх дій і протистояти руйнуванню соціальних відносин, спричиненому конфліктом. Участь у формах колективної мобілізації чи соціальних рухах, участь у формах культурних інновацій, добровільні дії, натхненні альтруїзмом, – усе це ґрунтується на потребі в ідентичності та допомагає її задовольнити [4, с. 30].

Отже, можемо стверджувати, що колективна ідентичність відіграє двоїсту роль: з одного боку, вона може слугувати основою для солідарності та об'єднання, а з іншого – бути інструментом мобілізації ворожнечі та радикалізації. Нижче наведено значення колективної ідентичності, яке вона може виконувати в політичних конфліктах:

1. Формування групової згуртованості та політичної мобілізації. Колективна ідентичність є важливим фактором політичної мобілізації, оскільки вона формує почуття приналежності до певної спільноти. Політичні лідери часто використовують наративи, що апелюють до історичних міфів, національних героїв або релігійних символів, щоб згуртувати громадян навколо спільної мети. Це проявляється, наприклад, у національно-визвольних рухах, де боротьба за державність або незалежність підкріплюється колективною пам'яттю та спільною ідентичністю.

Якщо звернутися до української історії, то протести на Майдані Незалежності в Києві у 2004 стали потужним прикладом мобілізації навколо ідеї європейської інтеграції та протидії авторитаризму. Символами стали гасла «Слава Україні! – Героям слава!», національний прапор тощо. Безумовно, війна з Росією активізувала процес самоідентифікації українців, підсилюючи почуття єдності та патріотизму. Важливими атрибутами стали захисники України, волонтерський рух, національна символіка, мова, демонтаж радянських пам'ятників як маркери спротиву.

2. Конструювання образу ворога та поляризація суспільства. Політичні конфлікти часто загострюються через розмежування між «своїми» і «чужими». Це спостерігається в міжетнічних, міжконфесійних або ідеологічних суперечностях, де ідентичність використовується для маркування ворогів. Прикладом може бути пропагандистська політика, спрямована на створення негативного образу певної групи, що підсилює конфлікт і виправдовує насильницькі дії. Подібні процеси спостерігалися під час етнічних чисток, воєнних конфліктів або політичних репресій.

Прикладом конструювання образу ворога є російська пропаганда, яка активно формує негативний образ українців через дезінформацію, використовуючи риторику «фашистів» та «русофобів», що сприяє розпалюванню ненависті серед російського суспільства і виправдовує агресію проти України.

3. Маніпуляція ідентичністю в гібридних війнах. У сучасних конфліктах значну роль відіграє інформаційна війна, де колективна ідентичність використовується як інструмент впливу. Викривлення історичних фактів, використання мови ворожнечі та штучне посилення регіональних ідентичностей можуть спричиняти розкол у суспільстві та дестабілізацію держав. Так, російська агресія проти України є яскравим прикладом спроби нав'язати чужу ідентичність, зруйнувати українську самосвідомість і розколоти суспільство через маніпуляцію історією, мовою та релігією.

4. Відновлення ідентичності після конфліктів. Після завершення політичних конфліктів важливим завданням є реінтеграція суспільства. Колективна ідентичність може стати основою для примирення, якщо вона спиратиметься на інклюзивні наративи та спільні цінності, а не на роз'єднання. Важливу роль у цьому відіграє освітня політика, культурна пам'ять та громадянське виховання, які допомагають переосмислити минуле і знайти шляхи до порозуміння.

Висновки. Отже, колективна ідентичність є потужним фактором політичних конфліктів, оскільки визначає кордони між групами, їхні цінності та спосіб сприйняття Іншого. Вона може бути як джерелом єднання і солідарності, так і каталізатором розколу та насильства. Розуміння механізмів її формування та маніпуляції нею є ключем до ефективного управління конфліктами та побудови стабільного суспільства. Тож подальші дослідження в цій царині важливо зосередити на більш детальному аналізі механізмів формування колективної ідентичності в умовах сучасних геополітичних змін. Зокрема, перспективними напрямами є:

– вплив соціальних мереж і цифрових технологій на конструювання та зміну колективної ідентичності;

– дослідження механізмів протидії інформаційним атакам та маніпуляціям колективною ідентичністю;

– порівняльний аналіз випадків трансформації ідентичності після політичних конфліктів у різних країнах;

– визначення ефективних стратегій примирення та реінтеграції суспільств, які пережили ідентифікаційні конфлікти.

Дослідження цих аспектів допоможе розробити практичні рекомендації для державної політики, громадянського суспільства та міжнародних організацій щодо зміцнення стабільності та гармонійного співіснування різних груп у сучасному світі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андерсон Б. Уявлені спільноти: роздуми про походження та поширення націоналізму. Київ : Критика, 2001. 272 с.

2. Геллнер Е. Нації та націоналізм. Київ : Таксон, 2009. 300 с.

3. Грінченко О. Колективна пам'ять та ідентичність в Україні: виклики та перспективи. *Український соціологічний журнал.* 2020. № 2. С. 45–60.

4. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Соціальна та особистісна мілітарна ідентичність українців в умовах війни. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки.* 2023. № 3. С. 28–34.

5. Козловець М.А. Феномен національної ідентичності: виклики глобалізації : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. 558 с.

6. Рябчук М. Дві України: реальні межі та віртуальні конфігурації. Київ : Критика, 2003. 331 с.

7. Угрин Л. Колективна ідентичність: конструювання в контексті відносин з іншими. *Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії*. 2015. Вип. 7. С. 340–348.

8. Barth F. Ethnic Groups and Boundaries: The Social Organization of Culture Difference. Oxford : Waveland Press, 1969. 153 p.

9. Chu C., Lowery B. S. Perceiving a stable self-concept enables the experience of meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2023. P. 121–127.

10. Drury J., Stott C., Ball R., Reicher S. A social identity model of riot diffusion: From injustice to empowerment in the 2011 London riots. *European Journal of Social Psychology*. 2020. Vol. 50 (3). P. 646–661.

11. Haldorai K., Kim W. G., Agmapisarn C., Li J.J. Who we are and what we do: The relevance of green organizational identity in understanding environmental performance. *International Journal of Hospitality Management.* 2023. Vol. 114. P. 103–107.

12. Horowitz D.L. Ethnic Groups in Conflict. Berkeley : University of California Press, 1985. 697 p.

13. Todorov T. The Conquest of America: The Question of the Other. New York : Harper Perennial, 1991. 274 p.

РОЗВИТОК ГРОМАДЯНСЬКОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МОЛОДІ НА ЗАСАДАХ ІНТЕРАКТИВНОГО ПІДХОДУ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДИСКУРС

DEVELOPMENT OF YOUTH'S CIVIC IDENTITY BASED ON AN INTERACTIVE APPROACH: A SOCIO-PSYCHOLOGICAL DISCOURSE

УДК 159.92:304
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.46

Скрипник М.І.
к.пед.н., доцент, старший науковий співробітник
Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України

У питанні обґрунтування інтерактивного підходу до розвитку громадянської ідентичності (особливе) важливо розрізняти різні традиції та методологічні системи до вивчення ідентичності (загальне) та громадянської ідентичності (одиничне). Йдеться про основні дослідницькі традиції у вивченні ідентичності: теоретизація та вивчення в галузі психології розвитку й соціальної психології. У межах останнього акцентовано на методологічних системах: примордіалізм, есенціалізм, конструктивізм. Запропоновано широке визначення громадянської ідентичності. Стверджується, що громадянська ідентичність – динамічний процес, який формується протягом усього життя і залежить від багатьох чинників. Виокремлено в дослідженні «громадянської ідентичності» репрезентаційну й діяльнісну методології. Схарактеризовано репрезентаційну методологію, що об'єднує два напрями дослідження: онтологічний, гносеологічний. Закцентовано на діяльнісній методології, що передбачає не лише спрямованість досліджень на інтеракцію (вивчення взаємодії учасників комунікативного акту), а й дослідження середовища (інтерактивність), що забезпечує цю взаємодію. Діяльнісна методологія концептуалізується дискурсивною психологією, що вивчає проблеми з погляду учасника. Визначено класифікаційні ознаки інтерактивного підходу до розвитку громадянської ідентичності за допомогою фасетного методу. Розкрито центральну роль інтерактивного підходу для конструювання громадянської ідентичності молоді деокупованих територій, нових наративів і нових шляхів розвитку. Визначено соціально-психологічні принципи реалізації інтерактивного підходу до розвитку громадянської ідентичності молоді, що ґрунтуються на базових принципах дискурсивної психології (конструктивність, інтенційність та ситуативність) та враховують специфіку громадянської ідентичності молоді як підтримки та зміни ними нескінченних соціальних реальностей у розв'язанні соціальних задач (трансформаційних, контекстуальних, задач на самовизначення) у безпечному, інклюзивному середовищі.

Ключові слова: *ідентичність, громадянська ідентичність, молодь, деокуповані території, дискурс, інтерактивний підхід.*

When substantiating an interactive approach to developing civic identity (the specific focus), it is crucial to differentiate between research traditions and methodologies for studying identity in general and civic identity specifically. Two primary research traditions in identity studies are theorization and research within developmental and social psychology. Within social psychology, key methodological systems include primordialism, essentialism, and constructivism. This paper proposes a broad definition of civic identity, arguing that it is a dynamic, lifelong process shaped by multiple factors. Two main methodologies for studying civic identity are identified: representational and activity-based. The representational methodology, encompassing ontological and epistemological research areas, is briefly characterized. The emphasis, however, is placed on the activity-based methodology, which focuses not only on interaction (the study of participant interaction in communicative acts) but also on the interactive environment that facilitates this interaction. This activity-based methodology is conceptualized through discursive psychology, which examines issues from the participant's perspective. Using the facet method, this paper establishes classification features of the interactive approach to developing civic identity. The central role of this interactive approach in constructing civic identity among youth in de-occupied territories, fostering new narratives, and forging new developmental pathways is highlighted. Finally, based on the core principles of discursive psychology (constructiveness, intentionality, and situationality), and considering the specific characteristics of youth civic identity – namely, its role in supporting and changing social realities through transformational, contextual, and self-determination tasks within an inclusive environment – this paper identifies the socio-psychological principles for implementing an interactive approach to developing youth civic identity.

Key words: *identity, civic identity, youth, de-occupied territories, discourse, interactive approach.*

Постановка проблеми. Інтенціональність як спрямованість свідомості на певний об'єкт чи мету проявляється в активному конструюванні індивідуумом своєї ідентичності в умовах глобалізації, де особистісна ідентичність переплітається з громадянською в пошуку нових форм соціокультурної адаптації. Розвиток громадянської ідентичності – міждисциплінарний об'єкт теоретичних розвідок і досліджень практичного спрямування останніх років. Подібний інтерес до означеної тематики зумовлений значенням громадянської ідентичності особистості в соціальному, політичному та культурному середовищах. Доказом вагомості проблематики для України є затверджені постановою Кабінету Міністрів України від 30 липня 2024 р. № 864 Концепція Державної цільової соціальної програми з утвердження української національної та громадянської ідентичності на період до 2028 року та Державна цільова соціальна програма з утвердження української національної та громадянської ідентичності на період до 2028 року [4].

Зсув акцентів у дискурсі ідентичності від класової до національної належності посилює цей процес. Особливо гостро ці зміни відчуває молоде

покоління, яке громадянську ідентичність виявляє на двох різних осях: конгруентності (ідеали та реалії громадянства тісно відповідають і вони виборюють своє право на громадянську ідентичність) та діз'юнктури (проявляють розрив між ідеалами держави й тим, що вони пережили або почули). Мобілізація, міграція, зміна соціальних ролей та ціннісних орієнтирів створюють нові умови для розвитку громадянської ідентичності молоді. Складне переплетіння чинників: соціальних (зміна соціальних мереж; героїзація), політичних (демократичні перетворення; децентралізація влади) та культурних (відродження національної культури; створення нових культурних кодів) особливо впливає на розвиток громадянської ідентичності молодого покоління деокупованих територій [13]. Стратегічною метою держави й суспільства щодо реінтеграції молоді, яка перебувала в окупації, є відновлення в нетравматичний спосіб громадянської ідентичності. Для розуміння такої пластичності важливо враховувати необхідність ефективних інтервенцій. Саме інтерактивне освітнє середовище може бути втручанням, яке підтримує не лише викладання та навчання, а й розвиває самобутність особистості. Ідентичність ніколи не створюється у вакуумі, живиться соціальним членством і досвідом окремих людей, які активно конструюють свою ідентичність на перетині особистісного та громадянського.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання розвитку громадянської ідентичності в контексті соціальної взаємодії є одним із центральних у сучасній психології. Саме інтерактивний підхід, що досліджує процес формування спільних цінностей, норм, уявлення про належність до певної спільноти через взаємодію суб'єктів, надає цінні інструменти для аналізу цього феномену. Дослідження означеного підходу завжди було актуальним у психології, знаходячи своє відображення в різних напрямах. Філософське коріння – у феноменології, традиції, зосередженій на безпосередньому досвіді суб'єкта. Феноменологія створила теоретичну основу для дослідження соціальної взаємодії як процесу спільного конструювання світу. Показово, що за кордоном підхід активно розвивається в контексті інтеракційної соціології, започаткованої Ірвінгом Гоффманом [20], та когнітивної науки, зокрема активного підходу до інтерсуб'єктивності [18]. Разом із тим варто назвати українських учених, що формували засадничі основи окресленої проблематики: В. Васютинський, І. Жадан та ін. Розглядають феномени «громадянської ідентичності» та «інтерактивний підхід», як пов'язані між собою, західні вчені Д. Веінсток (D. Weinstock), Г.Тайфель (H. Tajfel) та інші. Наукові пошуки в контексті окресленої тематики надають значущу інформацію для розуміння досліджуваного явища. Проте й досі систематизоване й цілісне уявлення про інтерактивний підхід до розвитку громадянської ідентичності молоді деокупованих територій у соціально-психологічному дискурсі відсутнє.

Мета дослідження – концептуалізувати інтерактивний підхід до розвитку громадянської ідентичності молоді деокупованих територій.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети в роботі використовувались загальнонаукові та спеціальні методи дослідження, зокрема: узагальнення, дедукція, індукція, аналіз та синтез у дослідженні теоретичного дискурсу; категоріальний аналіз – для уточнення базових понять «ідентичність», «громадянська ідентичність», «інтеракція», «інтерактивний підхід»; фасетний метод – для визначення класифікаційних ознак інтерактивного підходу до розвитку громадянської ідентичності; емпіричні методи – спостереження, формальний аналіз.

Виклад основного матеріалу дослідження. Насамперед окреслимо теоретичні орієнтири опрацювання проблеми. Для дослідження стратегій розвитку громадянської ідентичності молоді важливо розрізняти загальне (ідентичність), одиничне (громадянська ідентичність), особливе (інтерактивний підхід до розвитку громадянської ідентичності). Щодо змістового наповнення поняття «ідентичність», яке має центральне значення в людському досвіді, то воно є найбільш поширеним конструктом у соціальних науках. Свій академічний відлік поняття «ідентичність» веде із середини минулого століття, коли Ерік Еріксон (Erik Erikson) та Алвін Гоулднер (Alvin J. Goldner) ввели його в обіг у соціальну психологію. Поняття акцентує на таких спільних характеристиках людей, як раса, етнічність, національність, гендер, релігія, та відстоює переконання, що на розвиток ідентичності кожної особистості впливають соціальні риси. Фактично ідентичність формується та змінюється відповідно до соціально-групової належності особи.

Зауважимо, що історично дві основні дослідницькі традиції приділяли значну увагу вивченню ідентичності, одна з яких – теоретизація ідентичності, а інша – дослідження в галузі психології розвитку та соціальної психології. Вони проклали шлях до вивчення особистої та соціальної ідентичності відповідно, в межах яких, на думку О. Завгородньої [7], методологічно окреслюється настановлення примордіалізму (структури ідентичності є історично, об'єктивно заданими, а тому не можуть трансформуватися в процесі життя й розвитку окремого індивіда й групи); есенціалістський підхід (незначні зміни структур ідентичності можливі, проте з огляду на наявність певної природної сутності ідентичності, об'єктивно заданих природних обмежень, які не можна ігнорувати); конструктивістський підхід (ідентичність – структура, що може змінюватися й на рівні особи, й на рівні групи).

Когнітивний конструкт «громадянська ідентичність» (одиничне) зазнав значних трансформацій. Якщо спочатку акцент робився на відносинах «держава – громадянин» (І. Петровська [11]), то сучасні підходи розширюють це поняття, включають у нього аспекти обстоювання своїх інтересів

у відповідальній, конструктивній соціальній взаємодії (І. Жадан [5]); долученості особистості до своїх громад і усвідомлення себе як громадянина, а також споживача (J.P. Childers [16]); важливий чинник згуртованості та самоорганізації української нації в умовах війни, здатності реагувати вчасно на виклики й виконувати свій громадянський обов'язок (К. Журба, І. Шкільна [6]). Системний аналіз підходів (психоаналітичний, символічний інтеракціонізм, когнітивна психологія, когнітивний конструктивізм та соціальний конструктивізм), здійсненого Н. Хазратовою й І. Петровською, дозволи авторам обґрунтувати організаційно-ігровий підхід, засадничими положеннями якого є принципи трансакційного/сценарного аналізу (Е. Берн, К. Штайнер) та концепції організаційної ідентичності (С. Альберт, Б. Ешворт, Дж. Даттон) [14].

В аналізі публікацій [5; 6; 11] ми натрапляємо на розуміння розвитку громадянської ідентичності в традиції інформаційного підходу – як обміну інформацією, продукування, сприйняття та інтерпретація повідомлень (у когнітивному підході); як процесу репрезентації в символічному інтеракціонізмі (підтримання та утвердження свого «Я», своєї ідентичності за допомогою символів і мови); як базово-визначального соціального процесу взаємодії зі створення, підтримки та змін нескінченних соціальних реальностей (у соціальному конструктивізмі). Провідна ідея сучасних підходів полягає в розумінні того, що в процесі розвитку громадянської ідентичності молоді процес подачі інформації є не основним, а підпорядкованим творенню єдності (спільності, цілісності) через взаємодію спільного розуміння ситуації. Тож необхідність доповнення моделей критерієм діалогічності – дискурсивності видається закономірним подальшим кроком їх розвитку.

Громадянська ідентичність – динамічний процес, який формується протягом усього життя і залежить від багатьох чинників, серед яких – соціальні взаємодії, культурні цінності та політичні процеси. Це не статична характеристика, а результат постійної самоідентифікації та переосмислення свого місця в суспільстві. Період молодого дорослого життя є самостійною фазою розвитку, що характеризується демографічними, суб'єктивними та ідентифікаційними особливостями. Активний пошук власного місця у світі, властивий цьому віковому періоду, надає особливої ваги процесу розвитку громадянської ідентичності, особливо молоді, яка зазнала окупації. Така молодь часто стикається з внутрішнім конфліктом ідентичностей, спричиненим накладанням окупаційної ідеології на власну українську свідомість [12].

Очевидно, що в дослідженні «громадянської ідентичності» (одиничного) можна окреслити репрезентаційну та діяльнісну методологію. Репрезентаційна методологія об'єднує два напрями дослідження: онтологічний і гносеологічний. Онтологічний напрям концептуалізується через соціальну репрезентацію, розроблену Сержем Московічі в 1961 р. як соціально-психологічний підхід, що поєднує індивідуальне мислення і почуття з колективною взаємодією та спілкуванням [29]. Соціальна репрезентація, що здійснюється завдяки символічним формам, виникає через міжособистісну комунікацію та медіа. Це способи мислення індивідів, взаємодії з іншими та формування соціальних об'єктів в їх взаємодії зі світом. В останні роки методи соціальної взаємодії були застосовані для вивчення розвитку ідентичності. Гносеологічний напрям об'єднує представників, які спираються на суб'єктивістське розуміння об'єкта пізнання як епістемічної, але не онтологічної сутності, презентується інтерактивною когнітивістикою та інтерактивною психологією [23].

Діяльнісна методологія слугує методологічною платформою для концептуального аналізу дискурсивної психології, що вивчає психологічні проблеми з погляду учасника [21]. З початку обґрунтування дискурсивної психології, коли в 1987 р. Джонатан Поттер і Маргарет Ветерелл (J. Potter, M.Wetherell) опублікували «Дискурс та соціальна психологія» – першу книгу, що описує аналіз дискурсу, міждисциплінарне предметне поле галузі наповнювалося численними напрямами [1]. Якщо дискурсивна психологія починалася як форма аналізу дискурсу, що ідентифікувало так званий інтерпретативний репертуар: фрагменти розмови, які узгоджені зі змістом та орієнтацією на дію [25], то зараз увагу зміщено в бік детального аналізу психологічних явищ у розмові, на які дивляться очима самих учасників [21]. Особливий інтерес дискурсивної психології натепер існує з причини, що важлива частина життя зараз відбувається в соціальній мережі Інтернет як окремій формі розмови. Для глибокого дослідження соціальних конструктів, як-от громадянська ідентичність, доцільно не лише спрямовувати дослідження на інтеракцію (вивчення взаємодії учасників комунікативного акту), а й застосовувати широкий контекстуальний підхід, що досліджує середовище, яке забезпечує цю взаємодію. Дискурсивна психологія пропонує такий перехід. Дискурс можна розглядати як «принциповий спосіб інтерпретації суб'єктом свого перебування, створення у світі. <...> Суб'єкт включається в дискурсивне світобачення («підключається» до нього) завдяки входженню в дискурс взаємодії» [2, с. 111].

У межах дискурсивної психології виокремлено три різні підходи до теоретичного обґрунтування дослідження дискурсу [1]. Якщо перший, котрий ґрунтується на постструктуралістській теорії М. Фуко, зосереджений на взаємопов'язаності дискурсу, влади й суб'єкта, то другий – інтеракціоністський, згідно з яким дискурс є виявом внутрішнього світу, що створений людьми в ході соціальної інтеракції. Третій підхід – синтетичний –трактує дискурси як пластичні репертуари інтерпретацій певних смислів у процесі соціальної взаємодії. Дискурс розглядається не просто як форма взаємодії або як дискурс мови та мовлення, а як система

значень, практик та ідей, що формують наше розуміння світу. Дж. Поттером та М. Ветерелл (J. Potter, M. Wetherell) [25] сформовано основні принципи дискурсивної психології: конструктивності, який полягає в тому, що дискурс конструюється мовою і сам конструює соціальний світ; інтенційності, згідно з яким дискурс лежить у базисі будь-якої усвідомленої соціальної дії та втілюється в різних соціальних практиках – історично та культурно трансформованих соціальних діях, зміст і суть яких своєю чергою відображається у відповідних дискурсах; ситуативності, згідно з яким дискурсивні дії є похідними від інституційних, комунікативних і риторичних ситуацій, тож дискурс є пластичним. Саме в контексті дискурсивної взаємодії особливо актуальним стає інтерактивний підхід до розвитку громадянської ідентичності молоді. Якщо дискурсивна психологія звертає увагу на те, як через мову та спілкування формуються і трансформуються соціальні ідентичності, цінності та норми, то інтерактивний підхід пропонує конкретні принципи, методи й інструменти для організації та аналізу цих процесів.

У «Великій українській енциклопедії» «підхід» визначається як «поняття на позначення дослідницької позиції, з якої розглядається об'єкт; вихідна методологічна система, сукупність взаємопов'язаних принципів, у межах яких відбувається дослідження об'єкта» [3, с. 176]. Інтерактивний підхід ґрунтується на положеннях і поняттях загальної теорії систем (система, динамічна рівновага, програма, саморегуляція) та розглядає питання про те, якими засобами відбувається структурування й організація ситуації соціальної присутності з використанням поведінкових засобів. Головною перевагою цього підходу є те, що він підкріплений надійними методами навчання та теорією щодо організації соціальної взаємодії та мовлення [3]. Головним припущенням інтерактивного підходу є те, що впорядкувальною силою соціальної взаємодії є не когнітивна архітектура індивіда, а сама система соціальної взаємодії. Співрозмовники виявляють орієнтацію на цей соціальний «апарат», що призводить до скоординованих, упорядкованих соціальних зустрічей, які можна аналізувати.

Для визначення класифікаційних ознак інтерактивного підходу до розвитку громадянської ідентичності (особливе) застосуємо фасетний метод, в основі якого лежить кілька ознак об'єктів і який припускає паралельний поділ множини об'єктів на незалежні класифікаційні угруповання. Зазначимо, що не передбачається жорсткої класифікаційної структури й наперед побудованих кінцевих угруповань (на відмінну від класифікацій, що будуються за ієрархічним принципом). За фасетним методом класифікаційні угруповання утворюються шляхом комбінації значень, узятих із відповідних фасетів [8], що є набором значень однієї ознаки класифікації.

Проаналізувавши теоретичні та практичні напрацювання з інтерактивного підходу, виокремлюємо такі фасети, як: предметна галузь (соціальна, інформаційна, психологічна, політична, педагогічна, мистецька та ін.) [9]; концептуальна реалізація психолого-педагогічних ідей (біхевіоризм, прагматизм, когнітивізм, конструктивізм, дискурсивна психологія) [24]; соціальна взаємодія (міжособистісна комунікація («обмін символами»), найважливішою особливістю якої визнається здатність людини «приймати роль іншої», уявляти, як її сприймає партнер зі спілкування або група («генералізований інший»), і, відповідно, інтерпретувати ситуацію та конструювати власні дії) [26]; стратегічні соціальні моделі (акультурації іммігрантів [15]; інтерактивне розв'язування проблем (автор Кельман (Herbert C. Kelman) [22], інтерактивна трансформація конфлікту [17], у тому числі й міжнародних [19]; типи навчання (формальний, неформальний) [28]; рівень охоплення аудиторії (індивідуальний, груповий, масовий) [28]; режим взаємодії суб'єктів на онлайн-платформах, соціальних мережах та мобільних додатках [27].

Запропоновані підстави для класифікації не претендують на статичність, оскільки інтерактивному підходу та соціальній взаємодії в системі значень, практик та ідей, що розвивають громадянську ідентичність, властивий динамічний розвиток, що вимагає періодичного оновлення нових фасетів. Водночас звернемо увагу на центральну роль інтерактивного підходу для конструювання нових ідентичностей, нових наративів і нових шляхів розвитку, розроблену Кельманом (Herbert C. Kelman) [22] та іншими дослідниками. Особливий інтерес представляє використання таких категорій, як «інтерпретація», «текст» та «досвід» [10] для подолання впливу російських наративів. Застосування цих категорій в інтерактивних методах навчання сприятиме зміні світогляду молоді в нетравматичний спосіб без стигми й дискримінації.

Для ефективної реалізації інтерактивного підходу в програмах розвитку громадянської ідентичності молоді пропонується використовувати принципи дискурсивної психології (конструктивність, інтенційність і ситуативність) [25]. Крім цих базових положень, істотними є специфічні принципи, що номінують соціально-психологічні властивості середовища, спрямованого на розвиток громадянської ідентичності молоді, а саме: безпечність; інклюзивність; задачність, суголосна потребам молоді (зокрема, трансформаційні; контекстуальні; задачі на самовизначення). Задачі – не просто практичні вправи, а інструменти для формування світогляду та соціальної ролі для: трансформації (трансформаційні задачі стають інструментом внутрішніх змін); контекстуальності (типи задач, які тісно пов'язані з реальним життям, соціально-політичними процесами та культурним контекстом, в якому живе молодь); самовизначення (спеціально розроблені методичні інструменти, що застосовуються в освітньому та соціально-педагогічному процесі з метою стимулювання рефлексії та активної участі молоді у формуванні власної громадянської позиції). Реалізація принципів без-

печності й інклюзивності вимагає від провайдерів програм громадянської освіти створення атмосфери емпатії, активного слухання, поваги, свободи вираження, конфіденційності.

