ПРИЧОРНОМОРСЬКИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ЕКОНОМІКИ ТА ІННОВАЦІЙ

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 72
Том 2

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*
Корсакевич Святослав Сергійович *– доктор філософії з психології*

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 № 4 від 28.04.2025 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
ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Бальбуза О.М., Миленька О.О.
ВИКОРИСТАННЯ КІНЕЗІОЛОГІЧНИХ МЕТОДІВ В РОБОТІ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ 9

Bodnar M.O.
ENSURING THE IMPLEMENTATION OF YOUTH POLICY IN THE CONTEXT OF NATIONAL-PATRIOTIC EDUCATION 14

Мальцева О.В.
КОМПЛЕКСНИЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ООП В УМОВАХ ВІЙНИ 19

Мельничук М.М., Рева М.М.
ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ 25

Мухіна Л.М., Коренєва Ю.П.
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ФЕНОМЕНУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ 29

Невмержицький В.М.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ШКІЛЬНИХ ПІДРУЧНИКІВ 34

Нівінська В.С.
ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ТА ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ 40

Нікуліна Т.М., Власенко І.А.
ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА У ПОДОЛАННІ КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКАМ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 44

Прядко Н.О.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ВИКЛАДАЧІВ ЗВО 50

Федько В.В.
ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ДЛЯ ЕКСПЕРТНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА У СИСТЕМІ ОСВІТИ 55

СЕКЦІЯ 2
ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

Безлуцька О.П.
МІЖКУЛЬТУРНА ВЗАЄМОДІЯ В МОРСЬКІЙ ГАЛУЗІ: ЛЮДСЬКИЙ ФАКТОР У ГЛОБАЛЬНОМУ УПРАВЛІННІ ЕКІПАЖАМИ 60

Івасюк А.М.
МОТИВАЦІЯ ТА ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 65

Лукіна Н.Б., Дорошенко Ю.В.
ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ, ЯКІ СТОЯТЬ НА ЗАВАДІ РОЗВИТКУ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ ЖІНОК 71

Чайка Р.М.
ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ З АВТОМАТИЗОВАНОГО RIASEC-ПРОФІЛЮВАННЯ ПОСАД І ВАКАНСІЙ 76

СЕКЦІЯ 3
СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Болбот Є.П., Гапон Н.П.
ДИСКУРС ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ: ПОШУК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПІДТРИМКИ В УМОВАХ ВІЙНИ 82

Галич М.Ю.
ПСИХОТРАВМУЮЧИЙ ВПЛИВ ВІЙНИ ЯК ЧИННИК ЗМІН В ОСОБИСТОСТІ ПРАЦІВНИКА СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ 87

Гудкова А.В.
БОЙОВИЙ ДОСВІД ЯК ФАКТОР ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ 91

Кириченко В.В.
ТРАНСФОРМАЦІЇ УКРАЇНСЬКОГО РЕЛІГІЙНОГО ЛАНДШАФТУ В УМОВАХ ВІЙНИ 96

Коляса К.В., Крюкова М.А.
ЧОМУ ЛЮДИ ОБИРАЮТЬ АСТРОЛОГІВ ЗАМІСТЬ ПСИХОЛОГІВ І ЧОМУ ЦЕРКВА, ОБРЯДИ, ЗАБОБОНИ, ТАРО, АСТРОЛОГІЯ ТА ІНШІ ПРАКТИКИ НЕ ПРАЦЮЮТЬ 101

Лагодзінський В.В.
ОБҐРУНТУВАННЯ КОМПЛЕКСУ МЕТОДИК ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ЛІДЕРСТВА У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 107

Нерубасська А.О., Шелепун Є.В., Крупєніна К.О.
РОБОТА ПСИХОЛОГА З РОЗВИТКУ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ МАЙБУТНІХ УКРАЇНСЬКИХ ОФІЦЕРІВ (ЧАСТИНА 2 – ЕМПІРИЧНА) 113

Ташматов В.А., Геращенко О.С., Борисова С.В.
ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ 120

Тимченко К.В., Ступницька О.Г.
ВПЛИВ БОЙОВОГО СТРЕСУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 125

Хоменко Н.В., Черній Л.В., Чугаєвський В.Г.
СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРАХУ ПУБЛІЧНИХ ВИСТУПІВ У КОМУНІКАЦІЙНОМУ ПРОЦЕСІ 130

СЕКЦІЯ 4
ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Гойсан М.В.
АРТ-ТЕРАПІЯ ТА РЕЛАКСАЦІЙНІ ТЕХНІКИ В ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ З ГІПЕРТЕНЗІЄЮ І ТА ІІ СТАДІЇ 136

Лавренчук О.А., Древіцька О.О.
МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ В ОНКОЛОГІЇ: ЯК ПІДТРИМАТИ ПАЦІЄНТА ВІД ДІАГНОЗУ ДО РЕМІСІЇ 142

Сидоренко О.О., Кураєва А.А., Кучеренко Є.В.
СЕКСУАЛЬНІ ДИСФУНКЦІЇ У ВІЙСЬКОВИХ ТА ВЕТЕРАНІВ
ЯК МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА **147**

Смірнова Т.М.
ЕТІОЛОГІЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ ОСОБИСТОСТІ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ **152**

Томчук І.Б., Когутяк Н.М.
ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ ІНТЕРНЕТ-КОМУНІКАЦІЙ В ПСИХОЛОГІЧНИХ
ДОСЛІДЖЕННЯХ **158**

Щучак Р.І.
ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ НА ПРОЦЕС ЛІКУВАННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ
ІЗ ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ **163**

CONTENTS

SECTION 1
DEVELOPMENTAL AND PEDAGOGICAL PSYCHOLOGY

Balbuza O.M., Mylenka O.O.
USING KINESIOLOGICAL METHODS IN WORKING WITH CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS 9

Bodnar M.O.
ENSURING THE IMPLEMENTATION OF YOUTH POLICY IN THE CONTEXT OF NATIONAL-PATRIOTIC EDUCATION 14

Maltseva O.V.
COMPREHENSIVE PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL APPROACH TO DEVELOPING RESILIENCE IN PRESCHOOL CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS IN WARTIME CONDITIONS 19

Melnychuk M.M., Reva M.M.
RESEARCH ON THE SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN THROUGH ART THERAPY 25

Mukhina L.M., Korenieva Yu.P.
FEATURES OF THE MANIFESTATION OF THE PHENOMENON OF INTERNET ADDICTION IN ADOLESCENCE 29

Nevmerzhytskyi V.M.
AN EMPIRICAL STUDY OF SCHOOL TEXTBOOKS 34

Nivinska V.S.
QUALITY OF LIFE AND EMOTIONAL SELF-REGULATION OF STUDENT YOUTH IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY 40

Nikulina T.M., Vlasenko I.A.
PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE IN OVERCOMING AN IDENTITY CRISIS FOR HIGH SCHOOL STUDENTS UNDER THE CONDITIONS OF MARITAL STATE 44

Priadko N.O.
EMPIRICAL STUDY OF THE FEATURES OF THE MANIFESTATION OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF HIGHER EDUCATIONAL TEACHERS 50

Fedko V.V.
TRAINING OF STUDENTS FOR EXPERT ACTIVITIES OF A PSYCHOLOGIST IN THE EDUCATION SYSTEM 55

SECTION 2
PSYCHOLOGY OF WORK

Bezlutska O.P.
INTERCULTURAL INTERACTION IN THE MARITIME INDUSTRY: THE HUMAN FACTOR IN GLOBAL CREW MANAGEMENT 60

Ivasiuk A.M.
MOTIVATION AND EMOTIONAL BURNOUT AMONG MILITARY PERSONNEL 65

Lukina N.B., Doroshenko Yu.V.
PSYCHOLOGICAL BARRIERS THAT HINDER THE DEVELOPMENT OF WOMEN'S LEADERSHIP SKILLS 71

Chaika R.M.
A LITERATURE REVIEW OF AUTOMATED RIASEC PROFILING OF JOB POSITIONS AND VACANCIES 76

SECTION 3
SOCIAL PSYCHOLOGY. LEGAL PSYCHOLOGY

Bolbot Ye.P., Hapon N.P.
THE DISCOURSE OF POST-TRAUMATIC GROWTH: EXPLORING SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF SUPPORT IN TIMES OF WAR 82

Halych M.Yu.
THE PSYCHOTRAUMATIC IMPACT OF WAR AS A FACTOR OF CHANGES IN THE PERSONALITY OF A SECURITY AND DEFENSE SECTOR EMPLOYEE 87

Hudkova A.V.
COMBAT EXPERIENCE AS A FACTOR OF POLICE OFFICERS' PROFESSIONAL RESILIENCE 91

Kyrychenko V.V.
TRANSFORMATIONS OF THE UKRAINIAN RELIGIOUS LANDSCAPE IN THE CONDITIONS OF WAR 96

Koliasa K.V., Kriukova M.A.
WHY PEOPLE CHOOSE ASTROLOGERS INSTEAD OF PSYCHOLOGISTS AND WHY CHURCH, RITUALS, SUPERSTITIONS, TAROT, ASTROLOGY, AND OTHER PRACTICES DO NOT WORK..... 101

Lahodzinskyi V.V.
JUSTIFICATION OF A COMPREHENSIVE METHODOLOGY FOR STUDYING EMOTIONAL LEADERSHIP IN THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF MILITARY PERSONNEL 107

Nerubasska A.O., Shelepun Ye.V., Krupienina K.O.
THE WORK OF A PSYCHOLOGIST ON THE DEVELOPMENT OF SELF-IMPROVEMENT OF FUTURE UKRAINIAN OFFICERS (PART 2 – EMPIRICAL)..... 113

Tashmatov V.A., Heraschenko O.S., Borysova S.V.
FEATURES OF EMOTIONAL BURNOUT IN STUDENTS OF DIFFERENT SPECIALTIES..... 120

Tymchenko K.V., Stupnytska O.H.
THE IMPACT OF COMBAT STRESS ON THE PSYCHOEMOTIONAL STATE OF MILITARY 125

Khomenko N.V., Chernii L.V., Chuhaievskyi V.H.
STRATEGIES FOR OVERCOMING FEAR OF PUBLIC SPEAKING IN THE COMMUNICATION PROCESS 130

SECTION 4
PSYCHOPHYSIOLOGY AND MEDICAL PSYCHOLOGY

Hoisan M.V.
ART THERAPY AND RELAXATION TECHNIQUES IN THE REHABILITATION PROCESS OF PATIENTS WITH HYPERTENSION STAGE I AND II 136

Lavrenchuk O.A., Drevitska O.O.
MEDICAL PSYCHOLOGY IN ONCOLOGY: HOW TO SUPPORT A PATIENT FROM DIAGNOSIS TO REMISSION **142**

Sydorenko O.O., Kuraieva A.A., Kucherenko Ye.V.
SEXUAL DYSFUNCTIONS IN MILITARY PERSONNEL AND VETERANS AS A MEDICO-PSYCHOLOGICAL ISSUE **147**

Smirnova T.M.
ETIOLOGY OF POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER OF MILITARY SERVICEMEN'S PERSONALITY **152**

Tomchuk I.B., Kohutiak N.M.
GENDER ASPECTS OF INTERNET COMMUNICATION IN PSYCHOLOGICAL RESEARCH **158**

Schuchak R.I.
THE IMPACT OF EMOTIONAL STATE ON THE PROCESS OF TREATMENT AND REHABILITATION OF INDIVIDUALS WITH DIABETES MELLITUS **163**

СЕКЦІЯ 1
ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ВИКОРИСТАННЯ КІНЕЗІОЛОГІЧНИХ МЕТОДІВ В РОБОТІ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

USING KINESIOLOGICAL METHODS IN WORKING WITH CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS

УДК 376.4
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.1

Бальбуза О.М.
доктор філософії в галузі психології, завідувач Одеським обласним ресурсним центром підтримки інклюзивної освіти
КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради»

Миленька О.О.
студентка
Одеський інститут Приватного акціонерного товариства «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

Стаття присвячена розгляду кінезіологічних методів у роботі з дітьми з особливими потребами. У статті розкриваються основні принципи кінезіології, їх вплив на когнітивні процеси, емоційний стан і фізичний розвиток дітей, а також практичні аспекти застосування кінезіологічних вправ у корекційному процесі.

У статті висвітлюються теоретичні основи кінезіології, її зв'язок із нейропсихологією та нейрофізіологією, а також механізми впливу рухової активності на емоційну поведінку дитини.

Розглядаються основні кінезіологічні методики, які застосовуються у корекційно-розвитковій роботі, зокрема вправи для стимуляції міжпівкульної взаємодії, розвиток сенсомоторної координації, покращення просторового орієнтування та гармонізації психоемоційного стану.

Особлива увага приділяється ефективності кінезіологічних практик у роботі з дітьми, які мають розлади аутистичного сектру (РАС), затримку психомовленнєвого розвитку (ЗПР), синдром дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ), порушення опорно-рухового апарату та інші неврологічні та психоемоційні особливості.

Визначено, що кінезіологічна корекція базується на активному використанні вправ, спрямованих на активацію різних зон мозку через рухову діяльність. Вона ґрунтується на концепції того, що гармонійний фізичний розвиток є основою для покращення когнітивних процесів, зокрема пам'яті, уваги, мислення та мовлення.

Підтверджено, що кінезіологічні вправи відіграють важливу роль у розвитку дітей з ООП. Оскільки вони безпосередньо впливають на формування нейронних зв'язків у мозку, покращують координацію рухів, сенсомоторну інтеграцію та загальну адаптацію дитини до навчального процесу й соціального середовища.

На основі аналізу наукових досліджень і практичного досвіду педагогів, психологів і реабілітологів у статті розглядаються конкретні вправи та програми, такі як, гімнастика мозку, методика «перехресні рухи», балансування тіла та ін.

Також акцентується увага на важливості інтеграції кінезіологічних методів у систему інклюзивної освіти як одного з ефективних інструментів для формування цілісного підходу до розвитку дитини.

Ключові слова: *кінезіологія, кінезіологічні методи, сенсомоторна інтеграція, когнітивний розвиток, рухова активність, діти з ООП.*

The article is devoted to the consideration of kinesiological methods in working with children with special needs. The article reveals the basic principles of kinesiology, their impact on cognitive processes, emotional state and physical development of children, as well as practical aspects of the use of kinesiological exercises in the correctional process. The article highlights the theoretical foundations of kinesiology, its connection with neuropsychology and neurophysiology, as well as the mechanisms of influence of motor activity on the emotional behaviour of a child. The main kinesiological techniques used in correctional and developmental work are considered, in particular, exercises to stimulate interhemispheric interaction, develop sensorimotor coordination, improve spatial orientation and harmonise the psycho-emotional state.

Particular attention is paid to the effectiveness of kinesiological practices in working with children with autism spectrum disorders (ASD), delayed psychospeech development (PDD), attention deficit hyperactivity disorder (ADHD), musculoskeletal disorders and other neurological and psycho-emotional features. It has been determined that kinesiological correction is based on the active use of exercises aimed at activating various areas of the brain through motor activity. It is based on the concept that harmonious physical development is the basis for improving cognitive processes, including memory, attention, thinking and speech. Kinesiological exercises have been confirmed to play an important role in the development of children with OOP. Since they directly affect the formation of neural connections in the brain, they improve coordination of movements, sensorimotor integration and the overall adaptation of the child to the educational process and social environment.

Based on the analysis of scientific research and practical experience of teachers, psychologists and rehabilitators, the article considers specific exercises and programmes, such as brain gymnastics, the method of "cross movements", body balancing, etc. Attention is also focused on the importance of integrating kinesiological methods into the system of inclusive education as one of the effective tools for the formation of a holistic approach to child development.

Key words: *kinesiology, kinesiological methods, sensorimotor integration, cognitive development, motor activity, children with OOP.*

Вступ. В умовах інклюзивної освіти зростає кількість дітей з особливими освітніми потребами, які потребують індивідуалізованого підходу та застосування ефективних корекційно-розвиткових методик. Серед різноманіття методів що існують, особливе місце займають кінезіологічні вправи, що ґрунтуються на взаємозв'язку рухів тіла та когнітивних процесів.

Індивідуалізований підхід є ключовим у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами (ООП), такими як діти з порушеннями інтелектуального розвитку, РАС, труднощами в навчанні, мовленнєвими та слуховими порушеннями, фізичними обмеженнями, емоційними та поведінковими проблемами. Ці діти часто мають труднощі зі словесно-логічним мисленням, аналітико-синтетичною діяльністю, порівнянням та узагальненням. Також поширеними є проблеми з дрібною моторикою та координацією рухів. Тому пошук дієвих методів психолого-педагогічного супроводу є вкрай важливим для фахівців. Кінезіологічні методи можуть відіграти значну роль у покращенні розвитку та якості життя дітей з особливими освітніми потребами.

Сучасна система інклюзивної освіти вимагає від педагогів і фахівців гнучких, ефективних підходів до розвитку дітей з особливими освітніми потребами (ООП). Попри наявність великої кількості методик, які використовуються у корекційній педагогіці, залишається актуальним питання пошуку інноваційних, природних і доступних засобів підвищення адаптаційних, пізнавальних та моторних можливостей таких дітей.

Хоча інтерес до кінезіології в освітньому середовищі зростає, все ще бракує досліджень щодо того, наскільки ефективні та специфічні ці методи в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. Потрібно чіткіше визначити, які вправи підходять найкраще, як саме вони впливають на розвиток когнітивних функцій, емоційно-вольової сфери та моторики, і як правильно впроваджувати ці методи у корекційно-розвиткові програми. Нестача вірогідної інформації ускладнює їх практичне використання та обмежує можливості для позитивного впливу на розвиток дітей з ООП.

Мета дослідження: визначити та науково обґрунтувати ефективність використання кінезіологічних методів у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Кінезіологія як напрям міждисциплінарної науки об'єднує знання анатомії, нейропсихології, фізіології та педагогіки. У практичній психології кінезіологічні методи застосовуються для гармонізації роботи мозку, розвитку психофізичних процесів та емоційної стабілізації у дітей. Особливу актуальність методи набувають у роботі з дітьми з труднощами навчання, емоційними порушеннями та дітьми з особливими освітніми потребами.

Питаннями дослідження кінезіології займались закордонні та відчинянні дослідники: Л. Денісон та П. Денісон розглядали кінезіологію, як гімнастику для мозку, А. Балл, Х. Блейк застосування кінезіологічних вправ у роботі з дітьми з аутизмом, Розлади, затримкою мовлення, Т. Поніманська, Н. Чепель використання кінезіологічних вправ у корекційно-розвивальних програмах у школах, Ю. Орлов, В. Гребенюк розглядають кінезіологію як механізм впливу рухів на підкіркові структури мозку, особливо у ранньому віці, М. Холодної, О. Собчик зазначають позитивний вплив кінезіологічних вправ на зниження психоемоційної напруги та підвищення адаптаційних ресурсів, О. Лісова, Н. Кривенко досліджують ефективності кінезіології в корекційній роботі з дітьми з ООП та зазначають покращення рівня мовного розвитку, уваги, зниження тривожності. Зарубіжні дослідження К. Ковал, К. Ханафорд (Karen Kowal, Carla Hannaford) Доводиться вплив рухової активності на нейропластичність мозку, що є особливо важливим у дитячому віці та покращують сенсомоторну інтеграцію та готують мозок до навчання [7, с. 38-52].

В роботах І. Довгого та М. Поліщук зазначається, що одним з найважливіших та ефективних методів реабілітації є кінезіотерапія. Фізичні та терапевтичні вправи сприяють не тільки запобіганню формуванню контрактур в суглобах нижньої кінцівки, запобігають атрофії м'язів, але й дозволяють відновити ходу, компенсувати знижену або втрачену функцію за рахунок інших м'язів. [2, 7]

Рух – неодмінна умова існування живого організму і підтримки його біологічних зв'язків із зовнішнім середовищем. Основа кінезотерапії – дозоване фізичне навантаження або м'язова робота. У неврологічній практиці особливе значення надається спеціальним вправам, спрямованим на корекцію моторного дефекту, чутливих і вегетативно-трофічних розладів. З урахуванням індивідуальних особливостей (стать, вік, супутні захворювання, нервово-психічний стан), етіопатогенезу, клініки, стадії, перебігу захворювань використовують комплекси та схеми вправ з різною цільовою установкою. Ефективність підвищується при адекватно підібраному стану хворого фізичному навантаженню і схемою лікування, систематизації спеціальних вправ, регулярному повторенню їх протягом тривалого часу, раціональному підборі комплексу. [5, с. 65]

У своїх працях, П. Деннісон доводять, що специфічні рухи приносять користь кожному, незалежно від його проблем. Особливо ефективною вона виявилась для дітей, діагностованих як «нездатних до навчання». Перехресні рухи змушують праву та ліву півкулю працювати одночасно. Коли вони функціонують одночасно, то взаємодія між ними, що відбувається за допомогою мозолистого тіла покращується [1, с. 46-49].

Концепція Бернштейна стверджує багаторівневе управління рухом, де кожен рівень має свої завдання, механізми та морфологічний субстрат (наприклад, рівень просторового поля відпові-

дає за переміщення, рівень предметних дій – за маніпуляції). Провідний рівень усвідомлюється, а інші є фоновими, керуючи технічними аспектами руху. Кінезіологічні методи, що поєднують фізичну активність з розвитком когнітивних функцій, показують позитивні результати у роботі з дітьми з ООП. Однак в Україні ці методи недостатньо поширені та мають обмежену дослідницьку базу щодо їхньої ефективності при різних порушеннях розвитку.

Отже, постає проблема теоретичного обґрунтування та практичного впровадження кінезіологічних методів у роботу з дітьми з ООП як одного з інструментів покращення якості інклюзивного навчання. Таким чином, результати численних досліджень свідчать про те, що кінезіологічні вправи покращують різні функцію організму, включаючи активізацію роботи центрів головного мозку що у свою чергу покращує когнітивні функції організму та сповільнює процеси старіння.

Кінезіологія належить до здоров'язбережувальних технологій. Її вправи спрямовані на збереження здоров'я дітей, корекцію та профілактику порушень. Підтримуючи мозок в стані молодості, ми не дозволимо старіти тілу. На думку Мішеля де Монтень: «Мозок. Добре влаштований, коштує більше, ніж мозок, добре наповнений» [8, с. 23].

Комплекс спеціальних кінезіологічних вправ сприяє розвитку міжпівкульної взаємодії. Враховуючи функціональну спеціалізацію правої (гуманітарно-образної) та лівої (математично-знакової) півкуль, а також важливість їхньої спільної роботи для вищих психічних функцій, порушення міжпівкульної передачі інформації негативно впливає на когнітивну діяльність дітей.

Порушення зв'язку між півкулями мозку (через мозолисте тіло) призводить до їхньої роз'єднаної роботи, що викликає проблеми з просторовою орієнтацією, емоційними реакціями, координацією зору, слуху та моторики письма, а також труднощі з читанням, письмом і обробкою інформації. Важливо, що значна частина кори мозку пов'язана з моторикою кисті, особливо великого пальця. Кінезіологічні тренування налагоджують взаємодію між півкулями, сприяючи цілісності мозку. Для кращого навчання дітям потрібна більша рухова активність, оскільки розвиток мовлення пов'язаний з дрібною моторикою. Нова інформація краще засвоюється при залученні різних сенсорних каналів, включаючи рух.

Ключовим завданням кінезіології є стимуляція міжпівкульної взаємодії та налагодження злагодженої роботи обох півкуль головного мозку. Це, своєю чергою, призводить до [3, с. 84]: активізації когнітивних процесів; покращення дрібної моторики, розвитку мовлення та мислення; підвищення рівня пам'яті та уваги; корекції дислексії та дисграфії.

Кінезіологічні вправи є ефективним засобом для подолання стресу, оптимізації функціонування мозку та всього організму. Вони також сприяють цілісному розвитку особистості та розкриттю її творчого потенціалу.

Рухова активність є фундаментальною для всебічного розвитку дитини, проявляючи низку позитивних ефектів:

1. **Тонізуючий вплив:** Стимулює життєві процеси, активізує серцево-судинну, дихальну та нервову системи, підвищує загальний тонус, покращує кровообіг та обмін речовин, допомагає боротися з гіподинамією та підтримує енергію. Важливість рухової активності для оптимального функціонування дитячого організму підкреслюють дослідження, зокрема М. Цисецького.

2. **Компенсаторний вплив:** Правильно підібрані вправи допомагають компенсувати втрачені або порушені функції при тимчасових обмеженнях чи хронічних захворюваннях.

3. **Трофічний вплив:** Стимулює обмінні процеси, покращує кровопостачання та живлення тканин, запобігає дегенеративним та атрофічним змінам, активізує відновлювальні процеси.

4. **Відновлювальний вплив:** Кінезіологічні вправи є важливим елементом реабілітації після травм, захворювань або порушень, спрямовані на відновлення функцій та запобігання ускладненням.

5. **Тренувальний вплив:** Регулярна рухова активність підвищує функціональні резерви організму, покращує фізичну працездатність та стійкість до несприятливих факторів. [6, с. 112].

Таким чином, рухова активність є не просто одним із аспектів життя дитини, а життєво важливою потребою, яка забезпечує її повноцінний фізичний, розумовий та емоційний розвиток.

В залежності від загального фізичного стану, функціональних можливостей, індивідуальних, медичних та вікових особливостей дитини підбирається необхідна методика.

До видів кінезіотерапія відносять активною і пасивною [6, с. 148-153].

Активна кінезіотерапія передбачає самостійне виконання рухів дитиною та включає рухливі ігри, калланетику, лікувальну фізкультуру, гідрокінезіотерапію й аквааеробіку. Лікувальна фізкультура є відновною терапією, що активізує компенсаторні механізми організму через фізичні вправи, покращуючи обмін речовин і нервово-м'язовий тонус. Рухливі ігри – це активна рухова діяльність з творчими елементами та сюжетною основою, універсальна форма фізичного навантаження. Калланетика – статичні вправи для скорочення та розтягування м'язів, що базуються на принципах йоги та потребують концентрації. Гідрокінезіотерапія – лікувальна фізкультура у воді, ефективна для реабілітації дітей з ураженнями нервової системи, полегшує навантаження, покращує рівновагу та має масажний ефект.

Пасивна кінезіотерапія – це виконання рухів кінцівками дитини фахівцями або обладнанням для відновлення функцій опорно-рухового апарату у дітей, які не можуть рухатися самостійно.

До її методів належать рухові маніпуляції, мануальні техніки, тейпування, механотерапія, витягування, масаж та електростимуляція.

Мануальна терапія – ручні маніпуляції лікаря на хребті, суглобах, м'язах для усунення блоків, спазмів і больових точок. Рухові дії виконуються реабілітологом для лікування конкретних ділянок з використанням допоміжного обладнання. Тейпування – накладання еластичних стрічок для рівномірного розподілу навантаження, полегшення рухів і нормалізації м'язового тонусу, що також покращує лімфовідтік. Механотерапія – вправи на спеціальному обладнанні, що розвантажує одні м'язи та навантажує інші, ефективна навіть при паралічі. Метод витягування – тракція хребта для лікування гриж та суглобів за допомогою підвісних систем. Масаж глибоко опрацьовує м'язи, нормалізує тонус, покращує еластичність і кровообіг, має заспокійливу та знеболювальну дію. Електростимуляція – вплив електричними імпульсами на м'язи через електроди для їх скорочення, імітуючи природні нервові сигнали.

Отже, головна мета кінезіологічних вправ полягає в інтенсивному розвитку рухової активності, формуванні навичок самостійності та полегшенні швидкої й безболісної адаптації в соціумі. Завдяки активним або пасивним тренуванням відбувається покращення координації, розвиток дрібної моторики, зняття спазмів, оптимізація інервації (зв'язку органів з центральною нервовою системою) та поліпшення кровообігу як у проблемних зонах, так і в усьому тілі.

Кінезіологія стимулює інтелектуальний розвиток і моторику дитини. Кінезіологічні вправи покращують розумову діяльність, синхронізують роботу півкуль, сприяють поліпшенню запам'ятовування, підвищують стійкість уваги, полегшують процес письма. Освітня кінезіологія дає людині можливість ефективніше засвоювати інформацію, успішно опановувати навіть надскладні інтелектуальні дії.

Важливим аспектом при роботі з дітьми з особливими освітніми потребами є налаштування та організацію процесу. При роботі з дітьми треба створити комфортне середовище, переконатись, що простір достатньо вільний для руху, безпечний і не містить відволікаючих факторів.

Врахувати індивідуальні потреби, кожна дитина з особливими освітніми потребами має свої особливості, тому вправи повинні бути адаптовані до її потреб та можливостей. Наприклад, дітям з аутизмом може знадобитися більше часу для звикання до фахівця, нового приміщення та нових дій.

Для зосередження на початку заняття корисні «перехресні рухи» або дихальні вправи. Невеликі рухові паузи-розминки допомагають зняти напругу під час навчання. Кінезіологічні вправи доцільно проводити під час стандартних занять або корекційної роботи, а перед інтенсивним розумовим навантаженням особливо корисні невеликі вправи. Творчу діяльність переривати ними не варто. Вправи мають як миттєвий, так і накопичувальний ефект. Завершувати заняття можна вправами на розслаблення (йога, дихання). Для зниження тривожності та підвищення мотивації вправи слід адаптувати під гру або творчість. Найкращий ефект досягається при систематичному виконанні (2-3 рази на тиждень), починаючи з 5-10 хвилин і поступово збільшуючи час до 20-30 хвилин. Ускладнювати вправи можна прискоренням темпу, виконанням із заплющеними очима або прикушеним язиком, додаванням рухів очей і мовлення, а також дихальних вправ і візуалізації. [4, с. 67].

Надання психологічної підтримки дитині, шляхом підтримання ситуації успіху, тобто важливо хвалити дитину за кожен успіх, навіть невеликий. Такий підхід підвищує мотивацію продовжувати займатися. Якщо дитина втомлюється або втрачає інтерес, можна змінити вправу на аналогічну або зробити перерву.

У роботі з дітьми з особливими освітніми потребами, кінезіологічні методи допомагають дітям з особливими освітніми потребами подолати труднощі в навчанні, соціалізації та розвитку.

По-перше, це покращення фізичного розвитку дитини. Кінезіологічні вправи сприяють розвитку як великої (біг, стрибки), так і дрібної моторики (малювання, письмо). Дуже важливою є координація та баланс. Вправи на балансування та перехресні рухи допомагають покращити координацію тіла. Регулярні рухові активності сприяють зміцненню м'язів та покращенню загальної фізичної форми. Регулярні заняття покращують загальний стан здоров'я дитини, роблячи її більш активною та енергійною.

По-друге, це розвиток когнітивних функцій. Вправи, такі як «Перехресні кроки» або малювання восьмірок, активізують обидві півкулі мозку, що допомагає дитині краще зосереджуватися [6, с. 86].

Рухові вправи, які вимагають послідовних дій, покращують короткострокову та довгострокову пам'ять.

Кінезіологія допомагає дітям краще засвоювати нову інформацію та швидше виконувати навчальні завдання.

По-третє – емоційна стабільність, має велике значення саме з дітьми з ООП. Дихальні вправи та йога допомагають дитині розслабитися, знижуючи рівень стресу. Регулярне виконання вправ вчить дитину керувати своїми емоціями та поведінкою. Успіхи у виконанні вправ дають дитині відчуття досягнення, що позитивно впливає на її впевненість у собі [6, с. 87].

Не менш важливою є соціальна адаптація.

Групові вправи, такі як ритмічні активності або парні завдання, сприяють соціальній взаємодії. Діти набувають комунікаційних навичок. Спільне виконання вправ навчає дітей працювати разом, ділитися та підтримувати одне одного. Діти з ООП, які беруть участь у групових заняттях, почува-

ються частиною колективу, що допомагає їм подолати почуття самотності. Таким чином зменшується ізоляція.

Кінезіологічні методи легко адаптуються до індивідуальних потреб дитини, що робить їх універсальним інструментом для роботи з різними типами порушень. Вправи можна виконувати вдома, у школі чи під час терапії, що робить їх доступними для всіх.

Отже, кінезіологічні методи пропонують нові можливості для підтримки дітей з особливими освітніми потребами, допомагаючи їм подолати різні труднощі через рух. Вони є простими, доступними та ефективними інструментами, які можуть бути інтегровані в навчальний процес, терапію або домашні заняття. Використовуючи ці методи, педагоги, терапевти та батьки можуть створити умови для гармонійного розвитку кожної дитини, незалежно від її особливостей.

Робота з дітьми з особливими освітніми потребами – це складний, але важливий процес, який вимагає професіоналізму, терпіння та співчуття. Кінезіологія дозволяє дітям розвиватися, соціалізуватися та знаходити своє місце у суспільстві.

Проведення подальших досліджень з оцінкою ефективності використання кінезіологічних вправ в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами, дозволить знайти найбільш ефективні методи і підходи для розвитку та корекції дітей з особливими освітніми потребами. Подальші дослідження впливу кінезіологічних вправ на стабілізацію психоемоційного стану дітей ми розглянемо у наших подальших статтях.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Денисенко Н.Ф., Аксьонова О.П. Через рух – до здоров'я дітей. *Навч.мед.посіб.* Тернопіль: Мандрівецьб. 2009. 88 с.

2. Довгий, І.Л. Захворювання периферійної нервової системи. Т. 1. Київ: 2016. 720 с.

3. Могильова Н.М. Загальне недорозвинення мовлення: теорія та перспективи планування корекційно – розвиткової роботи: *навч. посіб. Вид-во* Б.І. Маторін. Слов'янськ. 2019. 123 с.