Висновки та перспективи. Отже, соціально-психологічний дискурс проблеми розвитку громадянської ідентичності молоді деокупованих територій в умовах вітчизняної соціальної динаміки є евристичним, адже містить у собі не лише герменевтичні, а й прескриптивні елементи – ставить ідентичність у ширші рамки системної взаємодії із соціально-освітньою системою, створює нормативний горизонт саморозуміння та соціальної трансформації. Визначено загальне (ідентичність), одиничне (громадянська ідентичність), особливе (інтерактивний підхід до розвитку громадянської ідентичності). Окреслено принципи реалізації досліджуваного особливого поняття в контексті дискурсивної психології. Також підкреслено важливість створення умов для розвитку громадянської ідентичності молоді через упорядковані соціальні зустрічі, які би сприяли самореалізації та соціальній інтеграції, при цьому уникаючи будь-яких форм стигматизації та дискримінації молоді. Перспективи дослідження – методичні засади реалізації інтерактивного підходу до розвитку громадянської ідентичності молоді.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Баранівська М.М. Методи дискурсивної психології у дослідженні політичного популізму: доцільність і можливості застосування. *Політичне життя*. 2024. № 3. С. 85–90. https://doi.org/10.31558/2519-2949.2024.3.11 (дата звернення: 03.02.2025).
2. Васютинський В. Інтеракційна психологія влади: монографія. Київ, 2005. 492 с. URL: https://u.to/AAy6IQ (дата звернення: 03.02.2025).
3. Велика українська енциклопедія. Тематичний словник гасел з напряму «Філософські науки» (філософія, логіка, етика, естетика) / укладачі: А.В. Арістова, І.В. Шліхта ; за заг. ред. А.М. Киридон. Київ : Державна наукова установа «Енциклопедичне видавництво», 2019. 256 с. URL: https://u.to/XhuwIQ (дата звернення: 03.02.2025).
4. Державна цільова соціальна програма з утвердження української національної та громадянської ідентичності на період до 2028 року, затвердженою постановою Кабінету Міністрів України від 30 липня 2024 р. № 864. URL : https://u.to/-Aq6IQ (дата звернення: 03.02.2025).
5. Жадан І.В. Громадянська компетентність: соціальні очікування і реалії : монографія. Кропивницький, 2022. 110 с. URL: https://ispp.org.ua/2022/11/03/monografiya-gromadyanska-kompetentnist-socialni-ochikuvannya-i-realiii-zhadan-i-v/ (дата звернення: 03.02.2025).
6. Журба К., Шкільна І. Формування громадянської ідентичності студентів як умови національної солідарності у воєнний час. *Advanced Linguistics.* 2023. № 11. С. 146–153. https://doi.org/10.20535/2617-5339.2023.11.277983 (дата звернення: 03.02.2025).
7. Завгородня О.В. Національна ідентичність: моделі та особливості формування. *Габітус.* 2024. № 64. С. 203–208. URL: https://u.to/HQ_6IQ (дата звернення: 03.02.2025).
8. Короткий термінологічний словник із бібліографознавства та соціальної інформатики / Г.М. Швецова-Водка та ін. Київ : Книж. палата України, 1998. 115 с.
9. Макарова О.П Теоретичні підходи до дослідження громадянської ідентичності. *Габітус.* 2020. Випуск. 20. С. 126–129. URL: https://u.to/qBC6IQ (дата звернення: 03.02.2025).
10. Наративні психотехнології. / Н.В. Чепелєва та ін. ; за заг. ред. Н.В. Чепелєвої. Київ : Главник, 2007. 144 с. URL: https://u.to/ZUKwIQ (дата звернення: 03.02.2025).
11. Петровська І.Р. Психологія становлення громадянської ідентичності особистості : дис. … д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ, 2022. 464 с. URL: https://u.to/FRK6IQ (дата звернення: 03.02.2025).
12. Рекомендації (дорожня карта) щодо політики реінтеграції дітей і молоді, які перебували в окупації. URL: https://u.to/fzCWIQ (дата звернення: 03.02.2025).
13. Фокус-групове дослідження «Життя на деокупованих територіях очима мешканців: проблеми відбудови та пріоритети майбутнього розвитку». Серпень-вересень 2024. URL: https://u.to/DTSWIQ (дата звернення: 03.02.2025).
14. Хазратова Н., Петровська І. Аналіз підходів до вивчення громадянської ідентичності. *Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки.* 2021. № 2 (21). С. 53–61. URL: https://u.to/kxW6IQ (дата звернення: 03.02.2025).
15. Bourhis R.Y., Moise L.C., Perreault S., & Senecal S. Towards an Interactive Acculturation Model: A Social Psychological Approach. *International Journal of Psychology.* 1997. № 32(6). С. 369–386. DOI: https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/002075997400629 (дата звернення: 03.02.2025).
16. Childers J.P. Cowboy Citizenship: The Rhetoric of Civic Identity among Young Americans, 1965–2005. Austin : The University of Texas at Austin, 2006. URL: http://hdl.handle.net/2152/3759 (дата звернення: 03.02.2025).
17. Critical Realism and Interactive Conflict Transformation Connecting Integrative Metatheory, Multi-Dimensional Social Theory, and Transformative Practice Wilfried Graf, Gudrun Kramer, and Oliver Fink Systems Through Local DOI: 10.4324/9781003340522-6 (дата звернення: 03.02.2025).
18. De Jaegher H., Di Paolo E. Participatory sense-making. *Phenom Cogn Sci.* 2007. № 6. P. 485–507. DOI : https://doi.org/10.1007/s11097-007-9076-9
19. Demırdogen Ü.D. A Social-Psychological Approach To Conflict Resolution: Interactive Problem Solving. *International Journal of Social Inquiry*, 2016. 4 (1). P. 215–227.
20. Goffman E. The interaction order. *American Sociological Review.* 1983. Vol. 48. №. 1. P. 1–17.
21. Hedwig te Molder. Discursive Psychology. 2015. 28 April. DOI: https://doi.org/10.1002/9781118611463.wbielsi158 (дата звернення: 03.02.2025).
22. Herbert C. Kelman. The Development of Interactive Problem Solving: In John Burton's Footsteps.

First published: 24 April 2015 DOI: https://doi.org/10.1111/pops.12265 (дата звернення: 03.02.2025).

23. James J. Gross, Bridgette Martin Hard, Toni Schmader, Adam K. Anderson. Interactive Psychology. People in Perspective. Second Edition. August 2023.

24. Myers J.P., McBride C.E., & Anderson M. Beyond knowledge and skills: Discursive construction of civic identity in the world history classroom. *Curriculum Inquiry.* 2015. № 45(2). P. 198–218. DOI: https://doi.org/10.1080/03626784.2015.1011045 (дата звернення: 03.02.2025).

25. Potter J., Wetherell M. Discourse and Social Psychology. Beyond Attitudes and Behaviour. London, England : Sage Publications Ltd, 1987.

26. Rae J.R., Skinner-Dorkenoo A.L., Reiman A.-K., Schmid K., & Hewstone, M. Mixed Evidence for Interactive Effects of Outgroup Proportions and Intergroup Contact on Racial Bias in the United States. *Social Psychological and Personality Science.* 2022. № 13 (2). P. 476–489. DOI: https://doi.org/10.1177/19485506211027756 (дата звернення: 03.02.2025).

27. Robertson S.P. Social Media and Civic Engagement. History, Theory, and Practice. 2018. DOI: http://dx.doi.org/10.2200/S00836ED1V01Y201803HCI040 (дата звернення: 03.02.2025).

28. Thomas E.F., McGarty C., Stuart A., Lala G., Pedersen A. Education and social participation: Civic identity and civic action in formal and informal education contexts. In K. I. Mavor, M. J. Platow, & B. Bizumic (Eds.), Self and social identity in educational contexts (pp. 141–155). Routledge/Taylor & Francis Group. 2017. DOI: https://psycnet.apa.org/doi/10.4324/9781315746913-ch8 (дата звернення: 03.02.2025).

29. Wagner W. Social Representation Theory: An Historical Outline. Oxford Research Encyclopedia of Psychology. Retrieved 14 Jan. 2025. 2020. July 30. from https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.606 (дата звернення: 03.02.2025).

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ТА ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

SOCIAL SUPPORT AND LONELINESS AMONG INTERNALLY DISPLACED PERSONS

УДК 316.6 + 364-7
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.47

Стельмах І.І.
аспірантка відділу психології масової комунікації та медіаосвіти
Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України

Статтю присвячено дослідженню соціальної підтримки та почуття самотності серед внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні. На основі аналізу статистичних даних Міжнародної організації з міграції (МОМ) відзначається динаміка кількості ВПО та тенденції до їх повернення або подальшої зовнішньої міграції. Дослідження ґрунтується на демографічному аналізі вибіркової сукупності ВПО, що мешкають у різних регіонах України, та виявленні рівня соціальної підтримки та самотності серед них.

Методологія включає теоретичний аналіз літератури, онлайн-опитування, статистичний аналіз та кореляційний аналіз. Використано шкалу самотності UCLA (Д. Рассела і М. Фергюсона) та опитувальник соціальної підтримки, який охоплює емоційну, інформаційну та кризову підтримку. Результати аналізу свідчать, що соціальна ідентифікація та залученість до спільнот сприяють зниженню рівня самотності та покращенню емоційного стану ВПО. Особи, які мають стабільні соціальні зв'язки, отримують більше підтримки та почуваються менш ізольованими.

Кореляційний аналіз виявив помірний або сильний позитивний зв'язок між соціальною ідентифікацією та рівнем отриманої підтримки, що підтверджує важливість соціальних мереж для психологічного благополуччя переміщених українців. У статті також розглянуто нормативно-правові аспекти соціальної підтримки ВПО відповідно до законодавства України, що включає закони про соціальні послуги, соціальні гарантії та соціальний захист населення. Визначено відмінності між соціальною допомогою та соціальною підтримкою.

Результати дослідження можуть бути використані для вдосконалення соціально-психологічних інтервенцій та підвищення ефективності програм підтримки ВПО, зокрема щодо їх адаптації та інтеграції в нові спільноти.

Ключові слова: *внутрішньо переміщені особи (ВПО), соціальна підтримка, самотність, міграція, соціальна ідентифікація.*

The article is dedicated to the study of social support and the feeling of loneliness among internally displaced persons (IDPs) in Ukraine. Based on an analysis of statistical data from the International Organization for Migration (IOM), the dynamics of the number of IDPs and trends in their return or further external migration are highlighted. The study is based on a demographic analysis of a sample of IDPs residing in different regions of Ukraine and identifying their levels of social support and loneliness.

The methodology includes a theoretical literature review, online surveys, statistical analysis, and correlation analysis. The UCLA Loneliness Scale (D. Russell and M. Ferguson) and a social support questionnaire covering emotional, informational, and crisis support were used.

The analysis results indicate that social identification and engagement in communities contribute to reducing loneliness levels and improving the emotional state of IDPs. Individuals with stable social connections receive more support and feel less isolated. Correlation analysis revealed a moderate to strong positive relationship between social identification and the level of received support, confirming the importance of social networks for the psychological well-being of displaced Ukrainians. The article also examines the legal aspects of social support for IDPs in accordance with Ukrainian legislation, including laws on social services, social guarantees, and social protection. Differences between social assistance and social support are identified. The research findings can be used to improve social and psychological interventions and enhance the effectiveness of support programs for IDPs, particularly in the context of their adaptation and integration into new communities.

Key words: *internally displaced persons (IDPs), social support, loneliness, migration, social identification.*

Актуальність. У 2022 році Міжнародна організація з міграції (МОМ) публікувала звітну інформацію про майже 8 млн внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні [2]. А вже у звіті за травень 2022 року зазначено, що кількість осіб, які повертаються, суттєво зросла, що призвело до зменшення кількості ВПО на майже 900 000 осіб (11%) з 3 до 22 травня 2022 року [2]. У подальших звітах МОМ також відзначає стабільне зниження ВПО, починаючи із серпня 2022 року. У січні 2023 року кількість ВПО становила 5,4 млн осіб, що менше ніж 5,9 млн у грудні 2022 року. Це зменшення здебільшого пов'язане з тим, що багато людей повертаються до своїх домівок у звільнені або «стабілізовані» регіони [3, с. 2]. Поряд із тим, за даними тієї ж Міжнародної організації з міграції, кількість зовнішніх міграцій з України зросла. У звіті за червень 2023 року зазначено, що 7% усіх внутрішньо переміщених осіб (близько 353 000 осіб) раніше виїжджали за межі України, повернулися, але залишилися релокованими (переміщеними) всередині країни [4]. Таким чином, хоча кількість внутрішньо переміщених осіб зменшується через повернення людей до своїх домівок, кількість зовнішніх міграцій з України зросла через воєнні дії, що тривають. Релокація не лише впливає на фізичний добробут людей, але й породжує глибокі емоційні та психологічні виклики, серед яких почуття самотності, що є одним із найбільш руйнівних [5; 6]. Вивчення цих аспектів має вирішальне значення для розроблення ефективних стратегій соціально-психологічних інтервенцій, що врахо-

вують специфіку потреб ВПО. Це має дозволити державним та неприбутковим організаціям розробляти цільові програми, які не лише задовольняють базові матеріальні потреби, але й сприяють емоційному відновленню внутрішньо переміщених осіб та підтримки їх психологічного благополуччя.

Мета дослідження – вивчення на базі демографічної групи внутрішньо переміщених осіб аспектів, що мають вирішальне значення для розроблення ефективних стратегій соціально-психологічних інтервенцій з огляду на специфіку їхніх потреб.

Методологія. Інструментарій дослідження охоплював теоретичний аналіз джерел, онлайн-опитування, статистичний аналіз, кореляційний аналіз за критеріями Пірсона, коефіцієнт тау-b Кендалла, узагальнення.

Виклад основного матеріалу дослідження. У науковій літературі поняття «соціальна підтримка» розглядається з різних аспектів. Так, наприклад, вплив соціально-статусних характеристик на сприйняття соціальної підтримки особами з проблемами психічного здоров'я досліджує Н. Бондаренко у своїй роботі, що стосувалася сприйняття соціальної підтримки учасниками груп самодопомоги [1].

У статті Д. Павленка «Динаміка сучасних соціальних медіа» розглядається роль соціальних медіа як платформи для інформаційної підтримки, мобілізації спільнот та формування ідентичності в умовах кризових ситуацій. Соціальні медіа в цьому контексті виступають ключовим комунікативним механізмом, що дозволяє формувати спільноти (локальні, професійні, онлайн) і забезпечувати їх соціальну згуртованість. Вплив медіаактивності на розширення соціального капіталу також акцентується в статті, зокрема через створення умов для ідентифікації зі спільнотами, зменшення відчуття самотності та розширення мережі підтримки [7].

У статті «Online health communities» (укр. Спільноти здоров'я в Інтернеті) [12] розглянуто роль онлайн-спільнот здоров'я в забезпеченні соціальної та інформаційної підтримки для користувачів із медичними потребами. Автори Ендрю К. Джонстон, Ханна І. Віттерс, Марк Р. Леджер та Пітер Т. Уотсон аналізують, як такі спільноти сприяють обміну досвідом, підвищенню обізнаності та наданню емоційної підтримки. Основна увага зосереджена на інформаційній та емоційній підтримці, а також колективній взаємодії. З боку інформаційної підтримки онлайн-спільноти є джерелом надійної медичної інформації, допомагають користувачам отримувати знання про діагнози, лікування та ресурси. З огляду на аспект емоційної підтримки спільноти створюють середовище, де учасники можуть отримати моральну підтримку та емпатію від інших людей із подібним досвідом. У колективній взаємодії учасники мають можливість ділитися власними історіями, отримувати зворотний зв'язок і відчувати себе частиною більшого співтовариства. Ця робота підкреслює, що онлайн-спільноти здоров'я сприяють зменшенню соціальної ізоляції та покращенню психологічного стану їх учасників. Разом із позитивними аспектами автори згадують і потенційні ризики, зокрема можливість поширення недостовірної інформації.

Водночас через призму українського законодавства можна прослідкувати відмежування поняття «соціальна допомога» від поняття «соціальна підтримка». Закон України «Про соціальні послуги» [8] та підзаконні акти, пов'язані з ним, попри відсутність уніфікованого визначення терміна «соціальна допомога», повсякчас визначають це поняття через його зміст.

Так, у Законі України «Про соціальні послуги» акцент зроблено на тому, що соціальна допомога надається особам або сім'ям, які перебувають у ***складних життєвих обставинах***, тобто таких, що не можуть подолати самостійно без сторонньої допомоги. Згідно із законом, «складні життєві обставини» – це обставини, що об'єктивно порушують нормальну життєдіяльність особи, зокрема: інвалідність, втрата годувальника, безробіття, хвороба, насильство в сім'ї, стихійне лихо тощо. Пов'язаними із цим Законом є:

− Закон України «Про державні соціальні стандарти та державні соціальні гарантії», що визначає соціальні гарантії як обов'язкові види забезпечення, які надаються громадянам за рахунок державних ресурсів, включаючи соціальну допомогу;

− Закон України «Про державну соціальну допомогу малозабезпеченим сім'ям» – дає визначення порядку надання допомоги сім'ям, які мають низький рівень доходу;

− Кодекс законів про працю України, адже соціальна допомога може включати гарантії у сфері праці.

Таким чином, соціальна допомога згадується в контексті матеріальної підтримки або надання соціальних послуг у вигляді консультацій, психологічної допомоги, догляду тощо. Її метою є забезпечення мінімальних стандартів життя та підтримка осіб, які потребують допомоги через вказані обставини.

Поняття «соціальна підтримка» також згадується в нормативно-правових документах України, трактується ширше, охоплюючи різні форми державної допомоги. У ЗУ «Про соціальні послуги» соціальна підтримка використовується в контексті загальних заходів, які держава реалізує для осіб, що перебувають у складних життєвих обставинах. Це поняття охоплює не тільки допомогу, але й організацію послуг, спрямованих на соціальну адаптацію, реабілітацію чи інтеграцію осіб у суспільство. ЗУ «Про основи соціального захисту осіб з інвалідністю в Україні» охоплює цим поняттям матеріальне забезпечення, надання соціальних послуг, створення умов для реалізації прав осіб з інвалідністю. Закон України «Про державну допомогу сім'ям з дітьми» соціальну підтримку згадує як загальний термін, що включає види допомоги, пільги та гарантії для сімей з дітьми. Закон

України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» поняттям «соціальна допомога» охоплює пільги, соціальні послуги та матеріальне забезпечення ветеранів.

З огляду на вищезазначені документи можна зробити висновок, що соціальна допомога є *формою державної підтримки*, що включає грошові виплати (пенсії, субсидії, виплати малозабезпеченим), матеріальну підтримку (харчування, медикаменти), надання послуг (консультування, тимчасовий притулок).

У період жовтень 2023 – лютий 2024 було проведено пошукове дослідження, в якому взяли участь 66 осіб, респонденти вибиралися у випадковому порядку. У результаті оброблення і первинного аналізу зібраних даних 13 спостережень було виключено із подальшого аналізу через відсутність повноти відповідей. Технічні налаштування форми відповідей дозволили респондентам уникнути деякі питання, що унеможливило подальший аналіз зібраних даних від цих опитаних. На другому етапі (серпень 2024) вибіркова сукупність була вибрана цілеспрямовано в рамках медичної волонтерської місії, що стосувалася ВПО, котрі переїхали з Херсону в Київ, у дослідженні взяли участь 20 осіб. Вибіркова сукупність, таким чином, на поточному етапі аналізу становить 63 людини. Усі запитання подавалися за допомогою «Форми» від Google.

Респондентами, серед 63 осіб переважно виступила жіноча аудиторія –84,1% жінок та 15,9% чоловіків. У таблиці нижче представляємо частотний розподіл основних демографічних даних про досліджуваних.

Таблиця 1

Частотний розподіл основних демографічних даних про досліджуваних

Стать	Частота	Відносна частота
Чоловіки	10	15,87
Жінки	53	84,13
Вік		
28–35	28	44,44
36–50	29	46,03
51–64	6	9,52
Зайнятість		
Навчаються	3	4,76
Наймані працівники	39	61,9
Мають власну прибуткову справу	3	4,76
Одночасно навчаються і є найманими працівниками	6	9,52
Одночасно є найманими працівниками та мають власну прибуткову справу	1	1,59
Не зайняті (не працюють і не навчаються)	11	17,46
Скільки мешкають у теперішньому населеному пункті		
від 1 міс.	3	
більше 3 міс.	2	
понад півроку	1	
більше 1 року	49	
більше 3 років	8	

Більшість опитаних (68,3%) мешкають у теперішньому населеному пункті більше одного року, невелика кількість (12,7%) мешкають понад три роки та значно менші частки – від одного місяця, понад три місяці, понад півроку або майже два роки. Тривалість перебування в релокованому населеному пункті видається цінним для подальшого поглибленого аналізу. Здійснено припущення, що час перебування у зміненому після переселення місці проживання може мати зв'язок зі сприйманням соціальної підтримки та рівня переживання самотності в бік зростання першого та зниження другого.

За рівнем освіти переважна більшість респондентів (69,8%) складається з осіб, що отримали повну вищу освіту.

Серед загальної кількості опитаних внутрішньо переміщених осіб знайшлися й такі, хто не оформлював офіційний статус (7%), такі, хто більше не мають офіційного статусу (7%), й такі, хто є принаймні двічі переміщеними (6,4%).

Нижче надаємо таблицю частотного розподілу даних про поточне місце проживання досліджуваних.

Найбільш популярним серед вибіркової сукупності спостерігається тривале проживання «більше року» серед усіх населених пунктів. У Кам'янець-Подільському 16 осіб мешкають більше року, в Києві 13 осіб мешкають більше року, ще 5 осіб – понад три роки. У Горішніх Плавнях – 5 осіб мешкають більше року. Ті, хто мешкає більше трьох років, зустрічаються переважно в Києві. Серед міст із найменшою тривалістю проживання є мешканці Горішніх Плавнів, де ВПО проживають лише кілька місяців. Також у Києві та Чернівцях є мешканці, які проживають менше року.

Найбільш поширеним серед вибіркової сукупності є тривале проживання «більше року» серед осіб, які мають офіційний статус ВПО (становлять 46 із 63 осіб). У категорії «більше трьох років» також переважають особи зі статусом ВПО «Так». Особи із зазначеним офіційним статусами ВПО «Наразі ні, але мав(-ла)» та «Ні» частіше мають коротший термін проживання. Усього таких осіб 4 і 5 відповідно, і вони частіше проживають менше року. Респонденти, які були не один раз переміщеними, відповіли, що мають статус ВПО «Так, і не вперше» і змішану тривалість проживання. Усього таких осіб 4, і вони зустрічаються як серед тих, хто мешкає понад три місяці, так і серед тих, хто проживає більше року.

Крім анкети збору основних демографічних даних респондентів, до аналізу залучено 2 методики.

Таблиця 2

Частотний розподіл за рівнем освіти

Рівень освіти	Неповна середня	Повна середня	Середня спеціальна	Повна вища
Частота	1	5	13	44
Відносна частота	1,58	7,94	20,63	69,83

Таблиця 3

Частотний розподіл за статусом ВПО

Офіційний статус ВПО	Так	Так, і не вперше	Наразі ні, але був	Ні
Частота	49	4	5	5
Відносна частота	77,78	6,35	7,94	7,94

Таблиця 4

Частотний розподіл за місцем проживання

Поточний населений пункт проживання	Частота	Відносна частота
м. Київ	19	30,16
м. Кам'янець-Подільський	17	26,98
Київська область	8	12,70
Полтавська область	6	9,52
Львівська область	5	7,94
Чернівецька область	5	7,94
Вінницька область	1	1,59
Сумська область	1	1,59
Хмельницька область	1	1,59

Методика *діагностики суб'єктивного відчуття самотності* (Д. Рассела і М. Фергюсона). Це адаптована Шкала самотності Університету Каліфорнії (UCLA Loneliness Scale), яка дозволяє оцінити рівень відчуття самотності в респондентів і включає низку тверджень, до яких учасники дослідження висловлюють свою згоду або незгоду, що дозволяє отримати кількісну оцінку їх відчуття самотності.

Діаграма, подана нижче, відображає рівні самотності внутрішньо переміщених осіб за спостереженнями по всій вибірці (N=63).

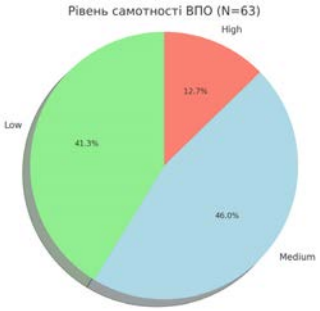

Рис. 1. Рівні самотності внутрішньо переміщених осіб за спостереженнями по всій вибірці (N=63)

Більша частка опитаних має середній рівень самотності, тоді як високий рівень самотності відчуває менша частина.

Ми також порівнювали показники самотності вибіркової сукупності першого етапу дослідження (N=43) та другого (N=20), оскільки помітили значні зміни в узагальнених показниках.

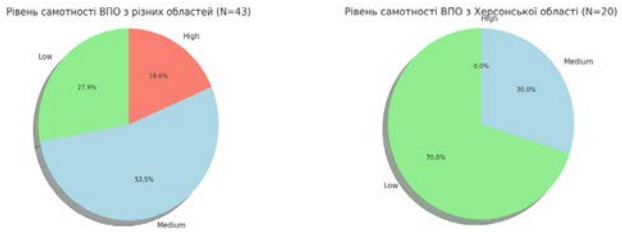

Рис. 2. Показники самотності вибіркової сукупності першого етапу дослідження (N=43) та другого (N=20)

Соціальна взаємодія відіграє ключову роль у психологічному добробуті людини. Відчуття належності до спільноти та отримання підтримки від соціального оточення можуть впливати на рівень самотності та загальний стан людини. Дослідження цих взаємозв'язків дозволяє краще зрозуміти, як соціальні фактори впливають на *суб'єктивне сприйняття ізольованості та підтримки*.

У запитаннях, що безпосередньо стосувалися *соціальної підтримки* та *соціальної ідентифікації,* нами використовувалися запропоновані О. Колаволе [13] твердження, які варто оцінити, використовуючи шкалу Лікерта. Соціальна підтримка в даному підході розкладається на компоненти: емоційна підтримка, підтримка самооцінки, підтримка мережі (комунікація, що проявляє доступність підтримки в соціальній мережі), інформаційна та матеріальна підтримка.

На думку автора запитальника, концепція соціальної підтримки набирає популярності, оскільки

вважається, що її доступність може відігравати важливу роль у підвищенні емоційного добробуту та особистого здоров'я особистості. Соціальна підтримка в даному підході розкладається на компоненти: емоційна підтримка, підтримка самооцінки, підтримка мережі (комунікація, що проявляє доступність підтримки в соціальній мережі), інформаційна та матеріальна підтримка.

У нашому аналізі розглядаються кореляційні зв'язки між рівнем самотності, соціальною ідентифікацією та соціальною підтримкою. Рівень самотності оцінюється за загальним кількісним показником, тоді як соціальна ідентифікація включає такі аспекти, як почуття належності до спільноти, відданість їй та сприйняття її як важливої частини особистості. Соціальна підтримка аналізується через частоту отримання допомоги, порад та можливість ділитися проблемами зі спільнотою.

Запитальник не є цілісною методикою, він розроблений автором на основі концептуальних засад та присвячувався дослідженню аспектів участі людей в онлайн-спільнотах ментального здоров'я та покращення їх психологічного благополуччя. Запитання передбачають відповіді у форматі шкали Лікерта та складаються з двох блоків: чотири твердження стосовно соціальної ідентифікації з максимальним значенням на шкалі згоди/незгоди 7 та шість запитань стосовно соціальної підтримки з максимальним значенням на шкалі відповіді 5.

Наш переклад запитань подавався в такому варіанті.

Блок запитань соціальної ідентифікації:

1. Я маю стійку ідентифікацію з певною спільнотою/спільнотами у своєму житті.

2. Я відчуваю відданість тій спільноті(-ам), до яких(-ої) належу зараз.

3. Я радію бути частиною спільнот(-и), до яких(-ої) належу зараз.

4. Належність до моїх(-єї) спільнот(-и) – важлива частина того, як я себе сприймаю.

Блок запитань соціальної підтримки:

1. Як часто в спільноті(-тах), якій(-им) Ви довіряєте, Ви отримували поради, як впоратися з персональними проблемами?

2. Як часто Ви вислуховуєте проблеми людей зі спільнот(-ти), яким(-ій) Ви довіряєте?

3. Як часто в спільнотах(-ті), яким(-ій) Ви довіряєте, Вам дають дієві поради щодо подолання криз?

4. Як часто спільнота(-ти), якій(-им) Ви довіряєте, забезпечує(-ють) Вас необхідною інформацією?

5. Як часто Ви ділитеся особистими проблемами із членам спільнот(-ти), яким(-ій) Ви довіряєте?

6. Як часто Ви отримуєте поради, яких дійсно потребуєте, від спільнот(ти), яким(-ій) Ви довіряєте?

Для подальшого статистичного оброблення даних, отриманих від внутрішньо переміщених осіб, ми закодували запитання у відповідному порядку їх подачі респондентам як СІ 1, СІ 2, СІ 3, СІ 4 – перші чотири твердження щодо соціальної ідентифікації, та СП 1, СП 2, СП 3, СП 4, СП 5, СП 6 – наступні запитання соціальної підтримки.

Для оцінювання взаємозв'язків між характеристиками було використано два методи кореляційного аналізу: кореляція Пірсона в ролі методу, що оцінює лінійний взаємозв'язок між змінними, та коефіцієнт тау-b Кендалла – як непараметричний метод, що застосовується в аналізі рангових даних або даних, які не відповідають нормальному розподілу. Результати аналізу виявили як позитивні, так і негативні взаємозв'язки між різними аспектами комунікативної поведінки.

Загальний рівень самотності та соціальна ідентифікація. Відчуття самотності має негативний, але незначний кореляційний зв'язок зі стійкою ідентифікацією зі спільнотою (СІ 1) ($r = –0,116$, $p = 0,310$), відданістю спільноті (СІ 2) ($r = –0,200$, $p = 0,077$) та радістю бути її частиною (СІ 3) ($r = –0,250$, $p = 0,028$).

Соціальна ідентифікація та її внутрішні зв'язки. Всі показники соціальної ідентифікації мають високі кореляції між собою (r від 0,641 до 0,756, $p < 0.01$). Можна трактувати, що ті, хто ототожнює себе зі спільнотою, також демонструють високу відданість їй, радість від приналежності до

Таблиця 5

Частотний розподіл даних соціальної ідентифікації та соціальної підтримки

Соціальна ідентифікація	Макс.	Середнє	Мода	Дисперсія	Ст. Відх.
СІ 1	7	4,5	4	3,641	1,90
СІ 2	7	4,4	4	4,020	2,00
СІ 3	7	4,7	5	3,870	1,97
СІ 4	7	4,2	4	4,103	2,03
Соціальна підтримка					
СП 1	5	2,6	3	1,730	1,32
СП 2	5	3,4	3	1,558	1,25
СП 3	5	2,8	3	1,521	1,23
СП 4	5	3,3	4	1,284	1,13
СП 5	5	2,8	3	1,571	1,25
СП 6	5	2,9	3	1,635	1,28

неї та вважають її важливою частиною своєї особистості.

Рівень самотності та соціальна підтримка. Рівень самотності негативно, але незначуще корелює з отриманням порад від спільноти (СС 1) ($r = –0,132$, $p = 0,257$), що свідчить про те, що чим більше людина почувається самотньою, тим менше вона може отримувати допомогу від своєї спільноти.

Соціальна ідентифікація та соціальна підтримка. Більшість показників соціальної ідентифікації мають помірний або високий позитивний зв'язок із соціальною підтримкою (r від 0,243 до 0,654, $p < 0,05$ або $p < 0,01$).

Найвищий зв'язок спостерігається між сприйняттям спільноти (СІ 4) як важливої частини особистості та отриманням інформаційної підтримки (СС 4) ($r = 0,654$, $p < 0,01$).

Радість від належності до спільноти також помірно корелює з отриманням порад у кризових ситуаціях ($r = 0,417$, $p = 0,005$) та сильно – з підтримкою інформацією ($r = 0,654$, $p < 0,01$).

Соціальна підтримка та її внутрішні зв'язки. Усі показники соціальної підтримки між собою мають значущі позитивні кореляції (r від 0,343 до 0,690, $p < 0,01$), що означає, що якщо людина отримує допомогу в одній сфері (наприклад, у вигляді порад), вона також, ймовірно, отримує підтримку в інших аспектах (наприклад, інформаційну допомогу або можливість поділитися особистими проблемами).

Висновки. Вища соціальна ідентифікація пов'язана з кращою соціальною підтримкою. Люди, які сильніше ототожнюють себе зі спільнотою, отримують більше підтримки, порад та корисної інформації. Самотність має слабкий негативний зв'язок із соціальною підтримкою. Найбільш значущі зв'язки спостерігаються між самотністю та отриманням кризових порад або корисної інформації ($p < 0,05$ або $p < 0,01$). Соціальна підтримка є багатовимірною, і якщо людина отримує її в одній формі, вона, ймовірно, отримує її й в інших формах. Ці результати підкреслюють важливість спільнот у зменшенні самотності та підвищенні рівня соціальної підтримки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бондаренко Н. Сприяння соціальної підтримки учасників групи самодопомоги, які мають проблеми психічного здоров'я: взаємозв'язок із соціально-статусними характеристиками. *Психологія і психосоціальні інтервенції*. 2020. № 2. С. 3–12. https://doi.org/10.18523/2617-2348.2019.2.3-12 (дата звернення: 10.10.2024).

2. Інформація щодо переміщення в Україні : звіт, раунд 3. Міжнародна організація з міграції. 2022. URL: https://ukraine.iom.int/sites/g/files/tmzbdl1861/files/documents/iom_ukraine-displacement-report_round3_ukr.pdf (дата звернення: 10.10.2024).

3. Інформація щодо переміщення в Україні : звіт, раунд 12. Міжнародна організація з міграції. 2023. URL: https://dtm.iom.int/sites/g/files/tmzbdl1461/files/reports/IOM_Gen%20Pop%20Report_R12_IDP_FINAL_UKR.pdf?iframe=true (дата звернення: 10.10.2024).

4. Інформація щодо переміщення в Україні : звіт, раунд 13. Міжнародна організація з міграції. URL: 2023https://dtm.iom.int/sites/g/files/tmzbdl1461/files/reports/IOM_Ukraine_Internal%20Displacement%20Report_Round%2013%20(June%202023)_ENG-UKR.pdf (дата звернення: 10.10.2024).

5. Нестеренко І. Внутрішньо переміщені особи: Виклики на тлі повномасштабної агресії РФ проти України. *Збірник тез міжнародної науково-практичної інтернет-конференції з нагоди відзначення дня науки-2022 в Україні «Актуальність та особливості наукових досліджень в умовах воєнного стану» (м. Київ, 24 трав. 2022 р.).* Київ, 2022. С. 371–374.

6. Нестеренко І. Переживання самотності особистістю: соціально-психологічний аспект. *Габітус*. 2022. № 39. С. 229–233. URL: http://habitus.od.ua/journals/2022/39-2022/41.pdf (дата звернення: 10.10.2024).

7. Павленко Д. Динаміка сучасних соціальних медіа. *Наукові праці Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського*. 2022. № 67. С. 108–117. https://doi.org/10.15407/np.67.108 (дата звернення: 17.11.2024).

8. Про соціальні послуги : Закон України від 17.01.2019 р. № 2671-VIII : станом на 20 верес. 2024 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text (дата звернення: 19.11.2024).

9. Chan W. Exploring the relationships of online social ties, altruism, and online social support. *Journal of Educational Computing Research*. 2020. https://doi.org/10.1177/0735633119881455 (дата звернення: 17.11.2024).

10. Chlasta K., Sochaczewski P., Grabowska I., Jaczembrowska A. MyMigrationBot: A Cloud-based Facebook SocialChatbot for Migrant Populations. *arXiv.org*. 2022. URL: https://arxiv.org/abs/2208.13005 (дата звернення: 17.11.2024).

11. Huh J. et al. Personas in online health communities. *Journal of Biomedical Informatics.* 2016. Vol. 63. P. 212–225. URL: https://doi.org/10.1016/j.jbi.2016.08.019 (дата звернення: 17.11.2024).

12. Johnston A. et al. Online health communities. *Information Technology & People.* 2013. Vol. 26, no. 2. P. 213–235. https://doi.org/10.1108/itp-02-2013-0040 (дата звернення: 17.11.2024).

13. Kolawole O. Psychological Impact of Online Health Communities. *University of Jyväskylä.* 2019. URL: https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/65018 (дата звернення: 17.11.2024).

14. Nesterenko I. Loneliness of internally displaced persons of Ukraine: theoretical analysis of the problem. *Baltic Journal of Legal and Social Sciences.* 2022. № 1. P. 151–160. https://doi.org/10.30525/2592-8813-2022-1-18 (дата звернення: 05.12.2024).

СПЕЦИФІКА МОТИВАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СИЛ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ОБОРОНИ

SPECIFICS OF MOTIVATION OF THE TERRITORIAL DEFENSE FORCES

УДК 159.947.5-057.36
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.48

Ступницька О.Г.
старший викладач кафедри психології, педагогіки та мовної підготовки
Харківський національний університет міського господарства імені О.М. Бекетова

Розглянуто специфіку мотивації добровольців сил територіальної оборони, які вступили до лав Збройних сил України та виконують бойові завдання за призначенням. Здійснено аналіз ключових факторів, що впливають на формування та зміну рівня мотивації особового складу. Проаналізовано мотиваційну структуру, яка утворюється під час добровільної служби особового складу сил територіальної оборони – це домінація цінностей ідейно-патріотичного характеру над матеріальними стимулами. Звернено увагу на дослідження особового складу за методикою «Дослідження основних складників готовності військовослужбовців до захисту України від військової агресії», що дозволяє вивчити психологічну готовність бійця (рівень мотивації, стресостійкість, прийняття рішень в екстремальних умовах), рівень фізичної підготовки та професійної підготовки, необхідної для виконання військових завдань, володіння зброєю, тактичної підготовки, а також морально-психологічний стан військовослужбовця та рівень його соціальної адаптації в підрозділі. «Дослідження психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням» показує рівень тривожності, реагування на стресові ситуації, впевненість бійця у своїх силах, мотивацію, що спонукає виконувати свій обов'язок, емоційну стійкість, важливість соціальної підтримки та відчуття комбатантами підтримки суспільства, що є ключовим фактором збереження бойового духу. Розглянуто питання внутрішньої та зовнішньої мотивації як готовності до захисту батьківщини, стимул до прагнення зберегти свій морально-психологічний стан і готовність виконувати ризиковані завдання за призначенням. Окреслено основні фактори, що впливають на рівень мотивації та готовності захищати державу від військової агресії у бійців, які виконують бойові та службові завдання. Потужним мотиваційним фактором виступає підтримка основних цінностей, як-от: відповідальність, довіра, професіоналізм, почуття місії та індивідуальний підхід до кожного бійця, що дозволяє кожному воїну бути активним учасником військового процесу. Досягнення успіху у виконанні завдань є мотивацією як підрозділу загалом, так і окремого бійця, тобто переорієнтація з нарощування озброєння на розвинення людського потенціалу. Розглянуто складники системи підтримки мотивації добровольців сил територіальної оборони для зростання бойового духу та вмотивованості, що складається з багатьох вагомих для кожного бійця чинників, головними з яких є підтримка соціуму, дії державних установ стосовно самих військових та їхніх сімей.

Ключові слова: *комбатанти, морально-психологічний стан, мотивація бійців територіальної оборони, бойовий досвід, бойовий стрес, військовослужбовці.*

The article considers the specifics of motivation of volunteers of the territorial defense forces who joined the Armed Forces of Ukraine and perform combat missions as assigned. The key factors influencing the formation and change of the level of motivation of personnel are analyzed. The motivational structure formed during the voluntary service of the personnel of the territorial defense forces is analyzed – it is the dominance of ideological and patriotic values over material incentives. Attention is drawn to the study of personnel using the methodology "Study of the main components of military personnel's readiness to defend Ukraine from military aggression", which allows to study the psychological readiness of a soldier (level of motivation, stress resistance, decision-making in extreme conditions), the level of physical training and professional training necessary for performing military tasks, possession of weapons, tactical training, as well as the moral and psychological state of a soldier and the level of his social adaptation in the unit. "The study of the psychological readiness of servicemen to perform assigned tasks shows the level of anxiety, response to stressful situations, the soldier's confidence in his abilities, motivation to perform his duty, emotional stability, the importance of social support, and the combatants' sense of support from society, which is a key factor in maintaining morale. The author considers the issues of intrinsic motivation and extrinsic motivation, such as readiness to defend the homeland, an incentive to strive to maintain one's moral and psychological state, and readiness to perform risky assigned tasks. The author outlines the main factors that influence the level of motivation and readiness to defend the state from military aggression among soldiers performing combat and service tasks. A powerful motivational factor is the support of basic values such as responsibility, trust, professionalism, sense of mission and individual approach to each soldier, which allows each soldier to be an active participant in the military process. Achieving success in performing tasks, motivating both the unit as a whole and the individual soldier, i.e. reorientation from building up weapons to developing human potential. The author examines the components of the system of supporting the motivation of volunteers of the territorial defense forces to increase morale and motivation, which consists of many factors that are important for each soldier, the main ones being the support of society and the actions of state institutions in relation to the military and their families.

Key words: *combatants, moral and psychological state, motivation of territorial defense fighters, combat experience, combat stress, military personnel.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах, з огляду на російську військову агресію сили територіальної оборони відіграють одну з визначальних ролей у забезпеченні захисту та стабільності держави. Участь у бойових діях та тривалий час перебування на фронті призводять до виснаження фізичних і психологічних ресурсів бійців. Це проявляється у зниженій працездатності, постійній

втомі, проблемах зі сном, підвищеній дратівливості й тривожності воїнів. Бійці стають менш стійкими до стресу й схильними до вигорання, що призводить до серйозних проблем зі здоров'ям. Разом із тим відбуваються зміни в мотивації бійців, вона стає більш стійкою та звуженою, а основним є прагненням бійців зберегти здоров'я і вижити.

Представляється цікавим вивчення впливу факторів, включаючи матеріальні (заробітна плата, премії тощо) та нематеріальні стимули (визнання, повага, самореалізація тощо) на рівень мотивації військовослужбовців територіальної оборони. Попри високу технологізацію та інструменталізацію бойових дій, психологічні аспекти завжди відіграють значну роль в успішному веденні війни. Особливо важливим є врахування психоемоційного стану добровольців, які на початковому етапі служби мають різний рівень підготовки та мотивації.

Вивчення чинників, що впливають на мотивацію добровольців, які беруть участь у бойових діях, є дуже актуальним в умовах війни і вивчається у багатьох психологічних дослідженнях. Розуміння факторів, що впливають на збереження мотивації в екстремальних умовах, дозволять розробити ефективні психологічні програми підтримки бійців та підвищити їх боєздатність. До таких факторів мотивації бійця можна віднести наявність у нього соціальних зв'язків та їх якість. Потужним мотиватором воїна є відчуття приналежності до підрозділу, підтримка побратимів, почуття солідарності з ними. Тож варто зазначити, що для збереження високого бойового духу необхідно створювати умови, які сприяють формуванню почуття єдності й патріотизму, відповідальності, відчуття причетності до своєї громади, віри й упевненості в досягненні спільної мети перемогти ворога. Багатьма авторами стверджується, що служба в умовах збройного конфлікту є надзвичайно складним випробуванням, яке впливає на психічний стан військовослужбовців. Війна створює специфічне середовище, яке характеризується постійним ризиком для життя, фізичним і психологічним виснаженням, необхідністю прийняття критично важливих рішень у короткі терміни, а також розривом соціальних зв'язків із сім'єю та мирним оточенням [1].

Для того щоб виконати систематичну психологічну роботу з особовим складом, яка дозволить забезпечити ефективне виконання службових завдань й підвищить моральний дух військовослужбовців, треба вивчити фактори, що впливають на мотивацію бійців та їх готовність до виконання бойових завдань. Дослідження дозволять зрозуміти шляхи щодо зміцнення командного духу в підрозділі та створити оптимальні умови для взаємодопомоги серед військовослужбовців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Мотивація являє собою сукупність внутрішніх і зовнішніх рушійних сил, що спонукають людину до діяльності, визначають тип її поведінки, орієнтують на досягнення поставлених цілей. Діяльність мотивованої особистості спрямована на прояв активності, націленість на результат, здатність до ризику, до прийняття відповідальних рішень [6; 7].

У сучасній літературі існує низка наукових підходів щодо визначення мотиваційної сфери військовослужбовців та їх готовності до участі у бойових діях. Більшістю авторів мотивація розглядається як багатовимірний феномен, що поєднує організаційні, психологічні, соціальні та економічні аспекти.

Науковці В.А. Гром, О.А. Георгадзе, І.В. Якіменко розглядають мотивацію як сукупність зовнішніх і внутрішніх сил, що спонукають бійця до діяльності для досягнення визначеної мети, акцентуючи увагу на поєднанні змістової та динамічної сторін мотивації професійної діяльності [4].

У працях В. Алещенка, В. Барка, О. Блінова, О. Кокуна та інших дослідників, які наголошують на важливості підтримання позитивного морально-психологічного стану бійців, відмічається, що в підвищенні мотивації та патріотичності важливу роль відіграє почуття обов'язку, довіра до побратимів та командирів. Також до факторів мотивації відносять клімат у соціальному середовищі (відносини в колективі), згуртованість підрозділу. Матеріальні стимули мають другорядне значення для бійців, ніж ідейність і патріотизм [2]. Також існує тісний зв'язок між згуртованістю, мотивацією військовослужбовців та бойовою ефективністю підрозділу. Згуртованість підрозділу рівнозначна високій бойовій мотивації, що є ключовим фактором як під час виконання «легкого» завдання, як-от патрулювання, так і надскладного – ведення бою [3].

Участь воїна в бойових діях є випробуванням для його фізичних і психічних здібностей та можливостей. Ведення сучасного бою – це виклик для кожного воїна й вимагає від нього внутрішньої готовності. На думку Т. Грицевича, А. Романишина та інших, сучасний бій – це суворе випробування фізичних і духовних сил воїна, його здатності активно протистояти впливу екстремальних, украй несприятливих для життя чинників, зберігати волю і рішучість, повністю виконати поставлене йому бойове завдання. Формування мотиваційних чинників і готовність виконувати завдання у кризових ситуаціях є викликом для психічної сфери кожного добровольця. Бій є запеклою боротьбою цілей, мотивів, переконань, настроїв, волі, думок військовослужбовців супротивних сторін, це тяжке випробування на міцність усіх психічних і фізичних можливостей солдата. Бійці виконують виснажливі завдання в зоні бойових дій більш двох років без належних ротацій, тривалих відпусток, не маючи постійного військового тренування. Існують дані про своєрідну закономірність, що після 30–40 діб безперервного перебування в безпосередньому протистоянні з противником у бійців настає швидкий спад сил, адже це є дуже виснажливим для них [3].

У результаті наслідку адаптації до екстремальних ситуацій у військовослужбовців формується загострення вищих почуттів, стійкість до тимчасових невдач, віра в свої сили, поліпшення уваги, відповідальність, сумління, активізація мислення, готовність до самопожертви, емоційна стійкість, підвищення витривалості, здатність організму швидко перебудовуватись, здатність до концентрації [5].

Існує багато фактів, що в перші місяці війни був помітний сплеск альтруїзму бійців, які майже з порожніми руками йшли захищати свою землю й домівки, не очікуючи на фінансову винагороду. Велика кількість медиків, психологів, кухарів, механіків, водіїв, бухгалтерів, що мали цивільну професію, переключилися на допомогу військовим. Добровольці швидко вчились тим навичкам, які були потрібні війську, ставали саперами, стрільцями, гранатометниками тощо. Приблизно за п'ять місяців війни картина змінилась, і комбатанти, які ставали до війська, вже не були налаштовані так альтруїстично. Основним чинником мотивації для деяких бійців ставала фінансова винагорода. Також дослідники неодноразово наголошували, що серед важливих факторів, які сприяють підтриманню мотивації бійців на високому рівні, треба зазначити наявність міцних зв'язків із близькими. Розуміння іншими і відчуття потрібності для близьких підкріплює внутрішню мотивацію бійця і тримає його в ресурсі. Військовослужбовці є високовмотивованими, відчуваючи свою потрібність і власний внесок у справу перемоги, адже це додає сил, підвищує психологічну стійкість, спонукає їх до дій [10].

Але, незважаючи на численні дослідження в цьому напрямі, специфіка мотивації військовослужбовців сил територіальної оборони досліджена недостатньо.

Метою статті є дослідження факторів, що впливають на мотивацію військовослужбовців у разі вступу на службу та під час участі в бойових діях.

Виклад основного матеріалу. Мотивація добровольців є багатогранним явищем, яке зазнає впливу внутрішніх та зовнішніх факторів. До перших відноситься рівень патріотизму, громадська відповідальність особистості тощо. Серед зовнішніх треба відмітити соціальну підтримку, матеріальне забезпечення та багато інших. Фінансова винагорода є важливим складником мотивації, але не головним. Більшість військовослужбовців територіальної оборони керується ідеалами та бажанням захистити свою країну, що є однією з відмінних рис бійців-добровольців, які на початку війни не мали достатнього військового досвіду.

В аналізі специфіки мотивації бійців територіальної оборони було використано опитувальник «Дослідження основних складників готовності військовослужбовців до захисту України від військової агресії», який дозволяє вивчити психологічну готовність бійця, морально-психологічний стан військовослужбовця та рівень його соціальної адаптації в підрозділі.

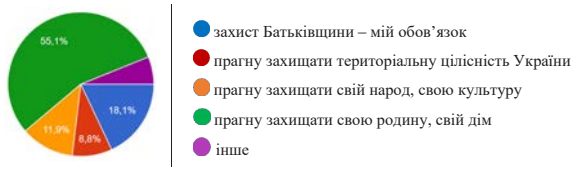

Рис. 1. Фактори мотивації щодо готовності військовослужбовців до захисту держави

Аналіз отриманих результатів показав, що більше половини бійців основним фактором мотивації вважають прагнення захищати свої родини та свій дім. Відчуваючи підтримку від рідних і від середовища, в якому вони жили до воєнних дій, бійці знаходять внутрішні сили для відновлення свого психічного стану, відчувають себе потрібними і, найголовніше, відчувають повагу з боку оточення в цивільному житті в ті моменти, коли приходять на короткочасний відпочинок. Другим вагомим фактором мотивації для військовослужбовців є відчуття обов'язку захисту батьківщини та бажання захищати свою землю і громаду. До цієї групи входить 18,1% досліджуваних, які мотивуються відчуттям любові до своєї країни, прагненням зробити свій внесок в її безпеку. Цей чинник є важливим для комбатантів, оскільки ці військові залишаються на своїй території та захищають рідну землю. Наступним фактором мотивації, перевагу якому віддали 11,9% досліджуваних, є прагнення захищати свій народ і свою культуру. Також серед таких факторів відзначено бажання захищати територіальну цілісність держави, перевагу чому віддали 8,8% військових. Ця частина бійців не має впевненості в діях керівництва держави щодо них та інших громадян країни.

На наступному етапі дослідження було використано методику «Дослідження психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням». За її допомогою було вивчено рівень тривожності, реагування на стресові ситуації, впевненість у своїх силах, мотивацію, що спонукає виконувати свій обов'язок, емоційну стійкість, важливість соціальної підтримки для бійців.

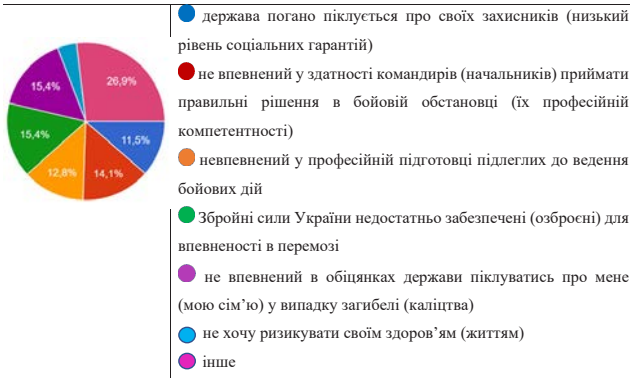

Рис. 2. Фактори, що негативно впливають на вмотивованість бійців під час захисту держави від збройної агресії

Відчуття соціального захисту для бійців є вкрай важливим – 15,4% респондентів указують в дослідженні, що проблема допомоги з боку держави викликає в них багато сумнівів і хвилювань. На питання недостатнього забезпечення та озброєння і оснащення в батальйонах вказує також 15,4% воїнів. Майже 14% досліджуваних не довіряють своїм командирам і начальникам, не впевнені в їх компетентності під час прийняття рішень у бойовій обстановці. До цього додаються сумніви в рівні підготовки побратимів – майже 13% бійців вважають, що це під-

риває бойовий дух у підрозділі. Також одним із демотивуючих факторів для бійців є невпевненість в обіцянках держави піклуватися про них та їхню сім'ю у випадку загибелі або каліцтва, як вважають 11,5% військових. Зростання бойового духу та вмотивованості може бути в рази вища, коли комбатант відчуватиме себе потрібним і захищеним своєю державою, що також стимулює бажання стримати ворога та захистити свободу і незалежність своєї країни.

Для виконання бойових завдань для бійця важливим є не тільки своєчасне озброєння та забезпечення необхідними матеріалами позицій, на яких знаходяться воїни, а й ставлення командирів до військовослужбовців. Не останню роль відіграватиме справедливе визнання героїчних вчинків та бойових заслуг, як бійців, так і командирів усіх ланок, справедливий розподіл грошового винагородження, що також впливатиме на мотивацію та згуртованість підрозділу під час виконання службово-бойових завдань. Обговоренням і дослідженням мотивації та зацікавленості в службі військовослужбовців займались багато дослідників ще до початку воєнної агресії, де також підіймалася проблема грошового забезпечення, ставлення командирів до підлеглих тощо [9].