4. Носко М.О., Архипов М.О. Біометрія рухових дій людини: монографія. Київ. Слово, 2021. 215 с.

5. Рибак О.Ю., Рибак Л.І. Біомеханічні аспекти руховий якостей: вибрані лекції з кінезіології: *метод. посіб. для студ. ЛДУФК: – Львів.* 2019. 72 с.

6. Соколовський В.С., Романова Н.О., Юшковська О.Г. Лікувальна фізична культура: підручник. Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2005. 234 с.

7. Поліщук М.Є. Біомеханічні аспекти руховий якостей: вибрані лекції з кінезіології: метод. посіб. для студ. ЛДУФК із тунельними та компресійно-ішемічними невропатіями переферійних нервів. *Міжнар. невролог. Журнал. та ін. Лікування хворих*. 2012. 101с.

8. Соціально-гуманістичний вісник: зб. наук. пр. / Гол. ред. С.П. Кучин. Харків. Наука та знання, 2017. 33 с.

ENSURING THE IMPLEMENTATION OF YOUTH POLICY IN THE CONTEXT OF NATIONAL-PATRIOTIC EDUCATION

ЛІДЕРСЬКІ ПІДХОДИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ МОЛОДІЖНОЇ ПОЛІТИКИ В УМОВАХ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ

UDC 316.728:323.1:159.922.7
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.2

Bodnar M.O.
Doctoral Student at the Department of Psychology
Dragomanov Ukrainian State University

The article is dedicated to the analysis of leadership approaches to the implementation of youth policy in the context of national development, specifically exploring leadership concepts that promote active civic engagement among youth and their social responsibility. The identification of key leadership models, such as transformational, situational, and servant leadership, that are most relevant to management practices in youth policy has been made. Furthermore, the methods of implementing youth policy in the face of socio-economic and political challenges are examined, emphasizing the significance of adaptable leadership that can cope with change and manage crises effectively. According to the study's findings, integrating leadership qualities into educational programs and youth development policies is a crucial step towards forming an active, responsible, and patriotic youth community. It was found that young people's patriotic activity and readiness to engage in civic life are closely connected to a high level of leadership potential and national identity. This confirms that leadership and national consciousness are interdependent and significantly impact the development of civic responsibility among youth. Special attention is given to the role of state and public institutions in the development of youth leadership, as well as ways to improve interaction between the government and youth, which contributes to social integration and political activity. In order to ensure sustainable societal development, it is important to base effective youth policy on the principles of inclusivity, cross-sector cooperation, and partnerships, as concluded by the study. In short, the research highlights the need to enhance methods for training youth leaders and establishing platforms for communication and integration of youth into state governance processes. Research that is promising can focus on the development of innovative leadership models that take into account the socio-cultural characteristics of the youth environment and contemporary technological challenges.

Key words: *youth policy, leadership, civic engagement, social responsibility, public administration, youth initiatives, inclusivity, partnership.*

Стаття присвячена аналізу лідерських підходів до впровадження молодіжної політики в умовах національного розвитку, зокрема дослідженню концепцій лідерства, які сприяють активній громадянській позиції молоді та її соціальній відповідальності. Визначено ключові моделі лідерства, такі як трансформаційне, ситуаційне та сервантне лідерство, які є найбільш релевантними для управлінських практик у молодіжній політиці. Окрім цього, досліджено механізми реалізації молодіжної політики в умовах соціально-економічних та політичних викликів, виявлено важливість гнучкого лідерства, здатного адаптуватися до змін та ефективно управляти в кризових ситуаціях. Результати дослідження підтверджують, що інтеграція лідерських якостей у освітні програми та політику розвитку молоді є необхідним кроком до формування активної, відповідальної та патріотичної молодіжної спільноти. Зокрема, виявлено, що високий рівень лідерського потенціалу та національної ідентичності тісно пов'язаний з патріотичною активністю молоді, а також з її готовністю брати участь у громадському житті. Це доводить, що лідерство і національна свідомість є взаємозалежними і мають важливий вплив на розвиток громадянської відповідальності серед молоді. Особлива увага приділяється ролі державних і громадських інституцій у розвитку молодіжного лідерства, а також шляхам покращення взаємодії між владою та молоддю, що сприяє соціальній інтеграції та політичній активності. У результаті дослідження виявлено, що ефективна молодіжна політика повинна базуватися на принципах інклюзивності, міжсекторальної співпраці та партнерства для забезпечення сталого розвитку суспільства. Підсумовуючи, дослідження визначає необхідність вдосконалення механізмів підготовки молодіжних лідерів і створення платформ для комунікації та інтеграції молоді у державні процеси управління. Перспективними напрямами подальших досліджень є розробка інноваційних моделей лідерства, які враховують соціокультурні особливості молодіжного середовища та сучасні технологічні виклики.

Ключові слова: *молодіжна політика, лідерство, громадянська активність, соціальна відповідальність, державне управління, молодіжні ініціативи, інклюзивність, партнерство.*

In the current conditions of socio-political transformations and military challenges, the issue of educating youth in national and patriotic values is gaining special importance. Youth is a strategic resource of the state, on which its future, stability and security depend. That is why the implementation of an effective youth policy should be based not only on regulatory and legal mechanisms, but also on effective leadership approaches that can activate public participation, form stable national values and civic consciousness.

The implementation of patriotic initiatives among youth can be greatly aided by modern leadership models that incorporate communication, motivation, and organizational tools. The importance of cohesion, national identity, and readiness for active citizenship cannot be understated during times of martial law. Youth leaders, both formal and informal, can inspire

positive change by sharing the values of patriotism, mutual support, and responsibility.

The implementation of leadership approaches to the national-patriotic education of youth is a crucial aspect of modern youth policy in Ukraine. According to sociological research, about 75% of young people view nationalistic education as a significant aspect of their education, but only 30% actively participate in state or public initiatives intended to promote patriotic values. This suggests that leadership approaches need to be improved to better involve young people in national projects [4]. Research also shows that 52% of students note that national-patriotic education through leaders of youth initiatives is the most effective way to form civic activity among young people. Moreover, about 40% of young people recognize that the activity of leaders is a key factor in their involvement in patriotic events. At the same time, 60% of young people actively participate in patriotic actions, such as volunteering and participation in national celebrations. However, only 30% of young people have a sufficient level of confidence in their leadership abilities, which indicates the need to develop relevant competencies. The study's findings point out the significance of leadership models in the advancement of national-patriotic education, and the importance of supporting young leaders to become more proficient in national initiatives [3].

The problem of leadership approaches to the implementation of youth policy in the context of national-patriotic education attracts the attention of both Ukrainian and foreign scholars, which reflects the importance of this issue for the development of civic activity of youth and the formation of its national consciousness. In Ukraine, this problem is actively studied by scientists such as M.B. Havrysh, who studies the role of teachers and leaders of youth organizations in the development of national-patriotic values among youth, as well as O.V. Savchenko, who focuses on the analysis of the effectiveness of youth policy and leadership approaches in the formation of a civic position in the modern socio-cultural context of Ukraine [1]. The works of Yu. K. Havrysh focus on the methods of patriotic education in educational institutions, as well as the influence of these methods on the development of leadership qualities of youth [2].

Among foreign scholars who study leadership approaches in the context of youth policy, it is worth noting R.M. Belbin, who paid significant attention to the study of roles in a team and their impact on the development of leadership in groups. Belbin analyzes how different leadership styles affect group dynamics and the effectiveness of implementing common goals, which is important for understanding the organization of youth initiatives on a patriotic basis [6]. B. Bass, the author of the multifactor leadership questionnaire methodology, focused his attention on the study of different leadership styles and their impact on the effectiveness of organizations. In his works, Bass emphasizes the importance of leadership style for the formation of patriotic values and national identity among young people [5].

In addition, the works of such foreign authors as J.M. Covington, who studies the role of youth leaders in a democratic society [7], and G.K. Schneider, who studies the effectiveness of applying leadership strategies to involve young people in active public activity, are important [9]. They point to the need to integrate leadership approaches into the processes of national-patriotic education to develop an active civic position and support national values.

Other foreign researchers, such as T.B. Frinkley, in their works on the culture of leadership and the formation of civic activity among young people, argue that effective leadership strategies can significantly influence the development of patriotic beliefs and the involvement of young people in national initiatives [8]. Their message is that creating conditions for the development of leadership skills through active participation in social and political processes is crucial. The study of leadership approaches to the implementation of youth policy is a diverse and multifaceted field that blends theoretical and practical aspects of the development of national consciousness among young people.

Although there are studies on youth policy and patriotic education, a comprehensive study of leadership approaches to implementing these processes is still insufficiently developed. To effectively implement youth policy in the context of national identity and patriotic attitudes, it is necessary to conduct a scientific analysis of leadership practices. The relevance of the study is also enhanced by the need to develop innovative models of interaction between state institutions, public organizations and leaders of the youth environment.

As part of the empirical study, we used a number of psychodiagnostic methods, in particular, the Multifactorial Leadership Questionnaire by B. Bass to assess leadership style, organizational and communication skills, the questionnaire "Leadership and Leadership Potential" to assess individual leadership characteristics, the National Identity Test (M. B. Gavrish) to determine national identity in the context of Ukrainian society, the Questionnaire "Patriotic Potential of Youth" (O. V. Savchenko) to assess the readiness of young people to actively participate in public life and national development through activities in various areas (politics, culture, economics). To collect empirical data, an electronic survey form was developed on the Google platform Forms. The research was carried out at Dragomanov Ukrainian State University and Bogdan Khmelnitsky Melitopol State Pedagogical University. 50 higher education students – representatives of student government – participated in the study.

The results of an empirical study conducted using the B. Bass Multifactor Leadership Questionnaire method allow us to obtain a detailed picture of the leadership styles, organizational and communication skills of higher education students, in particular rep-

resentatives of student self-government. A general analysis of the study results showed that the majority of respondents (68%) demonstrate a high level of development of organizational skills, as well as the ability to effectively lead a team. They are confident in their ability to make quick and effective decisions, organize a group's work during high intensity of activity, and successfully motivate team members to achieve common goals. Their readiness for managerial activities in educational and extracurricular settings is indicated by this. In activities, there are often situations that require prompt resolution of complex tasks.

However, a more detailed analysis revealed important aspects that require further development. Thus, only 25% of the surveyed respondents demonstrated a high level of innovative leadership, which involves the ability to strategically plan, implement new ideas and find non-standard approaches to solving problems. This indicates that there are certain limitations in the ability of students to predict results and develop long-term strategies in the context of leadership, which is critically important for successful activity in a rapidly changing socio-cultural and political environment.

Regarding communication skills, over 50% of respondents indicated that they have some difficulty in establishing effective communication in working with a large number of people or in situations that require high emotional stability and conflict resolution skills. Importantly, a significant proportion of respondents (45%) recognized the need to improve their negotiation skills, which they consider important for effective interaction in a team and with other organizations. This highlights the significant need to develop communication skills, which are the basis for forming sustainable social ties and building effective interaction between members of student organizations.

It is important to note that 60% of the study participants expressed the need to develop leadership skills in order to motivate and organize joint work. It is necessary to incorporate more effective mechanisms to motivate participants to achieve high results and actively participate in the implementation of initiatives. The development of skills to motivate and involve young people in civic initiatives and projects on a patriotic and social basis is of particular importance.

In general, the results of the study confirm the presence of a certain potential for the development of leadership qualities among students, but they also indicate the need for further work on improving organizational, communicative and strategic skills. Respondents demonstrated a significant level of readiness to carry out organizational activities, however, in order to achieve higher results in the implementation of leadership functions, it is necessary to pay attention to the development of innovative thinking, the ability to strategic planning and improving communication skills. Considering the above aspects, it is advised to introduce additional trainings, courses, and practical classes designed to enhance the specified components of leadership.

The results of an empirical study conducted using the "Leadership and Leadership Potential" questionnaire to assess individual leadership characteristics showed important trends in the development of leadership qualities among students of higher education institutions, in particular representatives of student self-government. The questionnaire results showed that 72% of respondents were highly self-aware and confident in their leadership abilities. These respondents possess the ability to make independent decisions, take initiative in solving problems, and perform managerial functions. Their goal is to take responsibility, successfully interact with other team members, and have a significant impact on the team's atmosphere. However, only 30% of respondents demonstrated a high level of development of strategic thinking and the ability to plan for the long term. This indicates the need for additional development of these aspects of leadership, which are necessary for the successful conduct of organizational activities in conditions of constant changes in the socio-cultural and political environment.

Respondents also highlighted the importance of developing emotional intelligence as a key component of leadership characteristics. According to 65% of respondents, managing their emotions in stressful situations or during conflict interactions is a challenge. To maintain effective interpersonal relationships in teams and ensure a harmonious atmosphere in organizations, it is important to develop the ability to regulate emotions.

At the same time, 55% of respondents expressed the opinion that they lack skills in the field of strategic motivation and inspiring the team to achieve ambitious goals. They indicated the need to obtain additional knowledge and practical skills to increase the effectiveness of influencing the motivation of other group members, in particular by developing their own communication skills, as well as the ability to create an environment that stimulates activity and involvement in joint activities.

Overall, the results of the research on the questionnaire "Leadership and Leadership Potential" indicate a high level of intrinsic motivation for leadership among students, but indicate a significant need for further development of emotional intelligence, strategic thinking and motivational skills. Respondents demonstrate the potential for leadership activities, but for more effective management in complex social and organizational situations, it is necessary to improve their abilities for emotional self-control, strategic planning and inspiration of others to achieve common goals. It is advised to implement specialized trainings and practical classes that focus on the development of these key leadership competencies, given these results.

The results of an empirical study conducted using the national identity test (M. B. Gavrish), which aims to assess the level of national consciousness among student youth in the context of Ukrainian society, allow

us to draw important conclusions about the current state of national identity in the youth environment. 62% of respondents revealed a high level of national identity, according to the analysis of the test results. These individuals have a strong sense of belonging to the Ukrainian nation, possess a deep understanding of national history, culture, traditions, and symbols, and actively support national values. In particular, respondents belonging to this group express pride in Ukraine's achievements, have a clearly formed civic position, which is reflected in the desire to actively contribute to the development of the country and its patriotic initiatives.

Nevertheless, 28% of respondents displayed an average level of national identity, which implies a less pronounced sense of belonging to the nation and a disconnection from significant aspects of the national heritage. These respondents express a certain level of loyalty to Ukraine, but their knowledge of national history, culture and traditions is limited. Additionally, their participation in national celebrations, patriotic events, and volunteer initiatives has decreased, which indicates the need to increase their involvement in public life and the promotion of national consciousness.

The need for in-depth study of Ukrainian national symbols, history, and culture was indicated by about 40% of respondents, which confirms the current knowledge gap among a certain segment of the youth in these areas. Importantly, 33% of respondents noted the need to develop state initiatives aimed at increasing the level of patriotic education through the integration of national values into educational programs and cultural events, which aims to provide a deeper understanding of national identity.

Thus, the results of the national identity test indicate significant potential in the development of national consciousness among student youth, while at the same time indicating existing problems in the level of knowledge and activity of some respondents regarding national culture, traditions and values. This emphasizes the importance of purposeful work at the level of education and public initiatives aimed at further integrating national aspects into youth policy and upbringing, which will allow increasing the level of patriotic consciousness and national identification among young people in the context of globalization challenges and socio-cultural changes in Ukraine.

The results of an empirical study conducted using the Questionnaire "Patriotic Potential of Youth" (O. V. Savchenko), aimed at assessing the readiness of student youth to actively participate in public life and national development through activities in various spheres (politics, culture, economy), allow us to draw important conclusions regarding the level of patriotic activity and civic consciousness among youth in the context of modern socio-cultural processes in Ukraine. Analysis of the data obtained showed that 68% of respondents demonstrated a high level of patriotic potential, which is manifested in their readiness to actively participate in national development through participation in political, cultural and economic processes. These respondents showed high motivation for an active civic position, which is manifested in participation in volunteer projects, public initiatives, elections and other forms of political activity. They express a clear desire to support national values, participate in the formation of a democratic society, and also actively participate in the development of the national economy and cultural heritage of Ukraine. This category of students is characterized by developed civic responsibility and awareness of the importance of individual contribution to national development.

In turn, 32% of respondents demonstrated an average level of patriotic potential. This indicates their less pronounced interest in active participation in the country's public and political processes. Although these respondents have a certain patriotic orientation, their readiness to directly participate in national initiatives is limited. They tend to take a more passive position in relation to national development, often being content only to observe social processes without participating in them. Such a situation may indicate the presence of certain barriers or a low level of motivation for involvement in active civic activities, which requires further study and stimulation.

Overall, the results of the study confirm the importance of developing patriotic values and civic engagement among young people. In particular, 45% of respondents indicated the need to strengthen state policy towards increasing youth participation in socio-political processes, as well as to implement educational programs that will contribute to a deeper understanding of national values and culture. This reflects the existing demand for the formation of a more active civic position among young people, as well as the need to integrate national values into the education system and public life.

Thus, the results of the survey "Patriotic Potential of Youth" (O. V. Savchenko) indicate the presence of significant potential among student youth to participate in national development, but emphasize the need for further efforts to increase the level of youth involvement in active civic activities. Given these data, it is important to implement comprehensive educational and social programs that will contribute to the development of patriotic consciousness and civic responsibility, increasing the activity of youth in the formation of national policy, culture and economy.

Within the framework of the conducted correlational study, the relationships between various aspects of leadership, national identity and patriotic activity among student youth were assessed. Correlation analysis was carried out using the Pearson correlation coefficient, which allows to assess linear relationships between variables. All and calculations were performed with using statistical SPSS packages, which allowed to provide certainty and precision received results.

The results of the correlation analysis revealed a significant relationship between the level of lead-

ership potential and the national identity of youth, which was assessed using the Multifactor Leadership Questionnaire by B. Bass and the National Identity Test (M. B. Gavrish). The correlation between these variables was $r = 0.62$ ($p < 0.05$), which indicates a statistically significant positive relationship. This result suggests that students who demonstrate a high level of leadership potential also have a pronounced national consciousness and the ability to self-determination in the context of their national identity. Accordingly, youth with developed leadership qualities show greater willingness to actively participate in national initiatives and support cultural identity.

The next stage of the study was to investigate the correlation between leadership styles, specifically transformational leadership, assessed using the B. Bass method, and the patriotic potential of young people. The results of the correlation analysis showed that the transformational leadership style, which involves the ability to inspire and motivate others, and also contributes to the development of team cohesion, has a positive correlation with the level of patriotic activity of students. The correlation between the transformational leadership style and patriotic potential was $r = 0.54$ ($p < 0.05$). This indicates that young people with pronounced transformational leadership show greater interest in public initiatives aimed at preserving national values and supporting social and cultural projects, such as volunteering and political actions.

Analysis of correlations between the patriotic potential of youth and their civic activity, assessed through participation in political, cultural and economic processes, showed a high level of correlation $r = 0.67$ ($p < 0.01$). This result confirms the importance of patriotism as a factor that stimulates the active participation of students in social and political initiatives. Students with a high level of patriotism actively participate in volunteer projects, cultural initiatives and political actions, which contributes to the strengthening of national institutions and the development of cultural identity.

The correlation between national identity and students' willingness to participate in national initiatives revealed a statistically significant positive correlation at the level of $r = 0.74$ ($p < 0.01$). This result confirms that a high level of national consciousness is an important factor influencing the active participation of young people in public life, in particular in political and social processes. This emphasizes the need to develop national identity among young people as an important component of civic activity and patriotic education.

In conclusion, the results of the correlation study indicate that a high level of leadership potential and national identity is closely related to patriotic activity and readiness of young people to actively participate in public life. These factors are interdependent and have a significant impact on the development of civic responsibility among young people. In view of this, the integration of leadership qualities and national consciousness into the systems of educational programs and youth development policies is an important step towards the formation of an active, responsible and patriotic youth community capable of contributing to national development and strengthening democratic institutions.

The results of the study showed that the effective implementation of youth policy in the context of a national crisis directly depends on the use of effective leadership approaches. It was found that transformational, situational and servant leadership contribute to the mobilization of youth initiatives, increasing the level of civic activity and ensuring the adaptation of young people to modern socio-economic challenges. The impact of crisis conditions on the implementation of youth policy is analyzed, which requires leaders to be flexible, ready for anti-crisis management, and able to respond promptly to social challenges. It was found that partnership between state institutions and public organizations is a key factor in the implementation of youth initiatives, as it contributes to the consolidation of resources, the formation of effective management strategies, and the involvement of youth in the decision-making process.

Given the results obtained, it is advisable to strengthen the training of youth leaders, develop and implement anti-crisis management strategies, create interactive platforms for dialogue between youth and authorities, as well as actively use innovative management methods. Further research can be aimed at studying the effectiveness of various leadership models in youth policy, their adaptation to modern realities and impact on social transformations.

BIBLIOGRAPHY:

1. Гавриш М. Б., Савченко О. В. Роль молодіжних лідерів у національно-патріотичному вихованні. *Вісник педагогічних наук України*. 2020. № 4. С. 35–47.

2. Гавриш Ю. К. Педагогічні підходи до формування патріотичних цінностей у молоді. Київ: Академія педагогічних наук України, 2018. С. 23–37.

3. Оцінка ефективності лідерських підходів у реалізації молодіжної політики. Міністерство молоді та спорту України. Київ: Міністерство молоді та спорту України, 2020. С. 112–124.

4. Соціологічне дослідження молодіжної політики та її вплив на національно-патріотичне виховання. Національна академія педагогічних наук України. Київ: Інститут педагогіки, 2021. С. 45–57.

5. Bass B. Leadership Styles and Their Impact on Group Dynamics. New York: Hartford Press, 2019. P. 45–67.

6. Belbin R. M. Team Roles at Work. London: Blackwell, 2017. P. 112–134.

7. Covington J. M. Leadership in Youth Organizations: From Theory to Practice. New York: Routledge, 2016. P. 56–78.

8. Frinkley T. B. Leadership and Civic Engagement: A Youth Initiative Perspective. Washington: National Youth Leadership Council, 2019. P. 101–118.

9. Schneider G. K. The Role of Leadership in Developing Civic Engagement Among Youth. London: Oxford University Press, 2021. P. 91–110.

КОМПЛЕКСНИЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ООП В УМОВАХ ВІЙНИ

COMPREHENSIVE PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL APPROACH TO DEVELOPING RESILIENCE IN PRESCHOOL CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS IN WARTIME CONDITIONS

УДК 159.922.7: 616.89-008.4411.3: 373.2.04: 316.61
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.3

Мальцева О.В.
д.філос.н., доцент кафедри соціології та соціальної роботи
ДВНЗ «Приазовський державний технічний університет»

У статті досліджено способи формування резильєнтності у дітей дошкільного віку з особливими освітніми проблемами (ООП) в умовах воєнного стану. Обґрунтовано значення формування резильєнтності у дітей дошкільного віку з ООП в умовах воєнного стану. Виявлено психологічні, педагогічні та соціальні аспекти цієї проблеми. Запропоновано комплексні методи та засоби роботи психологів, психотерапевтів, соціальних педагогів, батьків та інших спеціалістів і зацікавлених осіб для створення комфортного й безпечного середовища для дітей з особливостями розвитку.

Доведено, що формування резильєнтності у дітей дошкільного віку з особливими освітніми потребами є важливим аспектом адаптації до складних життєвих умов. Відзначено, що, враховуючи високу чутливість цієї групи до стресових ситуацій, робота має бути багаторівневою, включаючи психологічний, педагогічний та соціальний компоненти. Психологи мають визначити індивідуальні та групові психологічні потреби дітей з ООП дошкільного віку, соціальним педагогам важливо інтегрувати психологічні методи релаксації, ігрової та арт-терапії в освітній процес, тоді як батьки повинні створювати стабільне, передбачуване середовище вдома.

Серед комплексних методів формування резильєнтності у дітей дошкільного віку з ООП розглянуто психологічну та психоемоційну підтримку (казкотерапія, релаксація та дихальні вправи), психолого-педагогічну взаємодію (розвиток емоційного інтелекту, зняття емоційного напруження з метою адаптації до освітнього процесу), соціальну адаптацію (групова терапія, робота з батьками), ігрову терапію (сюжетно-рольові ігри, пісочна терапія, лялькотерапія).

Уся робота має проводитися в тісній співпраці між психологами практиками, соціальними педагогами, батьками, адже лише комплексний підхід може забезпечити ефективну допомогу дітям з ООП. Визначено, що умови війни створюють особливі виклики, однак ці складнощі можуть стати поштовхом до оновлення системи соціальної роботи, забезпечення в її межах більш тісної співпраці з практичними психологами та психотерапевтами, впровадження інноваційних підходів та розробки стійких моделей адаптації для дітей з ООП.

Ключові слова: *психологія дошкільного віку, адаптація дітей з ООП в умовах війни, комплексний підхід до психологічної та психоемоційної підтримки дітей з ООП, психолого-педагогічна взаємодія, соціальна адаптація, ігрова терапія.*

The article examines approaches to fostering resilience in preschool children with special educational needs (SEN) under wartime conditions. It substantiates the importance of resilience formation in preschoolers with SEN and identifies psychological, pedagogical, and social aspects of this issue. A range of comprehensive methods and approaches is proposed for psychologists, psychotherapists, social educators, parents, and other professionals to create a comfortable and secure environment for children with developmental challenges.

It is demonstrated that building resilience in preschool children with SEN is a crucial aspect of their adaptation to adverse life circumstances. Given the heightened sensitivity of this group to stressful situations, the intervention must be multi-tiered, encompassing psychological, pedagogical, and social components. Psychologists should determine individual and group psychological needs, social educators must integrate relaxation techniques, play therapy, and art therapy into the educational process, while parents should establish a stable and predictable environment at home.

Among the comprehensive methods for developing resilience in preschool children with SEN, psychological and emotional support (fairy tale therapy, relaxation techniques, and breathing exercises) is highlighted, along with psycho-pedagogical interaction (the development of emotional intelligence, stress relief strategies aimed at facilitating adaptation to the educational process), social adaptation (group therapy and parental support programs), and play therapy (role-playing games, sand therapy, and puppet therapy).

All interventions should be conducted in close collaboration between practicing psychologists, social educators, and parents, as only an integrated approach can ensure effective support for children with SEN. The study recognizes that wartime conditions pose distinct challenges; however, these difficulties can serve as a catalyst for updating the social work system, strengthening its cooperation with practical psychologists and psychotherapists, implementing innovative approaches, and developing sustainable adaptation models for children with SEN.

Key words: *preschool psychology, adaptation of children with SEN in wartime, integrated approach to psychological and emotional support for children with SEN, psycho-pedagogical interaction, social adaptation, play therapy.*

Актуальність дослідження. Сучасний світ чимраз більше демонструє ознаки нестабільності. В умовах війни проблема формування резильєнтності у дітей дошкільного віку з особливими освітніми потребами (ООП) стає дедалі актуальнішою. Конфлікти, евакуація, відсутність стабільності та порушення звичного ритму життя сприяють підвищенню рівня психоемоційного навантаження як

на дорослих, так і на дітей. Особливу увагу слід приділяти дітям з ООП, які потребують не лише спеціалізованого навчання, але й психоемоційної підтримки через свою високу чутливість до стресових ситуацій.

Постановка проблеми в загальному вигляді. Дошкільний вік є визначальним періодом для формування емоційної стійкості та соціальних навичок, які є основою подальшого гармонійного розвитку [1, с. 45-47]. Стрес, спричинений воєнними діями, може стати перешкодою для досягнення цих цілей, створюючи довготривалі труднощі у навчанні та інтеграції дитини у суспільство. Водночас резильєнтність як риса характеру здатна допомогти дитині адаптуватися до нових умов, зменшити негативний вплив стресорів і сприяти її загальному благополуччю [2, с. 220-223]. Проблематика теми полягає у необхідності інтеграції нових підходів до роботи з дошколярами з ООП у складних умовах. Невизначеність, обмеженість ресурсів і психічна напруга суспільства створюють нові виклики для психологів, педагогів, батьків і соціальних працівників [3]. Висвітлення цієї проблеми допоможе знайти найбільш ефективні рішення та сприяти емоційному здоров'ю дітей.

Аналіз попередніх досліджень та публікацій. Теоретично-методологічну базу даного дослідження складають наукові праці зарубіжних та українських психологів, присвячені аналізу особливостей формування стресостійкості у дошкільників, а саме: роботи Г. Сельє, одного із засновників теорії стресу та механізмів адаптації; розвідки з психологічних реакцій дітей на стресові фактори Р. Бернса; наукові праці українських психологів, що висвітлюють вплив стресу на розвиток дітей, механізми подолання стресу (Ф. Василюк, Г Гребенюк, В. Петьков та ін.), а також досліди, присвячені питанням надання психоемоційної та соціально-педагогічної підтримки в умовах війни (З. Довганик, С. Конькова, Р. Неман, В. Панюк, В. Соловйова, Л. Хилевська-Баракат та ін.). Також до уваги було взято наукові розвідки щодо необхідності забезпечення комплексного підходу до формування резильєнтності у дітей дошкільного віку. Цей підхід передбачає координацію зусиль психологів, психотерапевтів, соціальних педагогів та батьків у забезпеченні формування навичок психологічної та емоційної саморегуляції у дітей цієї вікової групи (О. Романчук, Н. Сосновенко, С. Тітаренко та ін.). Завдяки розробкам цих вчених було здійснено інтеграцію психологічної підтримки та соціальної роботи.

Резильєнтність дітей дошкільного віку з особливими освітніми потребами в умовах війни наразі залишається предметом численних наукових дискусій. Вона охоплює адаптивні механізми, емоційне відновлення та соціально-психологічні аспекти їхнього розвитку. Важливе місце у формуванні життєстійкості посідає соціальне оточення, що сприяє створенню ресурсного середовища для дітей у кризових умовах. Б. Ляйпольд (*B. Leipold*) та В. Греве (*W. Greve*) [1] наголошують на ключовій ролі підтримуючого соціального контексту у розвитку резильєнтності, відзначаючи, що адаптаційні механізми дітей значною мірою залежать від їхнього досвіду взаємодії з дорослими. М. Унгар (*M. Ungar*) [2] підкреслює значення культурної адаптації у процесі розвитку стресостійкості, показуючи, що соціальна включеність дітей є однією з найефективніших стратегій запобігання деструктивним психологічним наслідкам війни.

Д. Коен (*D. Cohen*), Е. Маннаріно (*E. Mannarino*) та Е. Дебліндже (*E. Deblinger*) [3] класифікують психотерапевтичні підходи до роботи з дітьми, які зазнали психологічних травм, і наголошують на важливості цілісного супроводу, що включає когнітивно-поведінкову терапію. Їхні дослідження демонструють, що психологічна підтримка дітей у кризових умовах має ґрунтуватися не лише на усуненні симптоматики, але й на розвитку ресурсних стратегій поведінки. Поглиблений аналіз механізмів життєстійкості пропонують Дж. Бертон (*J. Burton*) та Д. ван ден Брук (D. van den Broek) [4], які акцентують увагу на ролі організованої соціальної допомоги у формуванні стабільних емоційних реакцій у дітей.

Українські дослідники заглиблюються у питання формування життєстійкості з урахуванням культурних та соціальних особливостей. О. Басенко [5] виділяє спектр стресових реакцій у дітей дошкільного віку, підкреслюючи, що ключовим фактором розвитку резильєнтності є стабільність і прогнозованість соціального середовища. Л. Бондаренко [6] звертається до арт-терапії як методу емоційного відновлення, зазначаючи, що художня творчість сприяє зниженню рівня стресу і допомагає дітям символічно обробляти травматичний досвід.

Г. Войтович [7] акцентує увагу на гендерних аспектах резильєнтності, які впливають на сприйняття кризи та стратегії її подолання. Вона доводить, що хлопчики та дівчатка демонструють різні моделі адаптації, що потребує диференційованих підходів у роботі з ними. Е. Грішин [8] досліджує методи психодіагностики, що дозволяють оцінити рівень життєстійкості та розробити індивідуальні стратегії підтримки для дітей дошкільного віку.

А. Давиденко [9] виокремила способи психологічної адаптації дітей, котрі пережили травматичний досвід, наголошуючи на необхідності комплексного підходу до їхньої реабілітації. О. Давидова [10] розглянула майндфулнес-технології як засіб регуляції стресостійкості, підкреслюючи, що розвиток навичок саморегуляції сприяє зниженню негативного впливу стресових факторів на психіку дитини. У статті Н. Даниленко та В. Сулім [11] узагальнено міжнародний досвід дослідження стресових станів у дітей, що дає змогу порівняти підходи до формування резильєнтності та виявити найбільш ефективні методи підтримки. Їхні висновки сприяють інтегруванню зарубіжних методик у реалії української системи допомоги дітям з ООП.

Д. Дубравська, В. Лисак та С. Кость [12] у своїх роботах розвивають ідеї психологічної підтримки освітнього процесу в умовах війни, підкреслюючи важливість стабільного навчального середовища для формування стресостійкості дітей. Т. Лях, М. Лехолетова, В. Петрович та Т. Спіріна [13] розглядають соціально-педагогічну роботу з батьками як ключовий фактор підтримки дітей у кризових умовах. О. Медведєва [14] запропонувала стратегії первинної психологічної допомоги дітям, наголошуючи на необхідності створення безпечного простору для висловлення емоцій. І. Ющенко [15] дослідив резильєнтність дошкільнят у контексті ресурсного підходу, підкреслюючи значення соціальних та особистісних ресурсів у адаптації дітей до умов війни.