На внутрішню мотивацію комбатанта впливає факт розуміння ним, що він не «один проти всіх», а відчуття команди: «ми єдині, ми непереможні». Відчуття довіри один до одного і спроможність працювати у колективі відбувається в перших боях, де, проявляючи себе, комбатанти відкриваються під впливом страху, неймовірного рівня стресу, де оголяються всі якості особистості. Екстремальні ситуації активують усі функції людини, тому вміння розпізнавати власні емоції і вміння керувати ними – це шлях до збереження свого життя та особового складу. Необхідне вміння зупинитись, подумати, діяти чітко і під контролем. Важливість формування психологічної готовності – це взаємопов'язана система мотиваційних чинників, вольових ресурсів, а також професійної компетенції і витривалості особового складу, що забезпечує реалізацію ним поставлених завдань [8]. Думки про небезпеку виходять на передній план і комбатант із готовністю тренується і легше проходить випробування в бою, де прагнення до збереження власного життя стає головним.

Багато авторів зауважують, що мотивація бійців є одним із ключових факторів, який дозволяє арміям перемагати в озброєних конфліктах. S.Catignani наголошує на важливості тісного зв'язку між згуртованістю, рівнем мотивації військовослужбовців і бойовою ефективністю. Тобто система цінностей, яку підтримують збройні сили багатьох країн, здатна підвищити моральний стан і мотивацію як кожного військовослужбовця, так і підрозділу загалом, що впливає на їх бойову ефективність. Підтримуються такі цінності, як відповідальність, довіра, професіоналізм і почуття місії, тобто пропонується перенести фокус із нарощування зброї і техніки на підвищення людського потенціалу [11].

Висновки. Аналіз отриманих результатів показав, що бійці основним фактором мотивації вважають прагнення захищати свої родини та свій дім. Також мотивацією для військовослужбовців є відчуття обов'язку в захисті батьківщини та бажання захищати свою землю та громаду. Фактори, які негативно впливають на мотивацію: недостатній соціальний захист для бійців; невпевненість в обіцянках держави піклуватися про них та їхню сім'ю у випадку загибелі або каліцтва; недостатнє забезпечення озброєнням і оснащення в батальйонах; низький рівень довіри до своїх командирів і керівництва. До цього додається невпевненість у підготовці побратимів, що знижує бойовий дух у підрозділі. Для підвищення мотивації бійців-добровольців необхідно впровадити регулярний відпочинок і відновлення сил, своєчасні ротації (це не про заміну одних бойових позицій на інші), а відпустки та зустрічі з родиною, впровадження системи нематеріального заохочення особового складу сил територіальної оборони (публічні відзнаки, психологічна підтримка, соціальні бонуси, підвищення громадської підтримки). Вивчення даного матеріалу надає можливості розробити дієві програми підготовки і тренувань та методів підняття рівня мотивації бійців. Темою майбутніх досліджень вбачаємо вивчення гендерних особливостей військовослужбовців територіальної оборони.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Прийоми психологічної самодопомоги учасникам бойових дій : метод. реком. для військовослужбовців учасників бойових дій. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2014. 41 с.

2. Алещенко В.І. Формування психологічної готовності військовослужбовців до ведення бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 4 (74). С. 5–13.

3. Психологія бою / Т.Л. Грицевич та ін. ; за ред. А.М. Романишина. 3-тє опрац. вид. Львів : Видавництво «Астролябія», 2022. 290 с.

4. Гром В.А., Георгадзе О.А., Якіменко І.В. Методичний підхід до оцінювання рівня мотивації військовослужбовців Збройних Сил України. *Збірник наукових праць Центр воєнно-стратегічних досліджень НУОУ мені Івана Черняховського*. 2016. № 2 (57).

5. Грилюк С.М., Тютюнник Л.Л., Алещенко В.І. Порадник командиру з відновлення стресостійкості : навчально-методичний посібник. Київ : НУОУ, 2023. 168 с.

6. Калініченко А.В. Мотивація та мотиваційний процес: сутність та поняття. *Вісник економіки транспорту і промисловості*. 2013. Вип. 42. С. 417–420.

7. Меленчук Н.І., Лесніченко Т.Ю. Прояви самооцінки особистості у осіб з різною мотивацією досягнення. *Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, 2022, 24–25 березня. С. 46–54.

8. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України : навч.-метод. посіб. / за редакцією генерал-майора В. Клочкова. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2023. 325 с

9. Приходько І., Колесніченко О., Мацегора Я. Мотивація військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах: систематизація досліджень. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2021. № 2. С. 69–85. DOI 10.52363/dcpp-2021.2.7

10. Ступницька О.Г. Фактори що впливають на психологічну стійкість та мотивацію бійця сил територіальної оборони. *Всеукр. наук.-практ. конф., м. Харків, 24 жовт. 2024 р.* Харків : Вид-во НАНГУ, 2024. 784 с.

11. Catignani S. Motivating soldiers: the example of the Israeli defence forces. *Parameters,* 2004. 34 (3).

ЛЮБОВ У ЧАСИ ВІЙНИ: РОЛЬ ПІДТРИМКИ СЕРЦЯ, МОТИВАЦІЇ ТА СТОСУНКІВ У ПОДОЛАННІ ТРУДНОЩІВ

LOVE IN TIMES OF WAR: THE ROLE OF HEART SUPPORT, MOTIVATION AND RELATIONSHIPS IN OVERCOMING DIFFICULTIES

УДК 159.9.07-022.326.5
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.49

Ташматов В.А.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Плукчі В.О.
здобувач вищої освіти факультету психології, політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»

У статті досліджено значення кохання під час війни та його вплив на фізичний і психологічний стан людини. Встановлено, що кохання й емоційна підтримка є важливими чинниками для зниження стресу, подолання травматичних подій та зміцнення внутрішньої стійкості. Наголошено, що турбота та підтримка близьких допомагають зберігати мотивацію, сприяють подоланню викликів війни та дозволяють людям залишатися зосередженими на життєвих цілях навіть за складних умов. Розглянуто, як у періоди війни формуються нові види підтримки та солідарності, які сприяють зміцненню суспільної стійкості та єдності. Особлива увага приділена міжособистісним зв'язкам, які завдяки довірі, співчуттю й турботі можуть зберігатися навіть за умов фізичної розлуки. Відзначено роль сучасних технологій комунікації, які дають змогу підтримувати емоційну близькість і створювати відчуття взаємопідтримки, навіть коли між людьми існує фізична відстань. Також проаналізовано, як кохання адаптується до умов війни, стаючи незамінним ресурсом для подолання емоційних і психологічних труднощів. Воно сприяє формуванню почуття приналежності, стабільності й упевненості в майбутньому. Стосунки, побудовані на основі любові та підтримки, допомагають долати труднощі, підтримують життєві орієнтири і створюють фундамент для відновлення особистості і суспільства. Кохання є важливим фактором, що допомагає долати воєнні труднощі, сприяє збереженню психологічної рівноваги, єдності та впевненості в майбутньому. Емоційна підтримка близьких не тільки полегшує переживання труднощів, але й укріплює внутрішню стійкість, додаючи сили для подолання випробувань і руху вперед, попри всі негаразди.

Ключові слова: *кохання, підтримка, мотивація, стрес, стосунки, війна.*

This article examines the significance of love during wartime and its impact on a person's physical and psychological state. It is established that love and emotional support are essential factors in reducing stress, overcoming traumatic events, and strengthening inner resilience. It is emphasized that the care and support of loved ones help maintain motivation, facilitate overcoming the challenges of war, and allow individuals to stay focused on their life goals even under difficult conditions. The study explores how new forms of support and solidarity emerge during wartime, contributing to the strengthening of social resilience and unity. Special attention is given to interpersonal relationships, which, due to trust, empathy, and care, can be preserved even when physical distance exists. The role of modern communication technologies is highlighted, as they enable people to maintain emotional closeness and create a sense of mutual support, even when there is physical distance between individuals. The article also analyzes how love adapts to the conditions of war, becoming an indispensable resource for overcoming emotional and psychological difficulties. Love fosters a sense of belonging, stability, and confidence in the future. Relationships based on love and support help overcome challenges, sustain life goals, and create a foundation for the recovery of both individuals and society. Love plays a crucial role in overcoming wartime difficulties, supporting psychological balance, unity, and confidence in the future. Emotional support from loved ones not only helps ease the experience of hardship but also strengthens inner resilience, providing the strength to overcome trials and move forward despite the adversities.

Key words: *love, support, motivation, stress, relationships, war.*

Вступ. Кохання – це одна з найголовніших складових частин людського життя, яка надає сенс існуванню, допомагає знаходити себе і почуватися потрібними. Без цього почуття людина втрачає відчуття цілісності, зв'язку з іншими людьми та суспільством. Проте в умовах війни поняття «кохання» набуває нового, глибшого сенсу. Це більше не лише «метелики в животі» чи романтичні забави, це – стійкість, довіра, витримка та безліч випробувань, які проходять закохані. Війна змушує переосмислити значення кохання як джерела сили й опори.

У кризових обставинах війна стає не тільки випробуванням для стосунків, але й перевіркою на справжність почуттів. Відстань, небезпека, травми, полон, тривожне очікування новин, постійний біль і невизначеність змушують партнерів шукати нові способи підтримки один одного. Війна безжально оголює пріоритети, змінює перспективи та показує, наскільки важливим є вміння любити і залишатися вірним, попри всі труднощі.

Як зазначав Еріх Марія Ремарк: «Поки людина не здається, вона сильніша своєї долі». Ці слова яскраво ілюструють, як справжнє кохання може допомагати долати екстремальні обставини війни, перетворюючи стосунки на джерело підтримки та духовної сили. У такі моменти важливість підтримки один одного стає очевидною: кохання є тим внутрішнім джерелом, що дає сили рухатися вперед, навіть коли зовнішній світ здається розбитим і непередбачуваним.

Основний матеріал дослідження. Війна є не лише фізичним випробуванням, а й екстремальним емоційним стресом, у якому кохання відіграє роль сили й підтримки. Багато історій, зокрема про Сергія та Катерину [3], демонструють, як це почуття допомагає вистояти перед страхом, втратами й невизначеністю, зберігаючи людяність навіть у найтяжчі часи.

Фізіологічна та психологічна роль кохання у подоланні стресу та травм.

Любов не лише дарує емоційну підтримку в найважчі моменти життя, а й активує потужні фізіологічні процеси, які допомагають подолати стрес, страх і біль, що виникають у екстремальних умовах війни. Справжнє кохання стимулює не лише емоції, але й вивільнення гормонів, які сприяють зміцненню психологічної стійкості, фізичної витривалості та швидкому відновленню після травм.

Коли людина переживає складні емоційні моменти, такі як стрес чи страх, взаємодія з коханою людиною може допомогти знизити рівень тривоги та депресії завдяки виробленню певних гормонів. Дофамін, «гормон мотивації», знижує рівень стресу, стимулюючи емоційну і фізичну активність, допомагаючи людині зберігати концентрацію і позитивний настрій навіть у кризових ситуаціях. Взаємна підтримка та близькість до коханої людини в таких умовах стає важливим елементом, який допомагає людині не втратити надію і зберегти емоційну рівновагу.

Серотонін, зниження якого супроводжує початкові етапи закоханості, може здатись джерелом дискомфорту, проте він також має важливу роль у фізичному відновленні організму, підвищуючи м'язовий тонус і активізуючи рухову функцію. Такі фізіологічні зміни створюють відчуття енергійності, що дозволяє людині долати труднощі та мобілізувати свої сили в умовах війни чи після важких поранень. Адреналін, своєю чергою, підвищує фізичну витривалість, даючи людині можливість діяти швидко та ефективно навіть в умовах великих навантажень чи небезпеки. Проте важливо також пам'ятати, що надмірний стрес потребує професійної допомоги, адже самостійно долати стрес може бути складно, навіть якщо підтримка коханої людини є безцінною.

У кризових ситуаціях, таких як війна або полон, фізична і емоційна близькість до коханої людини має вирішальне значення для збереження психічної стабільності та стійкості до стресу. Кохання стає важливим ресурсом, що забезпечує не лише емоційну підтримку, але й фізіологічну. Окситоцин і вазопресин – гормони прив'язаності – сприяють зменшенню тривожності та страху, створюючи відчуття безпеки та комфорту навіть у найважчі моменти. Поряд з цим роль психологів та медичних закладів у таких умовах є незамінною. Психологічна підтримка та спеціалізоване лікування допомагають зберігати емоційну рівновагу, сприяючи більш швидкому відновленню психічного стану після пережитих травм чи стресових ситуацій.

У випадках, коли людина переживає післятравматичний стрес або перебуває у ситуації, де відчуває страх або біль, саме близькість коханої людини може стати стабільним джерелом психологічної підтримки. Фізичний контакт, такий як обійми, поцілунки, навіть просто присутність поряд, – це не лише емоційна підтримка, а й активізація вироблення ендорфінів, які знижують рівень стресу і допомагають організму справлятися з фізичними та психічними болями. Тут важливою є підтримка медичних працівників, які можуть сприяти як фізичному, так і психологічному відновленню, надаючи пацієнтам необхідні методи лікування та реабілітації, що допомагають впоратися з наслідками травм або післяпольових стресових розладів.

Кохання є важливим фактором, що допомагає людині відновлюватись після поранень, як фізичних, так і емоційних. Підтримка партнера після травм, будь то бойові чи психічні, є безцінною для психологічного відновлення. Кохана людина дає не тільки моральну підтримку, але і створює необхідний емоційний простір для того, щоб справитися з болем та відновити віру в майбутнє. З іншого боку, професіонали, такі як психологи, медичні працівники та реабілітологи, допомагають людям адаптуватися до нових умов життя після поранень або пережитих травм, надаючи важливі інструменти для фізичного та емоційного відновлення.

Крім того, завдяки хімічним реакціям, які стимулюють гормони задоволення та безпеки, такі як ендорфіни та окситоцин, кохання здатне значно зменшити тривогу та депресію, які часто супроводжують людей після важких травм. Взаємна підтримка в таких обставинах є життєво важливою, допомагаючи людині не тільки вижити, але й повернутися до нормального життя.

Мотивація і надія: як любов допомагає рухатися вперед у найтемніші моменти. Надія – це те, що дає людині сили боротися в найтемніші моменти життя. Вона стає тим внутрішнім стрижнем, який дозволяє рухатися вперед, навіть коли всі зовнішні обставини здаються безнадійними. У ці моменти саме любов може стати тим джерелом підтримки, яке допомагає знайти у собі сили йти через біль, страх і невизначеність. Коли людині важко, коли вона відчуває, що втрачає свою опору, її думки часто повертаються до близьких людей, до дому, до тих спогадів, що є символом тепла і затишку. Це можуть бути спогади про сміх дітей, поцілунки рідних або просте відчуття безпеки, яке дарує любов.

Як зазначав психолог Віктор Франкл, який пережив Голокост, любов до близьких може дати сенс життю навіть у найстрашніших обставинах. У своїй книзі «Людина в пошуках сенсу» він писав про те, як думки про свою дружину підтримували його, коли він перебував у концентраційному таборі. У найтемніші моменти саме любов дає нам можливість зберігати надію і шукати сили жити, навіть коли обставини здаються безвихідними.

Відновлення після травми або поранення часто є не лише фізичним процесом, а й глибоким емоційним шляхом. Важливо прийняти свій біль, не намагаючись його сховати чи забути. Самоприйняття – це перший крок до відновлення. Це означає дозволити собі бути вразливим, визнати свою слабкість, а потім повільно, крок за кроком, знаходити нові сили для того, щоб рухатися вперед. Кохана людина може стати важливим фактором на цьому шляху, даючи відчуття безпеки

та стабільності, навіть коли все навколо здається непередбачуваним.

Також надзвичайно важливо розуміти, що в процесі відновлення після травм, особливо психологічних, ми не повинні залишатися самотніми. Поділитися своїми переживаннями з іншими, знайти підтримку в оточенні, яке пережило подібне, може значно полегшити процес зцілення. Розмова з людьми, які пройшли через схожі труднощі, допомагає зрозуміти, що твої переживання – це частина більшого процесу відновлення і що, попри біль, ти не самотній у своїй боротьбі. Відкритість до інших і підтримка одне одного дає відчуття, що навіть у найтемніші часи є місце для світла.

Мотивація рухатися далі, не зупинятися на місці, долати фізичні та психологічні труднощі часто народжується саме завдяки тому, що поруч є людина, яка готова підтримати. Любов і близькість допомагають знайти сили, коли, здавалося б, їх уже не вистачає. Вони допомагають подолати не лише фізичний біль, але й внутрішню розгубленість, страх і невпевненість. І кожен такий крок уперед, нехай навіть малий, є перемогою, бо він наближає до відновлення та початку нового етапу життя.

Таким чином, любов не тільки стає мотивацією для боротьби за виживання, але й важливим ресурсом для відновлення та знаходження сил для майбутнього. Вона підтримує, дає надію і додає енергії, коли це найбільше потрібно. І саме завдяки таким відносинам через випробування можна пройти до нового етапу життя з вірою у себе і в те, що майбутнє може бути кращим.

Відстань між нами: як підтримати стосунки під час розлуки. У часи війни та складних обставин люди змушені пристосовуватися до нових форм взаємодії, комунікації та планування майбутнього. Дистанційні стосунки стали однією з найбільш поширених форм, з якими стикаються пари, що переживають розлуку через обставини війни. Це можуть бути телефонні дзвінки, відеодзвінки, листи, повідомлення чи навіть посилки, які передають частинку вашої присутності, емоційної підтримки і любові через відстань.

Розлука на довгі періоди часу – це надзвичайно важке випробування для кожної пари. Однак, незважаючи на фізичну відстань, ці стосунки можуть пережити кризу і стати навіть сильнішими. Відстань може викликати різноманітні емоційні переживання, як-то сум, тривогу, страх, що супроводжуються постійною невизначеністю щодо майбутнього. Але саме ці виклики дають шанс переосмислити стосунки, зміцнити їх, а не зламати. Зрештою, сила кохання полягає не тільки в присутності, а й у здатності переживати труднощі разом навіть через відстань.

Завдяки сучасним технологіям пари можуть підтримувати зв'язок, що дозволяє їм не лише бути в курсі подій у житті один одного, а й отримувати емоційну підтримку. Проте відстань не лише приносить складнощі, але й дає можливість створити нові форми взаємодії. Наприклад, важливість листів, посилок або інших форм комунікації, де кожен жест може стати символом турботи та любові. І хоч в ідеалі хочеться бути поруч, обійняти, поцілувати, в реальності така можливість є не завжди. Проте навіть через відстань пари здатні зберігати відчуття єдності, що є свідченням сили їхніх почуттів.

Для деяких людей дистанція може стати великим випробуванням, що може призвести до розриву стосунків. Однак для інших, навпаки, це стає випробуванням на міцність, яке допомагає укріпити стосунки і знайти нові способи бути разом, попри всі труднощі. У кожного свій шлях і кожен проходить його по-своєму, але всі стикаються з емоціями, які важко пережити без підтримки близької людини.

Так, кожен день розлуки – це випробування, але водночас і можливість зрозуміти, наскільки сильним є ваш зв'язок, наскільки важливою є ця людина у вашому житті. І хоча фізична присутність є бажаною, емоційна підтримка, яка підтримується через відстань, має свою силу, даючи можливість долати труднощі разом, навіть коли ви на різних кінцях світу.

Незвичні зв'язки: підтримка та солідарність у часи війни.

Війна – це не лише фізичний конфлікт, але й глибокий внутрішній процес, що змінює кожного з нас. Вона руйнує звичний порядок життя, змушує переосмислити реальність і адаптуватися до нових обставин, але водночас дає поштовх до створення нових форм взаємодії та підтримки. У таких умовах виникають незвичні зв'язки між людьми, які раніше не могли б уявити, що опиняться разом у таких складних обставинах.

Війна вчить нас співпереживати, допомагати і об'єднуватися, і одним із найбільших уроків цього часу є взаємна підтримка між людьми, які опинилися в однакових обставинах. У військових частинах, серед друзів чи навіть серед незнайомців, які переживають спільний досвід, зростає відчуття єдності. Люди, що раніше не знали один одного, стикаються із загальними труднощами, переживаннями і підтримують один одного у важкі моменти. Ці зв'язки часто неможливо пояснити словами, вони виникають через спільні болі та радощі, через боротьбу і перемоги, через бажання бути корисними й підтримати тих, хто поруч.

Зв'язки, які виникають під час війни, часто є абсолютно новими і нестандартними. Вони не обмежуються лише родиною чи близькими друзями. Люди, що раніше не мали спільного досвіду, на основі спільних переживань створюють нові форми підтримки. Волонтерство, допомога постраждалим, організація зборів та ініціатив – усе це є частинами нових зв'язків, які зміцнюються через спільну мету й бажання допомогти. Люди, які не можуть бути поруч фізично, знаходять способи допомогти, організовують збори, надають фінансову підтримку чи волонтерять онлайн. І це

є важливим елементом солідарності: навіть на відстані можна створювати нові форми співпраці та підтримки.

Відчуття спільної мети у колективній боротьбі створює унікальні зв'язки, де кожен має свою роль. Ці зв'язки – це не просто обмін ресурсами чи допомога, а справжнє людське об'єднання. Важливість кожного внеску, навіть найменшого, робить цю допомогу потужним механізмом для відновлення та підтримки. Незважаючи на те, що обставини важкі, ми все одно відкриваємо свої двері для інших, пропонуємо допомогу, навіть коли самі потребуємо підтримки.

Війна виявила, якими сильними можуть бути люди, коли об'єднуються. Кожен крок, кожна ініціатива, навіть просто переписка або розмова, є частиною цього важливого процесу, що об'єднує. Співчуття, взаємодопомога та готовність підтримати один одного – це те, що дає силу пройти через складні часи. Люди, що не знайомі, але об'єднані спільним досвідом і метою, створюють нові зв'язки, які набувають особистого значення. Ці нові форми підтримки і солідарності, що виникають у таких складних обставинах, є не лише тимчасовими, а й довготривалими. Вони допомагають не лише в момент кризи, а й після неї, створюючи нові можливості для співпраці, взаємопідтримки та зростання. Це важливий аспект того, як війна змушує нас переосмислити зв'язки між людьми, підтримку і взаємодопомогу, показуючи, що навіть у найтемніші часи можна знайти сили для того, щоб допомагати один одному, об'єднуватися та разом рухатися вперед.

Висновки. У складні та темні моменти життя любов і підтримка близьких стають основними джерелами сили та надії. Вони допомагають людині подолати біль, страх і невизначеність, даючи можливість рухатися вперед навіть у найскладніших обставинах. Як показує досвід Віктора Франкла, любов до близьких може стати тим внутрішнім стрижнем, що дає сенс життю, навіть коли зовнішні умови здаються безнадійними. Процес відновлення після травм, як фізичних, так і психологічних, потребує не лише самоприйняття, але й підтримки з боку інших. Кохана людина, а також спільна підтримка тими, хто пережив схожі труднощі, можуть стати важливими факторами в цьому процесі, допомагаючи зберігати відчуття безпеки та стабільності.

Розлука, особливо під час війни, є важким випробуванням для стосунків, проте вона також може зміцнити їх, якщо пара зберігає зв'язок за допомогою сучасних технологій, таких як телефонні та відеодзвінки, повідомлення або посилки. Відстань дає шанс переосмислити стосунки, знаходячи нові способи бути разом і підтримувати один одного через труднощі. Війна змушує людей створювати нові зв'язки на основі спільного досвіду, а солідарність і взаємодопомога стають потужними інструментами для відновлення та зростання. У таких умовах навіть незнайомі між собою люди можуть об'єднуватися для досягнення спільної мети, допомагаючи один одному у складні часи.

Загалом, любов, підтримка і солідарність є важливими ресурсами, що допомагають подолати труднощі, зміцнюють стосунки і відкривають нові можливості для співпраці та взаємодопомоги. І навіть у найтемніші часи через випробування ці зв'язки можуть допомогти знайти сили для руху вперед і віру в краще майбутнє.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Arant R., Larsen M., Boehnke K. Acceptance of Diversity as a Building Block of Social Cohesion: Individual and Structural Determinants. *Frontiers in Psychology*, 2021. URL: https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.612224/full.

2. Mateusz Brodowicz. Exploring the Role of Social Cohesion in Building Strong Communities. 2024. URL: https://aithor.com/essay-examples/exploring-the-role-of-social-cohesion-in-building-strong-communities.

3. Dubchak A. Історія Сергія та Катерини, їх боротьба та відновлення в умовах війни. 2024, листопад 15. (@andriy.dubchak). URL: https://www.instagram.com/p/DCbkuVtMff9/?igsh=MW9icnAzdnB1NmpvdA==.

4. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу: аудіокнига. Розумна бібліотека. 2023, лютий. URL: https://youtu.be/cSKAXc8wYBQ?si=Px3feYsajZrox8i8.

5. Ісмаілова А. Феномен любові в житті людини. Матеріали Міжнародної студентської науково-технічної конференції *«Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання»*, 2019, с. 237–238.

6. Loretta G. The Neurochemistry of Love. URL: https://www.psychologytoday.com/intl/blog/your-neurochemical-self/201802/the-neurochemistry-love.

7. Smith R., Killgore W.D.S., Lane R. The Structure of Emotional Experience and Its Relation to Trait Emotional Awareness: A Theoretical Review. URL: https://www.researchgate.net/publication/321325117_The_Structure_of_Emotional_Experience_and_Its_Relation_to_Trait_Emotional_Awareness_A_Theoretical_Review.

8. Ремарк Е.М. Три товариші / М. Дятленко, А. Плют (перекладачі). Укрліб. 1936. URL: https://www.ukrlib.com.ua/world/printit.php?tid=3899.

9. Thiago de Almeida, David L. Rodrigues. The Psychology of Love, 2023. URL: https://www.frontiersin.org/research-topics/48534/the-psychology-of-love/magazine.

10. Tobore O. Towards a Comprehensive Theory of Love: The Quadruple Theory. *Frontiers in Psychology*, 2020. URL: https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.00862/full.

СОЦІАЛЬНА ДЕВІАЦІЯ ТА АДИКЦІЯ: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ ТА ВПЛИВ СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА

SOCIAL DEVIANCE AND ADDICTION: CONNECTIONS AND THE IMPACT OF SOCIAL ENVIRONMENT

УДК 159.9
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.50

Ходотаєв А.А.
аспірант
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

Кононенко А.О.
д.психол.н., професор
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

Ця стаття присвячена дослідженню проблематики девіації. У статті розглядається специфіка соціальної девіації та її проявів у соціальному контексті. Акцентується увага на впливі соціального середовища на явище відхильної поведінки. Девіація розглядається як відхилення від усталених соціальних норм, що може проявлятися в різних формах – позитивній (наприклад, трудоголізм чи альтруїзм) та негативній (девіантна поведінка, зокрема адикція). Також розглядається важливість соціального контексту у формуванні девіантної поведінки. Наголошується на тому, що девіація може бути результатом соціальної нестабільності, конфліктів міжособистісного характеру або проблем соціоекономічного статусу. Також робиться акцент на тому, що взаємодія мікро- та макросоціальних факторів, таких як вплив малих груп і суспільних структур, має свій вплив у системі відхильної поведінки. Акцентується, що важливим аспектом є стабільність і нестабільність соціального середовища. Важливим аспектом статті є взаємодія соціального середовища та індивіда, що призводить до формування девіантної поведінки. Робиться наголос на тому, що нестабільність, викликана соціоекономічними кризами, конфліктами або іншими змінами, може погіршити здатність особистості інтегруватися у суспільство, що сприяє розвитку девіантної поведінки, зокрема адикції. Важливими є також групові впливи, оскільки девіантні субкультури можуть формуватися в межах певних соціальних груп, які поділяють ненормативні цінності. Також наголошується, що важливим є вивчення різноманітних стратегій попередження та корекції адиктивної поведінки на рівні окремих осіб, а також на рівні соціальних груп та спільнот. Оскільки адикція не обмежується лише індивідуальними проблемами, її соціальні наслідки повинні бути враховані у контексті загального розвитку суспільства.

Ключові слова: *адикція, девіація, соціальна норма, відхилення від норми, соціальне середовище, соціальна структура, соціальна дезадаптація.*

This article is devoted to the study of deviation. The article examines the specifics of social deviance and its manifestations in the social context. The authors emphasize the influence of the social environment on the phenomenon of deviant behavior. Deviation is considered as a deviation from established social norms, which can manifest itself in various forms – positive (for example, workaholism or altruism) and negative (deviant behavior, in particular, addiction). The importance of the social context in the formation of deviant behavior is also considered. It is emphasized that deviance can be the result of social instability, interpersonal conflicts, or problems of socioeconomic status. It is also emphasized that the interaction of micro- and macro-social factors, such as the influence of small groups and social structures, has its own impact on the system of deviant behavior. It is emphasized that an important aspect is the stability and instability of the social environment. An important aspect of the article is the interaction between the social environment and the individual, which leads to the formation of deviant behavior. The authors will emphasize that instability caused by socio-economic crises, conflicts, or other changes can impair an individual's ability to integrate into society, which contributes to the development of deviant behavior, including addiction. Group influence is also important, as deviant subcultures can form within certain social groups that share non-normative values. The importance of studying various strategies for the prevention and correction of addictive behavior both at the level of individuals and at the level of social groups and communities is also emphasized. Since addiction is not limited to individual problems, its social consequences should be considered in the context of the overall development of society.

Key words: *addiction, deviation, social norm, deviation from the norm, social environment, social structure, social disadaptation.*

Специфіка протікання явища адикції є досить комплексною проблемою, оскільки в цей аспект залучається багато категорій. Наприклад, явище адикції може бути закріплене та репрезентоване через категорію соціального залучення, що, своєю чергою, допомагає виявити зв'язок цього явища з більш широкою проблемою – девіацією як такою. Тому можна зазначити, що категорія девіації є більш широкою порівняно з адикцією, але між цими двома явищами існує структурний зв'язок. Оскільки між цими категоріями є зв'язок та спільна структура, що їх поєднує, а саме приналежність до соціальної категорії та варіативність, можна зазначити, що явище девіації та, як наслідок, адикції є багатофакторними за своєю суттю, оскільки можуть бути розглянуті з позицій юриспруденції, соціології та інших напрямів. Проте для цієї категорії, а саме девіації, варто виокремити один головний момент – орієнтацію на соціальний аспект проблеми.

Оскільки проблематика виявляється у межах соціальної структури, у цьому контексті необхідно наголосити на тому, що девіація (девіантна поведінка) може власне розглядатися як діяльність людини (або соціальної групи), яка не відповідає установленим соціальним стандартам у рамках суспільного явища [12, с. 70; 16, с. 344; 7, с. 75].

Тому в багатьох проявах проблему девіації можна ретранслювати у зіставленні з проблематикою соціальної стабільності та нестабільності, що

дозволяє виявити аспект можливості ретранслювання в межах соціальної групи усталеного прояву нормативної поведінки, що, своєю чергою, сприяє забезпеченню функціонування як у межах конкретної групи, так і в межах самої соціальної структури.

Власне, за своєю суттю явище девіації може існувати у декількох проявах, а саме у двох. Тобто сюди ми можемо віднести явище позитивної девіації, яке, наприклад, можна виявити через соціальну категорію трудоголізму або альтруїзму. З іншого боку, є категорія негативної девіації, з якою переважно асоціюється девіантна поведінка, що власне і може бути схарактеризовано як прояв поведінки, яка виявляє деструктивні наслідки та може бути спрямована як на саму особистість, так і на навколишнє середовище (соціальну групу).

Також варто зазначити, що проблема девіації існує у контексті індивідуального та групового чинників. Тобто під час розгляду проблеми девіації в контексті соціального прояву (а точніше, за його відхилень) категорія девіації ширше проявляється в межах групового впливу. Тобто у цьому контексті групового прояву девіації може бути виявлено таке явище, як девіантна субкультура, яку можна схарактеризувати як превалювання певної групи, що поділяє цінності, які вважаються ненормативними або виявляють відхилення від варіації залученості в певному середовищі [12, с. 70; 16, с. 344; 7, с. 75].

І тому тут можна зазначити, що девіантна поведінка, як і було наголошено вище, є досить широкою специфікою в межах соціальної категорії, що може виражатися на прикладі груп. Власне, тому в межах специфіки нашої теми девіацію можна схарактеризувати таким чином: девіація – це явище (прояв), яке характеризується відхиленням від усталених норм у межах певної та чинної соціальної категорії, що може виражатися як на індивідуальному рівні, так і на груповому прояві.

І девіація може мати різні прояви, як було наголошено вище (залежно від позитивного та негативного прояву). Одним із таких проявів девіації є адикція як варіант негативного прояву відхильної поведінки. Власне, можна зазначити, що адиктивна поведінка за своєю суттю є явищем девіації, яке можна характеризувати тим, що людина (або група людей) систематично зосереджується на вживанні (або загалом на фіксації об'єкта) речовин, що ведуть до зміненого психічного стану [15, с. 105–106].

Також необхідно зазначити, що категорія адикції не є одновидовим явищем. За своєю суттю ця проблема має кілька категорій, а саме:

Хімічні – це прояв адикції, за якого людина фокусується на залежності від хімічних речовин. Сюди можна віднести алкоголь, тютюн та інші речовини [15, с. 106; 7, с. 76].

Нехімічні – це прояв адикції, за якого людина не має залежності від хімічних речовин, але проявляє залежність, що вимагає певної залученості (наприклад, до діяльності). Сюди можна віднести такі прояви, як інтернет-залежність, ігрова залежність та інші [15, с. 106].

Також тут варто відзначити, що аспект явища адикції, як було зазначено вище, є одним із проявів відхильної форми поведінки, який виявляється у залученні до суспільного оточення.

І тому цю структуру можна окреслити таким чином: соціальне оточення – це прояв існування елементів, які охоплюють реалізацію та розвиток діяльності як індивіда, так і соціальної групи [12, с. 262]. Також це можна окреслити як систему, в якій є взаємопов'язані елементи, що проявляють цілісність, ієрархічність та можливість інтеграції нової структури [12, с. 250–251].

Оскільки вибір індивідом патерну поведінки в межах нормативних стандартів також зумовлений категорією соціального залучення, це виявляється через альтернативи поведінки під час соціалізації особистості. В результаті цього відбувається адаптація до навколишнього середовища через формування в індивіда необхідних навичок та нормативних цінностей, які сприяють ефективній взаємодії в межах соціального оточення [7, с. 71–72].

Власне, можна сказати, що оскільки ключовим явищем є людина та її взаємодія з навколишнім середовищем, то тут можна виокремити передумови проблеми, які сприяють виявленню девіації у негативному прояві. Так, наприклад, ми можемо виділити такі проблеми, як конфліктні ситуації міжособистісного залучення, або проблеми, пов'язані із соціоекономічним статусом [7, с. 76].

У багатьох проявах соціального відхилення, які за своєю суттю ведуть до девіації, можна виокремити аспект, який пов'язаний із проблемою негативної реакції на соціальні зміни [7, с. 77]. Що за своєю суттю реалізується через взаємодію двох факторів. А саме факторів мікросоціального середовища, що можна виокремити на прикладі тих груп, які виявляються на первинному включенні людини у суспільство. З іншого боку, є категорія макросоціального середовища, яка виявляється у репрезентації суспільного елементу, що оточує індивіда. У контексті першої категорії можна відзначити, що може відбуватись порушення базового аспекту ретранслювання усталеної нормативної поведінки в межах групового залучення, що поступово веде до засвоєння ненормативної структури поведінки в рамках групи, яка потім перетікає до взаємодії в межах цілої соціальної структури [7, с. 76–77]. В межах макросоціального прояву можна окреслити, що ця структура зачіпає всі соціальні групи, що, своєю чергою, викликає проблему виявлення девіації як на індивідуальному рівні, так і на груповому рівні. Сюди, наприклад, можна віднести такі прояви, як порушення соціоекономічного статусу, що веде до проблем з реалізацією базової потреби у можливості самозабезпечення, що поступово призводить до соціального напруження. Це, своєю чергою, викликає зниження соціальної мобільності та погіршення реалізації аспектів соціального залучення, що призводить до порушень на особистісному рівні [7, с. 78–81].

Тут можна власне виявити проблему актуалізації соціальної дезадаптації, яка викликана проблемою взаємодії на рівні мікро- та макросоціальних груп.

Оскільки специфіка прояву цих категорій може призводити до виявлення проблеми активної адаптації в межах певного суспільства, що власне виявляється в контексті соціального прояву, який має свій відбиток на рівні проблеми активного пристосування особистості до соціальної категорії. Це, наприклад, може бути викликано недостатнім уявленням про соціальну структуру, а також проблемами у самому суспільному прояві [7, с. 73]. Також варто відзначити, що для більшості проявів соціальної дезадаптації характерним є прояв конфлікту з навколишнім середовищем, що викликає специфіку орієнтації на ненормативну структуру поведінки. Це своєю чергою призводить до інтеграції в групи, які виявляють ненормативну структуру поведінки [7, с. 73].

Прояв такого аспекту за своєю суттю виводить категорію девіації на особистісний рівень, що, своєю чергою, може бути пізніше ретрансльовано на груповий прояв. Оскільки категорія девіації в цьому контексті може сприйматися особистістю як варіація вирішення проблеми соціальної інтеграції, що залучає людину до відповідної групи.

Також необхідно зазначити, що в межах цієї проблеми виступає одне з основних явищ, яке було згадано вище, а саме аспект стабільності та нестабільності в межах категорії соціального середовища [8, с. 61–63].

Оскільки категорія прояву стабільності та нестабільності виступає в контексті існування суспільної структури та проблеми девіації, необхідно зазначити її специфіку. Власне, категорія стабільності та нестабільності суспільного елементу включає аспект нормативного функціонування системи суспільного прояву, що, своєю чергою, дозволяє забезпечити можливість функціонування суспільних інституцій [8, с. 61].

З іншого боку, як було наголошено раніше, наявний прояв кризової ситуації, що виявляється в нестабільному залученні соціального елементу та відображає неможливість нормального функціонування тих інституцій, на які опирається суспільство. Це поступово призводить до репрезентації нестабільності в межах соціально-економічної структури, що виражається у труднощах підтримки суспільних інститутів та категорії наявної норми. У такій ситуації виникає актуалізована проблема повернення варіативності соціальної структури, що забезпечує людині стабільність у межах середовища та відповідно мінімізує девіацію [8, с. 61].

У деяких випадках це може призводити до того, що частина соціального прояву викликає ситуацію, коли соціальна інституція не завжди може адаптуватися до нової проблеми, що спричиняє кризу стабільності та нестабільності. Що, як наслідок, викликає таку проблему: категорія девіації за такого прояву може сприйматись як варіація адаптації до наявної кризової ситуації [8, с. 62]. Тому відповідно до цього виникає проблема, що ретрансляція девіації веде до варіативності розподілу в межах наявних груп, що своєю чергою призводить до погіршення вирішення кризової ситуації. Це може призводити до погіршення соціальної ситуації в рамках девіації, яка в окремих групах може виявлятися у більш крайніх проявах. Наприклад, це може стосуватися адиктивних проявів або ретрансляції асоціального рівня залученості у суспільну категорію [8, с. 62–64]. Тому можна сказати, що проблема девіації в межах суспільної категорії, а також у контексті розуміння особистості викликається багатьма аспектами. Однак знову ж таки необхідно відзначити, що категорія залученості людини в межах девіації залежить у широкому сенсі від аспекту соціальної структури. Оскільки категорія суспільного елементу та залученості соціального елементу і його загальної спроможності ретранслювати нормативну поведінку та забезпечити соціальну стабільність веде до варіативності мінімізації девіантного прояву у соціальному середовищі [8, с. 61–64].

Але також необхідно підкреслити, що категорії стабільності та нестабільності самого суспільства безпосередньо пов'язані з індивідуальним розвитком та особливостями особистості. Тому можна сказати, що подолання специфіки негативної девіації вимагає не тільки внутрішньої трансформації особистості, але й змін (адаптації) самої соціальної структури, яка повинна забезпечити не тільки стабільність, але й можливості для розвитку та підтримки нормативної соціальної структури на всіх рівнях. Отже, можна зазначити, що одну з найголовніших ролей у специфіці девіації відіграє соціальне середовище, яке має залучати явище адаптації та залученості людини у суспільство. Тому можна також сказати, що перспективи дослідження проблеми девіації в межах суспільного середовища є досить широкими. Однак необхідно також відзначити, що актуальним залишається питання створення та реалізації ефективної стратегії соціальної адаптації та специфіки ресоціалізації особистості як варіанту мінімізації негативного впливу девіантної поведінки у соціальному середовищі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андросович К.А. Феномен соціальної адаптації як предмет наукового аналізу. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. № 3. С. 20–24.

2. Гарасимів Т.З. Природні та соціальні детермінанти формування девіантної поведінки людини: філософсько-правовий вимір : монографія. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2012. 420 с.

3. Когут М.Г., Зан М.І., Переш І.Є. Соціальна девіація: поняття і класифікація. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Право».* Вип. 59. Ужгород, 2019. С. 55–59.

4. Козубовська І.В., Козубовський Р.В. Природа девіантної поведінки неповнолітніх. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота».* 2018. Вип. 1(42). С. 101–103.

5. Клочко О.О. Профілактика адиктивної поведінки дітей та молоді у контексті підготовки майбутніх соціальних педагогів : монографія. Суми : ФОП Наталуха А.С., 2013. 172 с.

6. В.В. Москаленко. Соціалізація особистості : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ : Фенікс, 2013.

7. Орбан-Лембрик Л. Залежність поведінки особистості від впливу проблемогенного соціуму. *Психологія і суспільство.* 2004. № 1. С. 71–82.

8. Орбан-Лембрик Л. Вплив кризових і стабільних періодів життя людини на процес її соціалізації у суспільстві. *Психологія і суспільство*. 2003. № 2. С. 55–66.

9. Поспелова І., Косьянова О., Клосс Г. Особливості соціально- психологічної адаптації осіб із різним ставленням до невизначеності. *Наука і освіта.* 2023. № 2. С. 110–119.

10. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навчальний посібник. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології / за наук. ред. Т.М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2011. 272 с.

11. Сізов Д., Саврасов М. Адикція як форма прояву поведінки сучасної молоді. *Габітус*. 2023. № 45. С. 166–171.

12. Соціологія: словник термінів і понять / уклад. Є.А. Біленький та ін. ; ред. Є.А. Біленький, М.А. Козловець. Київ : Кондор, 2006. 372 с. ISBN 966-351-098-6.

13. Ткачишина О.Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія*. Видавничий дім «Гельветика», 2021. Т. 32(71). № 3. С. 93–98.

14. Філоненко Л. Мотиваційні стимули укріплення ефективності соціально-позитивної поведінки. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2017. XI, № 16. С. 202–215.

15. Христук О.Л. Проблема алкогольної адикції у сучасній вітчизняній психології. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна.* 2012. Вип. 2(2). С. 104–112. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2(2)__14.

16. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с. ISBN 966-7880-85-0.

СЕКЦІЯ 8
ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ ГІПНАБЕЛЬНОСТІ

GENDER ASPECT OF HYPNABILITY

УДК 159.37
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.51

Богдан Т.В.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Біла О.Г.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Стаття зосереджена на вивченні гендерних аспектів гіпнабельності. Гіпнабельність визначають як здатності людини входити в змінений стан свідомості, що дозволяє гіпнотерапевтові здійснювати вплив на свідомість, фізичний чи психологічний стан пацієнта. Дана тема є актуальною, оскільки є необхідність зниження загальної невротизації сучасного суспільства, що потребує пошуку шляхів вирішення вказаної проблеми. Складні соціальні умови та вплив ворожої пропаганди характеризуються багатофакторним і різноспрямованим впливом на населення України. Такий вплив може нести значний потенціал негативних ефектів. У зв'язку з цим гіпноз розглядається як психологічний інструмент, не лише з точки зору його специфічних особливостей, але й з точки зору розширення професійних можливостей психологів. Особливий інтерес представляють фактори, що підсилюють його ефективність, зокрема й гендерна приналежність.

Зроблено аналіз теоретико-емпіричних студій стосовно феномену гіпнозу, зокрема, поглядів на його природу, фізіологічного підґрунтя гіпнотичних станів та терапевтичних можливостей. Розкриті окремі особливості та передумови гіпнабельності, однією з яких є статева приналежність. В статті відзначається, що наразі не існує єдиного погляду на гендерний аспект гіпнабельності. Деякі автори вказують на нього, як на такий, що впливає на здатність людини підпадати під вплив навіювання, інші не вбачають значимого впливу вказаного чинника. Не дивлячись на окремі дослідження проблеми гіпнабельності та факторів, що її визначають, дане питання наразі не є з'ясованим. Тож, метою статті було вивчення впливу гендерної приналежності на сприйнятливість до гіпнозу. Дослідження гендерної специфіки гіпнабельності з використанням Тесту на індивідуальну гіпнабельність, розробленого Харківським інститутом неврології, психіатрії та наркології, дозволило встановити, що рівень гіпнабельності у жінок дещо вищий ніж у чоловіків.

Ключові слова: *гіпноз, гіпнотичний вплив, гіпнабельність, сугестивність, навіюваність, гендерні особливості.*

The article focuses on the study of gender aspects of hypnotability. Hypnotability is defined as the ability of a person to enter an altered state of consciousness, which allows the hypnotherapist to influence the consciousness, physical or psychological state of the patient. This topic is relevant because there is a need to reduce the general neuroticism of modern society, which requires finding ways to solve the specified problem. Difficult social conditions and the influence of enemy propaganda are characterized by a multifactorial and multidirectional impact on the population of Ukraine. Such an impact can carry a significant potential for negative effects. In this regard, hypnosis is considered as a psychological tool, not only in terms of its specific features, but also in terms of expanding the professional capabilities of psychologists. Of particular interest are the factors that enhance its effectiveness, including gender.

The analysis of theoretical and empirical studies on the phenomenon of hypnosis, in particular, the history of its occurrence, the physiological basis of hypnotic states and therapeutic possibilities is made. Certain features and prerequisites of hypnosis are revealed, one of which is gender. The article notes that there is currently no single view on the gender aspect of hypnability. Some authors point to it as one that affects a person's ability to be influenced by suggestion, while others do not see a significant impact of this factor. Despite some studies of the problem of hypnability and the factors that determine it, this issue is not currently clarified. Therefore, the purpose of the article was to study the influence of gender on susceptibility to hypnosis. A study of gender specificity of hypnability using the Individual Hypnability Test, developed by the Kharkiv Institute of Neurology, Psychiatry and Narcology, made it possible to establish that the level of hypnability in women is slightly higher than in men.

Key words: *hypnosis, hypnotic influence, hypnability, suggestibility, suggestibility, gender characteristics.*

Вступ. Актуальність вказаної вище теми визначається деякими значимими факторами. Гіпнотичний вплив, про який ведеться мова, є досить специфічним методом психотерапії, однак, в багатьох випадках він дає переконливі результати. Проте, існують певні ризик, які можуть знизити ефект гіпнотичного впливу й знівелювати переваги даного методу. Так, індивідуальна гіпнабельність та сугестивність потенційних пацієнтів може різнитись в залежності від багатьох чинників, на які гіпнотерапевт може або не може впливати. Одним з таких чинників є гендерна приналежність особи, яка піддається гіпнозу.

Питання сприйнятливості до гіпнозу цікавило й продовжує цікавити вчених. Існують численні тести для дослідження індивідуальної гіпнабельності, на основі цих тестів неодноразово проводились дослідження, зокрема й зосереджені на гендерному аспекті, проте, переконливих висновків зроблено не було. До того ж, в сучасній вітчизняній психологічній науці вивчення можливостей гіпнозу здебільшого проводяться в юридичній психології,

натомість психокорекційний вплив методу залишається поза увагою вчених.

Проведене дослідження дає змогу доповнити інформацію стосовно факторів, які впливають на результативність гіпнотичного впливу, а отже й підвищити її. Статева приналежність відноситься до незмінних чинників, але врахування гендерного аспекту в гіпнотерапії дозволить оптимізувати очікування від результативності та скоригувати гіпнотичний сеанс відповідно до статі пацієнта.

Виклад основного матеріалу. Гіпноз – це засіб впливу на психіку людей, що є визнаним ВООЗ медичним та психологічним інструментом. Він може бути застосований окремо чи разом з іншими видами психотерапії і має специфічні особливості, які роблять його унікальним методом, що розширює можливості психолога.

У прямому розумінні термін «гіпноз» перекладається як «сон». Згідно більшості визначень, це короткочасний стан свідомості, що супроводжується значним зосередженням уваги і високою сприйнятливістю до навіювання й обумовлюється змінами функції індивідуального контролю та самосвідомості. Такий стан трапляються внаслідок спеціального впливу спеціаліста або свідомого самонавіювання [2; 5]. Це незвичний для людини стан, що пояснюється частковим блокуванням свідомості, коли людина може реагувати лише на сигнали, що йдуть від гіпнотизера.

Явище гіпнозу викликало науковий інтерес у таких вчених, як І. Бернгейм. Ж. Фаріа, Дж. Бред, А. Льєбо, А. Форель, М. Бехтерев, І. Павлов, М. Шарко, М. Еріксон, З. Фройд, І. Бернгейм. Ж. Фаріа, Дж. Бред, А. Льєбо, А. Форель [1; 3; 6; 7] тощо. Етимологічне значення слова «гіпноз» за своєю природою є сном, проте його відмінність від звичайного сну полягає в тому, що гіпноз – це активно нав'язаний стан, неповний, частковий, при якому завжди існує зв'язок між гіпнотизером і загіпнотизованим. На думку спеціалістів, подібний вплив не призводить до шкоди для організму. Люди часто впадають у легкий транс, коли автоматично виконують певні несвідомі дії, наприклад, знаходячись в стані глибокої задуми або при керуванні авто, грі на музичних інструментах тощо. В такому разі сигнали від навколишніх подразників можуть відходити на задній план, у той час, як один з каналів отримання інформації стає імперативним.

Існують численні припущення стосовно сприйнятливості до гіпнозу, яку ще називають гіпнабельністю і яка пов'язана із сугестивністю суб'єкта [8, с. 64]. Зокрема, багато дослідників переконані, що є певний тип людей, яких називають ідеальними сомнамбулами. Однак, існує й інша категорія людей, які, натомість, важко піддаються гіпнотизуванню. Щоправда, крайні вияви у представників обох груп є нечастими, а більшість людей середньою різною мірою схильні піддаватись гіпнозу. Значна навіюваність спостерігається у людей у стані сну. Вони найбільше піддаються гіпнотичному впливу, так як природа гіпнозу та сну є подібною.

У результаті великої кількості експериментів було встановлено відсоткове співвідношення людей, яких можна ввести в стан гіпнозу і які не є гіпнабельними. Ч. Брамвеллом було встановлено, що від 10 до 20% людей мають схильність до гіпнозу і можуть впадати в глибокий транс. А. Боні стверджував, що 90% людей схильні до впливу гіпнозу, а П. Дюбо прийшов до висновку, що гіпнабельність людини залежить від її фізичного та психологічного стану [10, с. 229].

Окремі вчені доводили гіпотезу щодо більшої схильності до впливу гіпнозу у молоді в порівнянні з людьми зрілого віку та у жінок в порівнянні з чоловіками. В той же час, інші дослідники притримувались протилежної думки. Окрім віку та статі до факторів впливу на сприйнятливість до гіпнозу відносять попередній досвід входження в гіпнотичні стани, схильність швидко засинати, здатність до концентрації уваги, загальний фізіологічний та психологічний стан гіпнотизованого, наявність у нього алкоголізму чи психічних розладів тощо. Тож, психологічна значущість заявленої проблеми та недостатнє її дослідження в науковій літературі зумовлюють актуальність наукового пошуку в цьому напрямку.

Фундаторами дослідження впливу гіпнозу на людську свідомість стали фізіолог І. Павлов та психіатр В. Бехтерєв. І. Павлов звернув увагу не стільки на саме явище гіпнозу, скільки на його фізіологічне підґрунтя. На думку вченого, у людському мозку весь час взаємодіють збудження та гальмування. В стані бадьорості переважають процеси збудження, в стані сну превалює гальмування. В основі гіпнозу та сну лежать процеси гальмування, що охоплюють кору обох великих півкуль головного мозку. В гіпнотичному трансі гальмування на різних ділянках в мозку поширюється нерівномірно, захоплюючи одні ділянки більше, а інші – менше. Між загальмованими ділянками залишаються ділянки мозку, що зберігають активність, завдяки чому зберігається контакт між людиною, яка перебуває у трансі, та гіпнотизером. Таким чином, І. Павлов розробив теорію, яка дозволила вперше пояснити гіпноз з наукової точки зору.

В. Бехтерєв активно практикував і досліджував гіпноз. Він стверджував, що гіпноз можливий внаслідок навіювання, яке проникає у психічну сферу без активної уваги, входячи без особливої переробки [10].

Австрійський психіатр З. Фройд також не залишив гіпноз поза увагою. За допомогою гіпнозу він відновлював у своїх пацієнтів пригнічені чи втрачені спогади. Пізніше вчений визнав, що найбільшою мірою такому відновленню сприяє психоаналіз, однак, з метою прискорення лікування часто вдавався до гіпнозу.

Окремий інтерес представлять праці американського психіатра М. Еріксона. Він першим відмовився від прямих вказівок чи директивної техніки,

яку використовували для навіювання інші психіатри, і вдався до непрямих навіювань. Це допомагало уникати опору з боку пацієнта і сприяло терапевтичному ефекту. Перевага методики в тому, що пацієнт, сприймаючи навіювання, вважає, що сам приймає рішення і може не виконувати вказівок психотерапевта. Слід відзначити, що сучасні терапевти у своїй практиці частіше вдаються саме до еріксонівських методів гіпнотерапії.

На даний момент не існує вичерпного визначення поняття гіпнозу, однак, більшість науковців погоджуються, що визначення Д. Шпігеля достатньо коротке, точне та обґрунтоване. Згідно його трактування, гіпноз – це стан граничної концентрації уваги, при якому увага прагне до максимуму. Існує багато інших визначень, але загалом вони описують різні сторони одного й того ж явища. З цієї причини наразі розглядаються не конкретні визначення, а саме опис гіпнозу як явища та його ознак, що одночасно зачіпають і механізм його впливу. Маються на увазі наступні: зниження здатності до критичної оцінки та перевірки реальності; схильність до навіюваності; підвищена концентрація уваги; активізація уяви; перевага образних уявлень перед сенсорними відчуттями; розділення свідомості на окремі канали; посилення ідеомоторних та ідеосенсорних феноменів [2; 7].

Гіпнотерапія є ефективною в лікуванні різноманітних порушень, зокрема, психічних розладів; неврозу; залежності від тютюнопаління та алкоголю, ігрової та наркотичної залежності, фобій, порушень сну; панічних атак. надлишкової ваги тощо [11; 13].

Гіпноз наразі не перестав бути предметом вивчення сучасних психологічних течій. Він продовжує привертати увагу дослідників і спеціалістів-практиків з різних напрямків психології, так як надає можливості впливу на людську ментальність.