Таким чином, вивчення механізмів резильєнтності дітей дошкільного віку в умовах війни для формування ефективних стратегій підтримки вказує на доцільність розробки комплексного підходу, що включає соціальні, психологічні та освітні фактори, сприяє створенню ресурсного середовища, здатного забезпечити розвиток стресостійкості. Проте досі бракує досліджень у цій сфері, спрямованих на розробку індивідуальних програм допомоги, що враховують специфічні потреби дітей з ООП у кризових ситуаціях, насамперед, в умовах війни.

Мета даної статті – дослідити способи формування резильєнтності у дітей дошкільного віку з особливими освітніми проблемами (ООП) в умовах воєнного стану в межах комплексного підходу. **На виконання поставленої мети виконано такі завдання***:* 1) обґрунтовано значення формування резильєнтності у дітей дошкільного віку з ООП в умовах воєнного стану; 2) виявлено психологічні, педагогічні та соціальні аспекти цієї проблеми; 3) запропоновано методи та засоби роботи психологів, психотерапевтів, соціальних педагогів, батьків та інших спеціалістів і зацікавлених осіб для створення комфортного й безпечного середовища для дітей з особливостями розвитку.

Виклад основного матеріалу дослідження. *У дошкільному віці в житті дитини відбувається формування базових навичок адаптації, емоційної стійкості та соціалізації. Діти з ООП мають специфічні потреби, які впливають на їхню здатність справлятися зі стресом, особливо в умовах кризових ситуацій, таких як воєнний стан. Схарактеризуємо основні із них:*

– *Емоційна сприйнятливість.* Діти з ООП часто демонструють підвищену емоційну чутливість. Наприклад, дослідження В. Панка та Н. Лунченко показують, що діти з аутизмом або синдромом дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ) мають труднощі з регуляцією емоцій, що ускладнює їхню адаптацію до змін у середовищі [16, с. 13].

– *Когнітивний розвиток.* Затримки у когнітивному розвитку, характерні для багатьох дітей з ООП, впливають на їхню здатність обробляти інформацію та реагувати на стресові ситуації. Наприклад, Т. Гніда зазначає, що діти з дислексією або затримкою мовного розвитку потребують спеціальних методів навчання для зниження рівня стресу [17, с. 22].

– *Особливості розвитку*. Діти з по рушеннями опорно-рухового апарату або хронічними захворюваннями стикаються з додатковими труднощами у фізичній активності. Це може посилювати їхню вразливість до стресу, особливо в умовах обмеженого доступу до ресурсів [17, с. 28].

– *Соціалізація.* Через труднощі у комунікації або розумінні невербальних сигналів діти з ООП можуть відчувати ізоляцію. О. Залеська підкреслює, що «*створення інклюзивного середовища є ключовим для їхньої соціальної адаптації*» [18, с. 35].

– *Залежність від стабільності.* Діти з ООП потребують структурованого та передбачуваного середовища. Зміни, спричинені евакуацією або розлукою з батьками, можуть стати серйозним стресовим фактором, який вони не здатні компенсувати без спеціальної підтримки [8, с. 40].

Для ефективної роботи з дітьми з ООП необхідно враховувати їхню підвищену вразливість до стресу. Психологам, педагогам і соціальним працівникам слід розробляти комплексні адаптивні методи навчання, які враховують індивідуальні особливості кожної дитини.

Воєнний стан створює умови хронічного стресу, які значно впливають на психофізіологічний стан дітей. Діти з ООП є особливо вразливими, оскільки їм складніше адаптуватися до змін, що виникають через стресові ситуації. *Розглянемо кілька ключових аспектів впливу стресу на дітей дошкільного віку з ООП:*

– *Фізіологічний вплив стресу.* Умови війни, такі як звуки вибухів, евакуація або довготривале перебування в укриттях, сприяють розвитку фізіологічних реакцій на стрес. Згідно з дослідженнями, тривалий стрес може призвести до порушень сну, зниження апетиту, підвищення рівня кортизолу, що негативно впливає на імунну систему [19, с. 12].

– *Емоційні наслідки.* Діти з ООП мають знижену здатність до емоційної саморегуляції. Це призводить до більш виражених проявів тривоги, страху чи навіть апатії. Тривалий стрес у дітей дошкільного віку може призводити до емоційних зривів та зниження рівня соціальної активності.

– *Когнітивний розвиток і навчання.* Затримки у когнітивному розвитку, які характерні для деяких дітей з ООП, можуть посилюватися через стресові ситуації. Приміром, стрес викликає зниження концентрації уваги та ускладнює засвоєння нових знань і навичок [11].

– *Соціальна ізоляція.* Воєнні дії часто супроводжуються обмеженнями у спілкуванні з однолітками, що є важливим компонентом для дітей з ООП. Відсутність соціальної взаємодії посилює почуття ізоляції, а це негативно впливає на психоемоційний стан [21].

– *Реакції залежно від типу ООП.* У дітей з аутизмом можуть проявлятися посилені риту-

альні дії, у дітей із СДУГ – підвищена гіперактивність і тривожність. Це підтверджують дослідження, де зазначено, що тип порушення значною мірою визначає реакцію дитини на стрес [13, с. 18].

Стрес в умовах воєнного стану має широкий спектр негативних впливів на дітей дошкільного віку з ООП. Для пом'якшення цих наслідків необхідно створювати безпечне середовище, забезпечувати доступ до підтримки з боку фахівців і розробляти індивідуальні адаптивні стратегії допомоги [20].

Формування резильєнтності у дітей з ООП є важливим завданням в умовах кризових ситуацій, таких як воєнний стан. Розробка спеціалізованих методів, що враховують індивідуальні особливості дитини, допомагає покращити її здатність адаптуватися до нових викликів. У Таблиці 1 наведено методи формування резильєнтності у дітей дошкільного віку з ООП в межах комплексного підходу.

Поєднання психологічних, педагогічних та соціальних методів дає найкращі результати у формуванні резильєнтності у дітей дошкільного віку з ООП. Робота має бути системною та включати взаємодію психологів, соціальних педагогів і батьків для досягнення позитивних змін.

Соціальні педагоги та батьки відіграють ключову роль у створенні умов для формування резильєнтності у дітей, особливо у випадку дітей із ООП. Їх взаємодія повинна бути комплексною, спрямованою на адаптацію дитини до стресових умов, мінімізацію негативних впливів та розвиток емоційної стійкості.

Роль соціальних педагогів щодо формування резильєнтності у дошкільнят з ООП насамперед проглядається у таки напрямках діяльності:

– *Розробка індивідуальних адаптивних навчальних програм.* Педагоги мають інтегрувати у навчальні програми активності, спрямовані на зменшення стресу. Наприклад, використання релаксаційних вправ чи арт-терапії ефективно сприяє стабілізації емоційного стану [20].

– *Створення безпечного середовища.* Створення передбачуваного та спокійного навчального середовища є ключовим для дітей з ООП. Безпечне середовище сприяє зниженню тривожності у дітей, особливо під час кризових ситуацій [21].

Таблиця 1

Методи формування резильєнтності у дітей дошкільного віку з ООП в межах комплексного підходу

Методи формування резильєнтності у дітей дошкільного віку з ООП	**Коротка характеристика методів, вправ та практик**
Психологічна та психоемоційна підтримка	*Казкотерапія.* Цей метод дозволяє дітям виражати свої емоції через казкові образи, сприяючи їхньому емоційному звільненню. Казкотерапія ефективно знижує рівень тривоги у дітей дошкільного віку з особливостями розвитку.
	*Релаксація та дихальні вправи***.** Практики, що включають дихання «на три рахунки» або вправи для релаксації, допомагають знижувати рівень стресу у дітей з підвищеною чутливістю до зовнішніх подразників.
Психолого-педагогічна взаємодія	*Розвиток емоційного інтелекту.* Заняття, що спрямовані на вивчення емоцій (як, наприклад, гра «Як ти сьогодні себе почуваєш?»), допомагають дітям ідентифікувати та регулювати свої почуття.
	Адаптація освітнього процесу. Діти з ООП часто потребують індивідуального підходу, тож варто включати вправи, які не лише навчають академічним навичкам, але й сприяють зняттю емоційного напруження, страху невдачі.
Соціальна адаптація	*Групова терапія і розвиток соціального інтелекту.* Включення дітей до спільних групових заходів сприяє їхній соціалізації. Колективні ігри допомагають дітям почувати себе частиною спільноти, розвивають базові навички взаємодопомоги.
	Підтримка батьків. Важливим аспектом є робота з батьками для створення стабільного середовища вдома. Регулярні зустрічі з психологами та консультації сприяють покращенню взаєморозуміння у сім'ї.
Ігрова терапія	Гра є природним способом вираження емоцій для дітей, тому через неї можна допомогти їм опрацювати стресові переживання. *Символічні ігри* допомагають дітям із затримкою розвитку формувати позитивні моделі поведінки. *Сюжетно-рольові ігри.* Допомагають дітям моделювати та проживати складні ситуації (наприклад, гра «Лікар допомагає пораненому ведмедику» дозволить опрацювати страх перед війною).
	Пісочна терапія. Створює підстави для роботи з образами, розвиває уяву, а також сприяє зниженню рівня тривожності, здатна перекодовувати негативні враження на позитивні висновки і смисли.
	Ляльковтерапія. Створення історій за допомогою ляльок або м'яких іграшок допомагає дитині висловити свої емоції через уявних персонажів.

– Навчання педагогів методикам роботи у кризових ситуаціях. Педагоги повинні бути готовими до роботи у складних умовах, таких як воєнний стан. Навчання соціальних педагогів кризовим методикам включає психологічну підтримку дітей, підвищує ефективність їхньої роботи [21].

Роль батьків у формуванні стресостійкості дітей дошкільного віку з ООП:

– Підтримка емоційного зв'язку. Батьки повинні забезпечувати постійний емоційний контакт із дитиною. Згідно з дослідженнями, регулярне спілкування та увага до емоційних потреб дитини значно знижують рівень стресу [13].

– Встановлення режиму дня. Структурованість і послідовність у повсякденному житті дитини є основою для зниження рівня стресу. Це особливо важливо для дітей із аутизмом, які більше реагують на порушення рутин [13].

– Участь у спільних активностях. Батьки можуть залучати дітей до спільних занять, таких як творчість або активні ігри. Такої активності сприяють формуванню почуття стабільності у дитини [13].

Взаємодія психологів, педагогів і батьків для формування стресостійкості дітей дошкільного віку з ООП забезпечується за рахунок таких чинників:

– Спільне планування та комунікація. Ефективна співпраця психологів, педагогів та батьків включає спільне обговорення потреб дитини, планування її розвитку та регулярний обмін інформацією [12].

– Психологічна підтримка сімей. Психологи спільно із педагогами можуть організовувати зустрічі для батьків, де обговорюються методи зниження стресу вдома та підтримки дитини [14].

– Акцент на розвиток соціального інтелекту у дітей дошкільного віку з ООП. Дослідження І. Омельченко, В. Кобильченко пропонують психолого-педагогічну технологію формування соціального інтелекту у дітей з особливостями розвитку дошкільного віку.

Отже, роль психологів та соціальних педагогів полягає у створенні адаптованого навчального середовища та наданні психоемоційної підтримки. Батьки повинні забезпечувати стабільність та емоційну безпеку дитини вдома. Тісна співпраця між психологами, соціальними педагогами та батьками є ключовою для успішного формування стресостійкості у дошкільників з ООП.

Висновки. Формування резильєнтності у дітей дошкільного віку з особливими освітніми потребами є важливим аспектом їхньої адаптації до складних життєвих умов. Враховуючи високу чутливість цієї групи до стресових ситуацій, робота має бути багаторівневою, включаючи психологічний, педагогічний та соціальний компоненти. Психологам надається провідна роль у розробці індивідуальних програм розвитку стресостійкості дошкільників з ООП (визначення особистих потреб дитини, врахування особливостей розвитку, розробка комплексу умов задля створення відчуття безпеки і психологічного комфорту, підбір необхідних методів роботи з дітьми із цієї групи тощо. Соціальним педагогам важливо інтегрувати психологічні методи релаксації, ігрової та арт-терапії в освітній процес, тоді як батьки повинні створювати стабільне, передбачуване середовище вдома.

Крім того, залучення дітей до групових активностей та розвиток їхньої емоційної інтелектуальності, соціального інтелекту сприяє соціалізації і покращенню комунікаційних навичок. Важливо, щоб уся робота проводилася в тісній співпраці між психологами практиками, соціальними педагогами, батьками, адже лише комплексний підхід та координація зусиль може забезпечити ефективну допомогу дітям з ООП.

Умови війни створюють особливі виклики, однак ці складнощі можуть стати поштовхом до оновлення системи соціальної роботи, забезпечення в її межах більш тісної співпраці з практичними психологами та психотерапевтами; впровадження інноваційних підходів та розробки стійких моделей адаптації для дітей з ООП. Дотримання цих принципів дає можливість мінімізувати негативний вплив стресу та забезпечити гармонійний розвиток дитини з ООП в складних обставинах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Leipold B., Greve W. Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*. 2009. Vol. 14. P. 40–50.

2. Ungar M. Resilience across Cultures. *The British Journal of Social Work*. 2008. Vol. 38(2). P. 218–235.

3. Cohen D., Mannarino E., Deblinger E. Psychotherapy with Children and Adolescents Who Experienced Trauma and Loss. Lviv : Svichado. 2016. 264 p.

4. Burton J., van den Broek D. Accountable and Countable: Management Information Systems and the Bureaucratization of Social Work. *British Journal of Social Work**. 2009. Vol. 39. P. 1326–1342.

5. Басенко О. М. Психологічні особливості прояву стресу та життєстійкості у дітей і підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5(2). С. 14–19.

6. Бондаренко Л. О. Простір арт-терапії для зцілення дітей в умовах війни. *Особистість, Суспільство, Війна*. Харків. 2022. С. 30–32.

7. Войтович Г. В. Гендерні особливості резилієнтності особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Том VIII. С. 343.

8. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія».* 2021. Вип. 64. С. 62–81.

9. Давиденко А. В. Діти та війна: методи психологічної допомоги дітям із травмуючим досвідом. Полтава. 2022. 65 с.

10. Давидова О. В. Майндфулнес-технології регуляції стресостійкості в роботі практичного психолога. Кременчук. 2022. 56 с.

11. Danilenko N. V., Sulim V. O. Analysis of the Study of Specialists on the Problems of Stress and

Stress Resistance. The 9th International scientific and practical conference «Actual trends of modern scientific research» (April 11–13, 2021) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2021. P. 384–390.

12. Дубравська Д., Лисак В., Кость С. Психологічні засади освітнього процесу в умовах війни. *Вісник науки та освіти.* 2023. № 1(7). С. 445–458.

13. Лях Т. Л., Лехолетова М., Петрович В., Спіріна Т. Соціально-педагогічна робота з батьками щодо підтримки дітей у період війни. *Ввічливість. Humanitas*. 2022. Вип.2. С. 24–30.

14. Медведєва О. В. Особливості первинної психологічної допомоги дітям під час воєнних дій. *Проблеми сучасної поліцеїстики*. Харків. 2022. С. 196–200.

15. Ющенко І. М. Резилієнтність дитини в парадигмі ресурсного підходу. *Вісник ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка*. 2015. № 128. С. 302–306.

16. Панок В. Г., Лунченко Н. В. Загальні поняття про стрес та стійкість до стресу в дітей дошкільного віку / Безпечний простір: Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів: Навчально-методичний посібник. Видання четверте, доповнене і виправлене. Київ : Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ, 2024. С. 13–15.

17. Гніда Т. Б. Особливості когнітивного розвитку дітей з ООП / Безпечний простір: Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів: Навчально-методичний посібник. Видання четверте, доповнене і виправлене. Київ : Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ, 2024. С. 22–24.

18. Соловйова В. В. Фізіологічні аспекти стресостійкості у дітей дошкільного віку / Безпечний простір: Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів: Навчально-методичний посібник. Видання четверте, доповнене і виправлене. Київ : Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ, 2024. С. 28–30.

19. Залеська О. В. Соціалізація дітей з ООП у кризових умовах / Безпечний простір: Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів: Навчально-методичний посібник. Видання четверте, доповнене і виправлене. Київ : Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ, 2024. С. 35–37.

20. Богданов С. О. Психологічна підтримка дітей з ООП у кризових ситуаціях / Безпечний простір: Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів: Навчально-методичний посібник. Видання четверте, доповнене і виправлене. Київ: Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ, 2024. С. 40–42.

21. Омельченко І., Кобильченко В. Психолого-педагогічна технологія формування соціального інтелекту дошкільників з інтелектуальними труднощами легкого ступеня прояву. *Особлива дитина: навчання і виховання*. № 1(117). 2025. С. 155–159.

ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

RESEARCH ON THE SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN THROUGH ART THERAPY

УДК 159.9.01 – 025.13
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.4

Мельничук М.М.
к.психол.н., доцент кафедри психології
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Рева М.М.
к.психол.н., доцент кафедри психології
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

У статті висвітлено результати дослідження особливостей соціально-психологічного розвитку дітей дошкільного віку та обґрунтовано ефективність використання арт-терапевтичних методів у корекційно-розвивальній роботі. Автори розглядають соціально-психологічний розвиток як багатогранний процес, що формується під впливом біологічних, соціальних і психологічних чинників, зокрема в період дошкілля, який є критичним для становлення емоційного інтелекту, соціальної компетентності та адаптації. Особливу увагу приділено складнощам, з якими стикаються дошкільники у сфері спілкування та емоційного самовираження, що можуть призводити до тривожності та соціальної дезадаптації. Емпіричне дослідження з використанням проективних методик і опитувальників виявило наявність як позитивних, так і проблемних аспектів розвитку дітей, зокрема низький рівень самооцінки, комунікативної гнучкості, соціальної сили. Водночас значна частина дітей виявила високу соціальну зацікавленість і потенціал до ефективної взаємодії.

Арт-терапевтична програма, запропонована авторами, складається з трьох етапів і спрямована на розвиток комунікативних якостей, емпатії, рефлексії, самооцінки та індивідуальності. Результати формувального експерименту свідчать про позитивні зрушення у розвитку соціальних навичок, зниження домінантності, підвищення рівня соціальної ідентифікації, зацікавленості у взаємодії та відкритості. Арт-терапія розглядається як ефективний засіб створення безпечного простору для емоційного самовираження, розвитку емоційної чутливості, самопізнання та гармонізації особистості дитини. Підкреслюється важливість її інтеграції у психолого-педагогічну практику дошкільних закладів для забезпечення гармонійного соціального становлення дитини.

Ключові слова: *соціально-психологічний розвиток, дошкільний вік, арт-терапія, комунікативна компетентність, емоційна адаптація.*

The article presents the results of a study on the features of the socio-psychological development of preschool children and substantiates the effectiveness of using art therapy methods in correctional and developmental work. The authors view socio-psychological development as a multifaceted process shaped by biological, social, and psychological factors, especially during the preschool period, which is critical for the formation of emotional intelligence, social competence, and adaptive behavior. Special attention is paid to the difficulties preschoolers face in communication and emotional expression, which can lead to anxiety and social maladaptation. The empirical study, conducted with projective methods and questionnaires, revealed both positive and problematic aspects of children's development, such as low self-esteem, limited communicative flexibility, and reduced social power. At the same time, many children demonstrated high social interest and potential for effective interaction.

The proposed art therapy program consists of three stages and aims to develop communicative qualities, empathy, reflection, self-esteem, and individuality. The results of the formative experiment indicate positive shifts in the development of social skills, a reduction in dominance, an increase in social identification, interest in interaction, and emotional openness. Art therapy is viewed as an effective tool for creating a safe space for emotional self-expression, developing emotional sensitivity, self-awareness, and personal harmonization. The article emphasizes the importance of integrating art therapy into preschool psychological and educational practices to ensure the harmonious social development of the child.

Key words: *socio-psychological development, preschool age, art therapy, communicative competence, emotional adaptation.*

Актуальність дослідження проблеми соціально-психологічного розвитку дітей дошкільного віку засобами арт-терапії зумовлена зростаючими викликами, які постають перед сучасною системою виховання та освіти. Соціально-психологічний розвиток дошкільників є фундаментальним етапом формування особистості, оскільки саме в цьому віці відбувається активне засвоєння соціальних норм, розвиток комунікативних навичок, емоційної регуляції та самосвідомості. З огляду на стрімкі соціокультурні зміни, поширення цифрових технологій, урбанізацію та зміну характеру дитячого дозвілля, все частіше фіксуються проблеми емоційної нестабільності, труднощі у встановленні міжособистісних контактів, низький рівень розвитку емпатії та складнощі у соціальній адаптації. Ці фактори зумовлюють необхідність пошуку ефективних підходів до підтримки соціально-психологічного розвитку дітей, одним із яких є арт-терапія.

В українському контексті значний внесок у розвиток арт-терапії зробили такі науковці, як Л. Долинська, І. Медведєва та Т. Зінкевич-Євстигнєєва, які досліджували роль творчих методик у гармонізації психоемоційного стану дітей. Однак, попри широку практику застосування арт-терапевтичних методик, питання їхньої інтеграції в освітній процес дошкільних закладів потребує подальшого опрацювання.

Соціально-психологічний розвиток – це складний і багатогранний процес, який охоплює зміни в психіці людини протягом життя. У психологічній літературі [1; 2; 4;7] це поняття досліджується через різні теорії, що пояснюють механізми, фак-

тори та етапи формування психічних функцій, таких як мислення, пам'ять, емоції, мотивація і свідомість. Важливу роль у психічному розвитку відіграють як біологічні, так і соціальні фактори, що впливають на становлення особистості.

Сучасні підходи до вивчення соціально-психологічного розвитку враховують вплив біологічних (генетика, нейрофізіологія), соціальних (вплив сім'ї, школи, суспільства) та психологічних факторів (темперамент, мотивація). Крім того, важливим аспектом, зазначає С.Д. Максименко [7] є здатність мозку до пластичності, що дозволяє людині продовжувати розвивати свої когнітивні та психічні функції на всіх етапах життя. Таким чином, соціально-психологічний розвиток є комплексним процесом, що відображає взаємодію між біологічними основами та соціальною реальністю, формуючи пізнавальні та емоційні можливості людини.

За Ю.З. Гільбух [6] дошкільний вік є особливо важливим періодом у житті дитини, адже саме в цей час закладаються основи її майбутнього емоційного інтелекту, соціальної компетентності та адаптивної поведінки.

Одним із ключових аспектів соціально-психологічного розвитку дитини є її здатність до спілкування, встановлення міжособистісних контактів та формування соціальної ідентичності. Дошкільник активно пізнає навколишній світ, вдосконалює мовлення, розширює словниковий запас та набуває навичок рефлексії. У цей період важливу роль відіграє сюжетно-рольова гра, яка дозволяє дитині моделювати реальні життєві ситуації, розвивати уяву, співпереживання та взаємодію з однолітками.

Емоційний розвиток дитини стверджує В.В. Войтко [4] безпосередньо впливає на її соціальну поведінку та здатність до регуляції власних почуттів. Важливим фактором є формування моральних почуттів, таких як емпатія, співчуття, відповідальність. Дитина поступово навчається оцінювати власні дії та прогнозувати наслідки своєї поведінки. Проте, якщо у цей період виникають труднощі у спілкуванні чи емоційному самовираженні, дитина може зіткнутися з почуттям тривожності, страху, невпевненості.

З огляду на ці особливості, надзвичайно важливим є пошук ефективних методів соціально-психологічної корекції та підтримки розвитку дошкільників. Одним із таких методів є арт-терапія, яка дозволяє дитині вільно виражати свої переживання, долати внутрішні конфлікти та розвивати соціальні навички через творчість. Арт-терапія не лише сприяє розвитку емоційного інтелекту, а й допомагає дитині адаптуватися до соціального середовища, розширюючи її комунікативні можливості.

Застосування арт-терапії в роботі з дошкільниками дає змогу розв'язувати широкий спектр проблем: знижувати рівень тривожності, розвивати впевненість у собі, покращувати емоційний стан і формувати позитивну самооцінку. У процесі арт-терапевтичних занять діти набувають важливих соціальних навичок, зокрема здатності до командної роботи, взаєморозуміння, довіри та відкритості [2].

Крім того, арт-терапія допомагає у розвитку когнітивної сфери, оскільки активізує уяву, творче мислення, сприяє розвитку мовлення та здатності до символічного узагальнення. Взаємодія із зображувальним мистецтвом, музикою, театральними імпровізаціями стимулює активність мозку, сприяючи розвитку логічного та асоціативного мислення [1].

Таким чином, соціально-психологічний розвиток дошкільників є процесом, що потребує комплексного підходу та врахування індивідуальних особливостей кожної дитини. Арт-терапія виступає ефективним інструментом, що дозволяє гармонізувати цей розвиток, забезпечити емоційний комфорт дитини, зміцнити її соціальні зв'язки та сприяти успішній адаптації до майбутнього життя у суспільстві.

Наше емпіричне дослідження відбувалося у два етапи.

На першому етапі проведено констатувальне дослідження соціально-психологічного розвитку дітей дошкільного віку, у ході якого проаналізовано систему їхніх міжособистісних ставлень, комунікативних цінностей та соціально значущих характеристик. Для цього була сформована вибірка, яка включала 60 дошкільників (35 дівчат та 25 хлопців) – вихованців Комунального закладу «Розсошенський заклад дошкільної освіти (дитячий садок) «Яблунька» Щербанівської сільської ради Полтавського району Полтавської області.

На другому етапі здійснено формувальне дослідження, спрямоване на розвиток соціально-психологічних характеристик дошкільників засобами арт-терапії. В межах цього етапу діти були розподілені на дві групи. Перша – експериментальна – включала 30 дошкільників, які брали участь у спеціально організованих ігрових заняттях та арт-терапевтичній психокорекційній роботі, спрямованій на сприяння їхньому соціально-психологічному розвитку. Друга – контрольна група – також складалася з 30 дошкільників, які не залучалися до корекційних занять.

Для дослідження особливостей соціально-психологічного розвитку дітей дошкільного віку засобами арт-терапії пропонуються проективні методики та опитувальники. В емпіричному дослідженні використані наступні методики: методика вивчення сфери міжособистісних стосунків дитини (Р. Жиль); тест «Рівень співпраці в дитячому колективі» (за описом Н.Г. Лускановоі) та «Символічні завдання на виявлення «соціального Я» (Б. Лонг, Р. Циллер і Р. Хендерсон) [4].

За результатами констатувального етапу проведеного емпіричного дослідження встановлено, що більшість дошкільників відкриті до соціальної взаємодії, активно прагнуть до спілкування та виявляють високий рівень пізнавальної активності.

Водночас частина дітей стикається з труднощами у встановленні соціальних контактів, демонструє комунікативну закритість або схильність до домінування та порушення соціальних норм. Особливу увагу слід приділити дітям із низьким рівнем комунікативної спрямованості, труднощами у взаємодії з ровесниками та негативним ставленням до вихователів, оскільки це може впливати на їхню подальшу соціальну адаптацію. Отримані дані підкреслюють важливість використання арт-терапевтичних методів для корекції та розвитку соціальних навичок дошкільників.

Окрім цього дослідження виявило різноманітність комунікативних цінностей дошкільників, що впливає на їхню соціалізацію та взаємодію з оточенням. Значна частина дітей демонструє високий рівень рефлексії та діалогічності, що сприяє ефективному спілкуванню, співпраці та розумінню позицій інших. Водночас у частини дошкільників спостерігається егоцентричність, недостатня соціальна чутливість і низька орієнтація на групові інтереси, що може ускладнювати їхню адаптацію. Отримані результати підкреслюють необхідність роботи над розвитком емпатії, комунікативної гнучкості та усвідомлення соціальних норм для гармонійного формування особистості.

Водночас дослідження виявило як позитивні, так і проблемні аспекти соціально-психологічного розвитку дошкільників. Значна частина дітей демонструє низьку самооцінку, слабко виражену соціальну силу та недостатньо сформовану ідентифікацію з соціальним оточенням, що може ускладнювати їхню адаптацію та взаємодію. Водночас багато дошкільників мають високу соціальну зацікавленість, що сприяє їхній інтеграції у групу. Високий рівень егоцентричності є типовим для цього віку, але може свідчити про труднощі у прийнятті перспективи інших. Результати підкреслюють важливість підтримки дітей у розвитку впевненості, самовираження та соціальних навичок.

Для покращення соціально-психологічних характеристик дошкільників нами розроблено та апробовано корекційну програму з арт-терапії. Особлива роль даного методу у соціально-психологічному розвитку дошкільників засобами арт-терапії пояснюється тим, що групові розвиваючі заняття та заняття з арт-терапії є певною мірою моделюванням різноманітних ситуацій комунікації, що відбуваються у процесі спільної діяльності дітей та дають можливість підвищити рівень їх соціально-психологічного розвитку.

Метою запропонованої розвивальної програми є розвиток комунікативних якостей дошкільників.

Запропонована програма включає три складові: 1) початковий етап роботи, який передбачає знайомство дітей в межах занять та окреслення цілей, завдань і особливостей роботи під час проходження розвивальних занять; 2) основну частину розвивальної роботи передбачає розвиток комунікативних навичок дошкільників, формування у них якостей комунікативної компетентності, збагачення адаптаційних навичок та підвищення рівня соціально-психологічного розвитку в дитячому колективі; 3) завершальну частину, що передбачає підведення підсумків корекційної роботи, отримання зворотного зв'язку з приводу її виконання від учасників і педагога.

Результати формувального дослідження підтверджують ефективність арт-терапії у розвитку соціально-психологічних якостей дошкільників завдяки її впливу на емоційне самовираження, зниження психологічної напруги та формування навичок соціальної взаємодії.

Заняття з арт-терапії сприяли покращенню комунікативних навичок дітей експериментальної групи, що проявилося у зростанні допитливості, відкритості до взаємодії та позитивного ставлення до значущих дорослих. Використання творчих методів дозволило дітям легше адаптуватися до соціального середовища, розвинути навички слідування нормам поведінки та прийняття групових правил.

Одним із ключових механізмів позитивного впливу арт-терапії є створення безпечного простору для самовираження, де діти можуть вільно передавати свої емоції через творчість. Це сприяє зниженню тривожності, подоланню страху перед комунікацією та формуванню впевненості у власних соціальних діях. Арт-терапевтичні техніки, такі як малювання, ліплення, театралізовані ігри, допомагають дітям краще розуміти власні емоції та переживання інших, що зміцнює їхню емпатію та соціальну чутливість.

Важливим результатом є також зниження рівня домінантності та комунікативної закритості, що свідчить про покращення здатності дітей до співпраці, зменшення агресивних або замкнених реакцій у взаємодії з оточуючими. Це пояснюється тим, що арт-терапія стимулює розвиток емоційного інтелекту та соціальної рефлексії, дозволяючи дітям усвідомлювати й регулювати власну поведінку в соціальному контексті.

Результати дослідження підтверджують ефективність арт-терапевтичної корекційної програми у розвитку комунікативних навичок та соціальної компетентності дошкільників. Основний механізм позитивного впливу арт-терапії полягає у створенні емоційно безпечного середовища, яке сприяє розвитку самовираження, емпатії та рефлексії. Завдяки використанню творчих методів, таких як малювання, ліплення, драматизація та музикотерапія, діти навчилися краще розуміти власні почуття, усвідомлювати цінність іншого як рівноправного учасника взаємодії та будувати комунікацію на основі взаєморозуміння.

Суттєве покращення показників рефлексії свідчить про те, що діти експериментальної групи стали більш здатними аналізувати свої вчинки, оцінювати їх відповідність соціальним нормам та враховувати емоційний стан партнера по взаємодії. Це є важливим кроком у формуванні соціальної зрілості, оскільки розвинена рефлексія допо-

магає коригувати власну поведінку та будувати гармонійні стосунки з оточуючими.

Підвищення рівня діалогічності означає, що діти навчилися не лише висловлювати власні думки, а й активно слухати, враховувати точку зору іншого та вибудовувати комунікативну взаємодію на основі рівноправного обміну. Це свідчить про розвиток навичок ефективного спілкування, які є важливими для подальшої соціальної адаптації.

Крім того, участь у програмі сприяла формуванню вищого рівня орієнтації на цінність особистості партнера, що проявилося у здатності дітей визнавати унікальність кожного учасника взаємодії, враховувати його почуття та потреби. Така зміна свідчить про розвиток емпатії та соціальної чутливості, що є ключовими елементами успішної соціалізації.

Результати дослідження підтверджують ефективність арт-терапевтичної програми у розвитку соціально-психологічних характеристик дошкільників. Основний механізм її впливу полягає у використанні творчих методів, які сприяють емоційному розкриттю, самовираженню та розвитку навичок соціальної взаємодії.

Арт-терапія створює безпечний простір для спонтанного прояву емоцій, усвідомлення власних переживань та прийняття інших учасників взаємодії. Підвищення рівня соціальної зацікавленості свідчить про те, що діти стали більш відкритими до взаємодії, прагнуть до спілкування та активніше залучаються до групових процесів. Це стало можливим завдяки арт-терапевтичним технікам, що стимулюють спільну діяльність, взаємодію та обмін емоціями в процесі творчої роботи.

Посилення соціальної ідентифікації вказує на те, що діти почали краще усвідомлювати себе як частину соціальної групи, відчувати приналежність до колективу та приймати його цінності й норми. Арт-терапія сприяла цьому через кооперативні вправи, які дозволяли дошкільникам знаходити спільні риси з оточуючими та розвивати почуття єдності.