Сучасні психологічні теорії розглядають гіпноз з різних точок зору. Зокрема, вчених цікавить нейропсихологія гіпнозу. Вивчення функціонального магнітного резонансу та електроенцефалографія дають змогу скласти уявлення, як активність різних частин мозку змінюється в гіпнотичному стані. Соціальна психологія вивчає взаємодію між гіпнотерапевтом й пацієнтом та вплив оточення на результативність гіпнотерапії. Такий підхід дозволяє зрозуміти передумови успіху чи неуспіху застосованого на практиці гіпнозу. Когнітивна психологія гіпнозу досліджує як змінюються під гіпнотичним впливом сприйняття, увага, пам'ять і мислення. Це дає змогу встановити, який вплив гіпноз здійснює на інтерпретацію отриманої інформації. Клінічна психологія акцентується на застосуванні гіпнозу як інструмента для лікування психічних і фізичних розладів. Такий контекст допомагає з'ясувати лікувальну ефективність гіпнотерапії. Накопичена в означених галузях інформація сприяє кращому розумінню фізіологічної природи гіпнозу, а також можливості й обмеження його застосування [12].

В ракурсі заявленої теми доцільно розглянути феномен гіпнабельності або сугестивності. Гіпнабельність визначають як здатність входити в гіпнотичний транс чи схильність до гіпнотичного впливу, тому означений термін також означає можливості людини сприймати різні зовнішні впливи

Люди піддаються навіюванню в різній мірі. На думку багатьох дослідників, найбільш гіпнабельними є діти, зокрема, від 9 до 15 років. З віком здатність впадати у гіпнотичний стан послаблюється, досягаючи мінімуму у старечому віці. Щодо дорослих, то біля 96% людей схильні піддавватись дії гіпнозу, з них 25% є особливо гіпнабельними [12, с. 42].

Дія гіпнозу може мати особливий вплив на вразливих Частина психотерапевтів розглядає гіпноз як вид психоемоційного стресу і цей вплив на психіку може запускати невротичні, а іноді і психічні розлади.

Різні вчені намагались досліджувати відмінності у між рівнями гіпнабельності у чоловіків і жінок, але прийти до висновку стосовно статевих відмінностей у гінпнабельнсоті їм не вдалось. Відповідно до одних експериментів у групі жінок рівень гіпнабельності був вищим, в інших випадках було отримано протилежні результати. Тому в питанні гендерної різниці між рівнем гіпнабельності дотепер немає певності.

Ступінь гіпнабельності представників обох статей залежить від різних факторів, рівень навіюваності є одним з них. На нього, в свою чергу, впливає наявність твердих переконань. Людина, що їх не має, легко піддається впливу думки громади чи авторитетної особи. Її можливо переконати, посилаючись на неперевірені джерела.

Іноді людина прагне пережити незвичні відчуття. В такому разі вона буде налаштована на те, щоб якнайшвидше зануритись в гіпнотичний стан і, відповідно, теж відрізнятиметься високою гіпнабельністю. Серед індивідуальних особливостей, які впливають на схильність людини впадати в гіпнотичні стани, відзначають загальну емоційну чутливість, що залежить від типу нервової системи, та товариськість. Так, екстраверти швидше піддаються гіпнозу, ніж інтроверти. Це відносять на рахунок індивідуальних особливостей уваги – екстраверти частіше здатні відсторонитися від зовнішніх впливів, натомість екстраверти будуть зосереджені на них, що посилить їхню сприйнятливість до гіпнотичного впливу.

Загалом здатність піддаватися гіпнозу є нормальною властивістю, тобто кожну людину − здорову, невротика чи психотика – можна загіпнотизувати, якщо вона не налаштована чинити супротиву і в змозі зосередити на індукційному подразнику, що впливає на неї. Однак, практично вдається загіпнотизувати близько 90% людей, решта не входять в гіпнотичний транс через опір. Такий опір є відносним, оскільки він долається по мірі того, як людина відмовляється від супротиву та скептицизму й переконується в тому, що спеціалісту можна довіряти [2, с. 43].

До найпоширеніших причин стійкості до гіпнозу відносяться загальна нестійкість уваги, прагнення протидіяти інструкціям гіпнолога, страх перед розкриттям особистої інформації, боязнь втратити контроль над собою, невпевненість у здатності правильно виконати інструкції тощо.

Також, як уже було зазначено вище, існує різниця між піддатливістю до гіпнозу в залежності від віку особи, яку гіпнотизують. Зокрема, маленькі діти складніше піддаються гіпнозу, ніж діти 9–15 років. А люди літнього віку мають нижчий рівень гіпнабельності, ніж молодь та особи середнього віку. Частіше взаємодіють декілька причин, що не дозволяють людині потрапити під гіпнотичний вплив.

Однак аналіз наукової літератури з досліджуваної проблеми не дозволив підтвердити чи заперечити наявність гендерних відмінностей у рівні гіпнабельності, що й обумовлює актуальність та важливість подальшого вивчення означеного питання.

Для виявлення гендерної специфіки гіпнабельності було проведено експериментальне дослідження, у якому взяли участь рандомні учасники, у віці від 18 до 40 років. Всього у експериментальному дослідженні задіяно дві групи людей – чоловіків та жінок різного віку по 20 осіб у групі. В процесі дослідження було використано Тест на індивідуальну гіпнабельність, який був розроблений Харківським інститутом неврології, психіатрії та наркології.

В результаті проведеного дослідження було виявлено, що 10 осіб з групи чоловіків показали низький рівень гіпнабельності, середній рівень продемонстрували 2 особи, середній рівень – 4 особи, а високий рівень – 3 особи, повну негіпнабельність поазала 1 особа. Основні математичні показники засвідчили, що середній показник в групі склав 18,1 балів, що вказує на середній рівень гіпнабельнсоті.

Аналогічне дослідження було проведено в групі жінок. Відповідно до проведеного аналізу, у 10 осіб низький рівень гіпнабельності. Середній рівень гіпнабельності продемонстрували 4 особи. Рівень вище середнього виявили у 10 осіб, високий рівень гіпнабельності показали 6 жінок. Жодна особа не продемонструвала повної негіпнабельності та низького рівня гіпнаблльності. Середній показник по групі складає 27,75, що говорить про рівень гіпнабельності вище середнього.

Різницю в гіпнабельності представників двох груп було досліджено за допомогою U=критерію Манна-Уітні. Відмінності між результатами 1 і 2 груп є статистично значущими і склали $p \leq 0{,}01$.

$U_{емп.} = 104.5$

$U_{0.01} = 114.0$

$U_{0.05} = 138.0$

Критерій Манна-Уїтні (0) дорівнює 104,5 при рівні значущості p – 0,01. Оскільки p є 0,05, то можемо говорити, що існує відмінність між рівнем гіпнабельності у чоловіків та жінок. Дослідження підтверджує, що рівень гіпнабельності у жінок дещо вищий, ніж у чоловіків.

Висновки. Аналіз проблеми гіпнабельності та факторів, від яких вона залежить, дозволив з'ясувати, що статева приналежність певною мірою визначає схильність людини піддаватись гіпнотичному впливу. Хоч наразі вчені й не визначились з поглядами на гендерний аспект гіпнабельності, варто відмітити наявність наукового інтересу до даного питання. Однак, проблема гіпнабельності не часто потрапляє до кола наукових інтересів сучасних вчених. Окремі дослідження проблеми, які мали місце в минулому, не дозволили дійти переконливих висновків. Тож, доцільно було зробити спробу вивчити вплив гендерної приналежності на здатність піддаватись гіпнтичному впливу.

Проведене дослідження гендерних особливостей гіпнабельності за допомогою Тесту на індивідуальну гіпнабельність Харківського інсти-

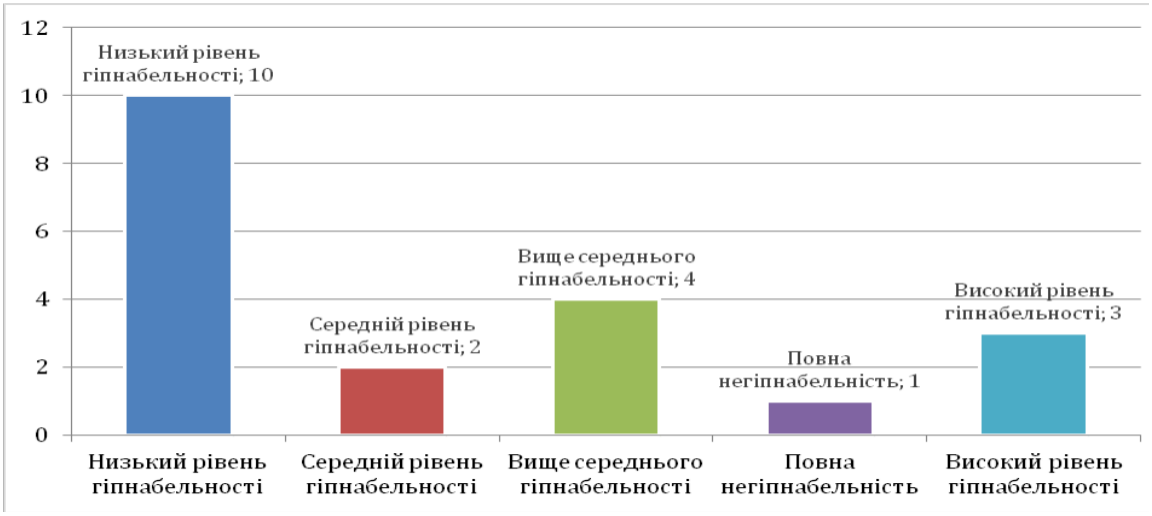

Рис. 1. Оцінка рівня гіпнабельності у чоловіків (в кількості осіб)

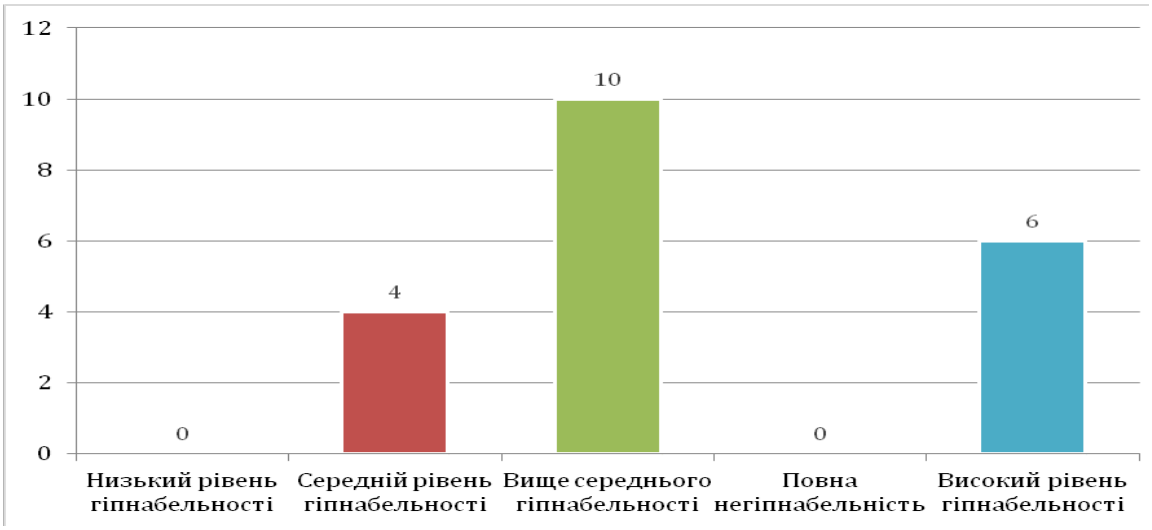

Рис. 2. Оцінка рівня гіпнабельності у жінок (в кількості осіб)

туту неврології, психіатрії та наркології, дає змогу стверджувати, що жінки мають вищий рівень гіпнабельності, ніж чоловіки. Перспективу подальших досліджень можна вбачати в проведенні експерименту з більшою вибіркою досліджуваних. Також цікавим видається дослідження сприймання гіпнозу жінками різного віку у порівнянні з різновіковими чоловіками.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Болтівець, С. Українська школа клінічної психотерапії і гіпнотерапії в Австралії. *Психологія і суспільство.* № 1-2. 2018. С. 127–130.

2. Гетьман К.С. Навіювання і самонавіювання. Гіпноз Педагогіка здоров'я : зб. наук. пр. V Всеукр. наук.-практ. конф., присвяч. 170-річчю з дня народж. І.І. Мечникова / ХНПУ імені Г.С. Сковороди ; за заг. ред. І.Ф. Прокопенка. Харків : ХНПУ, 2015. С. 51–52.

3. Глива Є. Вступ до психотерапії : Навчальний посібник. Острог-Київ : Вид-во «Острозька академія»; вид-во «Кондор», 2016. 530 с.

4. Зязюн І.А. Сугестологічна природа психологічного досвіду особистості. *Психологія і особистість*. № 1. Київ, Полтава, 2015. С. 10–29.

5. Кучеренко Є.В. Гіпнотерапія в світлі особистісно-орієнтованої психотерапії : від медичної до психологічної парадигми / Психологія і особистість : науковий журнал. № 1 (5). Київ, Полтава, 2014. С. 130–141.

6. Медвін Ю.О. Наукова гіпнотерапія : моногр. зб. пр.; Міжнар. асоц. гіпнологів. Київ : Інтерсервіс, 2015. Наукова гіпнологія Т. 1. 2015. 286 с.

7. Медична психологія : в 2-х т. Т.1. Загальна медична психологія / Г.Я. Пилягіна, О.О. Хаустова, О.С. Чабан, К.В. Аймедов, Ю.О. Асєєва ; за ред. Г.Я. Пилягіної. Вінниця : Нова Книга, 2020. 288 с.

8. Ніколаєнко С.О. Психологічні особливості базових видів сугестії. Світогляд – Філософія – Релігія : збірник наукових праць. Державний вищий навчальний заклад «Укр. академія банківської справи Нац. банку України»; Ін-т філософії ім. Г.С. Сковороди НАН України / за заг. ред. І.П. Мозгового, С.О. Ніколаєнко. Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2011. Вип. 1. С. 66–75.

9. Татенко В.О. Соціально-психологічні механізми впливу людини на людину. *Соціальна психологія.* Український центр політичних технологій. 2003. № 1. С. 60–72.

10. Шпортун О.М., Матохнюк Л.О. Сугестивні психотехніки якзасіб формування професійної компетентності психолога. *Психологія особистості*. Вип. 12. Том 2. 2020. С. 227–236.

11. Leuner H. Lehrbuch der Katathyme-imaginativen Psychotherapie: Grundstufe, Mittelstufe, Oberstufe. – 3., korrigierte und erw. Aufl. Bern; Göttingen; Toronto; Seattle: Huber, 1994.

12. Wilke E., Leuner H. (Hrsg.) Das Katathyme Bilderleben in der Psychosomatischen Medizin. Bern; Stuttgart; Wien: Huber, 1990.

13. Wilke E. Psychotherapie bei psychosomatisch Kranken. In: Reimer C.; Ecker, J.; Hautzinger M.; Wilke E.: Psychotherapie: Ein Lehrbuch für Ärzte und Psychologen. Berlin, Heidelberg, New York: Springer, 1996.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕГУЛЯЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

PSYCHOPHYSIOLOGICAL ASPECTS OF FUNCTIONAL STATE REGULATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION TEACHERS

УДК 159.9
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.52

Буняк Н.А.
д.психол.н., професор,
професор кафедри психології
та соціальної роботи
Західноукраїнський національний
університет

Бобівник В.Ю.
здобувач третього рівня вищої освіти
Західноукраїнський національний
університет

У сучасних умовах професійна діяльність викладачів супроводжується багатьма негативними факторами та загрозами, які стають причиною виникнення проблем психологічного характеру. За таких умов функціональний стан викладачів погіршується, знижується їх працездатність та ефективність, можуть виникнути проблеми, пов'язані з емоційним та професійним вигоранням. З огляду на це, важливим є забезпечення оптимального регулювання функціонального стану, корисним є вплив психофізіологічних механізмів регуляції, які допомагають зменшити негативний вплив перевантаження, підвищити стресостійкість та загальний стан здоров'я фахівців. У дослідженні було важливо провести аналіз психофізіологічних механізмів регуляції функціонального стану викладачів закладу вищої освіти, встановити, які саме шляхи можуть допомогти оптимізувати їх професійну діяльність в умовах сучасних загроз та викликів. Встановлено сутність функціонального стану викладачів як динамічного стану їх організму та психіки, який визначається їх здатністю виконувати певні функції у межах когнітивної, психологічної та функціональної систем. Вони забезпечують оптимальне функціонування викладачів у їх професійній діяльності та повсякденному житті. Виокремлено основні психофізіологічні механізми регуляції функціонального стану викладачів та їх особливості. Окрему увагу приділено таким аспектам психофізіологічної регуляції функціонального стану, як формування стресостійкості, професійної життєстійкості та адаптивності викладачів. Підкреслено, що саме це має забезпечити оптимізацію професійної діяльності викладачів в умовах сучасних загроз та викликів. Особливо корисним забезпечення ефективної психофізіологічної регуляції функціонального стану є для викладачів-волонтерів, які мають справу з додатковими загрозами та викликами. Отримані результати можуть бути використані у подальших теоретичних та емпіричних дослідженнях з метою покращення функціонального стану викладачів у складних умовах здійснення їх професійної діяльності. Перспективи досліджень полягають у встановленні ефективності впливу психофізіологічних механізмів регуляції на функціональний стан викладачів-волонтерів.

Ключові слова: *адаптивність, викладачі, механізми регуляції, професійна життєстійкість, психофізіологічна регуляція, стресостійкість, функціональний стан.*

Abstract. In modern conditions, the professional activity of teachers is accompanied by many negative factors and threats that cause psychological problems. Under such conditions, the functional state of teachers deteriorates, their working capacity and efficiency decrease, and problems associated with emotional and professional burnout may arise. In view of this, it is important to ensure optimal regulation of the functional state, the influence of psychophysiological mechanisms of regulation is useful, which help reduce the negative impact of overload, increase stress resistance and the general health of specialists. In the study, it was important to analyze the psychophysiological mechanisms of regulation of the functional state of teachers of a higher education institution, to establish which ways can help optimize their professional activity in the conditions of modern threats and challenges. The essence of the functional state of teachers has been established as a dynamic state of their body and psyche, which is determined by their ability to perform certain functions within the cognitive, psychological and functional systems. They ensure the optimal functioning of teachers in their professional activities and everyday life. The main psychophysiological mechanisms of regulation of the functional state of teachers and their features are highlighted. Special attention is paid to such aspects of psychophysiological regulation of the functional state as the formation of stress resistance, professional resilience and adaptability of teachers. It is emphasized that this is what should ensure the optimization of the professional activity of teachers in the conditions of modern threats and challenges. Ensuring effective psychophysiological regulation of the functional state is especially useful for volunteer teachers who face additional threats and challenges. The results obtained can be used in further theoretical and empirical studies in order to improve the functional state of teachers in difficult conditions of their professional activities. The prospects of research are to establish the effectiveness of the influence of psychophysiological mechanisms of regulation on the functional state of volunteer teachers.

Key words: *adaptability, teachers, regulation mechanisms, professional resilience, psychophysiological regulation, stress resistance, functional state.*

Вступ. Повномасштабна війна стає особливим викликом для психічного здоров'я викладачів закладів вищої освіти. Робота в умовах постійної невизначеності та постійних зовнішніх загроз спричиняє низку проблем психологічного характеру, що деструктивно впливає на функціональний стан викладачів та їхню працездатність. Окрім виконання професійних обов'язків, викладачі вищих навчальних закладів можуть займатись волонтерською та активною громадською діяльністю, подаючи поміч військовослужбовцям, внутрішньо переміщеним особам, допомагаючи налагоджувати роботу закладу освіти у таких складних умовах та надаючи усю можливу допомогу студентам. У такому випадку регуляція функціонального стану викладачів обов'язково має забезпечуватись

ефективними психофізіологічними механізмами, які охоплюють адаптаційні механізми, достатній рівень стресостійкості, когнітивні процеси, емоційну регуляцію та фізичну витривалість. Пов'язано це з тим, що у складних умовах професійної діяльності під час повномасштабної війни викладачі закладів вищої освіти є схильними до виникнення проблем, пов'язаних з підвищеною тривожністю, стресовими станами внаслідок великої кількості стресових факторів, емоційним та професійним вигоранням та професійним виснаженням. Усе це може негативно впливати на їх діяльність та стати загрозою для психічного здоров'я. З огляду на це, саме психофізіологічні механізми регуляції функціонального стану відіграють ключову роль у покращенні загального стану викладачів, допомагаючи зменшити негативний вплив перевантаження, підвищити стресостійкість та загальний стан здоров'я фахівців. Тому актуальність дослідження зумовлена необхідністю теоретичного аналізу досліджуваної теми, що зможе допомогти розробити ефективні підходи до підтримки психофізіологічної стабільності сучасних викладачів.

Мета статті: проаналізувати психофізіологічні механізми регуляції функціонального стану викладачів закладу вищої освіти та визначити шляхи оптимізації їх професійної діяльності в умовах сучасних загроз та викликів.

Виклад основного матеріалу. У наукових колах є різні погляди на поняття функціонального стану. Так, функціональний стан досліджується з точки зору функціоналізму – філософської течії. За своєю суттю функціоналізм припускає, що психічні стани визначаються не виключно їх фізичним складом, а радше роллю, яку вони відіграють у більшій системі. Для функціоналістів психічні стани залежать не від конкретних матеріалів чи фізичних властивостей, а скоріше від того, як вони сприяють поведінці індивіда чи взаємодії з навколишнім середовищем. Іншими словами, важливіше те, що ці психічні стани роблять або яким цілям вони служать, а не їх конкретний фізичний екземпляр. Так, функціоналізм у філософії розуму намагається пояснити психічні стани, такі як переконання, бажання, емоції та сприймання, їх функціональною роллю в когнітивних системах. Стверджується, що психічні стани мають причинно-наслідковий зв'язок із поведінкою та можуть бути ідентифіковані через вплив як на власні думки та дії, так і на оточуючих. Скажімо, функціоналіст визначив би біль як психічний стан, який зазвичай змушує людину уникати певних подразників, що дозволяє їй утримувати стабільність. Тобто, з погляду функціоналізму функціональний стан – це такий стан, що визначається для людини не фізичною природою, а функцією у загальній когнітивній системі. У діяльності людини він може розглядатись як сукупність процесів та механізмів, які спроможні забезпечити виконання різноманітних функцій, зокрема – навчання, комунікація, адаптація та ін. [1].

Також підкреслимо, що з психологічної точки зору функціональний стан є інтегральним комплексом функцій, характеристик та якостей людини, які забезпечують різноманітні форми організації фізіологічних систем її організму, що стає основою для виконання відповідної роботи. Тобто, функціональний стан забезпечує виконання певної діяльності людини та визначається насамперед психофізіологічними функціями, як зазначає у своєму дослідженні О. К. Дудник [2, с. 7]. Особливості функціонального стану людини вивчала Г. К. Юрчинська, яка підкреслила його значення для регуляції та саморегуляції процесу вирішення професійних задач, що стоять перед працівником, у тому числі і перед викладачем закладу вищої освіти. При цьому, функціональний стан може мати як позитивні, так і негативні характеристики, як от – особистісна тривожність та хронічна втома, що здатні впливати на погіршення його та зниження працездатності [3].

Фізіологи не надають чіткого визначення поняття функціонального стану. Згідно з дослідженням українських науковців, як от О. С. Волошин, стає зрозуміло, що функціональний стан людини розглядається як функціональний стан її організму, що визначається «характером та ефективністю механізмів його адаптації». Важливими є пристосувальні реакції організму, які забезпечуються оптимальним функціонуванням усіх його складових та систем. При цьому, функціональний стан суттєво впливає на працездатність та можливість якісно виконувати завдання розумові [4].

Таким чином, функціональний стан викладачів закладу вищої освіти – це динамічний стан їх організму та психіки, який визначається їх здатністю виконувати певні функції у межах когнітивної, психологічної та функціональної систем, що забезпечує оптимальне функціонування навчителів у їх професійній діяльності та повсякденному житті.

Регуляція функціонального стану має важливе значення та, насамперед, з погляду психофізіології, повинна забезпечуватися комплексно, надаючи можливість викладачам, котрі мають достатні психологічні, когнітивні та фізичні резерви організму, якісно виконувати професійну діяльність у складних умовах. Наразі існує низка проблем, які можуть загрожувати функціональному стану викладачів, зокрема, це підвищений рівень тривожності внаслідок повітряних тривог та зовнішніх небезпек, відчуття невизначеності майбутнього внаслідок нестабільної економічної та політичної ситуації, загальне погіршення психологічної рівноваги, ймовірність виникнення професійного та емоційного вигорання. У результаті такі проблеми здатні спричинити зниження працездатності внаслідок погіршення функціонального стану. Тому важливою є підтримка оптимального впливу психофізіологічних механізмів регуляції функціонального стану викладачів [5].

Регуляцію функціонального стану викладачів можна розуміти як систему психофізіологічних,

когнітивних та організаційних механізмів, які спрямовані на підтримку, відновлення та оптимізацію працездатності, емоційної стійкості та адаптації до умов професійної діяльності. При цьому, особливу роль відіграють психофізіологічні механізми регуляції функціонального стану. Психофізіологічні механізми регуляції функціонального стану викладачів розуміємо як сукупність фізіологічних та психічних процесів, які надають можливість забезпечити адаптацію, підтримку та відновлення оптимального рівня працездатності, емоційної стійкості та когнітивних функцій викладачів.

Основними психофізіологічними механізмами регуляції функціонального стану викладачів є [6; 7]:

– Механізми нейрофізіологічної регуляції, які містять в собі роботу центральної та вегетативної нервової систем, що регулюють свідому діяльність, емоційний стан, здатність організму до розслаблення.

– Механізми гормональної регуляції, що пов'язані з впливом ендокринної системи – гормонів, які здатні впливати на рівень стресу, енергійність та працездатність.

– Механізми психічної регуляції, котрі містять в собі когнітивні стратегії та психологічні техніки, що забезпечують керування когнітивними процесами, емоціями та реакціями на стрес.

– Поведінкові механізми, наприклад – оптимальний режим праці та відпочинку.

– Фізіологічні механізми, які забезпечують відновлення нервової системи та фізичної складової функціонального стану організму.

– Реакції адаптації та стресостійкості, які забезпечують належний результат адаптаційних процесів та активізацію резервних можливостей організму.

Завдяки дії психофізіологічних механізмів забезпечується оптимальний баланс між фізіологічними та психічними функціями організму, що, в свою чергу, забезпечує підтримку достатньої працездатності, знижує рівень стресу та покращує самопочуття викладачів, враховуючи складні умови їх професійної діяльності. З огляду на особливості психофізіологічних механізмів регулювання функціонального стану та результати актуальних досліджень, підкреслимо, що у контексті функціонального стану викладачів вплив складних умов фахової діяльності проявляється у вигляді стресостійкості, професійної життєстійкості та адаптивності.

Згідно з М. М. Шпак, стресостійкість є властивістю особистості, яка відображає змістові характеристики, що пов'язані зі здатністю людини протистояти стресовим факторам. Також стресостійкість є процесом, який визначає динамічні характеристики стійкості людини до стресів. Крім того, стресостійкість є станом, який відображає функціональні характеристики людини у різноманітних стресових ситуаціях. Усе це для того, щоб забезпечити психічне здоров'я людини. Підвищення стресостійкості гарантується відшукуванням необхідних внутрішніх та зовнішніх ресурсів, які здатні закріпити стійкість людини у стресогенних ситуаціях, а також допомагає їй подолати негативні наслідки стресу [8]. У контексті стресостійкості психофізіологічні механізми регуляції функціонального стану забезпечують підтримку рівноваги між нервово-психічною діяльністю людини та її фізіологічними реакціями на певні стресові фактори. При цьому, психофізіологічна регуляція функціонального стану здійснюється через комплексну взаємодію нейрофізіологічних, гормональних, психологічних, фізіологічних та адаптаційних механізмів.

Особливу роль з погляду теми, що досліджувалась, відіграють саме психічні та фізичні механізми. Гарантування стресостійкості викладачів у контексті психофізіологічних механізмів регуляції функціонального стану стає можливим завдяки [9]:

– Застосування технік усвідомленості, медитації, спеціальних дихальних практик для того, щоб контролювати власну реакцію на стрес.

– Розвитку стратегій адаптивного мислення, що дозволяє протистояти стресовим факторам, адаптуючись до складних умов.

– Зміни ставлення до ситуацій, що викликають стрес для того, щоб зменшити їх негативний вплив.

– Оптимізації режиму праці та відпочинку шляхом збільшення часу для відновлення після професійної діяльності, завдяки чому можна запобігти хронічному стресу та емоційному вигоранню.

– Формуванню резистентності до стресу через «загартування» психіки, соціальну підтримку та гнучку поведінку.

Стресостійкість як результат впливу психофізіологічних механізмів регулювання функціонального стану допомагає викладачам ефективно протистояти стресовим факторам та оптимізувати професійну діяльність, досягаючи при цьому кращих результатів. Важлива стресостійкість як для тих викладачів, котрі виконують лише власні професійні функції, так і для викладачів-волонтерів, оскільки вони контактують з додатковими стресовими факторами. Кількість стресових факторів у роботі викладача загалом є вельми великою, і якщо педагоги додатково виконують функції волонтерів, їх кількість суттєво збільшується. Стрес може виникати через небезпечні умови, наприклад, якщо викладачі допомагають у зоні бойових дій, через відчуття емпатії та переживання життєвих історій тих, кому вони допомагають, через інші складнощі у процесі волонтерської діяльності. Тому у даному випадку формування стресостійкості є дієвим аспектом покращення функціонального стану та, відповідно, зростання рівня працездатності викладачів.

Окрім цього, вплив психофізіологічних механізмів регуляції функціонального стану викладачів проявляється у контексті формування професійної життєстійкості. Професійна життєстійкість є винятково важливою для ефективної діяльності,

професійного та психологічного здоров'я фахівця, як зазначає О. М. Кокун. Вона виявляється у формуванні стресостійкості, адаптивності, фізичної та психічної витривалості, емоційної стабільності, мотивації, психологічної стабільності, задоволеності роботою, професійної спрямованості та ін. Окрім цього, професійна життєстійкість також допомагає попереджати різні несприятливі якості особистості та явища психічного характеру, зокрема – професійне вигорання, тривогу, трудовитість, одержимість та ін. Її формування є можливим завдяки таким психофізіологічним механізмам, як ефективне співвідношення режиму праці та відпочинку, достатня фізична активність, раціональне харчування, повноцінний сон, розвиток навичок саморегуляції та емоційної стійкості. Так, завдяки цьому існує можливість забезпечити належне дотримання біологічних ритмів, забезпечити відновлення організму, знизити рівень кортизолу (гормону стресу), отримати достатню кількість вітамінів для оптимального функціонування нервової системи, забезпечити здатність відновлюватися після певних труднощів тощо. Тобто, професійна життєстійкість формується завдяки комплексному впливу психофізіологічних механізмів, що позитивно діє на функціональний стан викладачів [6; 10].

Професійна життєстійкість здатна забезпечити оптимальний функціональний стан викладачів, що також позитивно впливає на їх професійну діяльність [6, с. 20]:

− Створює можливість показати відданість організації – закладу вищої освіти, у якому працюють викладачі.

− Допомагає ефективно управляти робочим середовищем.

− Передбачає формування навичок емоційної регуляції та копінгу.

− Стає основою для формування навичок вирішення проблем.

− Підвищує рівень результативності та впевненості у своїх силах.

− Забезпечує високий рівень внутрішньої мотивації тощо.

Зауважимо, що функціональний стан є інтегральним комплексом фізіологічних функцій та якостей людини, які здатні забезпечити результативне виконання фахової діяльності за умов певного рівня фізіологічних витрат організму. У контексті професійної життєстійкості підтримка функціонального стану викладачів полягає у зменшенні психічних та фізіологічних витрат завдяки покращенню їх психологічної та професійної стабільності . Усе це позитивно впливає на їх функціональний стан та рівень працездатності. Професійна життєстійкість як результат впливу психофізіологічних механізмів регуляції функціонального стану педагогів допомагає викладачам-волонтерам водночас якісно виконувати професійні обов'язки та надавати плідну допомогу оточуючим, при цьому не наживати негативного впливу на психічний та фізіологічний стан.

Окрім цього, також з погляду психофізіологічної регуляції функціонального стану викладачів важливим є формування адаптивності. Саме її можна вважати провідною характеристикою, котра визначає здатність викладачів належним чином реагувати на зміни у фаховому середовищі, певні стресові ситуації та когнітивне навантаження. Її формування стає можливим завдяки балансу фізичних, когнітивних та емоційних процесів, що забезпечують ефективну саморегуляцію та стійкість до негативних чинників довкілля. Також адаптивність викладачів забезпечує плідну викладацьку діяльність, розвиток особистісного та професійного потенціалу, справжнє задоволення від професійної самореалізації, посилює впевненість у власних силах. Для педагогів, які виконують водночас професійні функції та займаються волонтерською діяльністю, адаптивність допоможе краще пристосовуватись до швидкоплинних умов довкілля, до їх негативного впливу, зберігаючи при цьому сили для особистісного та професійного розвитку. Усе це позитивно впливає на функціональний стан та допомагає у підвищенні їх працездатності.

Таким чином, для оптимізації професійної діяльності педагога нині важливим є:

− Формування стресостійкості особистості.

− Розвиток професійної життєстійкості.

− Формування адаптивності особистості.

За таких умов можливо забезпечити оптимальну психофізіологічну регуляцію функціонального стану викладачів з користю для їх психічного та фізичного здоров'я.

Висновки. За результатами аналізу психофізіологічних аспектів регуляції функціонального стану викладачів підкреслимо, що функціональний стан їх залежить від багатьох зовнішніх чинників. В умовах сучасності ці чинники є здебільшого негативними та пов'язані з труднощами виконання фахової діяльності через повномасштабну війну у нашому краї, підвищений рівень тривожності та невизначеності, ймовірність виникнення професійного та емоційного вигорання. З огляду на це психофізіологічна регуляція функціонального стану педагога передбачає забезпечення оптимального впливу фізичних та психічних механізмів регуляції з метою підвищення працездатності, покращення стану фізичного та психічного здоров'я. Підсумовуючи дослідження, на наш погляд, варто зазначити – корисним є формування стресостійкості, професійної життєстійкості та адаптивності викладачів, що можна вважати результатом комплексного впливу психофізіологічних механізмів регуляції функціонального стану. За таких умов можна покращити функціональний стан педагогів та позитивно вплинути на їх працездатність. Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні ефективності психофізіологічних механізмів регуляції функціонального стану тих викладачів, котрі займаються окрім професійної діяльності ще й волонтерською, враховуючи додаткові виклики сьогодення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Врана А.О. Функціоналізм та фізикалізм у філософії свідомості та проблема вибору: когнітивний аспект. 2021. URL: https://eprints.cdu.edu.ua/5360/1/2021_rodzinka-144-146.pdf.

2. Дудник О.К. Функціональна організація психофізіологічних станів організму людини в умовах напруженої м'язової діяльності. Монографія / Олександр Кирилович Дудник. Біла Церква. 2010. 129 с.

3. Юрчинська Г.К. Професійні особливості когнітивного стилю та функціонального стану вчителя. URL: https://sociology.knu.ua/sites/default/files/library/elopen/aktprob14_166.pdf.

4. Волошин О.С., Гуменюк Г.Б., Волошин М.В., Сморщок Ю.С., Зіньковська Н.Г. Особливості функціонального стану організму осіб юнацького віку з різним резервом працездатності серця. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2020. № 2. С. 70–76.

5. Москальова А.С., Москальов М.В. Ляска О.П. Аналіз методів самопідтримки та саморегуляції для збереження психологічного благополуччя в умовах стресу та навантаження. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737730/1/Стаття_Самопідтримка.pdf.

6. Кокун О.М. Психофізіологічне забезпечення життєстійкості фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник / О.М. Кокун, О.М. Корніяка, Г.В. Гуменюк, та ін.; за ред. О.М. Кокуна. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 203 с.

7. Кодлубовська Т.Б. Психофізіологічні механізми регуляції функціональних станів співробітників правоохоронних органів. 2020. URL: http://psychology-naes-ua.institute/read/2213/.

8. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Габітус. 2022. № 39. С. 199–203.

9. Пляка Л.В., Кайдалова Л.Г., Альохіна Н.В. Формування стресостійкості як складової психологічного здоров'я сучасного викладача. 2019. № 3(67). С. 144–148.

10. Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721356/1/Kokun_OM_2020_Professional_hardiness_of_personality_an_analy.pdf.

PREMORBID PERSONALITY CHARACTERISTICS IN PATIENTS WITH ANXIETY DISORDERS

ПРЕМОРБІДНІ ОСОБИСТІСНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ У ПАЦІЄНТІВ З ТРИВОЖНИМИ РОЗЛАДАМИ

UDC 616.891.6-071.1
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.53

Varina H.B.
Master of Psychology, Senior Lecturer at the Department of Psychology
Bogdan Khmelnitsky Melitopol State Pedagogical University

Shevchenko S.V.
PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Psychology
Bogdan Khmelnitsky Melitopol State Pedagogical University

The study of premorbid personality characteristics in patients with anxiety disorders is an essential area of modern psychology and psychiatry. Identifying personality traits that precede the development of anxiety conditions contributes to a deeper understanding of their formation and progression while also improving diagnostic and therapeutic approaches. Anxiety disorders are among the most prevalent mental health issues, significantly affecting quality of life, interpersonal relationships, and professional functioning. Certain personality traits, such as emotional instability, high anxiety, perfectionism, and low self-esteem, may increase the risk of developing anxiety disorders and complicate treatment. An empirical study examined 44 patients with anxiety disorders, with women being the majority of respondents. The results indicate that most participants exhibit high levels of trait anxiety, accompanied by prominent psychological defense mechanisms, particularly projection, rationalization, and repression. Furthermore, individuals with anxiety disorders are more likely to employ maladaptive coping strategies, primarily avoidance, taking responsibility, and seeking social support. These tendencies may not only sustain anxiety symptoms but also contribute to their intensification. The findings highlight the importance of an individualized approach to treating patients with anxiety disorders. Cognitive-behavioral therapy appears to be one of the most effective methods, as it helps modify negative beliefs and reduce anxiety levels. Additionally, recognizing premorbid characteristics aids in the development of preventive strategies against anxiety disorders, which is particularly relevant in today's world, given the prevalence of stress factors and social challenges.

Key words: *anxiety disorders, premorbid personality characteristics, psychological defense, coping strategies, emotional instability, anxiety.*

Дослідження преморбідних особистісних характеристик пацієнтів із тривожними розладами є важливим аспектом сучасної психології та психіатрії. Визначення особистісних особливостей, що передують розвитку тривожних станів, сприяє глибшому розумінню механізмів їх формування та перебігу, а також дозволяє вдосконалити методи діагностики й терапії. Тривожні розлади є однією з найпоширеніших проблем психічного здоров'я, що суттєво впливає на якість життя, міжособистісні стосунки та професійну діяльність. Наявність певних особистісних рис, таких як емоційна нестабільність, підвищена тривожність, перфекціонізм і низька самооцінка, може підвищувати ризик розвитку тривожних розладів і ускладнювати процес їх лікування. У ході емпіричного дослідження було обстежено 44 пацієнти із тривожними розладами, серед яких переважали жінки. Отримані результати свідчать, що більшість респондентів мають високий рівень особистісної тривожності, що супроводжується вираженими механізмами психологічного захисту, зокрема проекцією, раціоналізацією та витісненням. Крім того, пацієнти з тривожними розладами частіше використовують неадаптивні копінг-стратегії, серед яких домінують уникнення, прийняття відповідальності та пошук соціальної підтримки. Такі особливості можуть не лише підтримувати тривожну симптоматику, але й сприяти її поглибленню.

Результати дослідження вказують на важливість індивідуалізованого підходу до терапії пацієнтів із тривожними розладами. Найефективнішими можуть бути методи когнітивно-поведінкової терапії, які дозволяють працювати з негативними переконаннями та знижувати рівень тривоги. Крім того, виявлення преморбідних характеристик допомагає розробляти стратегії профілактики тривожних станів, що є актуальним у сучасному світі, враховуючи поширеність стресових чинників і соціальних викликів.

Ключові слова: *тривожні розлади, преморбідні особистісні характеристики, психологічний захист, копінг-стратегії, емоційна нестабільність, тривожність.*

Understanding the pathogenesis of anxiety disorders and improving approaches to diagnosis and therapy necessitates the study of premorbid personality characteristics in patients with anxiety disorders. Anxiety disorders are one of the most common mental disorders that significantly reduce the quality of life of patients and have a significant impact on their social and professional activities. Studies have demonstrated that premorbid personality traits, like a tendency to anxiety, emotional instability, or perfectionism, can not only increase the risk of developing anxiety disorders, but can also influence their course and prognosis. A deeper understanding of the relationship between personality traits and the formation of anxiety symptoms can be achieved by identifying such characteristics. This is crucial for timely diagnosis and the development of individualized therapy methods that take into account the patient's psychological profile. Cognitive-behavioral techniques that aim to reduce self-demanding are more effective in patients with a high level of perfectionism, for instance. In addition, the study of premorbid characteristics is important for the prevention of anxiety disorders. Identifying risk groups among individuals with particular personality traits enables early intervention to prevent the development of pathology or minimize its manifestations. Thus, the study of premorbid personality characteristics is not only a scientific and the-

oretical task, but also a practically significant aspect of psychiatry and psychology aimed at improving the mental health of society. This study is particularly relevant because anxiety disorders are becoming more common in the modern world and have a significant impact on both individual and social levels.

Both internationally and in Ukraine, anxiety disorders are among the most common mental disorders. According to the World Health Organization (WHO), about 4% of the world's population suffer from various forms of anxiety disorders, but this figure may be significantly higher due to insufficient diagnosis and the stigmatization of mental disorders. In developed countries, the prevalence of anxiety disorders among the adult population ranges from 6% to 18%, depending on the assessment methods and diagnostic criteria [3]. In Ukraine, the problem of anxiety disorders is also relevant. According to research by the Institute of Psychiatry of the Ministry of Health of Ukraine, about 5–7% of the adult population suffers from clinically pronounced anxiety disorders. The lack of diagnosis in a significant number of cases is a result of socio-cultural factors and limited access to specialized psychiatric care. The increase in anxiety levels in conditions of military operations, economic instability, and the COVID-19 pandemic is especially relevant. Mental health has suffered as a result of these factors, which have resulted in an increase in the occurrence of generalized anxiety disorder, panic attacks, and post-traumatic stress disorder (PTSD) [3].

Internationally, studies indicate gender and age-specific patterns in the prevalence of anxiety disorders. Women are more likely than men to suffer from anxiety disorders, with the risk of developing the disease highest between the ages of 20 and 40. A similar trend is observed in Ukraine. In addition, anxiety disorders often coexist with other mental health conditions, such as depression, which complicates their diagnosis and treatment.

In Ukraine, a significant contribution to the study of anxiety disorders has been made by specialists from the Institute of Psychiatry of the Ministry of Health of Ukraine, as well as scientists from psychiatric departments of leading medical universities in the country. In particular, the works of Academician Marut M. focus on the diagnosis, treatment and prevention of anxiety disorders in the context of modern social challenges [4]. Also known are the studies of Voloshyna L., who analyzes the impact of psychotraumatic factors, such as military actions, on the prevalence and course of anxiety disorders among the population of Ukraine [2].

Barlow is a noteworthy foreign scientist who has made significant contributions to the study of anxiety disorders. D. H. Is a leading expert in the field of cognitive behavioral therapy (CBT) and the author of numerous studies devoted to the treatment of generalized anxiety disorder, panic attacks and phobias. His work 'Anxiety and Its Disorders' is considered fundamental for understanding the nature of anxiety disorders and developing effective approaches to their treatment [5]. Another important researcher is Heimberg R. G., who specializes in the study of social anxiety. His works cover both the clinical aspects of the disorder and the influence of sociocultural factors on its development. [10] Also significant are the studies of Beck A. T., who, as the founder of cognitive therapy, proposed innovative approaches to the treatment of anxiety disorders, based on changing automatic negative thoughts and beliefs [6]. The neurobiological component of anxiety disorders is a crucial aspect of their study, and in this context, LeDoux J.'s research in neuroscience is crucial. He studied the role of the amygdala in the formation of fear and anxiety, which helped to better understand the biological basis of these disorders [13].

The research of both Ukrainian and international scientists is complementary, creating a multifaceted picture of anxiety disorders. The results of their work are the basis for improving methods of diagnosis, therapy and prevention, which contributes to improving the quality of psychiatric care [1; 7; 8; 9; 11]. Thus, given the global scale of the problem and its specificity in Ukraine, more attention should be paid to studying the prevalence, risk factors, and effective intervention methods. This will not only improve the quality of life of patients, but also reduce the economic and social burden associated with mental disorders. The problem of the work is to study the premorbid personality characteristics of patients with anxiety disorders to improve the diagnosis, therapy, and prevention of these conditions.

The aim of the article is to study premorbid features with different levels of situational and personal anxiety in patients with anxiety personality disorders and to develop recommendations for clinical psychologists regarding the support of these patients. The empirical study was conducted on the basis of the neurological department of Zaporizhzhia City Hospital No. 9. The study involved 44 people with anxiety personality disorder, including 13 men and 31 women. The age range of the sample was from 18 to 72 years.

The surveyed group (70.4% of respondents) has an average level of situational anxiety, which indicates an elevated sense of anxiety. 86.3% of respondents have a high level of personal anxiety. Thus, we can come to the disappointing conclusion that the surveyed group has anxiety disorders. Increased anxiety can lead to a person perceiving any external threat as a threat to their self-esteem and life, which can result in a state of anxiety.

Beck Anxiety Scale was used to assess the severity of depressive symptoms. According to the results of the diagnosis, we can draw a disappointing conclusion that the majority of respondents in the surveyed group have depressive symptoms, in particular, 77.2% of the sample. It can be assumed that the presence of depressive symptoms in most respondents is correlated with an increased level of anxiety.

Lifestyle Index method was used to assess the level of tension of psychological defense mechanisms. The results allow us to conclude that the following defense mechanisms are predominant in intensity

by more than 50% in the largest part of the sample: projection (81.8% of the entire sample) and rationalization (72.7% of the entire sample). Repression and regression (52.2% of the entire sample) have a lower pronouncedness. Compensation (47.7% of the entire sample), substitution (34% of the entire sample), denial (31.8% of the entire sample) and hypercompensation (29.5% of the entire sample) are the least pronounced. 81.8% (36 people) of the entire sample use projection as the main psychological defense mechanism. According to this, most respondents tend to attribute their unacceptable and unconscious feelings and thoughts to others.

Rationalization is one of the main defense mechanisms preferred by 72.7% (32 people) of the entire sample. This indicates that in most cases, respondents tend to reconcile their expectations and reality, as well as justify their own feelings or actions. Rather than solving their problems, respondents choose to defend themselves. They try to look better than they really are in an attempt to save face, which only exacerbates the difficulties that have arisen.

Regression is used by 52.2% (23 people) of the entire sample. This indicates that the respondents seek to avoid a state of anxiety by moving to an earlier stage of libidinal development. Frustrating factors cause them to replace complex task solutions with simpler and more accessible ones. They are characterized by impulsivity, weakness of emotional and volitional control.

Repression is used by 52.2% (23 people) of the entire sample. This indicates that these are impulses, unacceptable personalities and cause anxiety, respondents repress into the unconscious. Despite being repressed, these impulses still cause emotional tension, which is perceived as anxiety that is not motivated externally. Most often, people repress those personal properties, qualities and actions that make them unattractive in their own eyes or the eyes of others.

To identify coping strategies in people with anxiety personality disorders, the R. Lazarus questionnaire was used. *"Methods of coping behavior"* [12]. Respondents use all behavioral strategies, but the most striking is the strategy of accepting responsibility. It is found in 93.1% (41 people) of the entire sample. This indicates that respondents tend to recognize their role in the emergence of problems. Such people take responsibility for solving their problems, in some cases with a pronounced component of self-criticism and self-blame, which leads to unjustified self-criticism, experiencing feelings of guilt and dissatisfaction with themselves. This feature is usually a risk factor for the development of anxiety states.

The least used strategies are positive reappraisal and confrontational coping. 52.2% (23 people) of the entire sample use confrontational coping. as a strategy of behavior in difficult life situations, which involves specific actions aimed at changing the situation or responding to negative emotions in connection with difficulties. People who choose to use this method of behavior are identified by their impulsiveness, hostility, and unjustified persistence. It is difficult for them to plan their actions and predict the final result. A person can resist difficulties with a moderate use of this strategy at the right moment. He becomes energetic, enterprising.

Positive reappraisal, which involves the ability to overcome negative experiences caused by the problem through positive thinking, is a strategy used by 50% (22) of the entire sample. In this case, the problem is perceived by the individual as a stimulus for personal growth. Most often, rethinking occurs through philosophical reflection.

To assess the individual psychological characteristics of patients with anxiety personality disorders, the "Cattell *16-factor personality questionnaire*" method (form C) was used.

According to factor A "closedness – sociability", more than half of the subjects (27 people (61.3%)) have positive values (positive pole). This indicates openness, sociability, and contact of the respondents: they easily get to know people, successfully interact in small groups, and like to work in a team. The advantages of such individuals include ease in communication, naturalness, and the ability to resolve conflicts. The disadvantages include excessive trustworthiness, easy adaptation to others, and even the desire to go against them.

According to factor B "intelligence", 63.6% (28 people) of the subjects have a positive pole. This suggests that most respondents have developed abstract thinking: they understand quickly, learn easily.

For factor C "emotional instability – emotional stability", negative values are observed in 29 people (65.9%), which indicates the emotional instability of the respondents. Such people are easily irritated, "give" a vivid reaction even to insignificant things or phenomena. Mood swings and frequent changes in interests are characteristic. They often run away from problems and conflicts, and get tired quickly.

According to factor E "subordination – dominance", positive values exceed negative 29 people (65.9% of the entire sample) have a positive pole, which indicates the dominance of the respondents' personalities. stubborn (up to the manifestation of aggression). It is not characteristic of them to recognize someone else's authority. Because of their behavior, they often conflict, behave like "rebels".

According to the factor F "restraint – expressiveness", the values of the positive pole are noted (25 people (56.8%)). The respondents are characterized by emotional incontinence. Their feelings and emotions are unrestrained, and they express themselves in a vivid way, including their positive outlook towards others. Such people are characterized by impulsiveness, energy, cheerfulness, expressiveness. As a rule, they are cheerful and mobile. However, at the same time, they can be careless, inattentive and carefree.

According to factor G "low normative behavior – high normative behavior", the positive pole of values prevails (28 people (63.6%)). This indicates that the majority of respondents are characterized by obligation, responsibility, discipline. They adhere to public norms and rules. They conscientiously fulfill their duties and persistently pursue their goals.

According to the factor H "timidity – courage" 25 people (56.8%) have indicators in the negative

pole. The majority of respondents show personal qualities such as timidity, caution, prudence, a low resistance to stress in unfamiliar companies, fear of risk, shyness, an increased sense of danger, and threat.

According to factor I "rigidity – sensitivity" 23 respondents (52.2%) have positive values. Such people are sensitive, vulnerable, artistic, emotional. They have high creative potential, have a rich imagination, are empathetic. Among the negative traits, one can single out excessive dreaminess, romanticism and softness.

According to the factor L "trustworthiness – suspicion" the positive pole significantly prevails (37 people (84%)). This suggests that the majority of respondents are wary of other people. It's important to emphasize egocentrism, high arrogance, irritability, and jealousy as personal qualities. Such people do not admit their mistakes and demand that others adhere to their norms and rules. As a rule, they have high arrogance, they are jealous and irritable.

According to the factor M "practicality – dreaminess" 32 people (72.7%) have a value in the positive pole. Such people are dreamy, often soar in the clouds, have enormous creative potential and a rich imagination. For the most part, these are people of art. They often do not obey social norms and are immersed in themselves, in their ideas.

According to the factor N "straightforwardness – diplomaticity" more than half of the respondents (59% (26 people)) have a value in the positive pole. Such results indicate that the majority of respondents in the sample are diplomatic, i.e. they know how to behave in society and find a common language with different types of interlocutors. This type of people usually has insight, cunning and agility. They are able to analyze the situation and control the actions of the group.

According to factor O “calm – anxiety”, respondents have significantly more positive values (41 people (93.1%)). This indicates that the majority of respondents have an increased level of anxiety. They are characterized by constant worries about everything and everyone, distrust, a constant feeling of guilt, low self-esteem, depression (up to depression), and vulnerability. Another difference is hypochondria. In addition, the predominance of high scores on this scale may indicate pessimism: people listen to their own intuition, which gives only negative predictions.

According to the factor Q1 “conservatism – radicalism”, 61.3% (27 people) of the entire sample have values in the positive pole. Experimenters, who are willing to overcome difficulties in search of new ways and solutions, are typically characterized by positive values. Such people are freedom-loving, have analytical thinking, rarely adhere to generally accepted rules, do only what they want, not what is accepted.

According to the factor Q2 "conformism – nonconformism", a significant part of the sample (38 people (86.3%)) has a value in the positive pole. Such people are distinguished by the fact that they are always guided only by their own opinion. They rarely take into account the opinions of others. They show independence and autonomy, demonstrate leadership qualities, and have their own point of view on issues from various industries.

According to the factor Q3 “low self-control – high self-control”, the positive pole prevails in 65.9% (29 people). Respondents with positive values on this scale are people with developed will, purposeful, always bring what they have started to the end. They have high self-control, strive to control others, because, as a rule, they are quite domineering.

According to the factor Q4 "relaxation – tension" 75% (33 people) have positive values. Such people are characterized by concentration, activity, activity, a high level of motivation. However, sometimes irritability, aggression and excessive nervousness appear – this is how the accumulated excess energy and tension is expressed.

MD factor “adequate self-esteem – inadequate self-esteem”, 23 people (52.2%) have low values, which indicates inadequate self-esteem. Such people are usually dissatisfied with themselves and lack self-confidence.

Analyzing secondary factors, the following features can be identified:

According to the additional factor F1 "anxiety", 41 respondents (93.1%) have a high score, which indicates a high level of anxiety. internal discomfort, which may be related to the fact that you want to change something in your life, but lack the courage or opportunity.

According to the additional factor F2 "extroverts-introverts", 23 respondents (52.2%) have high indicators, which indicates that the majority of the sample is extraverted. Extroverts are not socially inhibited: they easily make contact, like to make acquaintances, and are sociable.