Зростання рівня самооцінки та сили у соціальних стосунках відображає впевненість дітей у своїх можливостях, усвідомлення власної значущості у комунікативних ситуаціях та здатність до самостійного прийняття рішень. Арт-терапія підтримувала цей процес через позитивне підкріплення, можливість виразити себе у творчих завданнях та отримати схвальну реакцію від дорослих і однолітків.

Підвищення рівня індивідуації свідчить про розвиток у дітей усвідомлення власної унікальності, незалежності у судженнях та поведінці. Використання арт-терапевтичних технік, які акцентували увагу на самовираженні та особистісній самобутності, сприяло розумінню дітьми своєї індивідуальності та вмінню відстоювати власну думку.

Зниження рівня егоцентричності є одним із ключових досягнень арт-терапії. Це свідчить про те, що діти стали більше враховувати інтереси інших, відкрилися до співпраці та почали розуміти соціальні очікування. Арт-терапевтичні практики, що включали рольові ігри, колективні творчі завдання та обговорення емоцій, допомогли дітям вийти за межі власних потреб та навчитися бачити ситуацію з позиції інших людей.

Ефективність розробленої програми доводиться також відсутністю суттєвих зрушень за показниками серед дітей контрольної групи.

Разом із тим, дана проблема не є остаточно вирішеною та потребує подальших вивчень. Зокрема, увага автора буде прикута до вивчення специфіки комунікативної мотивації дітей за результатами застосування каністерапії.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Біда С.О. Базові емоції: поняття та види. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип.16. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2012. С. 35–46.

2. Буркало Н. І. АРТ-терапія в сучасній психології. *Психологічний часопис.* 2019. Т. 5, № 9. С. 189–204.

3. Вайнер М.Е. Емоційний розвиток дітей: вікові особливості, діагностика та критерії оцінки. *Корекційно-розвиваюча освіта*. 2008. № 4. С. 62–64.

4. Войтко В.В. Емоційні порушення в дитячому віці та їх корекція [методичні рекомендації]. Кіровоград : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2016. 60 с.

5. Вознесенська О.Л. Арт-терапія як засіб психо-соціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки.* 2015. № 4. С. 28–34.

6. Гільбух Ю.З., Коробко С.Л. Готовність дитини до школи. К.: Гавник, 2004. 318 с.

7. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. К.: Вид–во ТОВ «КММ», 2006. 240 с.

8. Молодушкіна І.В. Загадковий світ емоцій. Розвиток емоційної сфери дошкільників. Х. : Вид. група «Основа», 2011. 207 с. (Серія «Творчому педагогу»).

9. Печенко І.П. Організаційно-педагогічні умови формування соціальної компетентності дітей 5-7 років. *Вісник Київського міжнародного університету*. Випуск ІІ. К. : Правові джерела, 2002. 291с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ФЕНОМЕНУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

FEATURES OF THE MANIFESTATION OF THE PHENOMENON OF INTERNET ADDICTION IN ADOLESCENCE

УДК 004.738.5-053.6
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.5

Мухіна Л.М.
к.психол.н., доцент кафедри психології
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Коренєва Ю.П.
к.психол.н., старший викладач кафедри психології
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

У статті розглянуто особливості прояву феномену інтернет-залежності у підлітковому віці. Встановлено, що «інтернет-залежність» є розладом поведінки, що характеризується втратою самоконтролю та нестримним бажанням користуватися Інтернетом, що має негативний вплив на різні аспекти життя людини, такі як навчання, робота, соціальні відносини та психологічний стан.

Окреслено, що молоді люди, які мають інтернет-залежність, демонструють компульсивну поведінку в цифровому світі, що впливає на їхню емоційну функціональність. Підкреслено, що підлітки, котрі страждають інтернет-залежністю, мають високий ризик розвитку депресії, тривожних розладів та суїцидальних думок.

Виокремлено основні аспекти впливу комп'ютерної залежності на особистість підлітків: зменшення соціальних навичок у взаємодії з реальними людьми, соціальна ізоляція, збільшення соціальних можливостей, залежність від онлайн-ігор та спільнот, вплив на самооцінку.

З'ясовано, що більшість опитаних респондентів мають середній рівень інтернет-залежності. Це свідчить про наявну можливість впливу на концентрацію та увагу, що призводить до зниження успішності в навчанні.

Зазначено, що підлітки з низьким рівнем комунікативних та організаторських здібностей, уникають спілкування, відчувають себе неспокійно у новому оточенні, вони віддають перевагу самотності та обмежують своє коло знайомств. Підлітки з високим рівнем комунікативних та організаторських здібностей, навпаки, мають швидку адаптацію в складних ситуаціях, здатність поводити себе розслаблено у новому оточенні.

Встановлено, що частина респондентів має високий рівень тривожності. Вони мають тенденцію до уникнення соціальних ситуацій через страх засудження, відмови або незручності. Що у свою чергу може призвести до уникання нових знайомств, участі в групових заходах або проявів ініціативи в спілкуванні.

Виявлено, що підлітки демонструють великий ступінь неспроможності пристосуватися до змін.

Ключові слова: *інтернет залежність, підлітковий вік, соціалізація, соціальна активність, адаптація, стресостійкість, віртуальне життя.*

The article examines the features of the manifestation of the phenomenon of Internet addiction in adolescence. It is established that «Internet addiction» is a behavioral disorder characterized by loss of self-control and an uncontrollable desire to use the Internet, which has a negative impact on various aspects of a person's life, such as study, work, social relationships and psychological state.

It is outlined that young people with Internet addiction demonstrate compulsive behavior in the digital world, which affects their emotional functionality. It is emphasized that adolescents suffering from Internet addiction have a high risk of developing depression, anxiety disorders and suicidal thoughts.

The main aspects of the impact of computer addiction on the personality of adolescents are highlighted: a decrease in social skills in interacting with real people, social isolation, increased social opportunities, dependence on online games and communities, and the impact on self-esteem.

It was found that the majority of the surveyed respondents have an average level of Internet addiction. This indicates the possibility of influencing concentration and attention, which leads to a decrease in academic performance.

It is noted that adolescents with a low level of communicative and organizational skills avoid communication, feel uneasy in a new environment, they prefer solitude and limit their circle of acquaintances. Adolescents with a high level of communicative and organizational skills, on the contrary, have a quick adaptation in difficult situations, the ability to behave relaxed in a new environment.

It was found that some of the respondents have a high level of anxiety. They tend to avoid social situations due to fear of condemnation, rejection or inconvenience. Which in turn can lead to avoiding new acquaintances, participation in group activities or manifestations of initiative in communication.

It was found that adolescents demonstrate a high degree of inability to adapt to changes.

Key words: *internet addiction, adolescence, socialization, social activity, adaptation, stress resistance, virtual life.*

В сучасному світі використання інтернет ресурсів стає дедалі більше поширеним у повсякденному житті людей. Використання онлайн-медіа полегшує життя людини, оскільки дозволяє задовольнити її інтереси та реалізувати цілі. Проте, ризики розвитку інтернет-залежності з кожним днем стають дедалі вищими.

Метою статті є вивчення особливостей прояву феномену інтернет-залежності у підлітковому віці.

Результати дослідження. Підлітки відносяться до тієї частини населення, яка сильно захоплена інтернетом та гаджетами в цілому. У цифровому світі молоді люди мають можливість збирати інформацію, взаємодіяти з іншими людьми та будувати свою особисту ідентичність, що є одним з найважливіших психологічних процесів, що відбуваються у період статевого дозрівання. Однак широке використання Інтернету пов'язане зі знач-

ними ризиками, які часто пов'язані з розвитком залежності.

У 1995 році американський психіатр А. К. Голдберг дав визначення поняттю «інтернет-залежність» – розлад поведінки, що характеризується втратою самоконтролю та нестримним бажанням користуватися Інтернетом, що має негативний вплив на різні аспекти життя людини, такі як навчання, робота, соціальні відносини та психологічний стан [2, с. 50-56]. Учений також використовував термін «патологічне використання комп'ютера».

Інтернет-залежність – це серйозний психологічний феномен, який проявляється у підлітків у всьому світі. Молоді люди демонструють компульсивну поведінку в цифровому світі, що впливає на їхню емоційну функціональність.

Огляд сучасних емпіричних досліджень показав, що підлітки, котрі страждають інтернет-залежністю, мають високий ризик розвитку депресії, тривожних розладів та суїцидальних думок. Що стосується депресивних розладів, були отримані дані про обтяжливу роль залежності, а також конкретних його видів, зокрема, адиктивного використання соціальних мереж у прояві цієї форми психопатології [1, с. 17-21].

Аналізуючи існуючу літературу та наукові дослідження, ми виділили основні аспекти впливу комп'ютерної залежності на особистість підлітків:

1. Зменшення соціальних навичок у взаємодії з реальними людьми. Підлітки, які проводять багато часу за комп'ютером або в інтернеті, мають менше можливостей для оволодіння соціальних навичок, таких як емпатія, спілкування та розвиток взаємовідносин з реальними людьми.

2. Соціальна ізоляція. Інтенсивне користування комп'ютером може призвести до відчуття ізоляції від реального світу та віддаленості від реальних відносин. Це впливає на соціальний розвиток та загальний стан емоційного благополуччя підлітка.

3. Збільшення соціальних можливостей. З іншого боку, використання комп'ютера та інтернету може розширити соціальні можливості підлітка, дозволяючи їм спілкуватися зі своїми однолітками через соціальні мережі та інші онлайн-платформи.

4. Залежність від онлайн-ігор та спільнот. Якщо підліток вкладає багато часу у відеоігри або інші онлайн-активності, це може призвести до формування залежності, яка призводить до відсутність інтересу до реальних соціальних взаємодій та активностей.

5. Вплив на самооцінку. Залежність від комп'ютера та інтернету також впливає на самооцінку підлітка через витрату великої кількості часу на соціальні мережі, де порівнюються з іншими та стикаються зі стандартами краси та успіху.

Для дослідження особливостей соціальної активності підлітків з комп'ютерною залежністю, було використано такі методики:

– тест «Інтернет залежність» (К. С. Янг);

– методика «Виявлення та оцінка комунікативних та організаторських схильностей» – КОС-1 (за Б. О. Федоришиним і В. В. Синівським);

– тест «Самооцінка психічних станів» (за Г. Ю. Айзенком).

Відповідно до результатів, отриманих за допомогою тесту «Інтернет залежність» (К. С. Янг), ми встановили наступне: високий рівень інтернет залежності мають 8 підлітків (27%), середній рівень – 13 підлітків (43%) та 9 підлітків мають низький рівень інтернет-залежності (30%). Ці дані дають змогу зробити висновок, що 27% випробуваних мають високі показники інтернет-залежності, яка проявляється у їх зацикленості на активності у гаджетах та мережі інтернет. За якісним аналізом відповідей за методикою виявлено, що підлітки проявляють агресивну поведінку у випадку, коли батьки не дозволяють довго користуватися інтернет-мережею. Також, діти у більшості випадків обирають користування гаджетами та інтернет, на відміну від прогулянок на вулиці, особистого спілкування з друзями та найближчім оточенням.

З іншого боку, маємо 30% підлітків, котрі мають низький рівень інтернет-залежності. Це свідчить про нормальний, допустимий рівень проведеного часу та зацікавленості у гаджетах та мережі інтернет. За якісним аналізом отриманих результатів, ми можемо прослідкувати, що такі підлітки мають хобі та захоплення, які приносять їм задоволення та мають необхідний рівень комунікації з навколишнім світом, друзями, тощо.

Також слід зазначити, у що 43% респондентів виявлено середній рівень інтернет-залежності. Це свідчить про наявну можливість впливу на концентрацію та увагу, що призводить до зниження успішності в навчанні. Для багатьох підлітків ця поведінка може бути тимчасовою фазою, але в деяких випадках потребує підтримки психолога або консультанта з питань залежності від інтернету.

Для кількісного аналізу комунікативних навичок підлітків було використано методику «Виявлення та оцінка комунікативних та організаторських схильностей» (за Б. О. Федоришиним і В. В. Синівським). За допомогою даної методики ми дослідити комунікативні схильності (КС) та організаторські схильності (ОС) на наступних рівнях: низький, нижче середнього, середній, високий та дуже високий. Отримані результати подано у таблиці 1 та графічно представлено на рисунку 1.

Згідно з отриманими даними, за шкалою КС ми виявили наступне: високий рівень – 16%, дуже високий – 24%, середній – 30%, нижче середнього – 13% та низький рівень комунікативних навичок мають 17% підлітків. Це свідчить про те, що підлітки з низьким рівнем КС, уникають спілкування, відчувають себе неспокійно у новому оточенні, вони віддають перевагу самотності та обмежують своє коло знайомств. Підлітки з високим рівнем КС, навпаки, мають швидку адаптацію в складних ситуаціях, здатність поводити себе

Таблиця 1

Результати за методикою «Виявлення та оцінка комунікативних та організаторських схильностей» (за Б. О. Федоришиним і В. В. Синівським)

Рівень прояву у % / Шкала	Низький рівень	Нижче середнього	Середній рівень	Високий рівень	Дуже високий рівень
КС	17%	13%	30%	16%	24%
ОС	10%	24%	23%	30%	13%

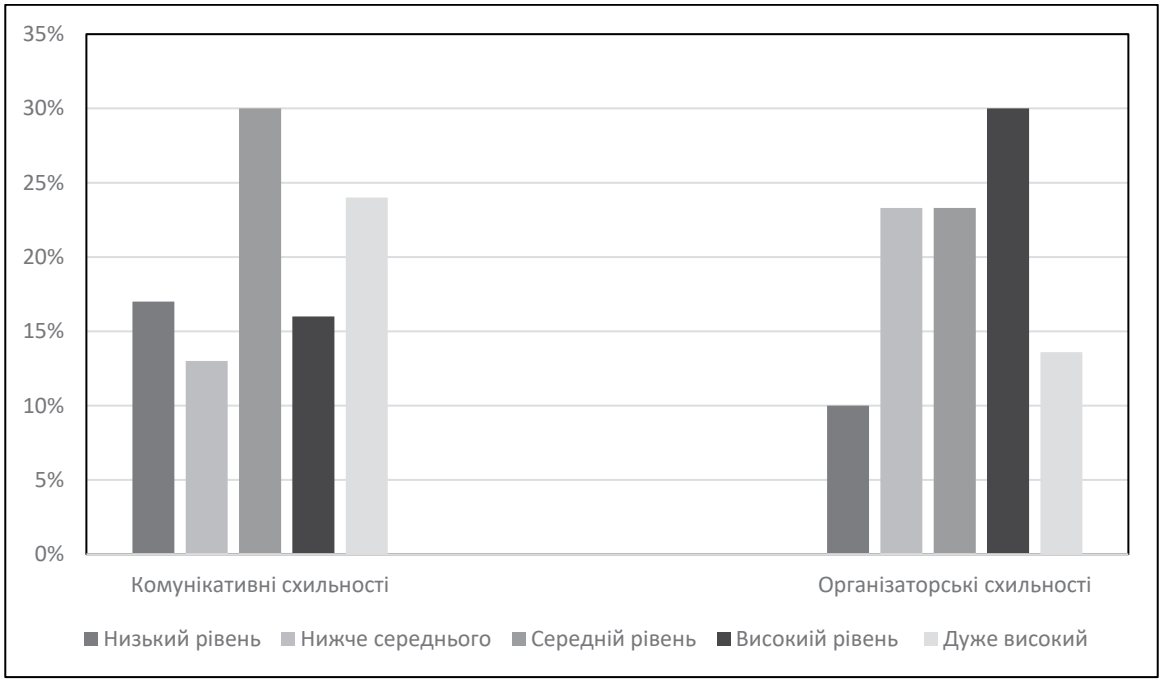

Рис. 1. Розподіл рівнів КС та ОС підлітків (за методикою Б. О. Федоришина і В. В. Синівського)

розслаблено у новому оточенні. Вони проявляють ініціативу, самі створюють необхідні умови для себе, приймають незалежні рішення і відстоюють свої погляди.

Що стосується даних, отриманих за шкалою організаторських схильностей, виявлено: низький рівень – 10% респондентів, нижче середнього – 24%, середній – 23%, високий – 30% та дуже високий рівень ОС мають 13% підлітків. Це свідчить про те, що підліткам з високим рівнем ОС притаманна здатність оживити незнайому для них компанію, вони люблять організовувати різноманітні ігри та заходи. Вони дуже наполегливі в справах, які їх приваблюють. Завдяки своїй ініціативності вони самостійно знаходять заняття, які задовольняють їхні потреби в комунікації та організації. Що стосується підлітків з низьким рівнем ОС, їх ініціативність в організаторській та громадянській діяльності є вкрай заниженими, адже вони уникають відповідальності за прийняття самостійних рішень.

Слід зазначити, що підлітки, котрі мають високий та дуже високий рівень комунікативних схильностей, також проявлять високий рівень організаторських схильностей, ця тенденція проявляється у 54% піддослідних.

Згідно з отриманими даними на етапі теоретичного аналізу літератури, ми з'ясували, що інтернет-залежність впливає не лише на комунікативні навички, але й на рівень тривожності та агресивності підлітків. Для емпіричної перевірки ми обрали методику «Самооцінка психічних станів» (за Г. Ю. Айзенком). Задля наочності, кількісний аналіз отриманих результатів представлено у таблиці 2 та на рисунку 2.

За методикою оцінки психічних станів було встановлено, що переважна більшість респондентів мають середні значення за показниками: тривожність (56,6%), фрустрація (46,8%), агресивність та ригідність – 50%. Згідно з даними рис 2.2.3, високий рівень агресивності виявлено у 16,7% підлітків, високий рівень тривожності – 23,4%, фрустрації – 26,6% та високі показники ригідності у 20% респондентів.

Високий рівень тривожності має негативний вплив на соціальну активність підлітків, адже підлітки, які відчувають тривогу, мають тенденцію до уникнення соціальних ситуацій через страх засудження, відмови або незручності. Це може призвести до уникання нових знайомств, участі в групових заходах або проявів ініціативи в спілкуванні.

Таблиця 2

Результати за методикою «Самооцінка психічних станів» (за Г. Ю. Айзенком)

Рівень прояву у % / Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Тривожність	20%	56,6%	23,4%
Фрустрація	26,6%	46,8%	26,6%
Агресивність	33,3%	50%	16,7%
Ригідність	30%	50%	20%

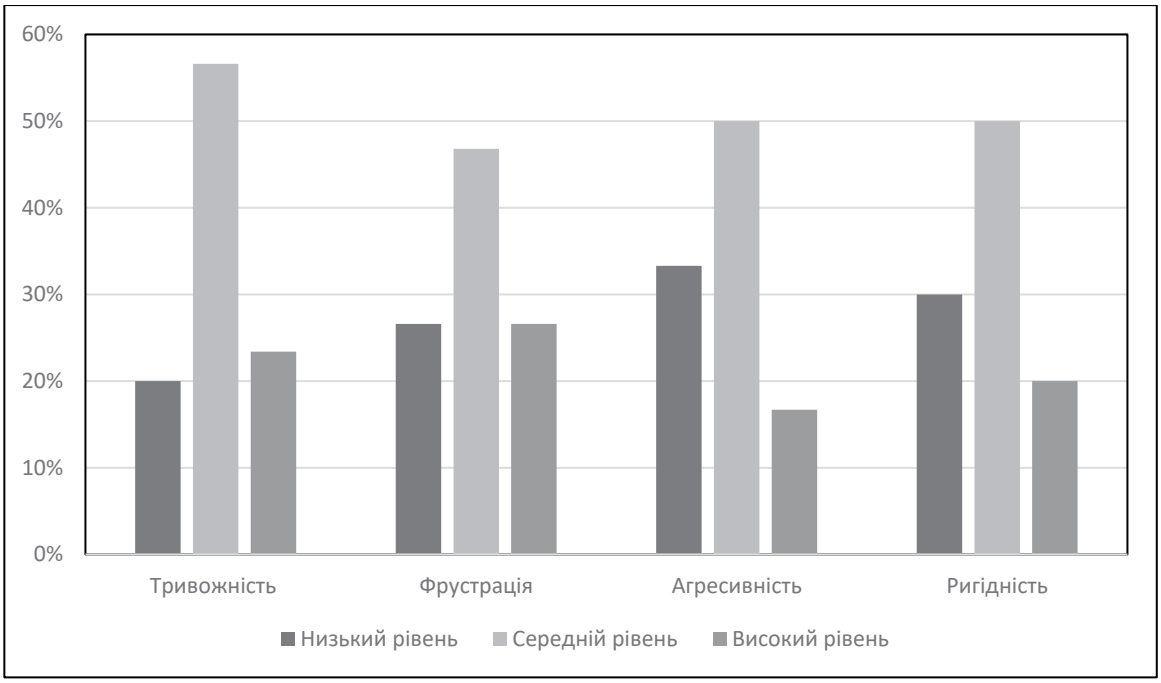

Рис. 2. Рівні психічних станів підлітків (за методикою Г. Ю. Айзенка)

Високі показники ригідності свідчать про стресове реагування на нові ситуації або вимоги, коли підлітки демонструють великий ступінь неспроможності пристосуватися до змін. Відчуття страху перед невідомим і бажання зберегти стабільність і знайоме оточення часто негативно впливають на розвиток особистості, цей фактор може спричинити труднощі при контакті з новим оточенням, саме тому, підліткам простіше контактувати у інтернет-мережах.

Також варто зазначити, що високий рівень фрустрації свідчить про неприйняття нездійснених або несподіваних очікувань та важке їх подолання. В подальшому це може призвести до різних проявів, таких як виразна злість або роздратованість, відчуття безсилля або відчуженості, або навіть до депресії та тривожності. Фрустрація має вплив на поведінку підлітка, зокрема на стосунки з оточуючими, його академічні досягнення та загальний стан емоційного благополуччя.

Відповідно до отриманих даних кількісного аналізу, було проведено математично-статистичний аналіз даних до зазначеної тематики кваліфікаційної роботи. Для розрахунків використано метод математичної статистики – коефіцієнт рангової кореляції r-Спірмена, метою якого є встановлення взаємозв'язку між показниками інтернет-залежності та соціальної активності підлітків, а також іншими психічними станами.

За допомогою коефіцієнта рангової кореляції r-Спірмена визначили достовірність взаємозв'язку між інтернет-залежністю та комунікативною складовою особистості підлітків.

Кореляційний аналіз виявив тенденції тісного оберненого кореляційного зв'язку між інтернет-залежністю та комунікативними схильностями ($r=-0,749$, $p<0,01$); інтернет-залежністю та організаторськими схильностями ($r=-0,800, p<0,01$). Це свідчить про те, що отримано тісний обернений зв'язок між показниками даних шкал. Тобто, при підвищенні рівня інтернет-залежності, показники комунікативних та організаторських схильностей знижуються та навпаки.

Також виявлено тісний прямий зв'язок у наступних парах за показниками:

– для пари «інтернет-залежність – тривожність» встановлено тісний прямий зв'язок 0,473 при рівні значимості $p<0,01$, що свідчить про тісну пряму

залежність збільшення чи зменшення показників в залежності одна від одної;

– для пари «інтернет-залежність – фрустрація» було встановлено тісний прямий зв'язок 0,723 при рівні значимості p<0,01, що дає підстави робити висновок про взаємозалежність зміни показників одна за одною;

– для пари «інтернет-залежність – агресивність» виявлено тісний прямий зв'язок 0,644 при рівні значимості p<0,01, виходячи з цього маємо дані про зростання рівня однієї змінної, при умові підвищення показників іншої;

– для пари «інтернет-залежність – ригідність» виявлено тенденцію тісного прямого зв'язку 0,659 при рівні значимості p<0,01, що свідчить про прямий взаємозв'язок одного показника на інший, тобто, при збільшенні чи зменшення показників за однією шкалою, друга буде мати таку ж тенденцію.

Підсумовуючи вищевикладений матеріал, ми дійшли наступних **висновків**:

1. За допомогою методики «Інтернет-залежність» (за К. С. Янг) встановлено, що 27% випробуваних мають високі показники інтернет-залежності, яка проявляється у їх зацикленості на активності у гаджетах та мережі інтернет. У 43% респондентів виявлено середній рівень інтернет-залежності, що свідчить про наявну можливість впливу на концентрацію та увагу, що призводить до зниження успішності в навчанні. Також до низького рівня інтернет-залежності належать 30% підлітків, що свідчить про нормальний, допустимий рівень проведеного часу та зацікавленості у гаджетах та мережі інтернет.

2. За методикою «КОС-1» (за Б. О. Федоришиним і В. В. Синівським) виявлено: за шкалою КС найбільш значущими показниками є низький рівень – 17%, середній рівень – 30% та у 24% респондентів виявлено дуже високий рівень; за шкалою ОС виявлено показники низького рівня у 7% респондентів, 30 % – середній рівень та 16% респондентів мають високий рівень організаторських схильностей.

3. За допомогою методики «Оцінка психічних станів» (за Г. Ю. Айзенк) встановлено, що переважна більшість респондентів мають середні значення за показниками: тривожність (56,6%), фрустрація (46,8%), агресивність та ригідність – 50%. Також високий рівень агресивності виявлено у 16,7% підлітків, високий рівень тривожності – 23,4%, фрустрації – 26,6% та високі показники ригідності у 20% респондентів.

4. За допомогою коефіцієнта рангової кореляції r-Спірмена, ми виявили

– тенденції тісного оберненого кореляційного зв'язку між інтернет-залежністю та комунікативними схильностями (r=-0,749, p<0,01); інтернет-залежністю та організаторськими схильностями (r=-0,800, p<0,01).

– тісний прямий зв'язок у парах за показниками: «інтернет-залежність – тривожність» – r=0,473 при p<0,01; «інтернет-залежність – фрустрація» – r=0,723 при p<0,01; «інтернет-залежність – агресивність» – r=0,644 при p<0,01; «інтернет-залежність – ригідність» – r=0,659 при p<0,01.

Перспективу подальшого вивчення особливостей прояву феномену інтернет-залежності у підлітковому віці ми вбачаємо в розробці та апробації програми подолання та попередження розвитку даного феномену.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Безручко С. А. Психологічні особливості інтернет-залежності в осіб з різним рівнем депресії. *Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості*: зб. наук. матеріалів III Міжнарод. наук.-практ. конф. Полтава, 2023. С. 17–21.

2. Мельник О. М. Вивчення інтернет-залежності особистості у вітчизняній та зарубіжній психології. *Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності*: тези доп. всеукр. наук.-практ. конф. (м. Ніжин, 16-17 бер. 2023). Ніжин, 2023. Т. 2. С. 50–56.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ШКІЛЬНИХ ПІДРУЧНИКІВ

AN EMPIRICAL STUDY OF SCHOOL TEXTBOOKS

У статті наведені результати емпіричного дослідження шкільних підручників 11 класу для закладів середньої освіти. З'ясовано, що дослідження підручників мають певні особливості у різних наукових галузях.

Описано засади проведеного емпіричного дослідження, за результатами якого виявлено, що, надані випускниками шкіл, загальні оцінки підручників мають свої відмінності за віком, статтю та областю розташування закладу освіти.

У загальній вибірці, дані засвідчили про те, що існують негативні взаємні зв'язки між віком, статтю, областю розташування закладу освіти та оцінкою підручника з української мови; областю розташування закладу освіти та оцінками підручників з англійської мови та фізики і астрономії. Позитивні взаємні зв'язки мають місце у підручників: української мови, історії України та мистецтва; зарубіжної літератури, історії України та всесвітньої історії; історії України та всесвітньої історії; біології і екології та всесвітньої історії; української літератури та інформатики; всесвітньої історії, географії та фізики і астрономії; біології і екології та географії; фізики і астрономії та хімії; захисту України та фінансової грамотності; мистецтва, технологій та інформатики; технологій та інформатики.

Виявлено, що у юнаків, область розташування закладу освіти має негативний зв'язок з оцінками підручників з хімії та фізики і астрономії. Позитивні взаємні зв'язки спостерігаються у підручників: зарубіжної літератури та всесвітньої історії; історії України, всесвітньої історії та мистецтва; фізики і астрономії, хімії та захисту України; хімії та технологій; захисту України та фінансової грамотності. Негативні взаємні зв'язки мають місце у підручників біології і екології та інформатики.

З'ясовано, що у дівчат, позитивні взаємні зв'язки спостерігаються між оцінками підручників: української мови, історії України, мистецтва та інформатики; української літератури та інформатики; зарубіжної літератури та історії України; всесвітньої історії та історії України; всесвітньої історії та біології і екології; географії та біології і екології; фізики і астрономії та хімії; мистецтва, технологій та інформатики; технологій та інформатики.

Ключові слова: *міждисциплінарні дослідження підручників, підручники для вивчення базових предметів, підручники для вивчення вибірково-обов'язкових предметів, загальна оцінка підручників, взаємозв'язок оцінок підручників.*

The article presents the results of an empirical study of 11th grade school textbooks for secondary education. It is found that textbook research has certain peculiarities in different scientific fields.

The author describes the basis of the empirical study, which revealed that the general assessments of textbooks provided by school leavers differ by age, gender and region of location of the educational institution.

In the overall sample, the data showed that there are negative correlations between age, gender, region of school location and the rating of the Ukrainian language textbook; region of school location and the ratings of English language and physics and astronomy textbooks. Positive correlations are observed for the following textbooks: Ukrainian language, history of Ukraine and art; foreign literature, history of Ukraine and world history; history of Ukraine and world history; biology and ecology and world history; Ukrainian literature and computer science; world history, geography and physics and astronomy; biology and ecology and geography; physics and astronomy and chemistry; defence of Ukraine and financial literacy; art, technology and computer science; technology and computer science.

It was found that for young men, the region of location of the educational institution has a negative relationship with the ratings of textbooks on chemistry and physics and astronomy. Positive correlations are observed in the following textbooks: foreign literature and world history; history of Ukraine, world history and art; physics and astronomy, chemistry and defence of Ukraine; chemistry and technology; defence of Ukraine and financial literacy. Biology and ecology and computer science textbooks have negative correlations.

It has been found that girls have positive correlations between assessments of the following textbooks: Ukrainian language, history of Ukraine, art and computer science; Ukrainian literature and computer science; foreign literature and history of Ukraine; world history and history of Ukraine; world history and biology and ecology; geography and biology and ecology; physics and astronomy and chemistry; art, technology and computer science; technology and computer science.

Key words: *interdisciplinary studies of textbooks, textbooks for basic subjects, textbooks for elective subjects, general assessment of textbooks, interrelation of textbook assessments.*

УДК 159.922
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.6

Невмержицький В.М.
к.психол.н., доцент,
провідний науковий співробітник лабораторії психології навчання імені І.О. Синиці
Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Постановка проблеми. Останніми роками емпіричні дослідження підручників, присвячені їх якості, починають відігравати дедалі важливішу роль і, у майбутньому, ця тенденція, також, буде зберігатися.

Хоча термін «дослідження підручника» не має точного визначення, він доволі часто зустрічається у науковій літературі. Деякі автори (E. Fuchs, I. Niehaus, A. Stoletzki) рекомендують і використовують термін «дослідження, пов'язані з підручниками» [1]. Галузь цих досліджень може бути, загалом, визначена: як медіадослідження (S. Kyas) [2]; медіадослідження, що здійснюються в сфері освіти (I. Rath) [3]; культурно-історичні дослідження, дослідження та аналіз тексту або дослідження історичних джерел (W. Wiater) [4]. Крім того, підручники досліджуються у різних науках, таких як педагогіка, загальна та спеціальна дидак-

тика, педагогічна психологія, лінгвістика, культурологія, політологія тощо. Таким чином, певною мірою, дослідження підручників можна розглядати як міждисциплінарну царину досліджень, що є дуже широкою та охоплює велике розмаїття фокусів і методів дослідження [5].

Незалежно від різних визначень і класифікацій, слід зазначити, що в центрі уваги перебуває саме підручник. Цікаво, що в передмовах до книжок або публікацій, присвячених таким дослідженням, часто згадується те, що науковці виявляють відносно невеликий інтерес до них, хоча, саме підручники використовують у школах щодня [6]. Саме тому, ці дослідження, зокрема емпіричні, є актуальними і в нашій державі, зважаючи на функціонування закладів середньої освіти в умовах сьогодення.

Постановка завдання. Метою дослідження є здійснення емпіричного аналізу шкільних підручників 11 класу, рівня стандарту, для закладів середньої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. В емпіричному дослідженні, у 2024 році, взяли участь студенти першого курсу навчання закладів вищої освіти (ЗВО) м. Києва, що навчаються за спеціальностями з галузі знань «Управління та адміністрування» (n=111 осіб, з них 77 дівчат (вік M=17,08±0,39 років) і 34 юнаки (вік M=17,64±0,81 років). Формування вибірки респондентів здійснювалося на основі того, що ці студенти, в рік вступу до ЗВО, закінчували заклади середньої освіти (ЗСО) і, мали певну власну оцінку щодо підручників 11 класу. Респонденти прибули на навчання з наступних областей України та м. Києва (осіб): Вінницька – 3, Волинська – 6, Дніпропетровська – 6, Житомирська – 9, Запорізька – 3, Київська – 12, м. Київ – 21, Миколаївська – 3, Полтавська – 1 8, Рівненська – 3, Сумська – 9, Черкаська – 6, Чернігівська – 12.

Як інструмент отримання даних, було обране анкетне опитування. Для цього було розроблено анкету, що дозволяла з'ясувати ставлення випускників ЗСО (нині студентів-першокурсників) до підручників 11 класу. Щоб не перевантажувати респондентів, використовувалася чотирибальна шкала відповідей, що давала змогу отримати чітку, диференційовану і таку, що можна порівняти, інформацію. У підсумку анкета складалася з 24 закритих завдань.

Запитання, на які пропонувалося відповісти, розділялися на чотири блоки:

1) Демографічні показники – ця частина містила 3 запитання, адресованих респондентові (вік; стать; область України, де розташований заклад середньої освіти) для перевірки достовірності взаємозв'язку між запитаннями та віковою структурою випускників. Результати також слугували для більш детального аналізу відповідей опитуваних.

2) Оцінка підручників (з базових і вибірково-обов'язкових предметів) щодо загальної оцінки їхнього оформлення та змісту. Тут чотирибальна шкала відповідей мала вигляд: «дуже подобалися–подобалися–не дуже подобалися–не подобалися» (від 4 до 1 балів). Запитання давало змогу виявити підручники, які подобалися і найбільше подобалися із загального переліку.

3) Оцінка підручників, які дуже подобалися і подобалися, щодо їхнього зовнішнього оформлення (4 запитання). В цьому блоці чотирибальна шкала відповідей мала вигляд: «ні–скоріше ні–скоріше так–так» (від 1 до 4 балів).

4) Оцінка підручників, які дуже подобалися і подобалися, щодо їхнього внутрішнього оформлення (17 запитань). Тут чотирибальна шкала відповідей мала вигляд: «ні–скоріше ні–скоріше так–так» (від 1 до 4 балів).

У цій статті, буде розглянуто результати дослідження за першим та другим блоками.

Оцінюванню було піддано підручники 11 класу (рівень стандарту) для вивчення базових предметів, без зазначення конкретних авторів: 1) українська мова; 2) українська література; 3) англійська мова; 4) зарубіжна література; 5) історія України; 6) всесвітня історія; 7) математика (алгебра і початки аналізу та геометрія); 8) біологія і екологія; 9) географія; 10) фізика і астрономія; 11) хімія; 12) захист України.

Крім цього оцінювались підручники з вибірково-обов'язкових предметів: 1) мистецтво; 2) технології; 3) інформатика; 4) фінансова грамотність.

Статистичний аналіз результатів емпіричного дослідження здійснювався за допомогою комп'ютерної програми IBM SPSS Statistics 26. Результати оцінювання підручників загальною вибіркою респондентів представлені на рисунку 1.

Статистично значущих відмінностей в оцінюванні, між вибірками юнаків і дівчат, виявлено не було.

Для з'ясування відмінностей оцінювання підручників, по областям нашої держави, було застосовано критерій Краскала–Уоліса. Статистично значущі відмінності, для загальної вибірки ($H=21,23$; $p<0,05$), були виявлені лише стосовно підручника «Фізика і астрономія», які наведені у таблиці 1. Статистично значущих відмінностей, в оцінюванні інших підручників по областям розташування закладу середньої освіти, у вибірках юнаків і дівчат виявлено не було.

За показниками середнього рангу, цей підручник найбільше подобається досліджуваним у Житомирській, Вінницькій, Волинській, Дніпропетровській, Запорізькій, Черкаській, а найменше – у Сумській, Київській, Миколаївській та Рівненській областях.

Наступним кроком дослідження став кореляційний аналіз (за допомогою коефіцієнта кореляції τ–Кендала) взаємозв'язку між загальними оцінками всіх підручників 11 класу, за їх оформленням і змістом. Результати наведені в таблиці 2, розділеній, по горизонталі, на дві частини.

Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити наступні взаємозв'язки:

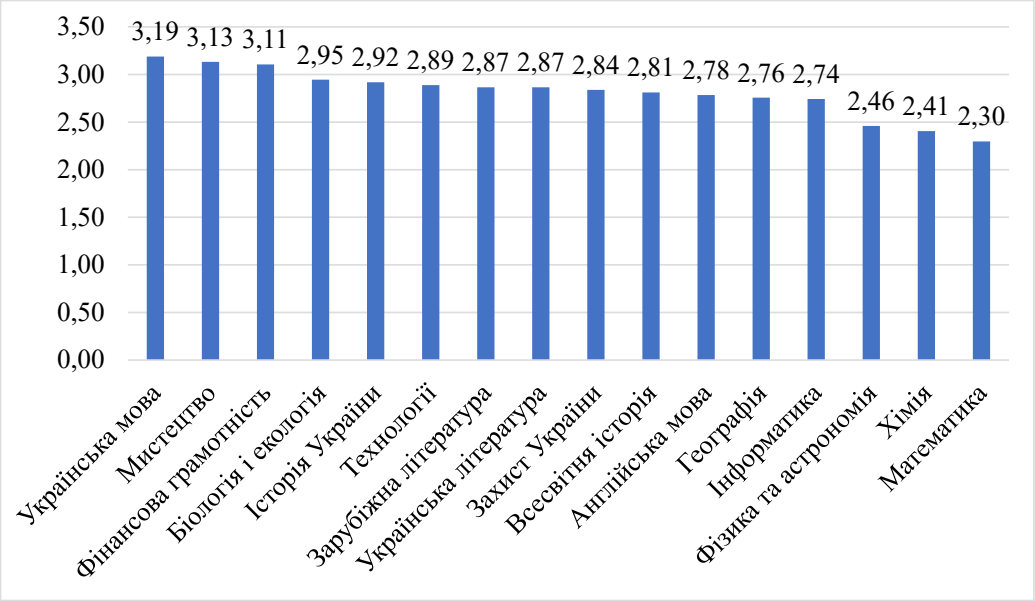

Рис. 1. Результати оцінювання підручників (середній бал)

Таблиця 1

Результати оцінювання підручника з предмету «Фізика і астрономія» (по областям розташування закладу середньої освіти)

№ з/п	Область	Середній ранг
1.	Вінницька	27,00
2.	Волинська	27,00
3.	Дніпропетровська	27,00
4.	Житомирська	30,17
5.	Запорізька	27,00
6.	Київська	9,25
7.	м. Київ	22,57
8.	Миколаївська	11,50
9.	Полтавська	15,17
10.	Рівненська	11,50
11.	Сумська	5,50
12.	Черкаська	27,00
13.	Чернігівська	17,75

– встановлено обернену помірну кореляцію ($p<0,05$) між віком та: статтю (-0,391); областю розташування закладу освіти (-0,312); оцінкою підручника з української мови (-0,354);

– встановлено пряму помірну кореляцію ($p<0,05$) між областю, де отримувалася середня освіта, та оцінкою підручника з української мови (0,285); обернену помірну кореляцію ($p<0,01$) між областю розташування закладу освіти та: оцінкою підручників з англійської мови (-0,354), з фізики і астрономії (-0,302);

– встановлено пряму помірну кореляцію ($p<0,05$) між оцінкою підручника з української мови та: підручників з історії України (0,309) і з мистецтва (0,406);

– встановлено пряму помірну кореляцію між оцінками підручника з зарубіжної літератури та підручників з історії України (0,449, $p<0,01$), всесвітньої історії (0,350, $p<0,05$);

– встановлено пряму середню кореляцію ($p<0,01$) між оцінками підручників з історії України та з всесвітньої історії (0,630);

– встановлено пряму помірну кореляцію ($p<0,05$) між оцінками підручників з всесвітньої історії та з біології і екології (0,374);

– встановлено пряму помірну кореляцію ($p<0,05$) між оцінками підручників з української літератури та з інформатики (0,359);

– встановлено пряму помірну кореляцію ($p<0,05$) між оцінками підручника з всесвітньої

Таблиця 2

Кореляційний зв'язок результатів оцінювання підручників (загальна вибірка), (t)

	С	О	УМ	АМ	ІУ	ВІ	БЕ
В	-0,391*	-0,312*	-0,354*				
О			0,285*	-0,354**			
УМ					0,309*		
ЗЛ					0,449**	0,350*	
ІУ						0,630**	
ВІ							0,374*

*Примітка: * p<0,05, ** p<0,01; В – вік, О – область розташування ЗСО, УМ – українська мова, ЗЛ – зарубіжна література, ІУ – історія України, ВІ – всесвітня історія, С – стать, АМ – англійська мова, БЕ – біологія і екологія.*

Продовження табл. 2

	Г	ФА	Х	М	Т	І	ФГ
О		-0,302*					
УМ				0,406*			
УЛ						0,359*	
ВІ	0,315*	0,367*					
БЕ	0,524**						
ФА			0,583**				
ЗУ							0,610**
М					0,522**	0,391*	
Т						0,367*	

*Примітка: * p<0,05, ** p<0,01; О – область розташування ЗСО, УМ – українська мова, УЛ – українська література, ВІ – всесвітня історія, БЕ – біологія і екологія, ФА – фізика і астрономія, ЗУ – захист України, Г – географія, Х – хімія, М – мистецтво, Т – технології, І – інформатика, ФГ – фінансова грамотність.*

історії та підручників з географії (0,315), з фізики і астрономії (0,367);

– встановлено пряму середню кореляцію (p<0,01) між оцінками підручників з біології і екології та з географії (0,524);

– встановлено пряму середню кореляцію (p<0,01) між оцінками підручників з фізики і астрономії та з хімії (0,583);

– встановлено пряму середню кореляцію (p<0,01) між оцінками підручників з захисту України та з фінансової грамотності (0,610);

– встановлено: пряму середню кореляцію між оцінками підручників з мистецтва та з технологій (0,522, p<0,01); пряму помірну кореляцію між оцінками підручників з мистецтва і з інформатики (0,391, p<0,05);

– встановлено пряму помірну кореляцію (p<0,05) між оцінками підручників з технологій та з інформатики (0,367).

Узагальнюючи, можна зробити висновок про те, що уподобання загальної вибірки випускників щодо підручників з української та англійської мов, фізики і астрономії залежать від розташування ЗСО по областях. Взаємопов'язаною є позитивна оцінка підручників з української мови, української літератури та історії України, мистецтва та інформатики. Задоволеність підручником з зарубіжної літератури також має зв'язок з підручниками з історії України та всесвітньої історії. Позитивні уподобання є між підручниками історії України та всесвітньої історії. В свою чергу, підручник всесвітньої історії позитивно пов'язаний з підручниками з географії, біології і екології та фізики і астрономії. Підручник з фізики і астрономії подобається разом з підручником хімії. Підручник захисту України оцінюється позитивно разом з підручником фінансової грамотності. Задоволеність підручниками з мистецтва та технологій є пов'язаною з оцінкою підручника з інформатики.

Наступним кроком дослідження став кореляційний аналіз взаємозв'язку між загальними оцінками всіх підручників 11 класу, за їх оформленням і змістом, для вибірки юнаків. Результати наведені в таблиці 3.

Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити наступні взаємозв'язки:

– встановлено обернену помірну кореляцію (p<0,05) між областю розташування закладу освіти та: оцінками підручників з фізики і астрономії (- 0,580), з хімії (-0,544);

– встановлено пряму середню кореляцію (p<0,05) між оцінками підручників з зарубіжної літератури та з всесвітньої історії (0,689);

– встановлено пряму сильну кореляцію (p<0,01) між оцінками підручників з історії України та з всесвітньої історії (0,719);

Таблиця 3

Кореляційний зв'язок результатів оцінювання підручників (юнаки), (t)

	ВІ	ФА	Х	ЗУ	М	Т	І	ФГ
О		-0,580*	-0,544*					
ЗЛ	0,689*							
ІУ	0,719**							
ВІ					0,702*			
БЕ							-0,834**	
ФА			0,656*	0,622*				
Х						0,860**		
ЗУ								0,871**

*Примітка: * p<0,05, ** p<0,01; О – область розташування ЗСО, ЗЛ – зарубіжна література, ІУ – історія України, ВІ – всесвітня історія, БЕ – біологія і екологія, ФА – фізика і астрономія, Х – хімія, ЗУ – захист України, М – мистецтво, Т – технології, І – інформатика, ФГ – фінансова грамотність.*

– встановлено пряму сильну кореляцію (p<0,05) між оцінками підручників з всесвітньої історії та з мистецтва (0,702);

– встановлено обернену сильну кореляцію (p<0,01) між оцінками підручників з біології і екології та з інформатики (-0,834);

– встановлено пряму середню кореляцію (p<0,05) між оцінкою підручника з фізики і астрономії та: підручників з хімії (0,656) і з захисту України (0,622);

– встановлено пряму сильну кореляцію (p<0,01) між оцінками підручників з хімії та з технологій (0,860);

– встановлено пряму сильну кореляцію (p<0,01) між оцінками підручників з захисту України та з фінансової грамотності (0,871).

Узагальнюючи, можна зробити висновок про те, що негативність уподобань випускників, з числа юнаків, щодо підручників з хімії та фізики і астрономії, залежать від області розташування закладу освіти. Задоволеність підручником з зарубіжної літератури має зв'язок з підручником з всесвітньої історії. Підручник з історії України подобається разом підручником з всесвітньої історії, який, в свою чергу, позитивно оцінюється разом з підручником мистецтва. Уподобання щодо підручника біології і екології негативно пов'язане з оцінкою підручника інформатики. Підручник з фізики і астрономії подобається разом з підручниками з хімії та захисту України (уподобання до якого, в свою чергу, має зв'язок з підручником з фінансової грамотності).

Наступним кроком дослідження став кореляційний аналіз взаємозв'язку між загальними оцінками всіх підручників 11 класу, за їх оформленням і змістом, для вибірки дівчат. Результати наведені в таблиці 4.

Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити наступні взаємозв'язки:

– встановлено пряму помірну кореляцію (p<0,05) між оцінкою підручника з української мови та: підручників з історії України (0,415), мистецтва (0,453) і з інформатики (0,407);

– встановлено пряму помірну кореляцію (p<0,05) між оцінками підручників з української літератури та з інформатики (0,386);

– встановлено пряму помірну кореляцію (p<0,01) між оцінками підручників з зарубіжної літератури та з історії України (0,480);

– встановлено пряму середню кореляцію (p<0,01) між оцінками підручників з історії України та з всесвітньої історії (0,602);

– встановлено пряму помірну кореляцію (p<0,05) між оцінками підручників з всесвітньої історії та з біології і екології (0,388);

– встановлено пряму середню кореляцію (p<0,01) між оцінками підручників з біології і екології та з географії (0,508);

– встановлено пряму середню кореляцію (p<0,01) між оцінками підручників з фізики і астрономії та з хімії (0,569);

– встановлено пряму середню кореляцію (p<0,01) між оцінкою підручника з мистецтва та: підручників з технологій (0,645) і з інформатики (0,587);

– встановлено пряму помірну кореляцію (p<0,05) між оцінками підручників з технологій та з інформатики (0,463).

Узагальнюючи, можна зробити висновок про те, що уподобання досліджуваних, з числа дівчат, свідчить про позитивний зв'язок між підручниками з української мови, історії України та з інформатики (який, в свою чергу, має зв'язок з підручником з української літератури). Підручник з історії України подобається разом з підручником всесвітньої історії, який, в свою чергу, позитивно оцінюється разом з підручником біології і екології. Підручник з біології і екології позитивно оцінюється разом з підручником географії. Задоволеність підручником з фізики і астрономії має зв'язок з підручником з хімії. Задоволеність підручниками з мистецтва та технологій є пов'язаною з оцінкою підручника з інформатики.

Таблиця 4

Кореляційний зв'язок результатів оцінювання підручників (дівчата), (t)

	ІУ	ВІ	БЕ	Г	Х	М	Т	І
УМ	0,415*					0,453*		0,407*
УЛ								0,386*
ЗЛ	0,480**							
ІУ		0,602**						
ВІ			0,388*					
БЕ				0,508**				
ФА					0,569**			
М							0,645**	0,587**
Т								0,463*

*Примітка: * p<0,05, ** p<0,01; УМ – українська мова, УЛ – українська література, ЗЛ – зарубіжна література, ІУ – історія України, ВІ – всесвітня історія, БЕ – біологія і екологія, ФА – фізика і астрономія, М – мистецтво, Т – технології, Г – географія, Х – хімія, І – інформатика.*

Висновки з проведеного дослідження. Таким чином, під час емпіричного дослідження, були виявлені уподобання випускників ЗСО щодо підручників 11 класу. У загальній виборці, на ці уподобання впливають вік та область розташування закладу освіти (українська та англійська мови, фізика і астрономія, хімія). Чисельні позитивні зв'язки виявлені між підручниками: зарубіжна література, історія України та всесвітня історія; географія, всесвітня історія та фізика і астрономія; мистецтво, технології та інформатика.

У вибірці юнаків на уподобання, щодо підручників, впливає область розташування закладу освіти (фізика і астрономія, хімія). Чисельні позитивні зв'язки виявлені між підручниками: фізика і астрономія, хімія та захист України. Сильні зв'язки між оцінками, негативного характеру, мають підручники біології і екології та інформатики, позитивного характеру – захист України та фінансова грамотність.

У вибірці дівчат впливу області перебування закладу освіти на уподобання не виявлено. Чисельні позитивні зв'язки виявлені між підручниками: українська мова, історія України, мистецтво та інформатика; мистецтво, технології та інформатика.

Перспективи подальших наукових досліджень вбачаються у емпіричному дослідженні шкільних підручників, стосовно їх зовнішнього та внутрішнього оформлення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Fuchs E, Niehaus I., Stoletzki A. Das Schulbuch in der Forschung. Analysen und Empfehlungen für die Bildungspraxis. Göttingen: V&R unipress, 2014. S. 9.

2. Kyas S. Lernen mit Computer/Internet und Schulbuch. Ein Prozessmodell zur theoriegeleiteten empirischen Erforschung der schulrelevanten Medienrezeption Jugendlicher in der Freizeit und ihrer Auswirkungen auf den Kompetenzerwerb mit Medien in der Schule. *Medienpädagogik: Zeitschrift für Theorie und Praxis der Medienbildung.* 2011. S. 1–20. URL: https://www.medienpaed.com/article/ view/190/190

3. Rath I. Methoden und Theorien der Bildungsmedien- und Bildungsforschung–Einleitung: Ein Werkstattbericht von Nachwuchswissenschaftlerinnen und -wissenschaftlern des Georg–Eckert–Instituts. 2017. Eckert. Dossiers 14. S. 1–3.

4. Wiater W. (Hrsg.). *Das Schulbuch als Gegenstand pädagogischer Forschung.* Schulbuchforschung in Europa–Bestandsaufnahme und Zukunftsperspektive. Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt, 2003, S. 11–21.

5. Matthes E., Schütze S. Methodologie und Methoden der Schulbuch- und Lehrmittelforschung–Einleitung. *Methodologie und Methoden der Schulbuch- und Lehrmittelforschung. Beiträge zur historischen und systematischen Schulbuchforschung* / B. Aamotsbakken (Hrsg.). Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt, 2014. S. 9–18.

6. Fuchs E., Kahlert J., Sandfuchs U. (Hrsg.). Schulbuch konkret. Kontexte–Produktion–Unterricht. Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt, 2010. S. 7–8.

ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ТА ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

QUALITY OF LIFE AND EMOTIONAL SELF-REGULATION OF STUDENT YOUTH IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY

УДК 159.9
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.7

Нівінська В.С.
аспірант
Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

У статті здійснено комплексний аналіз якості життя студентської молоді як інтегрального індикатора її психологічного благополуччя в умовах соціальної невизначеності, викликаної війною, економічною нестабільністю та трансформацією освітнього середовища. Особлива увага приділяється ролі емоційної саморегуляції як ключового механізму адаптації до стресогенних чинників сучасного життя. Зазначено, що вразливість студентів як соціальної групи в умовах підвищеного рівня невизначеності проявляється у зниженій суб'єктивній оцінці якості життя, що, в свою чергу, може супроводжуватись підвищеною тривожністю, труднощами в емоційній регуляції, зниженням навчальної мотивації та психоемоційного ресурсу. У цьому контексті емоційна саморегуляція розглядається не лише як внутрішній ресурс особистості, а й як адаптаційний фактор, що знижує рівень психологічного дистресу та сприяє підтримці ментального здоров'я.

У дослідженні взяли участь 100 студентів старшого юнацького віку (18–23 роки), які навчаються у вищому навчальному закладі України. Збір емпіричних даних здійснювався із застосуванням «Шкали оцінки якості життя» (автори: О. С. Чабан, О. О. Хаустова, В. Г. Безшейко, О. В. Москаленко) та англомовної шкали Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), адаптованої для україномовного середовища. Аналіз результатів засвідчив статистично значущий обернений зв'язок між рівнем якості життя та труднощами емоційної саморегуляції ($p < 0.001$). Студенти з нижчими оцінками якості життя виявляли більш виражені труднощі в контролі над емоційними реакціями, зокрема у таких аспектах, як прийняття емоцій, імпульсивність, обмеженість стратегій регуляції та труднощі у зосередженні уваги при переживанні сильних емоцій.

Отримані дані акцентують увагу на необхідності цілеспрямованої психологічної підтримки студентської молоді через впровадження психопрофілактичних програм, тренінгів з емоційної компетентності та розвитку навичок стресостійкості. Такі програми повинні враховувати як індивідуальні особливості студентів, так і специфіку освітнього простору в умовах соціальних криз. Зроблено висновок, що в умовах затяжної невизначеності, спричиненої воєнними діями та пов'язаною з ними соціальною напругою, значення внутрішніх регуляторних механізмів, таких як емоційна саморегуляція, набуває особливої ваги для підтримки якості життя та

Резюмовано, що актуальність дослідження зумовлена необхідністю комплексної підтримки студентської молоді в контексті сучасних викликів, пов'язаних із війною, соціальною напругою та нестабільністю майбутнього. Результати можуть бути використані при розробці програм психологічного супроводу та освітніх ініціатив у сфері ментального здоров'я молоді.

Ключові слова: *якість життя; емоційна саморегуляція; студенти; психологічне благополуччя; невизначеність.*

The article presents a comprehensive analysis of the quality of life of university students as an integral indicator of their psychological well-being under conditions of social uncertainty caused by war, economic instability, and the transformation of the educational environment. Special attention is given to the role of emotional self-regulation as a key mechanism for adapting to the stress-inducing factors of modern life. It is noted that the vulnerability of students as a social group under heightened uncertainty is manifested in lower subjective assessments of quality of life, which, in turn, may be accompanied by increased anxiety, difficulties in emotional regulation, decreased academic motivation, and reduced psycho-emotional resources. In this context, emotional self-regulation is viewed not only as an internal personal resource but also as an adaptive factor that reduces the level of psychological distress and supports mental health.

The study involved 100 late-adolescent students (aged 18–23) studying at a higher education institution in Ukraine. Empirical data were collected using the "Quality of Life Assessment Scale" (authors: O. S. Chaban, O. O. Khaustova, V. G. Bezsheiko, O. V. Moskalenko) and the English-language Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), adapted for the Ukrainian-speaking context. The results showed a statistically significant inverse correlation between quality of life and difficulties in emotional self-regulation ($p < 0.001$). Students with lower quality of life scores demonstrated more pronounced difficulties in managing emotional responses, particularly in such aspects as emotional acceptance, impulsivity, limited access to regulation strategies, and challenges in maintaining attention during intense emotional experiences.

The findings highlight the need for targeted psychological support for university students through the implementation of preventive psychological programs, emotional competence training, and stress resilience development. Such programs should take into account both the individual characteristics of students and the specific features of the educational environment in times of social crisis. It is concluded that under conditions of prolonged uncertainty caused by military actions and related social tension, the significance of internal regulatory mechanisms–such as emotional self-regulation–becomes especially important for maintaining quality of life.

The relevance of this study is summarized by the urgent need for comprehensive support for university students in the face of modern challenges related to war, social tension, and future instability. The results can be used in the development of psychological support programs and educational initiatives in the field of youth mental health.

Key words: *quality of life; emotional self-regulation; students; psychological well-being; uncertainty.*

Вступ. У сучасних умовах війни, соціальної та економічної нестабільності молодь, особливо студенти, стикається з численними викликами, що впливають на їх психоемоційний стан, навчальну мотивацію та загальну якість життя. Якість життя дедалі частіше розглядається як комплексний інтегральний показник психологічного благополуччя, що охоплює не лише фізичне здоров'я, а й соціальну активність, рівень самореалізації та емоційну стабільність особистості.

Актуальність даного дослідження зумовлена потребою в глибшому розумінні взаємозв'язків між якістю життя студентської молоді та її емоційною саморегуляцією в період загальної невизначеності. Враховуючи те, що емоційна регуляція є ключовим механізмом адаптації до складних умов, дослідження цього взаємозв'язку набуває практичного значення для розробки цілісної системи психологічної підтримки студентів. Метою цієї статті є дослідження взаємозв'язку між рівнем якості життя та емоційною саморегуляцією студентів у контексті соціальної невизначеності, спричиненої війною в Україні.

Емоційно-вольова саморегуляція є ключовим механізмом, що забезпечує адаптацію особистості до складних життєвих обставин, зокрема в умовах соціальної та економічної нестабільності. Згідно з когнітивно-оціночною теорією стресу Лазаруса і Фолкмана (1985), процес адаптації до стресових ситуацій значною мірою залежить від когнітивної оцінки подій та здатності індивіда до саморегуляції емоційних реакцій, що є критично важливим для студентської молоді в умовах невизначеності. [1, 105–127]

Дослідження вітчизняних науковців також підкреслюють важливість емоційно-вольової саморегуляції в процесі розвитку особистості. Зокрема, Шевякова Н. Л. у своїй дисертаційній роботі виявила вікові закономірності становлення емоційно-вольової регуляції в перехідний період від підліткового до юнацького віку, що виражається в гетерохронності структури емоційно-вольової регуляції та інтеграції її компонентів. [2, 20]

Крім того, дослідження Полілуєвої І. В. акцентує увагу на значенні підліткового віку у формуванні особистості, зокрема на зміні ієрархії мотивів діяльності та розвитку самопізнання, самовираження і самоствердження, що безпосередньо пов'язано з емоційно-вольовою регуляцією. [3, 96 – 101]

Таким чином, емоційно-вольова саморегуляція виступає важливим чинником психологічного благополуччя студентської молоді, особливо в умовах невизначеності. Вивчення взаємозв'язку між якістю життя та емоційною саморегуляцією дозволяє глибше зрозуміти механізми адаптації студентів до сучасних викликів та розробити ефективні стратегії психологічної підтримки.

Мета статті. Комплексно проаналізувати особливості сприйняття якості життя та рівня емоційної саморегуляції студентської молоді в умовах соціальної та особистісної невизначеності; виявити взаємозв'язок між суб'єктивним рівнем якості життя та труднощами емоційної регуляції; визначити психологічні ризики, пов'язані з порушенням емоційно-вольової регуляції у студентів; обґрунтувати необхідність впровадження систем психологічної підтримки для підвищення адаптаційного потенціалу молоді в умовах глобальної нестабільності.

Виклад основного матеріалу. У сучасному світі, особливо в умовах війни, стрес став невід'ємною частиною життя молоді, зокрема студентів. У цьому розділі буде детально розглянуто вплив сприйняття стресу на емоційно-вольову саморегуляцію, а також представлено результати проведеного дослідження.

Стрес визначається як складний взаємозв'язок між індивідом і зовнішніми вимогами, які перевищують його ресурси і загрожують психологічному благополуччю (Лазарус, Фолкман, 1985). У такому контексті критичне значення набувають механізми емоційно-вольової саморегуляції – здатність особистості керувати власними емоційними станами, знижувати рівень дистресу та зберігати функціональність у кризових ситуаціях.

Якість життя є багатовимірним поняттям, яке включає різні аспекти існування особистості: фізичний, психологічний, соціальний та емоційний. Вона відображає загальний стан благополуччя людини, її здатність досягати особистих цілей, задоволення від життя, а також рівень стресу та задоволення потреб у різних сферах. У контексті студентської молоді якість життя зазвичай пов'язана з рівнем задоволення навчанням, соціальними взаєминами, майбутніми перспективами та можливостями для самореалізації.

Емоційна саморегуляція, згідно з науковими підходами, розглядається як здатність суб'єкта свідомо модифікувати емоційні реакції з метою досягнення адаптивної поведінки (Gross, 1998). У молодіжному середовищі, з огляду на вікову чутливість до соціальних змін, емоційно-вольова саморегуляція виступає ключовим ресурсом підтримки психічного здоров'я. [4, 3 – 24]

Емоційна саморегуляція є ключовим компонентом емоційного інтелекту, що визначає здатність особистості керувати власними емоціями, адаптуватися до змін та ефективно взаємодіяти з оточенням. Дослідження показують, що високий рівень емоційної саморегуляції сприяє підвищенню самооцінки та задоволеності життям у студентів. Крім того, емоційна саморегуляція тісно пов'язана з іншими психологічними факторами, такими як стресостійкість та емоційний інтелект, які в сукупності впливають на загальне психологічне благополуччя та якість життя студентів.

Емоційно-вольова саморегуляція має безпосередній вплив на якість життя, оскільки здатність ефективно керувати емоціями та поведінкою дозволяє людині знижувати рівень стресу, покращувати соціальні взаємини та підвищувати рівень

задоволення від життя. У періоди невизначеності особливо важливо вміти зберігати внутрішню стійкість і ефективно справлятися з емоційними переживаннями.

В умовах глобальних та локальних криз (наприклад, війна, економічна нестабільність, соціальні зміни) студентська молодь стає вразливою до стресу і труднощів в адаптації. Оцінка якості життя та емоційної саморегуляції допомагає виявити рівень стресу та можливості для корекції. Студенти перебувають у періоді життєвих змін, і на цьому етапі важливо допомогти їм сформувати навички саморегуляції для збереження психічного здоров'я і адаптації до умов невизначеності.

Вивчення емоційної саморегуляції дає змогу запобігти розвитку психічних розладів (депресії, тривожності, стресових розладів), що можуть виникати в результаті складних соціальних та особистих умов. Здатність студентів до саморегуляції допомагає покращити їхню академічну продуктивність і соціальні зв'язки, що важливо для їхньої адаптації до університетського життя і майбутнього професійного розвитку.

Ось чому, дослідження емоційної саморегуляції студентської молоді в умовах невизначеності є важливим для розробки ефективних програм підтримки, спрямованих на збереження та покращення психоемоційного здоров'я студентів у складних соціальних умовах.

Якість життя – це багатовимірне поняття, що включає фізичне, психологічне, соціальне та емоційне благополуччя особистості. Вона відображає рівень задоволення людини своїм життям, можливістю досягати особистих цілей та задоволення потреб у різних сферах.

Емоційна саморегуляція – це здатність особистості розпізнавати, розуміти та ефективно управляти своїми емоціями в різних ситуаціях. Вона включає навички контролю емоційних реакцій, адаптації до змін та подолання стресу. Емоційна саморегуляція безпосередньо впливає на якість життя студентської молоді. Здатність ефективно управляти своїми емоціями дозволяє знижувати рівень стресу, покращувати міжособистісні стосунки, підвищувати академічну успішність та загальне задоволення від життя. У свою чергу, високий рівень якості життя сприяє розвитку емоційної стійкості та здатності до саморегуляції. Дослідження показують, що розвиток навичок емоційної саморегуляції може позитивно впливати на якість життя студентів.

Враховуючи важливість цього взаємозв'язку, освітні установи можуть впроваджувати програми, спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції серед студентів, що, в свою чергу, сприятиме підвищенню їхньої якості життя. Отже, вивчення та розвиток емоційної саморегуляції є важливим аспектом підтримки психічного здоров'я та загального благополуччя студентської молоді.

З метою вивчення зв'язку між якістю життя та труднощами емоційної саморегуляції було проведено емпіричне дослідження серед студентів старшого юнацького віку (n = 100), що навчаються в медичному університеті. У дослідженні використовувалися: **Шкала оцінки якості життя** (О. С. Чабан, О. О. Хаустова, В. Г. Безшейко, О. В. Москаленко), яка дозволяє виявити суб'єктивне відчуття задоволеності життям у різних сферах (фізичне здоров'я, психоемоційний стан, соціальні взаємодії тощо); **Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS)**, яка дає змогу оцінити рівень труднощів у прийнятті, розумінні та регулюванні емоцій.

Згідно з результатами, середній бал за шкалою якості життя становив **58,85** (SD = 16,57), що свідчить про **помірний рівень задоволеності життям**. Водночас середній показник за шкалою DERS – **85,97** (SD = 19,28) – вказує на **середній рівень труднощів емоційної регуляції**. Статистичний аналіз, проведений за допомогою t-критерію Стьюдента, виявив **статистично значущий зворотний зв'язок** між показниками якості життя та рівнем емоційної саморегуляції ($p < 0.001$). Це означає, що чим нижчий рівень якості життя студента, тим вищі труднощі він зазнає у сфері емоційної регуляції. Отримані результати узгоджуються з положеннями теорії стресу і копінгу Лазаруса і Фолкмана (1985), де наголошується на ролі когнітивної оцінки ситуації в процесах адаптації. Молоді люди, які відчувають низький рівень контролю над ситуацією, демонструють вищу емоційну вразливість та меншу здатність до регуляції емоцій.

Таким чином, у ситуації соціальної та особистісної невизначеності (зокрема, в умовах війни), рівень якості життя студентів виступає важливим індикатором їх психоемоційного стану та ефективності адаптаційних механізмів.