According to the additional factor F3 "sensitivity", 35 respondents (79.5%) have high indicators. Most often, respondents make decisions quickly, without thinking about the consequences. Their sensitivity (i.e., emotional response to various events, words, actions and other "stimuli") is not at the highest level.

According to the additional factor F4 "conformity", 38 respondents (86.3%) have high scores. Such people are usually proactive, prefer to follow their own rules, not always paying attention to the opinions of others.

Thus, based on the obtained primary results, it can be concluded that patients with anxiety personality disorders have symptoms of a depressive personality, most often using projection and rationalization as the main mechanism of psychological defense. Many respondents have a coping strategy of accepting responsibility. sociability, high intelligence, emotional instability, dominance, expressiveness, high normative behavior, timidity, sensitivity, suspiciousness, dreaminess, diplomacy, anxiety, radicalism, nonconformity, high self-control, tension, increased anxiety, extraversion, sensitivity, conformity and inadequate self-esteem.

To identify the relationships between premorbid features and levels of anxiety, the data obtained were subjected to correlation analysis. The expression of premorbid features at different levels of situational and personal anxiety in patients with anxiety personality disorders was obtained as a result The general conclusion is that there is a relationship between premorbid features and anxiety level in patients with anxiety personality disorders. The substantive characteristics of these relationships have specific features for each level of anxiety. As the level of anxiety increases, the relationship of premorbid features has its own characteristics:

• a high degree of situational anxiety is correlated with the characterological features of subordination/dominance, straightforwardness/diplomacy, normative behavior, and anxiety;

• an average degree of personal anxiety is correlated with such characterological features as conservatism/radicalism,

emotional stability, psychological defense mechanisms – regression and compensation – are used as adaptive potential;

• a high level of personal anxiety correlates with depressive symptoms, extraversion/introversion, calmness/anxiety, from psychological defense mechanisms – with regression, substitution, hypercompensation, from coping strategies – with confrontation, seeking social support, escape-avoidance, and to a lesser extent – with accepting responsibility.

All of the above conclusions indicate that the more clearly anxiety manifests itself, the more adaptive potential a person uses in an attempt to get rid of the anxiety state.

Speaking about anxiety disorders, we gave a definition according to which anxiety disorders are a group of disorders in which the manifestation of anxiety is the main symptom and is not limited to any specific external situation. We also considered the classification according to ICD-11, where anxiety disorders are classified in the section "6 B – Anxiety or fear disorders", which includes panic disorder (6 B 00), agoraphobia (6 B 01), generalized anxiety disorder (6 B 02), social anxiety disorder (6 B 03), specific phobias (6 B 04) and other similar conditions.

In addition, we considered the concept of premorbidity, according to which this state precedes and contributes to the development of the disease (on the border between health and disease), when the protective and adaptive forces of the body are overstrained or sharply weakened. We also found out that in psychology, premorbid features include character and temperament features, as well as adaptive mechanisms of the personality – protective mechanisms and coping strategies of behavior. All these features were described in detail by us.

Analyzing and interpreting the primary results obtained after conducting an empirical study, we made the assumption that patients with varying degrees of severity of situational and personal anxiety will have a picture of premorbid features of an anxiety personality disorder characteristic of this degree, the detection of which will allow us to more accurately determine the methods and techniques of supporting these patients. A correlation analysis was carried out to verify this assumption. The results were used to draw appropriate conclusions and determine methods for psychotherapeutic work.

Patients with a high degree of situational anxiety have clearly expressed characterological features, such as: diplomacy, subordination, low anxiety and low normative behavior. It can be assumed that working with such patients will be effective person-centered approach to psychotherapy.

Individuals with an average level of personality anxiety exhibit characterological traits such as radicalism and emotional instability, but they also exhibit adaptive mechanisms like regression and inadequate compensation. It can be assumed that personality-oriented and cognitive-behavioral approaches to psychotherapy will be effective for working with such patients.

In patients with a high degree of personal anxiety, both characterological features are clearly expressed: anxiety and extraversion, and adaptive mechanisms: regression, substitution and hypercompensation as the main mechanisms of psychological protection, escape-avoidance, acceptance of responsibility, search for social support and confrontation as the main coping strategies of behavior. Furthermore, the more personal anxiety there is, the more adaptive mechanisms are involved. Depressive symptoms are an integral part of the personality. It can be expected that psychotherapy with patients with personality-oriented and cognitive-behavioral approaches will be successful. It is also possible to use existential psychotherapy and relaxation methods. The main task of all the above psychotherapy methods is to change the thinking of an anxious patient, form adequate self-awareness and reduce the level of anxiety and tension.

BIBLIOGRAPHY:

1. Баркін С. О., Сосєдка Н. О. Психологічні особливості хворих із тривожними розладами. *Психосоматична медицина та загальна практика.* 2021. № 6(2). С. 1–9.

2. Волошина Л. Вплив психотравмуючих факторів на розвиток тривожних розладів в Україні. *Український журнал психіатрії.* 2019. № 2. С. 45–57.

3. Всесвітня організація охорони здоров'я ВООЗ Глобальна статистика психічного здоров'я тривожні розлади. 2021.

4. Марута М. Діагностика, лікування та профілактика тривожних розладів у сучасних соціальних умовах. Інститут психіатрії МОЗ України. 2020. 312 с.

5. Barlow D. H. Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic. New York Guilford Press. 2002. 704 p.

6. Beck A. T., Emery G., Greenberg R. L. Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective. New York Basic Books. 1985. 368 p.

7. Brown T. A., Barlow D. H. A Proposal for a Dimensional Classification System Based on the Shared Features of the DSM-IV Anxiety and Mood Disorders. *Psychological Assessment*. 2009. Vol. 21. No. 3. P. 256–271.

8. Cloninger C. R. A Psychobiological Model of Temperament and Character. *Archives of General Psychiatry.* 1993. Vol. 50. No. 12. P. 975–990.

9. Cloninger C. R., Przybeck T. R., Svrakic D. M., Wetzel R. D. The Temperament and Character Inventory TCI A Guide to its Development and Use. St. Louis Center for Psychobiology of Personality Washington University. 1994. 180 p.

10. Heimberg R. G. Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment. *New York Guilford Press.* 1995. 456 p.

11. Kessler R. C., Chiu W. T., Demler O., Walters E. E. Prevalence, Severity, and Comorbidity of Twelve-month DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry.* 2005. Vol. 62. No. 6. P. 617–627.

12. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. *New York Springer.* 1984. 456 p.

13. LeDoux J. The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life. *New York Simon & Schuster.* 1996. 384 p.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОДІАГНОСТИКИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОНКОХВОРИХ ПАЦІЄНТІВ

FEATURES OF PSYCHODIAGNOSTICS OF THE PSYCHOEMOTIONAL STATE OF CANCER PATIENTS

УДК 159.942.6:616-006
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.54

Самара О.Є.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»

Татьянчиков А.О.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»

Яковенко В.Ю.
психолог-консультант у когнітивно-поведінковому методі, нейропсихолог

Стаття присвячена дослідженню питання психодіагностики психоемоційного стану онкохворих пацієнтів, характеристиці психодіагностичного інструментарію, який може використовуватися клінічним психологом у межах паліативної психологічної допомоги.

Наведено короткий аналіз психологічних особливостей переживання онкохворими пацієнтами свого діагнозу. Актуальність проблеми підтверджено статистичними даними, які свідчать про зростання рівня онкологічних захворювань як в Україні, так і у світі, а також відсутність чіткого алгоритму проведення психодіагностики онкохворих пацієнтів у клінічних психологів. Водночас показано, що ефективне лікування онкохворих має включати не лише медичні втручання, а й важливу психологічну підтримку, оскільки нервово-психічні розлади є одним із ключових чинників, що спричиняють їх дезадаптацію.

Здійснено теоретико-методологічний аналіз актуальних досліджень і наукових публікацій із зазначеної проблематики, який засвідчив, що емоційний стан онкохворих безпосередньо пов'язаний із функціонуванням механізмів психологічного захисту, а також з їхніми когнітивними, емоційними та поведінковими реакціями на стресові й кризові ситуації. На основі аналізу наукових досліджень були визначені основні показники, які є ключовими для оцінки психологічних особливостей онкохворих у процесі усвідомлення свого діагнозу. До них належать рівень тривожності та депресивних проявів, загальна якість життя з урахуванням фізичних і психологічних аспектів, домінуючі стратегії подолання труднощів, а також інтенсивність проявів посттравматичного стресового розладу.

Представлено комплекс психодіагностичних методик, які можуть використовуватися клінічним психологом у роботі з онкохворими, в тому числі в межах закладів охорони здоров'я, у складі мультидисциплінарних команд, висвітлено їх характеристику та умови застосування.

Ключові слова: *психоемоційний стан онкохворих, переживання онкологічного діагнозу, якість життя, тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад, стрес-долаюча поведінка, психодіагностична методика, паліативна допомога, клінічний психолог закладу охорони здоров'я.*

The article is devoted to the study of the issue of psychodiagnostics of the psychoemotional state of cancer patients, the characteristics of the psychodiagnostic toolkit that can be used by a clinical psychologist within the framework of palliative psychological care.

A brief analysis of the psychological features of cancer patients' experience of their diagnosis is presented. The relevance of the problem is confirmed by statistical data indicating an increase in the level of oncological diseases both in Ukraine and in the world, as well as the lack of a clear algorithm for conducting psychodiagnostics of cancer patients by clinical psychologists. At the same time, it is shown that effective treatment of cancer patients should include not only medical interventions, but also important psychological support, since neuropsychiatric disorders are one of the key factors that cause their maladaptation.

A theoretical and methodological analysis of current research and scientific publications on the above-mentioned issues was carried out, which showed that the emotional state of cancer patients is directly related to the functioning of psychological defense mechanisms, as well as their cognitive, emotional and behavioral reactions to stressful and crisis situations. Based on the analysis of scientific research, the main indicators were identified that are key to assessing the psychological characteristics of cancer patients in the process of realizing their diagnosis. These include the level of anxiety and depressive manifestations, overall quality of life taking into account physical and psychological aspects, dominant coping strategies, and the intensity of manifestations of post-traumatic stress disorder.

A set of psychodiagnostic techniques that can be used by a clinical psychologist in the work of cancer patients within healthcare institutions and as part of multidisciplinary teams is presented, their characteristics and conditions of application are highlighted.

Key words: *psychoemotional state of cancer patients, experience of cancer diagnosis, quality of life, anxiety, depression, post-traumatic stress disorder, stress-coping behavior, psychodiagnostic methodology, palliative care, clinical psychologist of a healthcare institution.*

Онкологічні захворювання посідають одне з перших місць серед причин смертності у світі. Щороку в Україні діагностується понад 100 тисяч нових випадків захворювання. Для практики відновлювального лікування найбільше значення мають переважно психогенно зумовлені форми нервово-психічних розладів, тому що вони є головним фактором дезадаптації у пацієнтів з онкологічним діагнозом.

Психологічні проблеми, які виникають у людини під час онкологічного захворювання, висувають підвищені вимоги до її адаптивного потенціалу. Значно погіршують психоемоційний стан людини і цим самим додатково знижують ефективність лікування переживання, які пов'язані із встановленням діагнозу, травматичним лікуванням, необхідністю звернення до спеціалізованих медичних установ, труднощами спілкування з оточуючими, втратою працездатності. Все це суттєво знижує якість життя пацієнта.

Ефективне лікування в умовах сьогодення має бути реалізоване у комплексному міждисциплінарному підході за участю лікарів, клінічних психологів, реабілітологів, соціальних працівників,

а людина має розглядатися як цілісна система, яка включає у себе нерозривну єдність фізичного (соматичного) та психічного рівня функціонування.

З огляду на це Міністерство охорони здоров'я України підсилило професіоналами у галузі психології мультидисциплінарні команди, що надають реабілітаційну та медичну допомогу, в тому числі паліативну. Так, Наказом МОЗ від 30.09.2022 № 1782 «Про внесення змін до наказу Міністерства охорони здоров'я України від 28 жовтня 2002 року № 385» [4] до Переліку посад професіоналів із вищою немедичною освітою включено посади «клінічний психолог» та «психотерапевт». Відповідно до цього в українських лікарнях як спеціального, так і загального профілів повинні будуть з'явитися штатні клінічні психологи або психотерапевти, які надаватимуть реабілітаційну, медичну і зокрема паліативну допомогу.

Однією зі складових частин професійної діяльності клінічного психолога в межах медичного закладу є психодіагностична робота, яка спрямована на дослідження загального психоемоційного стану пацієнтів з метою надання їм відповідної психологічної допомоги.

Для ефективної психологічної допомоги онкохворим є вкрай необхідним розуміння особливостей їхнього психоемоційного стану, способів подолання стресу, пов'язаного з хворобою, визначення ефективних стратегій адаптації до неї.

Розуміння психологічного статусу хворого (наявність ознак дезадаптації, тип реагування на хворобу, особливості соціальної взаємодії, домінуючі психоемоційні стани) може відігравати ключову роль у визначенні фокусу психологічної підтримки та реабілітації. Психологічний супровід пацієнтів на різних стадіях лікування забезпечує покращення емоційного стану, зниження інтенсивності больових відчуттів, актуалізацію цінностей життя та стосунків з близькими. Дослідження психологічних особливостей переживання онкохворими свого діагнозу також може проводитися з метою вироблення в них ефективних стратегій адаптивної на стресдолаючої поведінки.

Психологічна допомога онкохворим може суттєво покращити якість їхнього життя, що згідно з новітніми дослідженням в галузі психоонкології (С. Грір, М. Давидов, Т. Левін, В. Кисан, Д. Спют, К. Хак, Дж. Холланд та ін.) має велику прогностичну значущість щодо виживання.

Більшість дослідників сходяться на думці, що ситуація онкологічного захворювання, починаючи з моменту постановки діагнозу, є екстремальною для людини. З одного боку, сам факт встановлення онкологічного діагнозу є серйозною психотравмою та може викликати розвиток посттравматичного стресового розладу. З іншого боку, ПТСР, який часто діагностується в умовах воєнного конфлікту, може суттєво негативно впливати на стан пацієнта та ефективність лікування. Характерним для екстремальної ситуації є відчуття надсильного стресу, потужний тиск зовнішніх обставин, який часто значно перевищує внутрішні адаптаційні можливості людини.

Як зазначає Д. Спют, у разі захворювання на рак відбувається злиття тілесних змін з екзистенціальною загрозою. Значно загострюються та набувають травмуючого вигляду такі сторони людського існування, як непередбачуваність, підступність, безпомічність та безпорадність [6].

Згідно з дослідженням І. Сергет, онкологічна хвороба спричиняє глибокі зміни у системі життєвих цінностей людини. Це проявляється у зміні пріоритетів, переосмисленні сенсу життя та зосередженні уваги на власному внутрішньому комфорті та гармонії. У стані хвороби людина починає займати індиферентну або байдужу позицію до соціальних аспектів життя, досягнень, перспектив соціальних відносин [5].

Сучасними дослідженнями не підтверджується існування так званого «ракового психотипу особистості», тобто набір певних особистісних якостей (наприклад, стримана агресія, пригнічені конфлікти, песимістичне мислення, емоційна або сексуальна фрустрація тощо) не може характеризувати особистість як схильну до онкологічних захворювань. Натомість віра в це може викликати в пацієнта почуття провини за свою хворобу. Водночас підтверджується зв'язок між особистісними особливостями та тим, як людина бореться з раком [8].

У разі складання комплексу психодіагностичних методів, які можуть застосовуватись у роботі з онкохворими, враховувались такі теоретичні засади: розуміння сутності особистісної та ситуативної тривожності особистості; розуміння особливостей психоемоційного стану пацієнта на різних стадіях онкологічного захворювання; розуміння сутності та особливостей прояву депресивних станів; розуміння сутності та показників якості життя.

Проведення психодіагностики має здійснюватися у строгій відповідності до принципів психодіагностичного обстеження (етичності, конфіденційності, об'єктивності, забезпечення прав особистості, особистої відповідальності), а також принципів забезпечення достовірності та якості результатів дослідження (репрезентативність вибірки, контроль зовнішніх впливів, множинність методів, підтвердження отриманих результатів іншими дослідженнями). В основу дослідження також були покладені базові загальнопсихологічні принципи: детермінізму, відображення, єдності психіки та діяльності, розвитку, системності.

Представники вибірки мають добровільно погодитись взяти участь у діагностиці, а також бути проінформовані про його цілі та умови проведення. Досліджуваним гарантується нерозголошення особистих даних та збереження анонімності.

Психодіагностика може проводитись в умовах стаціонару, під час відвідування медичного закладу з лікувальною метою, в індивідуальній роботі клінічного психолога з пацієнтом. Пацієнт отримує роздруковані бланки анкет та психодіагностичних

методик, які має заповнити у зручний час. Дані із заповнених бланків психологу рекомендується переносити до електронної таблиці для зручності подальшої обробки, зберігання, здійснення статистичного аналізу.

З метою збору первинних анкетних даних пацієнтів, які можуть впливати на психоемоційний стан онкохворих або особливості їхньої внутрішньої картини хвороби, може використовуватися анкетування за допомогою спеціально розробленої анкети. Анкету доцільно формувати з двох частин. Перша частина анкети присвячена вивченню таких показників, як вік, стать, освіта, сімейний стан, місто проживання, стадія онкозахворювання та його локалізація, стадія, на якій було виділено хворобу. Друга частина анкети містить запитання щодо психоемоційного стану та характеру переживань онкохворих.

На основі аналізу теоретичних підходів до проблеми були визначені основні показники, що є ключовими для дослідження психологічних особливостей онкохворих у процесі усвідомлення свого діагнозу. До них належать рівень тривожності та депресивних проявів, якість життя в її фізичному та психологічному вимірах, домінуючі стратегії подолання труднощів, а також рівень проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Вибір цих параметрів базувався на сучасних концепціях і теоретичних моделях, що використовуються для оцінки психоемоційного стану онкологічних пацієнтів. При цьому було враховано результати попередніх наукових досліджень, які аналізували вплив стресових чинників, зокрема посттравматичних, на емоційне та психологічне самопочуття людей, що стикаються з онкологічним діагнозом. У ході цього етапу також було визначено методологічні засади дослідження, включаючи вибір комплексу психодіагностичних методик.

Для дослідження рівня тривожності та депресії використовується госпітальна шкала тривоги і депресії HADS [7, с. 55–60]. Така методика часто використовується для виявлення та оцінки тяжкості симптомів тривоги і депресії в умовах клініки загального профілю. Перевагами цієї шкали є простота застосування і обробки (заповнення шкали не вимагає тривалого часу і не викликає труднощів у пацієнта). Методика складається з двох підшкал – тривоги (T) та депресії (D) та містить 14 тверджень (по 7 для кожної підшкали), кожне з яких містить 4 варіанти відповіді. Пацієнт повинен вибрати, якою мірою феномен, описаний у твердженні, проявляється в нього. Для інтерпретації даних враховується сумарний показник по кожній підшкалі (A і D), при цьому виділяються 3 групи значень: 0–7 балів – норма; 8–10 балів – субклінічно виражена тривога/депресія (невиражена, легка); 11 балів і вище – клінічно виражена тривога/депресія (11–15 балів – помірний ступінь, 16–21 – важкий ступінь). Опис методики, стимульний матеріал, порядок обробки та інтерпретації результатів наведено в джерелі.

Для оцінки якості життя пацієнтів з онкологічними захворюваннями використовується опитувальник неспецифічної якості життя MOS SF-36 [7, с. 98–103]. Методика входить до переліку валідних методів психологічної діагностики, які можуть використовуватися для проведення психологічної діагностики та оцінки якості психологічної допомоги, затвердженого Наказом Міністерства охорони здоров'я України № 2118 від 13 грудня 2023 року [4]. Така методика застосовується незалежно від ґендерних та вікових особливостей, а також від наявності захворювання. Опитувальник рекомендований для використання міжнародними домовленостями та стандартами і зараз широко використовується у США, країнах Європи і в Україні під час проведення досліджень якості життя.

Опитувальник складається з 11 пунктів, які включають 36 запитань. Опитувальник містить дві інтегральні шкали «фізичний компонент здоров'я» та «психологічний компонент здоров'я» та 8 субшкал. Фізичний компонент здоров'я визначається як сукупність таких шкал, як: фізичне функціонування, рольове фізичне функціонування, інтенсивність болю, загальний стан здоров'я. Психологічний компонент здоров'я включає шкали: життєва активність, соціальне функціонування, рольове емоційне функціонування, психічне здоров'я. Максимальна кількість балів за кожним із 36 запитань тесту становить 100. В обробці результатів необхідно рівномірно розподілити 100 балів на кількість варіантів відповідей за кожним запитанням, де 100 балів відповідає найбільш позитивному варіанту, 0 балів – найбільш негативному. Середнє арифметичне за всіма субшкалами тесту разом визначає загальний показник якості життя. Отримані результати за інтегральними шкалами та загалом за тестом інтерпретуються таким чином: 0–20 – низький показник якості життя; 21–40 – знижений показник якості життя; 41–60 – середній показник якості життя; 61–80 – підвищений показник якості життя; 81–100 – високий показник якості життя.

Для діагностики рівня депресії використовується методика «Шкала депресії» А. Бека [7, с. 44–47], яка призначена для скринінгу депресії в пацієнтів медичних установ. Шкала була створена на основі клінічних досліджень і спостережень, що дозволили виокремити обмежену кількість найбільш характерних і значущих симптомів депресії. Методика складається з 21 запитання, кожне з яких містить чотири варіанти відповіді. Час, необхідний для заповнення опитувальника, становить від 20 хвилин до однієї години залежно від стану пацієнта. Методика входить до переліку валідних методів психологічної діагностики, затвердженого Наказом Міністерства охорони здоров'я України [4].

Шкала містить дві основні субшкали: когнітивно-афективних симптомів депресії (пункти 1–13) і соматичних проявів депресії (пункти 14–21). До когнітивно-афективних симптомів належать:

настрій, песимізм, почуття неспроможності, незадоволеність, почуття провини, відчуття, що буду покараний, відраза до самого себе, ідеї самозвинувачення, суїцидальні думки, сльозливість, дратівливість, порушення соціальних зв'язків, нерішучість. До соматичних проявів належать: порушення образу тіла; втрата працездатності; порушення сну; стомлюваність; втрата апетиту; втрата ваги; охопленість тілесними відчуттями; втрата лібідо.

Кількісна обробка результатів здійснюється таким чином: за відповіді «а» нараховується 0 балів, «б» – 1 бал, «в» – 2 бали, «г» – 3 бали. Окремо підраховується сума балів за кожною субшкалою та за всім тестом.

На основі підрахунку загальної суми балів за всім тестом виділяються такі рівні депресії: відсутність депресивних симптомів (0–9 балів); легка депресія, субдепресія (10–15 балів); помірна депресія (16–19 балів); виражена депресія або депресія середньої тяжкості (20–29 балів); важка депресія (30–63 бали).

Для оцінки проявів посттравматичного стресового розладу в онкохворих пацієнтів рекомендовано використовувати методику PCL-5 (PTSD Checklist for DSM-5) [3, с. 138–141]. Методика входить до переліку валідних методів психологічної діагностики, затвердженого Наказом Міністерства охорони здоров'я України [4]. Тест спрямований на моніторинг симптомів протягом та після лікування, виявлення осіб із ПТСР, попередню постановку діагнозу «ПТСР».

Опитувальник містить 20 тверджень, які пацієнт оцінює за 5-рівневою шкалою: від 0 (ніколи) до 4 (дуже часто). Процес заповнення займає від 5 до 10 хвилин. Після того, як учасник тестування відповідає на всі запитання, підсумовується загальна кількість балів. Методика дозволяє оцінити як загальний рівень ПТСР, так і ступінь вираженості окремих симптомів у межах кожного кластеру відповідно до класифікації DSM-5.

Інтерпретація отриманих результатів здійснюється за певним алгоритмом. Спочатку визначається загальна вираженість симптоматики (від 0 до 80 балів) шляхом підсумування відповідей на всі пункти опитувальника. Далі аналізується вираженість окремих симптомів у кожному кластері DSM-5 шляхом окремого підрахунку балів для кожного критерію:

− критерій B (симптоми інтрузії) – пункти 1–5;

− критерій C (симптоми уникнення) – пункти 6–7;

− критерій D (негативні думки та емоції) – пункти 8–14;

− критерій E (симптоми надмірної реактивності) – пункти 15–20.

Попередній діагноз посттравматичного стресового розладу (ПТСР) можна припустити, якщо респондент оцінює кожен пункт опитувальника в діапазоні від 2 до 4 балів. Відповідно до критеріїв DSM-5 офіційний діагноз ПТСР встановлюється у разі, якщо респондент надав оцінку 2 або вище принаймні на одному пункті кластерів B і C, а також щонайменше на двох пунктах кластерів D і E. Тривалість наявності симптоматики повинна перевищувати один місяць. Загальний бал використовується для оцінки рівня функціональних порушень, тяжкості розладу, ефективності терапії, а також для визначення ступеня деперсоналізації/дереалізації та перевірки валідності результатів.

Наукові дослідження свідчать, що порогове значення у межах 31–33 балів вказує на високу ймовірність наявності ПТСР, однак цей показник може змінюватися залежно від специфіки дослідження та характеристик вибірки. У деяких випадках пороговий рівень становить 28 балів. Детальна інформація про методику тестування, алгоритм обробки даних та ключі до тесту міститься у відповідних джерелах.

Таким чином, онкологічне захворювання є потужним стресовим чинником, що впливає на психоемоційний стан пацієнтів, спричиняючи високий рівень тривожності, депресії та ризик розвитку посттравматичного стресового розладу. В умовах сучасної паліативної психологічної допомоги особливого значення набуває психодіагностика, яка дозволяє виявити рівень психологічної дезадаптації, визначити домінуючі механізми психологічного захисту, а також оцінити якість життя пацієнтів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Березянська В.В. Психологічний портрет онкохворих. Транзакційний підхід. *Молодий вчений.* 2018. № 10 (62). С. 20–24.

2. Власова-Чмерук О.М., Долгова О.М. Психологічний статус хворих на різних стадіях онкозахворювання. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства :* монографія колективна / За ред. Л.В. Помиткіної, О.П. Хохліної. Київ : ТОВ «АльфаПІК», 2019. С. 251–256.

3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

4. Про організацію надання психосоціальної допомоги населенню : Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 13 грудня 2023 року № 2118. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0126-24#Text (дата звернення: 10.02.2025).

5. Сергет І.В. Переживання особистістю онкологічного захворювання як кризової ситуації. *Одинадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання :* матеріали Міжнародної наукової онлайн-конференції (27 листопада 2020 року, м. Чернігів) / За наук. ред. О.Ю. Дроздова, І.І. Шлімакової. Чернігів : НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. С. 229–231.

6. Хак К., Спют Д. Психоонкологія, що базується на психоаналізі. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2022. 400 с.

7. Чабан О.О., Хаустова О.О. Практична психосоматика: діагностичні шкали : навчальний посібник. 2-ге видання, виправлене і доповнене. Київ : Видавничий дім «Медкнига», 2019. 112 с.

8. Holland J.C., Breitbart W.S., Jacobsen P.B. et al. Psycho-Oncology. Oxford : Oxford University press, 2015. 772 p.

Наукове видання

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 70

Коректура • *Я. Вишнякова*

Комп’ютерна верстка • *Н. Кузнєцова*

Формат 60x84/8. Гарнітура Arimo.
Папір офсетний. Цифровий друк. Обл.-вид. арк. 37,27. Ум. друк. арк. 34,41.
Підписано до друку 25.02.2025. Замов. № 0425/337. 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.