На представленому графіку зображено середні показники труднощів емоційної саморегуляції (за шкалою DERS) серед студентської молоді, розподіленої за рівнями якості життя (за шкалою Чабан). Перший стовпчик (червоний) представляє студентів із низькою якістю життя – у цієї групи зафіксовано найвищий рівень труднощів емоційної саморегуляції. Другий стовпчик (жовтий) – студенти із середнім рівнем якості життя, які мають помірні труднощі. Третій стовпчик (зелений) – студенти з високою якістю життя, в яких найменше емоційних труднощів.

Отримані дані свідчать про виражений зворотний зв'язок між якістю життя студентів та труднощами емоційної регуляції. Чим нижча якість життя, тим вищий рівень емоційної дезрегуляції. Відповідно, вища якість життя асоціюється з кращою емоційною саморегуляцією. Це підтверджує, що якість життя є важливим індикатором психологічного благополуччя, і підкреслює необхідність впровадження програм психоемоційної підтримки студентів, особливо в умовах соціальної нестабільності та воєнного стану.

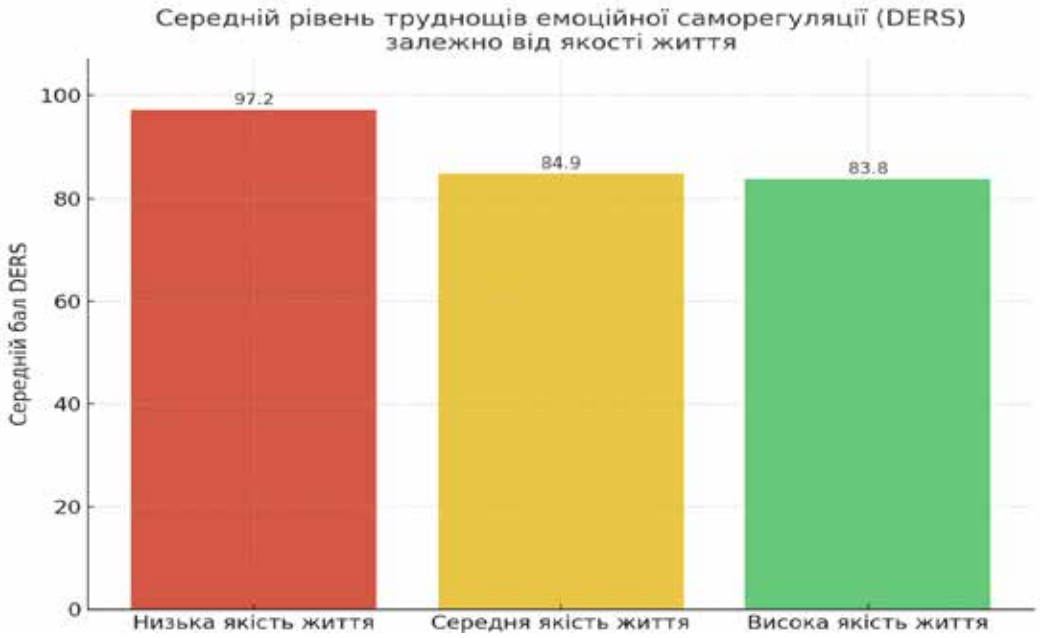

Рис. 1. Співвідношення показників шкали оцінки якості життя та труднощів емоційної регуляції

Висновок. У ході проведеного дослідження було проаналізовано зв'язок між якістю життя та емоційною саморегуляцією студентської молоді в умовах соціальної та особистісної невизначеності, зокрема в умовах війни. Отримані результати засвідчили, що якість життя виступає вагомим індикатором психологічного благополуччя студентів і безпосередньо пов'язана з їхньою здатністю до емоційної саморегуляції.

Зокрема, емпіричні дані підтвердили наявність статистично значущого зворотного зв'язку між рівнем якості життя та труднощами емоційної регуляції: студенти з нижчими показниками якості життя мають вищий рівень емоційної дезрегуляції, що проявляється у труднощах з керуванням власними емоціями, імпульсивністю та нестабільністю емоційного стану. Водночас у студентів з високим рівнем якості життя спостерігаються кращі показники емоційного самоконтролю та адаптаційної стійкості.

Таким чином, результати дослідження підтверджують необхідність впровадження цілеспрямованих програм психоемоційної підтримки для студентської молоді. Особливої актуальності набувають заходи, спрямовані на розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення суб'єктивної якості життя, зменшення впливу стресових чинників та формування стійкості до викликів зовнішнього середовища.

Узагальнюючи, можемо стверджувати, що формування психологічної стійкості студентів у сучасних умовах вимагає міждисциплінарного підходу, який включає психопросвітницьку роботу, психологічне консультування, розвиток емоційного інтелекту та створення сприятливого освітнього середовища.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Folkman S., Lazarus R.S. If it changes, it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1985. № 48. С. 105–127.

2. Шевякова Н. Л. Вікові закономірності становлення емоційно-вольової регуляції в перехідний період від підліткового до юнацького віку : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.07 / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2013. 20 с.

3. Полілуєва І. В. Емоційно-вольова регуляція як чинник психологічної адаптації підлітків. *Наука і освіта.* 2020. № 6. С. 96–101.

4. Gross J. J., Thompson R. A. Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.). *Handbook of emotion regulation*. New York : Guilford Press, 2007. P. 3–24.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА У ПОДОЛАННІ КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКАМ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE IN OVERCOMING AN IDENTITY CRISIS FOR HIGH SCHOOL STUDENTS UNDER THE CONDITIONS OF MARITAL STATE

УДК 364.62-053.6:159.923.2-044.372]:355.01
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.8

Нікуліна Т.М.
студент
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка,
психолог Приватного ліцею «Безмеж»

Власенко І.А.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології особистості та соціальних практик
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Під час війни рф проти України українці стикаються з невизначеністю, втратами, фізичними небезпеками. Старшокласники, переживаючи кризу ідентичності, мають зробити вибір власної траєкторії життя, Переживання кризи ідентичності впливає на їхню самооцінку, усвідомлення себе, що в нинішніх умовах зумовлює вразливість старшокласників.

Ідентичність здорової особистості забезпечує суб'єктивне почуття самототожності та неперервності. Криза ідентичності – дисбаланс особистісно-рольових уявлень людини про себе, втрата власної цілісності, внутрішнє блокування індивідуальності. Вона є віковою і одночасно життєвою кризою особистості. Кризу ідентичності допомагає подолати усвідомлення індивідом своїх почуттів, думок, навичка аналізувати події, здатність рефлексувати про власні цінності, дії.

Метою статті стало дослідження специфіки переживання кризи ідентичності, емпіричне виявлення її особливостей у старшокласників та розробка засобів психологічної допомоги у подоланні кризи ідентичності.

До особливостей переживання такої кризи належить те, що більшість старшокласників відчуває нерозуміння з боку батьків, що призводить до збільшення конфліктів і відчуження. Опитані прагнуть до більшої самостійності, що може викликати напруженість у стосунках з батьками. Більше половини опитаних юнаків асоціюють питання про майбутні плани зі значним стресом. Більше половини опитаних мають складності з розумінням своїх почуттів та цінностей, а також прийняттям інших точок зору. Половина досліджуваних виявляють високу чутливість до соціальної несправедливості, водночас половина респондентів висловили прагнення зробити світ справедливішим та кращим, що пов'язуємо із їхнім досвідом переживання війни в Україні.

Розроблено настільну гру «У тебе є вибір», спрямовану на психологічну допомогу старшокласникам у подоланні кризи ідентичності. Вона зорієнтована на стимулювання особистісних змін учасників, розвиток рефлексії тощо. Подано опис, зміст, комплектацію гри, правила, а також рекомендації для батьків старшокласників, які переживають кризу ідентичності.

Ключові слова: *криза ідентичності; подолання кризи, старшокласники, батьки, настільна гра, психологічна допомога, воєнний стан.*

During russian federation war against Ukraine, Ukrainians face uncertainty, losses, and physical dangers. High school students, experiencing an identity crisis, have to make choices about their own life trajectory. The experience of an identity crisis affects their self-esteem and self-awareness, which in the current circumstances causes the vulnerability of high school students.

The identity of a healthy personality ensures a subjective feeling of self-identity and continuity. An identity crisis is an imbalance of a person's personal and role perceptions of themselves, a loss of their own integrity, and an internal blocking of individuality. It is both an age-related and a life crisis of personality. Overcoming an identity crisis is facilitated by an individual's awareness of their feelings and thoughts, the ability to analyze events, and the ability to reflect on their own values and actions.

It was shown that while experiencing such a crisis most high school students feel misunderstood by their parents, which leads to increasing conflicts with them. Futhermore respondents strive for greater independence. More than half of them surveyed associate questions about future plans with significant stress. More than half of the respondents have difficulties understanding their feelings and values, as well as accepting other points of view. Half of respondents show high sensitivity to social injustice, while half of the respondents expressed a desire to make the world fairer and better, which we associate with their experience of experiencing the war in Ukraine.

A board game "You Have a Choice" has been developed by the author (T.N.), it was aimed at psychologically assisting high school students in overcoming an identity crisis. The board game is focused on stimulating personal changes in participants, developing reflection, etc. The description, content, game package, rules, and recommendations for parents of high school students experiencing an identity crisis are provided.

Key words: *identity crisis; overcoming the crisis, board game, high school students, parents, psychological assistance, martial law.*

Постановка проблеми та її актуальність. Під час повномасштабної війни рф проти України українці стикаються із невизначеністю, втратами, зміною способу життя, необхідністю адаптуватися до фізичної небезпеки. Війна суттєво відрізняється за емоційним напруженням від решти подій, які люди переживали за останні роки. Вказані умови стають тлом для переживання особистісних криз [10], зокрема кризи ідентичності у юнацькому віці. Старшокласники, які ще не мають значного життєвого досвіду, постають перед необхідністю зробити вибір власної траєкторії життя в умовах суспільних катаклізмів.

Юність є перехідним етапом між пубертатом і зрілістю. Значні зміни в самосвідомості, хімічних процесах мозку, активності гормонів викликають перепади настрою, психологічні та фізичні симптоми. Юнаки / дівчата стикаються зі складними емоціями, моральними дилемами, різними суспільними очікуваннями [2]. Переживання психосоціальної кризи та кризи ідентичності впливає на їхню самооцінку, усвідомлення себе, влас-

них можливостей, побудову образу майбутнього. Зарубіжні науковці підкреслюють значні ризики виникнення у юнацтва кризи ментального здоров'я у звя'зку із вразливістю цієї вікової групи [12].

Вітчизняні дослідники акцентують увагу на тому, що під час війни в Україні юнацтво є вразливим, оскільки зіткнулося із кризою втрати особистої безпеки, переживає почуття спустошеності та безвиході, руйнування життєвих перспектив і задумів [10]. Як наслідок, ступінь травматизації, глибина та зміст негативних переживань, рівень резильєнтності, якість соціальної підтримки молодої людини визначають тип стратегії переживання нею кризи [22].

Отож, актуальність дослідження специфіки переживання кризи ідентичності старшокласниками в нинішніх умовах є незаперечною. Врешті, дослідження психологічних особливостей переживання кризи ідентичності старшокласниками в умовах воєнного стану може стати основою для створення психологічних засобів допомоги у подоланні такої кризи і розроблення програм підтримки для старшокласників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Кризу ідентичності досліджували Е. Еріксон, К.Г. Юнг, Т. Титаренко, О. Довгань, В. Поліщук та інші. Криза – це зіткнення психічної реальності людини з її системою світогляду, патернами поведінки з тією частиною об'єктивної дійсності, яка суперечить її попередньому досвіду [3]. Під час кризових періодів людина здійснює важливу духовну роботу: виявляє суперечності між тим, хто вона є насправді і ким хотіла би бути, що має і що хотіла б мати [1].

У 1950 р. Е. Еріксон ввів у психологію термін «криза ідентичності». Криза ідентичності була розглянута як патологічний стан, однак вивчалася і як стадія нормального розвитку особистості підлітка. За Е. Еріксоном, ідентичність здорової особистості забезпечує суб'єктивне почуття самототожності та неперервності, водночас для кризи ідентичності нормальним є період сплутаної ідентичності, тобто втрати орієнтирів у самому собі. Е. Еріксон вважає, що становлення ідентичності є вирішальним моментом розвитку в юнацькому віці, коли індивідуальна і соціальна ідентичність мають інтегруватися. [13].

Феномен вікової кризи, формування самоідентичності та пошуку сенсу життя аналізуються у роботах Е. Еріксона, К. Юнга, В. Франкла, Г. Ньюфелда, Д. Макнамари, О. Краєвої, Н. Токаревої, Т. Титаренко та інших. Криза ідентичності виявляється як несумісність різних сторін Я та пов'язана з несформованим почуттям своєї ідентичності, котре вказує на наявність у людини внутрішньоособистісного конфлікту, який супроводжують значні сумніви щодо себе, своїх дій, свого місця у групі [7]. Пошук оптимальних варіантів виходу при кризових переживаннях на різних вікових етапах здійснили О. Злобіна, В. Тихонович, С. Максименко, Т. Титаренко, Дж. Бюдженталь та інші. За Т. Титаренко, у кризі особистість має віднайти різні варіанти усвідомлення себе, своїх потенційних дій, стилю життя тощо та зробити усвідомлений вибір.

О. Довгань трактує кризу ідентичності як дисбаланс особистісно-рольових уявлень людини про себе, порушення цілісності її соціальних та психофізіологічних характеристик, що схвалюються значущою групою. Криза ідентичності – це втрата індивідом власної цілісності як безперервності життєздійснення, внутрішнє блокування індивідуальності і явний брак соціального визнання. Важливо, що вона є віковою і одночасно життєвою кризою особистості [3].

Багато батьків підштовхують своїх дітей визначитися з вибором професії до закінчення школи, щоб вступити до відповідного ЗВО. Однак більшість старшокласників мають невеликий капітал ідентичності, тому не знають, ким хочуть бути. Спроби займатися різними хобі, брати участь у різних сферах діяльності допомагають юнакам / дівчатам отримати власний досвід і мінімально необхідний капітал ідентичності [6].

За дослідженням Т. Титаренко, допомагає долати кризу ідентичності усвідомлення індивідом своїх почуттів і думок, навичка аналізувати події. Рекомендовано звертати увагу, як долають життєві перепони улюблені герої старшокласників. Розпитувати батьків про те, як їм вдається справлятися з неприємностями, мотивувати себе позитивними прикладами. [8].

Аналіз наукової літератури показав, що існують малодосліджені аспекти проблеми подолання кризи ідентичності у старшокласників. Так, Т. Титаренко, О. Краєва [6] вказують на недостатню кількість розроблених корекційних заходів для психологічної допомоги школярам у подоланні кризи ідентичності.

Метою статті є дослідження специфіки переживання кризи ідентичності старшокласниками та розробка засобів психологічної допомоги у подоланні юнаками/юнками кризи ідентичності

Виклад основного матеріалу дослідження. *Юність* – період формування моральної свідомості, вироблення ціннісних орієнтацій, ідеалів, стійкого світогляду, моральних якостей. Завдання, що постають у юнацькому віці, за несприятливих суспільних або мікросоціальних умов можуть призводити до гострих психологічних конфліктів і переживань, до кризового перебігу періоду юності, відхилень у поведінці юнаків і дівчат від соціальних нормативів [4].

Т. Титаренко звертає увагу, що юнацька криза останнім часом дещо змінює обриси. Життя нерідко змушує молодь рано самовизначатися, ставати на ноги, навіть допомагати батькам. Вибираючи реальні гроші на шкоду власним інтересам, молоді люди поважають себе за те, що, як їм здається, вони швидко подорослішали [10].

Е. Еріксон розглядав пошук особистісної ідентичності як центральну задачу періоду дорослішання, хоча перевизначення ідентичності може

відбуватися і в інші періоди. Ідентичність як усвідомлення тотожності суб'єкта самому собі, безперервності особистості в часі вимагає відповіді на питання: «Хто я? Який я? Яким би мені хотілося стати? За кого мене приймають?» [13]. Якщо індивід успішно долає першу кризу ідентичності, йому буде легше справитися з подібними переживаннями в майбутньому.

Е. Еріксон зазначив, що юнацький вік будується навколо кризи ідентичності, що складається із серії соціальних та індивідуально-особистісних виборів, ідентифікацій, самовизначень. Молодь стикається з конфліктом між бажанням розвивати власну ідентичність та соціальними очікуваннями [13]. На думку Еріксона, вирішення цієї кризи лежить у здатності людини «приймати на себе роль іншого». Поведінка та реакції інших важливих людей стають для юнаків дзеркалом, в якому відображується зворотня інформація про те, ким вони є в очах інших та ким мають бути.

Таким чином юнак формує свою ідентичність, але в той же час суспільство ідентифікує юнака [13]. Згідно з К.Г. Юнгом, переживаючи кризу ідентичності, юнак/дівчина стикається з конфліктом між соціально визначеними ролями і внутрішніми образами самості. Вирішення конфлікту вимагає зусиль особистості щодо усвідомлення та прийняття власної індивідуальності, зокрема врахування своїх потреб та прагнень [10]. Криза ідентичності в цьому віці виявляється як потенційно творчий процес, що сприяє розвитку особистості. Відтак людина починає відчувати і розуміти свої потреби, осмислювати своє місце в житті [10].

Дослідження Т. Нікітович та співавт. (Nikitovic et al, 2023) показало, що переживання кризи дорослішання у сербських юнок (17-23 р.), котре співпало з кризою, зумовленою зовнішніми обставинами (COVID-19), робить цю вікову групу особливо вразлививою. Було виявлено три типи наративів про кризу: (1) криза як можливість для особистісного зростання, (2) криза як ризик для самовідчуття та (3) криза як переживання внутрішньої розгубленості [15]. Ачесон (Acheson) (2023) досліджував кризу ментального здоров'я у юнацькому віці та зазначив, що необхідний комбінований підхід до розуміння і роботи з юнацькою кризою, що включає залучення батьків, представників школи та терапевтів до подолання кризи [12].

Сучасні італійські дослідники С. Карта і С. Катаделла (Carta S., Cataudella S., 2022) трактують труднощі юнацького віку (зокрема кризу) як пов'язані з соціальним і культурним контекстом, в якому перебувають юнаки / дівчата, значно менш визначеним, аніж у попередні десятиліття, та якістю їхніх зв'язків з іншими людьми. Нинішні множинні, можливі персональні / соціальні змісти ідентичності є високомінливими, часто значно більш фрагментованими, ніж у попередніх поколінь юнаків. Автори вказують, що процес дорослішання юнаків /дівчат не потребує залучення батьків чи "експертів", які через свій досвід "знання", як треба, не можуть повністю проявити потенційне майбутнє для них. Їм потрібні особи, на зразок менторів, які покликані провести їхню ініціацію у дорослий світ і психологічно долучити до груп / спільнот [14].

Автором[1] проведено емпіричне дослідження, метою якого стало визначення психологічних особливостей переживання кризи ідентичності старшокласниками, було проведено опитування в онлайн форматі. Вибірку склали 50 осіб (віком 15-18 років, 58 % дівчат) – учнів закладів середньої освіти м. Києва і Київської області, переважно старшокласники приватного ліцею «Безмеж» в с.Хотів. Термін проведення – 25 березня – 15 квітня 2024 р.

В результаті иявлено, що більшість старшокласників відчуває нерозуміння з боку батьків, що може призводити до конфліктів і емоційного відчуження. Опитані прагнуть до більшої самостійності, що може викликати напруженість у стосунках з батьками та іншими людьми в оточенні. Питання про майбутні плани викликають у третини старшокласників значний стрес, та у половини роздратування (рис. 1), ймовірно, через невпевненість у своїх можливостях. Більше половини опитаних мають складності з розумінням своїх почуттів та цінностей, а також прийняттям інших точок зору.

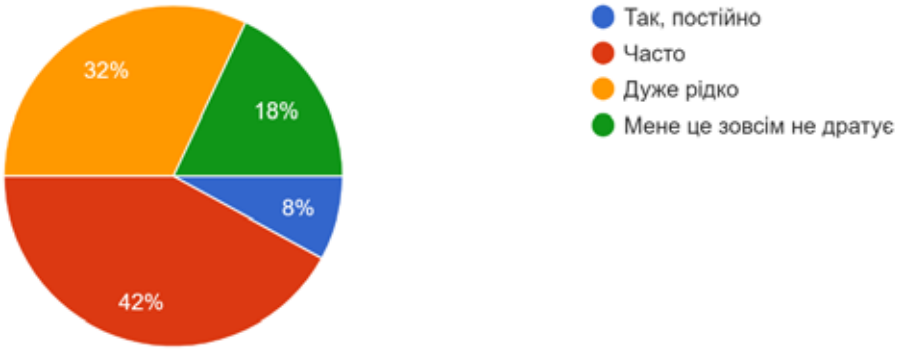

Рис. 1. Відповіді про роздратування старшокласників від питання оточення про їхнє майбутнє

Половина досліджуваних виявляють високу чутливість до соціальної несправедливості, що викликає у них сильні емоційні реакції. Більше двох третіх опитаних відчувають злість через те, що важливі рішення приймають батьки без їхньої участі, що підкреслює їхню потребу у самостійності (рис. 2).

Також половина респондентів висловили прагнення зробити світ справедливішим, кращим, що може свідчити про високий рівень соціальної відповідальності та готовність впливати на навколишній світ. Це дозволяє припустити наявність прагнення до позитивних змін, котре свідчить про становлення власної морально-ціннісної позиції юнаків/юнок.

На основі аналізу наукових джерел і отриманих емпіричних результатів встановлено необхідність розроблення психологічних інструментів підтримки старшокласників у подоланні кризи ідентичності в умовах воєнного стану. Автором[1] було розроблено настільну гру «У тебе є вибір», спрямовану на психологічну допомогу школярам старших класів у подоланні ними кризи ідентичності.

Настільна гра зорієнтована на стимулювання особистісних змін учасників (самопізнання, саморозуміння, розвиток саморефлексії та потребу самоактуалізації). Гра покликана сприяти розвитку самоцінності, впевненості, критичного мислення, комунікативних навичок старшокласників.

Гра «У тебе є вибір» має мотивувальний, розвивальний і розважальний потенціал, вона враховує психологічні і вікові особливості раннього юнацького віку (особистісне самовизначення, становлення формального мислення, вербального інтелекту тощо). Настільна гра спрямована на усвідомлення старшокласниками себе, власних ціннісних орієнтацій. У процесі здійснення вибору людина приймає рішення діяти відповідно до моральних вимог та особистісного пріоритету. Тому кожен вибір чогось певного є водночас відмовою від чогось іншого [5].

У грі учасники по черзі роблять вибір між двома тезами на різні теми (є колоди із темами). Інші гравці намагаються вгадати, який варіант обрав гравець, та отримують бали за правильні здогадки. Вони мають змогу досліджувати власну «Я-концепцію» через вибір між альтернативами, його рефлексію, відповіді на запитання. Ведучий гри виконує кілька функцій:

– оголошує правила гри на початку, пояснює її мету,

– контролює хід гри, щоб кожен гравець дотримувався черги і дій за правилами,

– заохочує гравців до обговорення після кожного вибору,

– надає зворотний зв'язок, допомагаючи учасникам глибше зрозуміти свої рішення і висновки.

Комплектація гри – 6 колод карток різних кольорів; гральний кубик із 6 гранями, що відповідають кольору колод; картки для голосування з цифрами 1 і 2 для гравців; блокнот для запису балів; правила гри. Колоди карток відповідають таким темам:

1. *Жовтий* – «Емоційний компас» – про емоційний інтелект;

2. *Помаранчевий* – «Тепло стосунків» – про стосунки з батьками та друзями;

3. *Червоний* – «Палітра почуттів» – про романтичні стосунки;

4. *Зелений* – «Гармонія Я» – про стосунки з собою;

5. *Синій* – «Лабіринт розуму» – про критичне мислення;

6. *Фіолетовий* – «Абсурдні виміри. Це сюр!» – про незвичайні ситуації (питання з гумором, поставлені у контексті цінностей: гідність, рівність, довіра).

Підготовка до гри:

1. Розмістить всі шість колод карток відповідно до кольорів на столі.

2. Кожен гравець отримує по дві картки з цифрами 1 і 2.

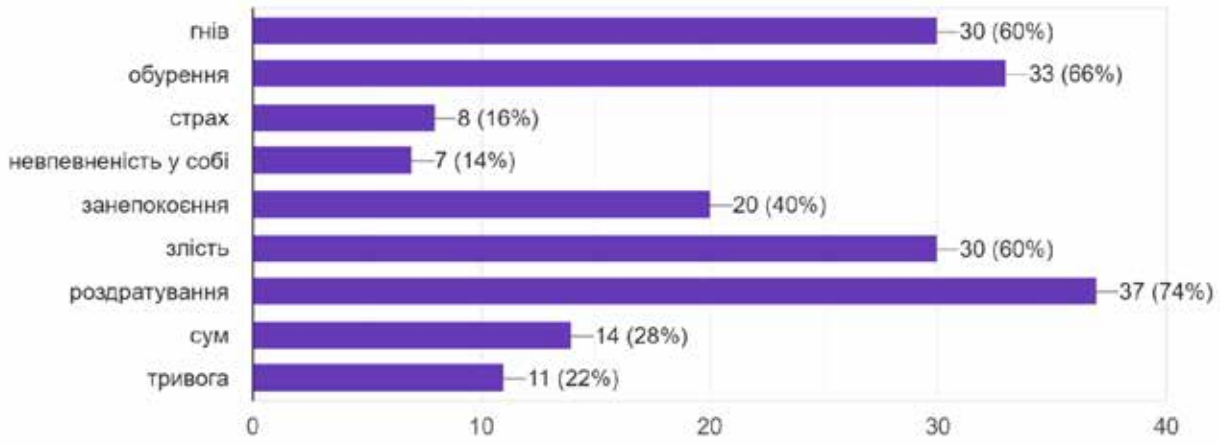

Рис. 2. Емоції/емоційні стани старшокласників, коли вони спостерігають ситуації несправедливості

3. Покладіть кубик посередині столу. Першим ходить той, кого обрали за допомогою жеребкування або за домовленістю.

Хід гри:

Гравець кидає кубик. Цифра на кубику показує номер колоди карток, теми подано вище.

Гравець витягає картку з колоди відповідного кольору та читає дві тези вголос.

Гравець мовчки робить свій вибір між тезами, не розкриваючи його іншим. Він залишає обрану картку лицьовою стороною вниз перед собою.

Інші гравці намагаються вгадати, який варіант обрав гравець, використовуючи свої картки для голосування (1 або 2). Викладають картки на стіл лицьовою стороною вниз.

Гравець, що зробив вибір, розкриває свій вибір (тезу 1 або 2).

Підрахунок балів: кожен гравець, який правильно вгадав вибір, і той, хто робив вибір, отримує 1 бал. Якщо ніхто не вгадав правильно, гравець, що тягнув картку, отримує 2 бали.

Хід переходить до наступного гравця за годинниковою стрілкою.

Завершення гри. Гра триває, поки кожен гравець не зробить рівну кількість ходів або до закінчення часу, що визначили на початку гри. Перемагає гравець із найбільшою кількістю балів на завершення гри.

Зміст карток подано нижче (приклади до кожної колоди), у колодах по 12 варіантів вибору.

Жовта колода (“Емоційний інтелект”). Що ти обираєш?

Теза 1. Попросити вибачення, хоча вважаєш, що не винен.

Теза 2. Залишитись при своїй думці, навіть якщо це спричинить конфлікт.

Помаранчева колода («Тепло стосунків»). Що ти обираєш?

Теза 1. Відкласти свої справи, щоб вислухати друга, який потребує підтримки.

Теза 2. Поставити свої справи на перше місце, навіть якщо друг залишиться без допомоги.

Червоний («Палітра почуттів»). Що ти обираєш?

Теза 1. Зізнатися у своїх почуттях першому, навіть якщо є страх бути відкинутим.

Теза 2. Зберігати почуття при собі, щоб не ризикувати відносинами з цією людиною.

Зелена колода («Гармонія Я»). Що ти обираєш?

Теза 1. Приймати себе таким, яким ти є, навіть якщо не відповідаєш очікуванням деяких знайомих.

Теза 2. Постійно прагнути бути таким, як потребує цього твоє оточення, навіть якщо це забирає енергію і створює напругу.

Синій («Лабіринт розуму»). Що ти обираєш?

Теза 1. Приймати спонтанні рішення, просто щоб побачити, що станеться.

Теза 2. Підходити до життя, як до гри у шахи, плануючи кілька кроків наперед.

Фіолетовий («Це якийсь сюр!»). Що ти обираєш?

Теза 1. Почати вести щоденник у вигляді листування з інопланетянином, який досліджує твою ідентичність з космосу.

Теза 2. Писати листи собі у майбутнє, де пояснюєш, чому ти вважаєш себе таким загадковим і талановитим.

Проведено апробацію гри «У тебе є вибір» у приватному ліцеї «Безмеж», яка засвідчила її ефективність як інструменту психологічної допомоги старшокласникам, які переживають кризу ідентичності. Із 29.10 по 4.11.2024 р. 44 учні 9-11 класів брали участь у грі. Після завершення учасники залишили відгуки: їм сподобалася інтерактивний характер гри та можливості дізнатися більше про себе і однокласників. Більшість респондентів зазначили, що процес вибору був іноді складним, але це сприяло глибокій рефлексії. Гравцям також сподобався об’єднуючий характер гри (вони відзначили, що гра була як корисною, так і веселою). Авторка[1] (психолог) як ведуча гри відзначила високий рівень залученості учасників. Гра не лише сприяла підвищенню саморозуміння кожного учня, але й зміцнила міжособистісні зв’язки у класному колективі.

Оскільки при переживанні криз важливою є соціальна підтримка з боку сім’ї, автором[2] розроблено рекомендації для батьків старшокласників, що переживають кризу ідентичності. Зокрема, батькам пропонується:

– створити вдома атмосферу довіри і підтримки, що допоможе старшокласникам експериментувати з різними моделями поведінки;

– бути відкритими до контакту з дітьми, обговорювати життєві ситуації та плани юнаків/ юнок, пропонувати сучасні теми для обговорення;

– надавати старшокласникам більше самостійності у прийнятті ними рішень щодо власного життя, бути готовими надати емоційну, психологічну підтримку (за необхідності);

– активно долучатися до громадської активності, стимулювати таку активність старшокласників;

– шукати нові способи самореалізації в професійній діяльності, хобі, особистісних стосунках, аби показати варіативність самоздійснення у дорослому віці;

– звертатися по психологічну допомогу у разі ускладненого переживання старшокласниками кризи,

– турбуватися про підтримку власного психологічного стану, щоб попередити психоемоційне виснаження і неконструктивні емоційні реакції.

Висновки. Отже, проведено теоретичний аналіз кризи ідентичності в юнацькому віці. Кризу ідентичності розглядають як дисбаланс особистісно-рольових уявлень людини про себе, втрату власної цілісності, внутрішнє блокування індивідуальності і брак соціального визнання. Підкреслено, що старшокласники є вразливою групою, що зумовлює можливість ускладненого перебігу кризи ідентичності в умовах воєнного стану.

Представлено результати емпіричного дослідження особливостей такої кризи у старшокласників (n=50, 58% дівчат). У опитаних виявлено відчуття нерозуміння з боку батьків, прагнення до більшої самостійності, складнощі з розумінням своїх почуттів та цінностей, прийняттям інших точок зору.

Засвідчено необхідність розроблення психологічних інструментів підтримки старшокласників у подоланні такої кризи в умовах воєнного стану. Подано опис, комплектацію та зміст настільної гри "У тебе є вибір". Ця гра спрямована на психологічну допомогу старшокласникам при переживанні ними кризи ідентичності шляхом активізації процесу рефлексії, усвідомлення власних бажань, цінностей, пріоритетів учасниками та комунікацію про це із однолітками. Підкреслено розвивальний і комунікативний ефекти гри.

Надано психологічні рекомендації батькам для допомоги старшокласникам у конструктивному подоланні кризи ідентичності.

Перспективою наступних наукових розвідок є розроблення програм підтримки для старшокласників із залученням психологів, батьків, менторів, з метою психологічної підтримки у конструктивному переживанні кризи ідентичності старшокласників.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Видра О.Г. Вікова та педагогічна психологія: Навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2010. 88 с.

2. Власенко І.А., Скорих Ю.О. Подолання кризи втрати стосунків у юнацькому віці: програма психологічної допомоги. *Габітус*. 2021. https://doi.org/10.32843/2663- 5208.2021.30.12

3. Довгань О. Специфіка кризи особистості у юнацькому віці. *Психологія і суспільство*. 2004. № 2.

4. Зарудний Є.О. Філософія: навч. посібник. К. : Кондор, 2007. 202 с.

5. Іванська О. М. Становлення особистісної ідентичності в ранньому юнацькому віці: Авт. дис. канд. психол.наук.: 19.00.07. К., 2002. 230 с.

6. Юнг К.Г. Психологія несвідомого – Київ: Центр навчальної літератури, 2022. 404 с.

7. Кириленко Т. Психологія: емоційна сфера особистості: навчальний посібник. Київ : Либідь. 2007. 256 с. 15.

8. Краєва О. А. Подолання кризи ідентичності підлітків: тренінговий курс / навчальнометодичний посібник / О. А. Краєва, 2021. 111 с.

9. Поліщук В.М. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці: базові симптомокомплекси : [монографія]. Суми : Університетська книга, 2019. 478 с.

10. Столярчук О., Сергєєнкова О. Стратегія переживання кризи як предиктор ПТСР студентської молоді. Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи. Збірник наукових праць за матеріалами Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Україна, Житомир, 25 квітня 2023 р.). С. 272–273.

11. Титаренко Т. М. Життєва криза очима психолога. *Психологія життєвої кризи*. К. : Агропромвидав України, 1998. С. 8–38.

12. Acheson R., Papadima M. The search for identity: Working therapeutically with adolescents in crisis. *Journal of Child Psychotherapy*. 2023. 49(1). 95–119.

13. Erikson E. H. Identity Youth and Crisis 1 W. W. Norton & Company. 1968.

14. Carta S., Cataudella S. Adolescence between biology and culture a perspective on the crisis of symbolization. Front. Psychol. 2022. Vol 13. doi: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.932863

15. Nikitovic T., Vuleti T., Ignjatovi N., Ninkovi M., Gruji K., Krnjai Z., Krsti K. Crisis as Opportunity, Risk, or Turmoil: Qualitative Study of Youth Narratives About the COVID-19 Pandemic. *Journal of Adolescent Health.* 2023. 73. P. 686–692.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ВИКЛАДАЧІВ ЗВО

EMPIRICAL STUDY OF THE FEATURES OF THE MANIFESTATION OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF HIGHER EDUCATIONAL TEACHERS

УДК 159.942:378.011.3-051]:165.18
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.9

Прядко Н.О.
к.психол.н., доцент кафедри інформатики та обчислювальної техніки
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

Емоційний інтелект – ключова риса особистості людини. Сучасне розуміння емоційного інтелекту надзвичайно потрібне кожному, чия робота передбачає спілкування з людьми, особливо тим, хто впливає на інших. Тому розуміння викладачем емоційного стану студентів закладів вищої освіти є значущим. Метою цього дослідження є вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту у викладачів вищої школи. У статті представлено аналіз зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та впевненістю в собі. Від рівня емоційного інтелекту залежить успішність професіонала, котрий не втрачає віру в себе та здатний контролювати власні переживання, а також почуття інших. Чим вправніше людина володіє емоційною сферою, тим потужнішою стає її вольова сфера. Емпірично визначені особливості розподілу за типами рівнів емоційного інтелекту. Для опрацювання отриманих даних було застосовано статистичний підхід із залученням програмного забезпечення SPSS, зокрема: кореляційний аналіз (ранговий коефіцієнт кореляції Пірсона) та лінійну регресію. Проведена діагностика дала змогу виокремити особливості взаємодії між показником емоційного інтелекту педагога та рівнем його впевненості в собі. Математичний аналіз продемонстрував значний вплив розвиненості емоційного інтелекту на ступінь впевненості в собі. Аналіз обчисленого коефіцієнта кореляції засвідчує: що чим вище емоційний інтелект, то вищий ступінь впевненості, і навпаки. Емоційно розвинені педагоги демонструють більшу впевненість. Результати діагностики, крім того, вказують на крайні значення розвитку емоційного інтелекту – як надмірно високі, так і надто низькі, що вимагає подальшої індивідуальної та групової корекційно-розвивальної роботи.

Ключові слова: *Емоційний інтелект, емоційний інтелект викладача, комунікативні навички, вольові якості, впевненість у собі, психодіагностика.*

Possessing emotional intelligence is a key attribute in an individual's makeup. A strong understanding of current insights on emotional intelligence is crucial for all, especially those whose work revolves around human connections, and particularly for professionals whose roles directly impact others. Thus, the educator's effect on the emotional well-being of university students holds significant importance. This research aims to investigate the characteristics defining the emotional intelligence (EI) development in university educators' work. The article then delves into the connection between a teacher's EI level and their self-assurance. A strong level of emotional intelligence is shown to be key in shaping successful professionals, allowing them to foster self-confidence and skillfully navigate both their personal feelings and those of others. Individuals who demonstrate improved emotional self-regulation are likely to experience a corresponding increase in their motivational drive. This assertion is substantiated by empirical data delineating the distribution patterns across various levels of emotional intelligence. The analysis of the acquired information was conducted using statistical methodologies within the SPSS software suite, incorporating techniques such as correlation (specifically, Pearson's correlation coefficient) and linear regression analysis. The diagnostic phase of the analysis served to highlight the nuanced connections between a teacher's emotional intelligence proficiency and their motivational tendencies related to success. An examination of the data through mathematical methods revealed a notable link between emotional intelligence (EI) development and achievement motivation. The correlation coefficient analysis indicates a positive relationship: greater EI levels correlate with heightened motivation for success, while lower EI corresponds to diminished motivation. This finding suggests that educators with a higher degree of emotional maturity tend to exhibit greater motivation. Furthermore, the assessment uncovered instances of both excessively high and excessively low EI development, highlighting the need for targeted corrective and developmental interventions, both individually and in group settings.

Key words: *Emotional intelligence, teacher emotional intelligence, communication skills, strong-willed qualities, self-confidence, psychodiagnostics.*

Термін «емоційний інтелект» впровадив у 1995 році американський психолог, авторитетний фахівець у цій сфері Д. Гоулман, у книзі «Емоційний інтелект» [10]. Він визначає емоційний інтелект як уміння розуміти свої та чужі емоції й управляти ними. Це передбачає здатність відчувати власні емоції, керувати ними, регулювати їх та використовувати для досягнення цілей, наприклад, розв'язання задач. Впливати на емоційний стан оточуючих можна, наприклад, підтримуючи їх або заспокоюючи. Отже, вже з самого визначення цього явища стає очевидним, що усвідомлена духовна енергія неминуче приносить відчутні, матеріальні наслідки від власних, обдуманих дій, а також тих, на чиї емоції вони спрямовані. Більшість фахівців трактують «емоційний інтелект» як здатність розпізнавати емоції, розуміти їх та керувати ними, маючи на увазі як власні емоції особистості, так й емоції інших людей. Д. Гоулман стверджує, що здобуття успіху у навчанні та підприємництві неможливе без сформованого емоційного інтелекту, підкреслюючи важливість його розвитку, починаючи з дитинства. На думку Д. Гоулмана, розвинутий

емоційний інтелект також є ключем до розвитку лідерських здібностей [10].

Наразі розрізняють три основні напрями у дослідженні емоційного інтелекту: модель здібностей, запропонована Майєром і Саловеєм, концепція емоційно-соціального інтелекту (ECI) Р. Бар-Она, а також модель емоційного інтелекту як сукупності емоційних компетенцій, розроблена Д. Гоулманом [10; 11].

У своїх працях Е.Л. Носенко та Н.В. Коврига визначають емоційний інтелект як інтегральну характеристику особистості, що є складовою її внутрішнього світу. Він трактується як спосіб вираження позитивного ставлення до себе, оточуючих та світу загалом, що підкреслює важливе значення емоційного інтелекту [6].

Виділяються міжособистісний та внутрішньоособистісний виміри емоційного інтелекту. Окреслено п'ятикомпонентну модель емоційного інтелекту, яка передбачає здатність особистості спрямовувати себе на певні дії та вміння вибудовувати позитивні відносини з людьми навколо.

Н.В. Коврига презентував багаторівневий підхід до вивчення емоційного інтелекту, що поділяється на низький, середній та найвищий рівні [6].

Виявлено, що високі показники емоційного інтелекту (EI) здатні справляти позитивний вплив на фізичне та психічне здоров'я людини, її життєвий успіх, процес навчання, комунікацію та соціальну інтеграцію [3]. Зокрема, підвищений EI співвідноситься з дружнім стилем ведення розмов, який проявляється у поступливості, здатності адаптуватися, готовності до компромісів, щирості та відповідальності у взаємодії з оточуючими. Ключовим аспектом є емоційне управління навчальним процесом студентів, оскільки психологічні дослідження демонструють, що EQ можна розвивати протягом усього життя, і його можна вдосконалювати саме під час навчання [2].

Вчені встановили безпосередній взаємозв'язок між розвитком EI та успішністю студентів, визначаючи EI як визначальний компонент їхньої комунікативної здатності. Дослідження показують, що емоційний та навчальний інтелект є самостійними складовими. EI більш точно передбачає успішність у навчанні. Більше того, усвідомлення себе та інших, а також вміння використовувати ці знання для вирішення задач є основою для ефективного навчання [9]. Найбільш відчутні взаємодії EI з академічними успіхами спостерігаються під час виконання навчальних задач, коли задіяні емоційні навички. Слід підкреслити, що ці результати не є однозначними: з погіршенням успішності у навчанні, рівень самоконтролю емоцій підвищується. Незначний рівень когнітивного аспекту EI у таких учнів може бути збалансований шляхом розвитку складових емоційної регуляції [9].

О.І. Власова у своїх розвідках увиразнила онтологічні риси розгортання емоційного інтелекту, як складової соціальних умінь. Наголошується також на евристичній вазі емоційного інтелекту, що позитивно впливає на ефективність соціальної взаємодії. Емоційний інтелект визначається через емоційно-інтелектуальну здатність емоційної чутливості, умінням контролювати емоції, а також емоційною освіченістю [1].

В. Моргун трактує емоційний інтелект як набір когнітивних умінь, що використовуються для обробки емоційної інформації та під час формування емоційного досвіду індивіда. Науковець виділяє три фази роботи емоційного інтелекту: когнітивну, емоційну та поведінкову. На пізнавальному етапі здійснюється розпізнавання, обробка та організація емоційного матеріалу; на емоційному – визначаються специфіки емоційних проявів; на поведінковому– емоційні знання застосовуються у конкретних вчинках [5].

К. Параскевова також досліджує емоційний інтелект як комплексну властивість, що охоплює здатність ідентифікувати емоції, розуміти їх та вміти ними управляти. EI слугує фундаментом для розвитку емпатії та співчуття. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє контролю над агресією і тривогою, впливаючи на формування емоційної нестабільності [7].

Емпіричне дослідження, організоване нами, було проведено серед викладачів (104 особи) Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка та розгорнулося у три етапи. Спершу було обґрунтовано та застосовано дослідницьку програму. Вона передбачала використання розроблених нами анкет для оцінювання розуміння емоційних станів, а також застосування двох діагностичних методик.

За результатами первинного опитування вдалося встановити деталі щодо структурних елементів розуміння емоцій серед викладачів, які брали участь у дослідженні.

На основі наданих відповідей респондентів було сформовано три категорії:

1) до цієї категорії увійшли респонденти, котрі демонструють розуміння власних емоцій, проте не виявляють розуміння емоцій інших осіб;

2) до цієї групи потрапили респонденти, які вказали на відсутність розуміння як своїх, так і чужих емоцій;

3) до цієї категорії було віднесено респондентів, які, за їхніми оцінками, розуміють як власні, так і чужі емоції.

Розподіл респондентів у групи подано на рисунку 1.

Згідно з результатами дослідження, здатність розуміти власні та чужі емоції продемонстрували 42,4% викладачів. Водночас, майже кожний п'ятий (19,2%) демонструє розуміння власних емоцій, але нездатність розпізнавати емоції інших людей. Значна частина опитаних (38,4%) виявились неспроможними розрізняти ані власні, ані чужі емоційні стани. Варто відзначити, що жоден із респондентів не показав розуміння емоцій інших людей, але нерозуміння власних.

На другому етапі емпіричного дослідження було проведено вимірювання рівнів емоційного

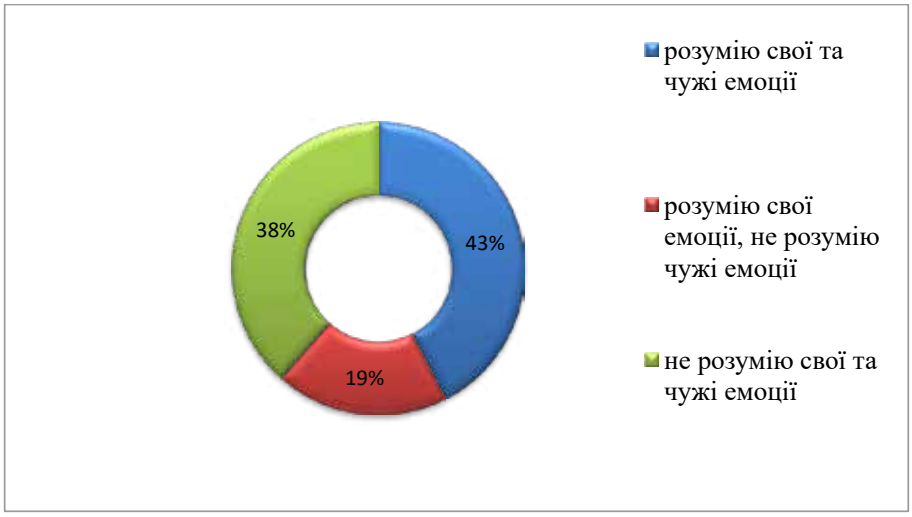

Рис. 1. Результати опитування щодо розуміння емоцій респондентами

інтелекту, використовуючи тест емоційного інтелекту авторства Н. Холл. Дана методика призначена для оцінки здатності індивіда розпізнавати зв'язок особистості з емоціями, а також ефективно управляти емоційним станом, приймаючи обґрунтовані рішення. Тест містить 30 тверджень та оцінює п'ять ключових складових:

1) усвідомлення власних емоцій;

2) регулювання власних емоцій (або, іншими словами, гнучкість та здатність відпускати емоції);

3) самомотивація (а саме, здатність свідомо управляти емоціями);

4) емпатія, тобто здатність відчувати та розуміти емоції інших людей;

5) розпізнавання емоцій оточуючих (або здатність впливати на емоційний стан інших) [4].

Згідно з представленими даними у таблиці 1, високий рівень емоційного інтелекту зафіксовано у 35,6% респондентів. Це свідчить про їхню здатність до глибшого розуміння як себе, так і інших людей. Зокрема, вони демонструють більшу ефективність у контролі над власними емоціями та поведінкою. Вони краще будують та підтримують міцні, гармонійні взаємини. Також, їм легше пристосовуватися до змін, долати складні життєві ситуації. У підсумку, вони мають більше шансів досягати успіхів у різних сферах життя, як особистій, так і професійній.

Отже, високий показник емоційного інтелекту вважається важливою рисою, що позитивно впливає як на особисте благополуччя, так і на налагодження гармонійних стосунків з навколишнім середовищем.

Середній рівень – у 51,9%. Це може свідчити про те, що є певне розуміння своїх та чужих емоцій, але це розуміння не є глибоким або всеосяжним. Людина здатна керувати своїми емоціями в більшості ситуацій, але може відчувати труднощі під час сильного стресу або емоційного збудження. Люди із середнім рівнем EI можуть функціонувати досить успішно в багатьох аспектах життя, але розвиток емоційного інтелекту до вищого рівня може значно покращити їхні міжособистісні стосунки, стійкість до стресу та загальну ефективність.

Низький рівень розвитку емоційного інтелекту проявився у 12,5% респондентів. Люди з низьким рівнем емоційного інтелекту можуть здаватися нечутливими, егоцентричними, імпульсивними або соціально незграбними. Розвиток емоційного інтелекту є важливим для покращення якості їхнього життя та взаємодії з оточуючими.

На третьому етапі емпіричного дослідження вимірювали рівні впевненості, застосовуючи тест С. Райдаса. За допомогою цієї техніки можна вивчити міру самовпевненості, а також виявити слабкі сторони. Методика універсальна, без обмежень щодо освіти, соціального положення та інших критеріїв. [8].

Тест С. Райдаса містить 30 тверджень, що характеризують різноманітні форми поведінки. На кожне з поставлених запитань існує 5 варіантів відповіді: від «дуже мені властивий» до «зовсім не притаманний». Кожній відповіді відповідає конкретна кількість балів, з позначками «плюс» або «мінус». Їх загальний підсумок дає змогу визначити рівень впевненості.

Таблиця 1

Розподіл рівнів мотивації до досягнення успіху за результатами методики «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла

Рівень	Високий	Середній	Низький
К-ть	37	54	13
%	35,6	51,9	12,5

Результати зафіксовані у таблиці 2. Згідно з табличними відомостями, значна частина викладацького складу продемонструвала високий (32,7%) та надзвичайно високий (7,7%) ступінь переконаності у власних силах. Така характеристика властива особам, котрі сповнені позитиву, вірять у себе, свої вчинки та висновки, та не надто переймаються поглядами оточуючих. Вони живуть у злагоді із власною сутністю та виявляють повагу до себе. Вони переконані у повноцінному розкритті свого потенціалу, включаючи здібності, вміння та навички, і не знаходять протиріч між своїм реальним та бажаним «Я», тобто відчувають себе досконалими.

Середній рівень впевненості в собі спостерігається у 31,7% опитаних. Це вказує на певні сумніви у власних здібностях та силах, які виникають на різних життєвих етапах. Це може виражатися в конкретних сферах, де люди почуваються некомфортно. Отже, це особи, які прямують до втілення ідеального «Я», удосконалюючись у різноманітних життєвих аспектах згідно з ознаками свого ідеалу. Або ж, з іншого боку, це люди, що надмірно впевнені у собі, разом з тим розуміючи, що до ідеалу їм далеко, через що виникає розрив між їхнім уявленням «Я-реальне» та «Я-ідеальне».

Низький показник, що зафіксовано у 18,3% осіб, які брали участь у дослідженні, вказує на те, що вони схильні до тривожності. Це особи, які, ймовірно, піддаються впливу ззовні. Вони надзвичайно чутливі до критики, а похвалу сприймають з підозрою, адже не вірять у власну гідність. Особи з низькою самооцінкою усвідомлюють, що їм є над чим працювати, адже їхнє уявлення про себе не збігається з тим, ким вони прагнуть бути. Вони вдаються до самоаналізу, намагаючись зрозуміти, як наблизитися до власних ідеалів, та складають стратегічний план, що веде до бажаних звершень.

Дуже низький рівень самоствердження зафіксували у 9,6% опитаних. Ці люди стикаються зі значними труднощами на шляху до своїх цілей та досягнень, адже відчувають колосальну прірву між «Я-реальним» та «Я-ідеальним». Зазвичай саме вони потребують психологічної підтримки та кваліфікованої допомоги, аби усвідомити, що майбутнє – у їхніх руках.

Варто підкреслити, що, базуючись на даних емпіричного дослідження, було виявлено певну стабільність взаємозв'язку між ступенем розвиненості емоційного інтелекту та показниками впевненості в собі Отже, серед тих, хто продемонстрував найвищий рівень емоційного інтелекту, спостерігався високий рівень впевненості, в той час як дуже високий рівень поєднувався з середніми показниками впевненості у власних силах.

З метою визначення взаємозалежності між досліджуваними явищами було застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона. Результати дослідження представлено у таблиці 3.

Отримане значення коефіцієнта кореляції близьке до одиниці, що вказує на міцний взаємозв'язок між досліджуваними явищами. Більше того, взаємодія пряма: підвищення рівня одного явища корелює з підвищенням рівня іншого, і навпаки. Враховуючи, що похибка не перевищує 0,01, значна сильна кореляція між рівнем емоційного інтелекту та самовпевненістю. Це відкриває перспективу для подальшого вивчення, чи справді рівень емоційного інтелекту впливає на відчуття впевненості в собі.

Результати лінійної регресії представлені в таблицях 4 та 5, що знаходяться нижче.

У нашому контексті спостерігається взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та самовпевненістю, на що вказує статистична значущість за критерієм Фішера, що ілюстровано в таблиці 5.

Таблиця 2

Кількісні показники та відсотковий розподіл рівнів впевненості у собі за методикою С. Райдаса

Рівень	Дуже невпевнений у собі	Скоріше не впевнений, ніж впевнений	Середнє значення впевненості	Впевнений у собі	Занадто самовпев-нений
К-ть	10	19	33	34	8
%	9,6	18,3	31,7	32,7	7,7

Таблиця 3

Результати кореляційного аналізу за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона (Correlations)

		Рівень емоційного інтелекту	**Впевненість**
Рівень емоційного інтелекту	Pearson Correlation	1	,855**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	104	104
Впевненість	Pearson Correlation	,855**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	104	104

*Примітка. ** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*

Таблиця 4

Сумарна модель лінійної регресії (Model Summary)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,855[a]	,731	,728	,35524

Примітка. a. Predictors: (Constant), Рівень емоційного інтелекту

Таблиця 5

ANOVA[b]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	34,965	1	34,965	277,075	,000[a]
	Residual	12,872	102	,126		
	Total	47,837	103			

Примітка. a. Predictors: (Constant), Рівень емоційного інтелекту
b. Dependent Variable: Впевненість

Коефіцієнт множинної детермінації (R Square) вказує на частку варіативності залежної змінної, яка пояснюється регресійною моделлю. Таким чином, 73,1% змін у впевненості зумовлені емоційним інтелектом, а решта 26,9% припадають на похибку.

Отже, здійснення математичної обробки зібраних даних, виявило, що рівень емоційного інтелекту має суттєвий вплив на ступінь впевненості особистості в собі. Вивчивши характер взаємозв'язку, можна дійти висновку, що чим вищий емоційний інтелект, тим сильніша віра у власні здібності. Відповідно, сучасний викладач вищого навчального закладу зобов'язаний розбиратися та мати глибоке розуміння феномену «емоційного інтелекту». Сьогодні роль викладача не зводиться лише до передачі знань, сприяння розвитку практичних навичок та оцінювання здобутків студентів. Сучасний викладач повинен уміти взаємодіяти зі студентами на рівні емоцій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку. Київ : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 308 с.

2. Грузинська І.М. Теоретичні аспекти проблеми емоційного інтелекту у юнацькому віці : *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2017. Вип. 5. № 50. С. 88–95.

3. Лелюх-Степанчук О.О. Емоційний інтелект як проблема психологічної науки : *Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. 2018. Том X. Вип. 31. С. 83–92.

4. Методика визначення півня емоційного інтелекту Н. Холла URL:https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl (дата звернення 30.04.2025).

5. Моргун В.Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості: *Постметодика*. 2010. Вип. 6. № 97. С. 2–15.

6. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект як інтегральна особистісна властивість. *Практична психологія і соціальна робота*. 2008. № 9. С. 22–27.

7. Параскевова К.Г. Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційно-мотиваційної сфери особистості : Автореф. дис. … к.психол.н. Х. : ХНУ імені В.Н. Каразіна. 2015. 17 с.

8. Тест «Впевненість в собі» (тест Райдаса) URL: http://um.co.ua/2/2-2/2-25034.html (дата звернення 30.04.2025).

9. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): Навчально-методичний посібник. Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 105 с.

10. Goleman D. Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ? Bantam Books, 1995. 661 p.

11. Salovey P., Mayer J. Emotional intelligence : *Imagination, Cognition and Personality,* 1990. Vol. 9, No. 3. P. 185–211.

ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ДЛЯ ЕКСПЕРТНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА У СИСТЕМІ ОСВІТИ

TRAINING OF STUDENTS FOR EXPERT ACTIVITIES OF A PSYCHOLOGIST IN THE EDUCATION SYSTEM

УДК 159.99+37.013.77
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.10

Федько В.В.
к.психол.н., старший науковий співробітник
лабораторії навчання імені І. О. Синиці
Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України

У статті розглядаються особливості підвищення професійної (теоретичної та практичної) компетентності студентів у освоєнні експертної функції. Обговорюються досягнення, труднощі та перспективи. Обґрунтовується значущість психологічної експертизи для сучасної освіти. Пропонується в рамках навчального курсу розпочати навчання студентів психологічній експертизі з аналізу методологічної відповідності діагностичних методик. Наголошується, що одна з цілей навчання студентів полягає у здійсненні елементарної експертної оцінки відповідності діагностичних методик вимогам методології та психометрії, оскільки в цей час практика психодіагностики значно відстає від рівня психологічної теорії і така ситуація обумовлена, передусім тим, що автори діагностичних тестів, які вони розробляють, дистанціюються від методологічних і загальнотеоретичних основ методик, що розробляються ними. Наголошується на важливості підготовки студентів до роботи експерта-психолога, який бере участь у шлюборозлучних процесах при визначенні місця проживання дитини; експерта-консультанта медико-психолого-соціально-педагогічних комісій; експерта наукових матеріалів з педагогіки та психології під час підготовки їх до захисту, публікації; рецензента та наукового редактора збірок наукових публікацій. Робиться висновок про необхідність ознайомлення студентів з нормативно-правовою документацією, які містять офіційні вимоги, критерії та параметри, потрібні при реалізації окремих видів психолого-педагогічної експертизи в освіті. Пропонується ввести у навчальний план спецкурс «Експертна діяльність психолога в освіті», основними завданнями якого є розвиток у студентів здібностей, умінь та навичок щодо оволодіння методами здійснення психолого-педагогічної експертизи; практичне освоєння студентами алгоритму експертної оцінки діагностичного інструментарію (стандартизовані тести та проєктивні методики), освітніх програм, психолого-педагогічних технологій.

Ключові слова: *експерт, експертна діяльність, психологічна експертиза, психодіагностика, саморозвиток студента.*

The article examines the features of increasing the professional (theoretical and practical) competence of students in mastering the expert function. Achievements, difficulties and prospects are discussed. The significance of psychological examination for modern education is substantiated. It is proposed to begin training students of psychological examination with the analysis of methodological compliance of diagnostic techniques within the framework of the training course. It is emphasized that one of the goals of student training is to carry out an elementary expert assessment of the compliance of diagnostic techniques with the requirements of methodology and psychometrics, since at this time the practice of psychodiagnostics significantly lags behind the level of psychological theory and this situation is due, first of all, to the fact that the authors of the diagnostic tests they develop distance themselves from the methodological and general theoretical foundations of the techniques they develop. The importance of preparing students for the work of an expert psychologist who participates in divorce proceedings when determining the child's place of residence is emphasized; expert consultant of medical-psychological-social-pedagogical commissions; expert of scientific materials on pedagogy and psychology during their preparation for defense, publication; reviewer and scientific editor of collections of scientific publications. The conclusion is made about the need for students to familiarize themselves with regulatory and legal documentation that contains official requirements, criteria and parameters necessary for the implementation of certain types of psychological and pedagogical expertise in education.
It is proposed to introduce into the curriculum a special course "Expert activity of a psychologist in education", the main tasks of which are to develop in students the skills and abilities to master the methods of conducting psychological and pedagogical expertise; practical mastery by students of the algorithm for expert assessment of diagnostic tools (standardized tests and projective methods), educational programs, psychological and pedagogical technologies.

Key words: *expert, expert activity, psychological examination, psychodiagnostics, student self-development.*

Проблема створення системи професійної експертизи в нашій країні, взаємопов'язана з потребами суспільства у високопрофесійних кадрах, передбачає координацію зусиль різних рівнів і суб'єктів управління та організації навчального процесу: від складання інноваційних навчальних програм до атестації наукових та педагогічних кадрів; від зусиль закладів вищої освіти з підготовки фахівців до підвищення їхньої кваліфікації.

Стосовно психологічної діяльності особливе значення має психологічна експертиза освіти. Різноманітність актуальних завдань, які мають нині вирішувати експерти-психологи, висуває вимогу професійного знання, оволодіння особливостями, нюансами сучасної експертизи, зокрема, експертизи психологічних властивостей та станів, характеристик психічних процесів, різних видів діяльності індивідів та груп.

При розгляді основних питань психологічної експертизи, у сукупності її конкретних цілей та завдань, способів застосування сучасних методів та методик, потрібно визначити зміст фун-

даментальних понять експертизи для того, щоб мати єдину методологічну базу, забезпечити єдність предмета та методу, уникнути помилок. Це особливо важливо, оскільки досі немає загальноприйнятих чітких визначень базових основ навчальної дисципліни, зустрічаються найрізноманітніші, часом допускають неоднозначне тлумачення чи науково необґрунтовані формулювання.

Мета статті полягає у теоретичному дослідженні особливостей підготовки студентів до діяльності експерта-психолога у системі освіти.

У вітчизняній психології нині приділяється велика увага питанням психологічної експертизі освіти. Вагомий внесок у вирішення завдання психологічного аналізу освітнього середовища зробили співробітники Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України – Г. Костюк, Ю. Гільбух, М. Ричик, І. Синиця, Ю. Швалб та ін. [1; 3; 4; 5; 8]. Нині в Інституті психології проблему психологічного аналізу та експертизи навчальної книги досліджують наукові співробітники лабораторії психології навчання імені І. О. Синиці (Л. Дзюбко, Л. Шатирко, В. Бучма) [3; 7].

У загальному сенсі експертиза (фр. expertise від лат. expertus) розглядається як огляд, дослідження, проведення вивчення компетентними фахівцями-експертами будь-якого предмету, справи, питання, вирішення яких потребує спеціальних знань для підготовки відповідного висновку [8, с. 26].

Обов'язковою характеристикою експертизи вважається її незалежність, об'єктивність (незалежна експертиза – об'єктивне обстеження, що проводиться фахівцями, які не мають відношення до зацікавлених сторін, тобто виступають як за рішення, так і проти досліджуваного рішення, пропозиції, проєкту) [6, с. 18].

Експертні оцінки – це якісні (кількісні) або порядкові характеристики процесів, явищ, що не піддаються безпосередньому виміру, що ґрунтуються на судженнях фахівців [9, с. 338].

Науково-організаційна та методична система експертних оцінок будь-якого явища, процесу може вважатися науковою експертизою.

Експерт – компетентний фахівець, який проводить експертизу, представляє свій висновок з будь-якого питання. Його завдання полягає в тому, щоб, використовуючи спеціальні знання, минулий досвід та інтуїцію, застосувати загальні закони та приватні закономірності для розробки конкретних рішень і забезпечити їх оптимальність (об'єктивність висновків, думок, рекомендацій, оцінок).

Компетентність експерта – це здатність людини ефективно брати участь у експертній процедурі та бути джерелом доброякісної інформації про об'єкт експертизи [8, с. 26].

Психологічна експертиза – це галузь психологічної науки і психологічної практики. Її розгляд як самостійної дисципліни багато в чому зумовлено розширенням такого класу фактів, які для свого дослідження вимагають застосування специфічних засобів психологічного аналізу в тісній взаємодії з іншими дисциплінами [6, с. 19].

Експертна діяльність психолога освіти в останні десятиліття набула нового статусу. Це зумовлено тим, що вона стала надзвичайно затребувана у зв'язку з активним впровадженням в освітню практику інноваційних процесів, безліч з яких внаслідок нераціональності та невчасності їх впровадження, надає далеко не сприятливий вплив на якість освіти та розвиток особистості в умовах освітнього середовища.

Окремі вчені розпочали узагальнення та систематизацію досвіду експертної діяльності (зокрема, з психолого-педагогічної експертизи), що існував раніше фрагментарно, без належної спадкоємності та узгодження засобів, форм і методів роботи [8, с. 27].

Очевидно, що значимість психологічної експертизи для сучасної освіти полягає в тому, що вона є не лише найбагатшою галуззю для наукових досліджень (і як ілюстрація багатоаспектного взаємопроникнення соціального та освітнього простору, і як ідентифікаційна модель культурного та професійного самовизначення, що є системою цінностей, і як вектор соціально-психологічного розвитку особистості в її динаміці і перспективі), але, передусім, у її безпосередньої прикладної затребуваності.

У рамках навчального курсу можна розпочати навчання студентів психологічній експертизі з аналізу методологічної відповідності діагностичних методик. Важливість експертної оцінки діагностичного інструментарію зумовлена специфікою соціокультурної ситуації початку XXI сторіччя. Зокрема, одна з особливостей полягала в тому, що на зміну «діагностичному вакууму» прийшов «діагностичний бум». Іншими словами, якщо раніше, і особливо для провінційної практики психодіагностики в Україні, була характерна повна відсутність у вільному доступі діагностичних методик (фахівці були змушені збирати їх по крихтах, здійснюючи взаємообмін тестами, що є в особистому користуванні), то поява величезної кількості психологічної літератури (не завжди високої якості змісту і не відповідної професійним вимогам до об'єктивності інформації, що подається, включаючи численні посібники з психодіагностики) почала негативно впливати і на імідж фахівців психологічного профілю, і, що більш важливо, на рівень професіоналізму психолога як діагноста [5, с. 67].

Примітно, що аж до теперішнього часу, практика психодіагностики значно відстає від рівня психологічної теорії і така ситуація обумовлена, насамперед тим, що автори діагностичних тестів дистанціюються від методологічних і загальнотеоретичних основ методик, що ними розробляються. З погляду дослідників, численні методичні джерела (навчальні посібники, практикуми, психодіагностичні збірники та ін.), що включають

великий перелік діагностичних методик та рекомендовані авторами або видавцями практикуючим психологам, не є бездоганними. Найчастіше, представленому в них діагностичному інструментарію властиві некоректність у визначенні мети застосування методики, помилки у назвах шкал, фрагментарна інтерпретація чи її повна відсутність. Не знімають проблему професійної якості постановки психологічного діагнозу і сертифіковані методики [10, с. 28].

По суті, неконтрольований ринок тиражування психодіагностичних методик низької якості суттєво підвищує ризик здійснення псевдоекспертної діяльності та заподіяння шкоди суб'єкту, який потребує кваліфікованої психологічної допомоги. Проте, психодіагностика має бути «найвищою мірою професійною. Жодні запити фантома, що називається соціальною практикою, не виправдовують непрофесіоналізму» [9, с. 339]. Тому одна із цілей навчання студентів полягає у здійсненні елементарної експертної оцінки відповідності діагностичних методик вимогам методології та психометрії. Проте обмеження експертної діяльності рамками оцінки діагностичного інструментарію явно недостатньо. Важливо готувати студентів до роботи експерта-психолога, який бере участь у шлюборозлучних процесах щодо місця проживання дитини; експерта-консультанта медико-психолого-соціально-педагогічних комісій; експерта наукових матеріалів з педагогіки та психології під час підготовки їх до захисту, публікацій; рецензента та наукового редактора збірок наукових публікацій.

Як найбільш перспективні та продуктивно оптимальні, з погляду ймовірнісних запитів та набуття студентами практичних компетенцій, включаючи здатність до самоаналізу власної діяльності, на додаток до здійснюваного переліку можуть бути включені до програми підготовки експертів–психологів такі напрями експертного оцінювання [10, с. 28] :

– психологічна експертиза освітніх програм, технологій, авторських методик виховання та навчання (за запропонованою орієнтовною схемою);

– експертна оцінка наочних посібників та дидактичних матеріалів;

– психологічна оцінка рівня актуального розвитку дитини (учня).

Освоєння студентами змісту експертних процедур за зазначеними напрямами актуалізує в них необхідність зосередження пильної уваги на ознайомленні з нормативно-правовою документацією, в яких містяться офіційні вимоги, критерії та параметри, потрібні для реалізації окремих видів психолого-педагогічної експертизи в освіті.

Розширення переліку освоюваних напрямів експертної оцінки потрібно для включення до змісту підготовки студентів психологічного факультету самостійної дисципліни, що передбачає знайомство майбутніх професійних кадрів зі специфікою психолого – педагогічної експертизи освіти.

Ми пропонуємо запровадження у навчальний план спецкурсу «Експертна діяльність психолога в освіті».

Завдання спецкурсу.

1. Розвиток у студентів здібностей, умінь та навичок щодо оволодіння методами здійснення психолого-педагогічної експертизи.

2. Розробка та апробація орієнтовних схем аналізу діагностичної спроможності психологічного інструментарію, педагогічних проєктів, методичних посібників.

3. Практичне освоєння студентами алгоритму експертної оцінки діагностичного інструментарію (стандартизовані тести та проєктивні методики), освітніх програм, психолого-педагогічних технологій, проєктів, авторських методик та їх методичного забезпечення, окремих видів, жанрів наукових та практико-орієнтованих публікацій з позиції прогнозування та аналізу можливих психолого-педагогічних ризиків.

4. Оцінка психологічної складової окремих методичних та дидактичних матеріалів, що рекомендуються до використання у практичній діяльності педагогів, психологів, профільних фахівців, а також при навчанні студентів гуманітарних та соціальних напрямів і спеціальностей.

5. Підготовка аналітичних висновків на матеріали, що експертуються.

6. Підготовка до публікації окремих експертних висновків на діагностичний інструментарій, навчальні та методичні посібники, дидактичну продукцію (навчальні фільми, електронне методичне забезпечення, розвивальні матеріали, мультфільми та ін.).

7. Ознайомлення (за допомогою публікацій експертних висновків у формі наукових статей) психолого-педагогічної спільноти з результатами експертної оцінки методичної продукції.

Спектр напрямів, до яких потрібно залучати студентів під час здійснення психологічної експертизи, досить широкий. Це – експертна оцінка:

– діагностичного інструментарію, що використовується в психолого-педагогічних дослідженнях та психологічних обстеженнях;

– проєктивних методик, що використовуються педагогами та психологами у роботі з суб'єктами освітнього простору;

– інноваційних та авторських програм, технологій, проєктів, методик навчання та виховання, що пропонуються до реалізації (у тому числі і на запит освітніх установ);

– освітніх та інших програм (профілактичних, корекційних та ін.) для різних типів навчальних закладів (дошкільний заклад, центр розвитку, школа, ліцей, гімназія та ін.);

– соціальних та освітніх проєктів (у тому числі, на запит освітніх та інших установ, персональних запитів);

– методичного забезпечення освітнього процесу (включаючи наочні матеріали, дидактичні посібники та ін.);

– навчально-методичних посібників, практикумів та іншої професійної літератури для вихователів, педагогів та психологів (включаючи новинки книговидавничої продукції);

– рівня актуального (психічного, вікового, соціального та ін.) розвитку дитини (учня);

– іграшок та ігрової продукції для дітей;

– рівня професіоналізму та компетентності (етичної, методичної та ін.) психолого-педагогічних працівників (на запит освітніх установ у процесі підготовки до атестації);

– педагогічного спілкування у навчально-виховному процесі;

– взаємодії суб'єктів освітнього простору.

У роботі зі студентами можна використати фундаментальні науково-практичні методи реалізації експертної діяльності: метод експертної оцінки, контент-аналіз, аналіз продуктів діяльності, структурно-змістовний аналіз, порівняльний аналіз, психосемантичні методи, майстер-клас, круглий стіл, міні-конференції та ін.

Осмислення накопиченого досвіду та зіставлення його із запитами реальної освітньої практики [1; 3; 6; 8; 10] дозволило намітити перспективи підготовки експертів-психологів освіти. Потрібно активне освоєння нових напрямів експертної оцінки з позиції інтеграції психологічного, педагогічного та соціального підходів із опорою на етичні, аксіологічні, правові та інші принципи, значущі у реалізації професійної діяльності психолога як експерта:

– нормативно-правових документів, які забезпечують змістовно-процесуальну сторону розвитку;

– дитячих книг, журналів, канцелярської та шкільної атрибутики (зошити, наклейки та ін.);

– занять, уроків, виховних, дозвільних та інших навчальних, позакласних заходів для дітей та учнів;

– особливостей організації розвивального середовища та його безпеки (включаючи інформаційну) як чинника психічного та емоційного благополуччя дитини;

– структури текстів шкільних підручників, змісту завдань та вправ;

телевізійних передач анімаційної аудіовізуальної продукції (мультиплікація. комп'ютерні ігри) та медіатехнологій для дітей (підлітків, юнаків), рекламних роликів дитячих товарів;

– комп'ютерних ігор та медіатехнологій для дітей (підлітків, юнаків), рекламних роликів дитячих товарів.

Слід зазначити, що реалізація багатьох напрямів експертної діяльності, які мають освоювати студенти, передбачає звернення до законодавчо-правової бази, оскільки у багатьох випадках саме у нормативних документах є відповідні вимоги, а виходячи з їхнього змісту, найчастіше визначаються критерії та показники експертної оцінки конкретних матеріалів. Знання законодавства України, нормативних та правових актів, що регламентують порядок виробництва різних видів експертиз (за запитом та профілем спеціаліста), – одна з найважливіших компетенцій, а вміння працювати з нормативними документами, на наш погляд, – запорука високопрофесійного підходу до реалізації експертної процедури.

Разом з тим доводиться констатувати, що в сучасній освітній практиці освоєння правових основ є дуже фрагментарним. Крім того, зміст навчальних дисциплін правового циклу абсолютно не адаптований до проблем та запитів психологічної експертизи, затребуваної у сучасній освітній та соціальній практиці. Тому в рамках підготовки експертів-психологів потрібно заповнити цю прогалину.

У результаті аналізу проблеми, що виникла, пропонується для освоєння ще один напрям експертної діяльності, який отримав умовну назву «експертиза експертиз». По суті, це аналогія «ревізії експертизи», явища, поширеного в судово-психологічній практиці. У контексті психолого-педагогічної емпірії передбачається експертна оцінка висновків (діагностичних, експертних, соціально-психологічних, педагогічних та ін., довідок за результатами моніторингу) [6, с. 29].

Отже, студенти психологічних факультетів повинні брати активну участь у освоєнні змісту, форм, засобів, методів та напрямів реалізації психологічної експертизи.

Навчання має бути побудовано таким чином, щоб майбутні експерти-психологи освоїли всі тонкощі психологічної експертизи як особливого виду професійної діяльності та могли самостійно вирішувати складні практичні завдання, творчо застосовуючи отримані знання, вміння та навички експертної роботи.

Можна вважати, що залучення студентів до освоєння основ експертної діяльності психолога є важливою умовою їхньої активної самоосвіти та саморозвитку.

Перспективою подальшого дослідження є розробка програми спецкурсу для студентів психологічних факультетів «Експертна діяльність психолога в освіті» з метою підготовки компетентних експертів – психологів в системі освіти

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бучма В.В. Особливості підготовки експертів-психологів до проведення експертизи навчальної літератури для закладів загальної середньої освіти, 2018. С. 19–26. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/

2. Гончаренко С.У. Педагогічні дослідження: методологічні поради молодим науковцям. Київ-Вінниця : ДОВ Вінниця, 2008. 278 с.

3. Дзюбко Л. В., Шатирко Л. О. Проблеми психологічного аналізу інноваційних проектів та навчальних матеріалів в системі шкільної освіти в контексті реалізації положень нової української школи. Формування позитивної громадської думки щодо освітніх інновацій: підсумки IV етапу експерименту : матеріали круглого столу (м. Київ, 13 червня 2019 р.). *Вісник психології і педагогіки*. Вип. 24, 2019.

4. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. К.*: Радянська школа*, 1989. 608 с.

5. Клименюк О. В. Методологія та методи наукового дослідження : навчальний посібник. Київ : Міленіум, 2005. 186 с.

6. Костицький М. В. Психологічна експертиза в системі психологічної практики. *Юридична психологія,* 2015. № 1. С. 14–31.

7. Шатирко Л. О. Теоретичне осмислення та практика психологічного аналізу підручника для початкових класів «Нової української школи». Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми : матеріали ІІ всеукр. конф. з міжн. участю (Київ, 21 березня 2019 р.). Міжн. видавнича платформа «Fundamental And Applied Researches In Practice Of Leading Scientific Schools».

8. Швалб Ю. М. Принципи та моделі психологічної експертизи. *Практична психологія та соціальна робота*, 2000. № 1. С. 22–28.

9. Чепа М.-Л. А. Психологічна експертиза освіти. *Зб. наукових праць. Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. Т. XII. Ч 5, 2011. С. 337–341.

10. Яблонський А. І. Принципи психологічної експертизи освіти. *Гірська школа Українських Карпат*, 2021, № 25. С. 27–30.

СЕКЦІЯ 2
ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

МІЖКУЛЬТУРНА ВЗАЄМОДІЯ В МОРСЬКІЙ ГАЛУЗІ: ЛЮДСЬКИЙ ФАКТОР У ГЛОБАЛЬНОМУ УПРАВЛІННІ ЕКІПАЖАМИ

INTERCULTURAL INTERACTION IN THE MARITIME INDUSTRY: THE HUMAN FACTOR IN GLOBAL CREW MANAGEMENT

УДК 159.9: 621.69
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.11

Безлуцька О.П.
к.іст.н., доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін та інноваційної педагогіки
Херсонська державна морська академія

Актуальність дослідження зумовлена глобальними трансформаціями морської галузі, які проявляються в ускладненні соціокультурного контексту діяльності екіпажів через зростання мультинаціонального складу команд. Проблематика дослідження знаходить підтвердження в численних теоретичних і емпіричних працях як вітчизняних, так і зарубіжних науковців, однак водночас залишається недостатньо вивченою в контексті суб'єктивного досвіду учасників міжкультурної комунікації в морському середовищі. Метою дослідження є виявлення психологічних аспектів міжкультурної взаємодії в екіпажах морських суден, з акцентом на вплив культурних відмінностей і комунікативних стратегій на ефективність командної роботи та управління. Особливу увагу приділено аналізу бар'єрів, які виникають у процесі міжособистісного спілкування, а також можливостям подолання конфліктів завдяки розвитку міжкультурної компетентності та «soft skills» через впровадження тренінгів з управління морськими ресурсами. Методологія дослідження включала кількісний аналіз результатів анкетного опитування серед майбутніх і діючих морських фахівців, які мають досвід роботи у мультинаціональних екіпажах. Участь у дослідженні взяли представники різного віку та спеціальностей, що дозволило виявити загальні закономірності й типові труднощі міжкультурної адаптації. Отримані результати засвідчили наявність значних викликів, пов'язаних із культурним шоком, упередженнями, бар'єрами в комунікації та труднощами адаптації в мультикультурному середовищі. Водночас було відзначено потребу в цілеспрямованому розвитку кроскультурної обізнаності як ключового ресурсу підвищення ефективності команди. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою моделей інтеркультурної компетентності для морських фахівців, поглибленим вивченням впливу національних особливостей на стиль лідерства, командну динаміку та прийняття рішень, а також впровадженням інтервізійних і тренінгових програм для формування стійкості до стресу та адаптивності в полікультурному середовищі.

Ключові слова: *людський фактор, лідерство, мультикультурний екіпаж, міжкультурна взаємодія, «soft skills», управління морськими ресурсами.*

The relevance of the study is determined by the global transformations in the maritime industry, which are manifested in the increasing complexity of the sociocultural context of crew activities due to the growth of multinational teams. The issues addressed in this research are supported by numerous theoretical and empirical works by both domestic and foreign scholars; however, they remain insufficiently explored in the context of the subjective experiences of participants in intercultural communication within the maritime environment. The purpose of the study is to identify the psychological aspects of intercultural interaction in ship crews, focusing on the influence of cultural differences and communication strategies on the effectiveness of teamwork and management. Special attention is given to the analysis of barriers that arise during interpersonal communication, as well as the potential for conflict resolution through the development of intercultural competence and soft skills via the implementation of maritime resource management training. The methodology of the research involved quantitative analysis of the results of a questionnaire survey among current and future maritime professionals who have experience working in multinational crews. Participants of different ages and specialties were involved in the study, allowing the identification of common patterns and typical challenges in intercultural adaptation. The obtained results showed significant challenges related to culture shock, prejudice, communication barriers, and difficulties in adapting to a multicultural environment. At the same time, the need for targeted development of cross-cultural awareness as a key resource for improving team effectiveness was highlighted. The prospects for further research are linked to the development of models of intercultural competence for maritime professionals, in-depth study of the impact of national characteristics on leadership style, team dynamics, and decision-making, as well as the implementation of intervision and training programs to foster stress resilience and adaptability in a multicultural environment.

Key words: *human factor, leadership, multicultural crew, intercultural interaction, soft skills, maritime resource management.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах глобалізації морська галузь зазнає суттєвих трансформацій, зокрема у сфері управління людськими ресурсами. Формування багатонаціональних екіпажів стало звичним явищем для торгового флоту, що обумовлює необхідність адаптації управлін-

ських стратегій до багатокультурного середовища. Згідно з даними Міжнародної морської організації, понад 80% суден комерційного флоту мають мультикультурний склад екіпажу, що створює як нові можливості, так і серйозні виклики, що виникають внаслідок культурних та комунікативних бар'єрів у стресових і екстремальних умовах мореплавства [7].

У цьому контексті все більшого значення набуває аналіз впливу людського фактору на безпеку судноплавства, адже ефективне функціонування мультикультурних екіпажів залежить не лише від технічної підготовки, а й від психологічної стійкості та налагодженої комунікації. Незважаючи на прогрес у технічному оснащенні, саме людський фактор залишається головною причиною морських інцидентів. Близько 80% аварій пов'язані не з технічними несправностями, а з психологічними й комунікативними помилками, включно з неефективним лідерством та міжособистісними конфліктами [4]. Матеріальні збитки оцінюються близько 540 млн. доларів на рік. Ці виклики стимулювали впровадження в освітню практику моряків спеціальних тренінгів, зокрема з управління морськими ресурсами (Maritime Resource Managemen, Bridge Resource Managemen, Bridge Team Management), які спрямовані на розвиток «soft skills» – ситуаційної обізнаності, лідерства, комунікативних навичок, командної роботи та кроскультурної інтеграції.

У цьому зв'язку особливої уваги набуває питання ефективної міжособистісної комунікації в полікультурному середовищі, що вимагає не лише професійної компетентності, а й здатності адаптуватися до різних моделей поведінки та стилів спілкування. З огляду це, проблема міжкультурної взаємодії як психологічного феномена в управлінні багатонаціональними екіпажами є особливо актуальною, оскільки ефективність управління залежить не лише від організаційних рішень, а й від глибокого розуміння культурних моделей поведінки, стилів лідерства та динаміки конфліктів у мультикультурному середовищі.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Актуальність міжкультурної взаємодії в морській галузі підтверджується численними дослідженнями, як вітчизняних (В. Барсук, Ю. Бузовська, О. Мороз, І. Тихонова, О. Фролова) так і зарубіжних учених (Р. Джанимоглу, У. Йилдирим, П. Кумар, Дж. Горк, Л. Кінтаерт).

Крім того, вивчення цього питання активно охоплює різні сфери знання, зокрема психологію, соціологію, лінгвістику та культурологію, оскільки міжкультурна взаємодія є багатогранним процесом, що впливає на ефективність роботи багатонаціональних екіпажів, а також на безпеку та оперативність у морській галузі. Так, зокрема, вітчизняні науковці активно досліджують аспекти міжкультурної комунікації та професійної підготовки майбутніх фахівців до роботи в багатонаціональних екіпажах. Зокрема, дослідження М. Князян, Є. Бондаренко та І. Панченко вивчають формування інтеркультурно-комунікативної компетентності у майбутніх моряків [9]. У своїх роботах вони акцентують увагу на важливості розвитку лінгвістичної та соціокультурної компетенції, що є необхідним для ефективної взаємодії в багатонаціональних екіпажах. Автори підкреслюють, що для успішного спілкування між представниками різних культур важливо враховувати не лише мовні бар'єри, але й особливості соціокультурних взаємодій. Це дозволяє не лише мінімізувати ризики, але й забезпечити високий рівень професіоналізму при роботі в умовах міжкультурної взаємодії.

У свою чергу, О. Тирон аналізує соціально-психологічні аспекти професійної діяльності морських екіпажів, зокрема в умовах багатонаціональних команд [11]. Вона визначає, що успіх в роботі моряків у таких екіпажах значною мірою залежить від психологічної готовності до комунікації та взаємодії в умовах різноманітних культурних контекстів. Психологічні та соціальні фактори, такі як стрес, конфлікти через культурні відмінності і методи їх вирішення, є критичними для забезпечення безпеки та ефективності роботи.

Зарубіжні науковці також активно досліджують проблеми міжкультурної взаємодії в багатонаціональних екіпажах. М. Греч, Т. Горберрі та Т. Кестер у своїх працях розглядали вплив людських факторів на ефективність роботи в морській галузі, зокрема на безпеку судноплавства. Вони наголошують на необхідності розвитку міжкультурної компетентності серед членів екіпажу для зменшення людських помилок, що можуть виникнути через комунікаційні бар'єри в багатонаціональних командах [1].

У працях С. Гетерінгтон, Р. Флін та К. Мірнс проаналізовано роль людського фактору в забезпеченні безпеки на морі, підкреслено важливість міжкультурної комунікації для запобігання аварійним ситуаціям. На їх думку врахування культурних відмінностей дозволяє знизити стрес серед екіпажу і покращити ефективність взаємодії [4].

Водночас Г. Єнсен та М. Олденбург вивчають сприйняття стресу у багатонаціональних екіпажах. Вони визначають, що культурні відмінності значно впливають на сприйняття стресових ситуацій і методи їх подолання, що є важливим аспектом для забезпечення безпеки та ефективності командної роботи [8].

Попри значний обсяг праць, залишаються малодослідженими аспекти суб'єктивного сприйняття міжкультурної взаємодії моряками, а також механізми подолання стресу у мультинаціональному середовищі.

Формулювання мети та методів дослідження. Метою даного дослідження є аналіз психологічних аспектів міжкультурної взаємодії в екіпажах морських суден з акцентом на роль людського фактору в забезпеченні ефективного

командного управління. У статті розглядаються ключові бар'єри та ресурси міжкультурної комунікації, особливості лідерської взаємодії у багатокультурному середовищі, а також практичне значення тренінгів типу MRM для формування управлінських і міжкультурних компетентностей у майбутніх морських фахівців.

Методи дослідження: кількісний метод збору та аналізу даних, спрямований на вивчення психологічних аспектів міжкультурної взаємодії в екіпажах морських суден. Основним інструментом збору емпіричних даних виступило анкетне опитування, проведене серед майбутніх та діючих фахівців морської галузі, які мають досвід роботи у багатонаціональних екіпажах.

Виклад основного матеріалу дослідження. Культурна взаємодія є складним і багатогранним процесом, який охоплює інтеграцію, адаптацію та взаємний вплив між культурами. Вона передбачає перехід між різними культурними системами, що включає як усвідомлені форми взаємодії, так і ненавмисні контакти, які можуть призводити до змін у соціальних структурах, поведінці та міжособистісних відносинах. Різні дослідники акцентують увагу на різних аспектах цього процесу, починаючи від комунікаційних бар'єрів і соціальних труднощів до можливостей взаємного збагачення та адаптації культур.

Такі підходи підкреслюють важливість врахування культурних відмінностей для успішної взаємодії між різними соціальними групами. У дослідженнях, як вітчизняних так і зарубіжних учених, зокрема, вказується на необхідність розуміння і глибокого аналізу комунікативних особливостей різних культур, оскільки саме через них відбувається більшість помилок у взаємодії, що можуть призвести до конфліктів або непорозумінь. За словами Г. Гофстеда, різні культурні орієнтації, цінності й норми можуть викликати як позитивні ефекти у вигляді культурного збагачення, так і негативні наслідки, якщо не враховуються психологічні й соціальні бар'єри [5]. Згідно з підходами Е. Халла, культурна взаємодія є процесом, що не обмежується лише формальною комунікацією, а охоплює також непомітні культурні відмінності, що можуть впливати на взаєморозуміння між людьми з різних культур [3].

Тому, відповідно до існуючих підходів, культурну взаємодію можна визначити як процес обміну, впливу та взаємодії між культурами, який включає різні форми комунікації, адаптації та перетину культурних елементів, таких як цінності, переконання, норми й поведінкові моделі. Цей процес є не лише результатом свідомих зусиль індивідів, але й може виникати через неформальні контакти, що мають значний вплив на соціальні структури та міжособистісні відносини.

У морській галузі міжкультурна взаємодія має особливе значення, оскільки її ефективність напряму впливає на безпеку та продуктивність команди. Як зазначає В. Гудікюнст, культурні відмінності можуть спричиняти не тільки бар'єри в спілкуванні, а й викликати психологічний стрес, що впливає на якість прийняття рішень та загальну атмосферу в колективі [2]. Проблеми можуть виникати через різні стилі комунікації, відмінність невербального спілкування, сприйняття авторитету, а також через різницю в підходах до роботи та відпочинку.

Зважаючи на це, в морських екіпажах, що складаються з представників різних культур, важливою складовою є вивчення і розуміння цих відмінностей для запобігання непорозумінням і конфліктам. В умовах багатонаціональних команд необхідно враховувати вплив культури на соціальні взаємини та адаптацію до колективу. Психологічні аспекти, такі як стрес, культурний шок і адаптація, мають значний вплив на функціонування екіпажу та його здатність ефективно виконувати завдання [6]. Важливе значення для ефективного управління має не тільки усвідомлене вивчення культурних різниць, але й розуміння їх впливу на поведінкові моделі членів екіпажу. Морські фахівці повинні усвідомити, що для ефективної роботи в мультикультурному середовищі важливою є наявність у них таких характеристик, як: толерантність; повага до культурних відмінностей і релігійних переконань; вміння працювати в команді; здатність до взаєморозуміння та справедливості; соціальні навички та відкритість до інших культур; здатність правильно інтерпретувати невербальні сигнали співрозмовника та вміло й доречно застосовувати власні невербальні засоби комунікації відповідно до культурного контексту [10].

З метою більш глибокого розуміння особливостей культурної взаємодії в морських екіпажах та її впливу на ефективність роботи було проведено анкетування серед майбутніх та діючих моряків. Респондентам були задані наступні питання: досвід взаємодії з представниками різних національностей; відчуття дискримінації або неприязного ставлення з боку представників іншої національності; з'ясування національностей, з якими мали місце утиски або неприязне ставлення; досвід культурного шоку на судні; визначення культурних відмінностей у спілкуванні. У дослідженні взяли участь 125 респондентів, а саме студенти та випускники Херсонської державної морської академії, які мали досвід роботи у багатонаціональному екіпажі або проходили відповідну практику. Вибірка включала представників різного віку (від 18 до 45+ років), різних спеціальностей та з різним досвідом перебування в рейсах, що дало змогу оцінити різні рівні професійної адаптації та міжкультурного контакту.

Опитування проводилося в онлайн-форматі за допомогою платформи Google Forms. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною. Респондентів було поінформовано про мету дослідження, а також про дотримання принципів конфіденційності. Отримані відповіді мали пере-

важно якісно-категоріальний характер і були узагальнені за допомогою методів описової статистики, зокрема частотного аналізу та обчислення відносних часток. Первинне структурування даних здійснювалося у середовищі Microsoft Excel. Для подальшої обробки та виявлення статистичних зв'язків між змінними використовувалися інструменти прикладного аналізу, зокрема χ^2-тест для незалежності ознак.

Отримані результати дозволили виокремити низку важливих тенденцій, що характеризують особливості міжкультурної взаємодії в морському середовищі. Більшість респондентів належали до молодшої та середньої вікової категорії (20–35 років) і мали досвід роботи в екіпажах із широким національним складом. Найчастіше згадувалися філіппінці, індуси, румуни, росіяни, болгари, поляки, турки, грузини та африканці, що підтверджує високу ступінь мультикультурності сучасного флоту. Водночас значна частина опитаних вказала на наявність напруженості в комунікації, зокрема прояви неприязного ставлення або утисків з боку колег інших національностей. Найчастіше такі ситуації пов'язувалися з філіппінськими, індійськими, російськими та деякими європейськими представниками.

Близько 40% учасників дослідження вказали, що переживали культурний шок під час перебування в рейсі, що супроводжувалося дезорієнтацією, емоційною напругою та нерозумінням соціальних і професійних норм поведінки. При цьому понад 80% опитаних зазначили наявність яскраво виражених культурних відмінностей у процесі міжособистісної комунікації, зокрема в таких аспектах, як прямота/непрямота висловлювань, ставлення до критики, манера вирішення конфліктів, субординація та рольові очікування у командній роботі.

Отримані дані підтверджують, що культурні бар'єри виступають вагомим чинником, який впливає на ефективність взаємодії в екіпажі, якість управлінських рішень, загальний психологічний клімат на борту та прояв людського фактору на морі. Адже у ситуаціях підвищеної професійної відповідальності та емоційного навантаження, відсутність міжкультурної обізнаності може перетворитися на критичну перешкоду до успішної навігації, командної згуртованості та безпеки судноплавства. Це, у свою чергу, вимагає системного перегляду підготовки морських кадрів, зокрема впровадження тренінгів з розвитку кроскультурної компетентності, адаптивного лідерства та психологічної стійкості в умовах глобалізованого середовища.

На основі результатів проведеного опитування та аналізу його результатів доцільно сформулювати низку практичних рекомендацій, спрямованих на вдосконалення міжкультурної взаємодії серед членів екіпажу:

1) *Впровадження програм міжкультурної підготовки в тренажерні центри*. Рекомендується розробити та запровадити комплексні програми міжкультурної підготовки, що зосереджені на формуванні поваги до культурного різноманіття, розвитку емпатії, підвищенні рівня комунікативної компетентності та формуванні навичок ефективної взаємодії в багатокультурному середовищі.

2) *Організація тренінгів з управління різноманіттям*. Тренінги з Diversity Management сприятимуть підвищенню адаптаційних можливостей моряків, мінімізації міжкультурних конфліктів та покращенню командної згуртованості. Особливу увагу слід приділяти формуванню навичок міжособистісного спілкування, які враховують культурні особливості співрозмовників.

3) *Розвиток навичок міжкультурної комунікації*. Ефективним інструментом підвищення міжкультурної обізнаності є спеціалізовані тренінги з міжкультурної комунікації, що включають вправи на розвиток активного слухання, адаптивного лідерства, а також вміння інтерпретувати і з розумом використовувати невербальні сигнали з урахуванням культурного контексту.

4) Застосування стандартів професійної підготовки. Слід активно інтегрувати сертифіковані курси, такі як *Maritime Resource Management (MRM)*, *Bridge Resource Management (BRM)* та *Bridge Team Management (BTM)*, які забезпечують розвиток критично важливих компетенцій: ефективне використання ресурсів комунікації, командна взаємодія, управління стресом, вирішення конфліктів і підвищення рівня культурної чутливості.

5) *Інтеграція міжкультурної підготовки в освітній процес*. Рекомендовано забезпечити систематичну підготовку курсантів до роботи в полікультурному середовищі ще на етапі їхньої професійної освіти. Освітні програми мають включати модулі з міжкультурного сприйняття, конфліктології, основ інтеркультурної етики та навичок вирішення проблемних ситуацій, що виникають через культурні непорозуміння.

6) Формування сприятливого культурного клімату на борту. Необхідно створити умови для підтримки позитивного міжкультурного середовища, яке сприятиме відкритому діалогу, культурній інтеграції та оперативному вирішенню конфліктів, що можуть виникати на ґрунті культурних відмінностей.

Застосування зазначених підходів дозволить не лише зменшити ризики конфліктів і стресових ситуацій на борту, а й підвищити рівень безпеки, ефективності та згуртованості екіпажу в умовах глобалізованої морської індустрії.

Висновки. Міжкультурна взаємодія в морській галузі виступає важливим психологічним чинником, що визначає ефективність, безпеку та злагодженість роботи екіпажів у багатонаціональному середовищі. В умовах глобалізованого флоту людський фактор, зокрема культурні відмінності, значною мірою впливають на комунікацію, прийняття рішень, рівень конфліктності та загальну психологічну атмосферу на борту.

Результати дослідження підтверджують, що міжкультурна взаємодія є не лише організаційним або соціальним викликом, а передусім – психологічним феноменом, що прямо впливає на емоційний стан моряків, ефективність лідерства та міжособистісне сприйняття. У критичних ситуаціях когнітивні викривлення, труднощі в інтерпретації невербальних сигналів та міжкультурні непорозуміння можуть стати детермінантами аварійності.

Ефективне управління екіпажем у полікультурному контексті потребує інтеграції психологічної та міжкультурної підготовки в систему навчання та професійного розвитку. Особливої уваги заслуговують тренінги з міжкультурної комунікації, які розвивають навички активного слухання, емоційної регуляції, адаптивного лідерства та вміння інтерпретувати культурно зумовлені невербальні сигнали. Практика впровадження сертифікованих курсів, таких як MRM, BRM і BTM, вже довела свою ефективність у формуванні стресостійкості, комунікативної та лідерської компетентностей в мультикультурних екіпажах.

Крім того, опитування учасників морської галузі свідчить про потребу у впровадженні програм міжкультурної підготовки як на етапі навчання, так і в системі післядипломного вдосконалення. Це передбачає формування навичок емпатії, поваги до культурного різноманіття, а також створення на борту сприятливого клімату для інтеграції та відкритого діалогу.

Таким чином, формування міжкультурної психологічної компетентності має розглядатися як необхідна умова підвищення безпеки судноплавства, профілактики помилок, пов'язаних з людським фактором, і зміцнення командної взаємодії в умовах культурного різноманіття.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Grech M., Horberr, T., Koeste, T. Human Factors in the Maritime Domain. CRC Press. 2019.

2. Gudykuns W. Bridging Differences: Effective Intergroup Communication (4th ed.). SAGE Publications. 2004.

3. Hall E. Beyond Culture. Anchor Books. 1976.

4. Hetherington C., Flin R., Mearns K. Safety in shipping: The human element. *Journal of Safety Research, 2006. 37*(4). С. 401–411.

5. Hofstede G. Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions and Organizations Across Nations (2nd ed.). SAGE Publications. 2001.

6. International Maritime Health. Emotional intelligence and cultural diversity in crew performance. *International Maritime Health, 2023. 74*(1). С. 35–42. https://journals.viamedica.pl/international_maritime_health

7. International Maritime Organization (IMO). Report on multicultural crew performance *(HTW 7/5/5)*. 2020. https://www.imo.org

8. Jensen H., Oldenburg M. Stress perception in multinational crews. *International Maritime Health, 2020. 71*(2). С. 92–99.

9. Князян М., Бондаренко Є., Панченко І. Інтеркультурно-комунікативна компетентність майбутніх судноводіїв: сутність, структура та прийоми формування. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвуз. зб. наук. праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*, Дрогобич: Видавничий дім «Гельветика», Вип. 54, Т. 1, 2022. С. 286–290.

10. Менеджмент морських ресурсів: навчальний посібник. Херсон: Грінь Д.С. 2014. 100 с.

11. Тирон О. Соціально-психологічні особливості морських екіпажів як підґрунтя формування іншомовної компетентності моряків. *Наука і освіта*, 2016. № 2-3. С. 56–60.

МОТИВАЦІЯ ТА ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

MOTIVATION AND EMOTIONAL BURNOUT AMONG MILITARY PERSONNEL

УДК 159.944:355.1
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.12

Івасюк А.М.
ад'юнкт кафедри суспільних наук
Національний університет оборони України

Ця стаття присвячена емпіричному дослідженню синдрому емоційного вигорання та мотивації. Ми теоретично досліджуємо емоційне вигорання із напряму психології, а саме: логотерапії. Емоційне вигорання є однією з найбільш актуальних проблем сучасної військової психології, що безпосередньо впливає на боєздатність, ефективність виконання бойових завдань та психічне здоров'я військовослужбовців. Тривала дія стресових факторів, екстремальні умови служби, ризик для життя, фізична та емоційна перевтома, а також соціально-економічні труднощі створюють передумови для формування синдрому вигорання. У військовій сфері цей синдром виявляється через емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистих досягнень, що може негативно впливати на оперативну ефективність та психологічну стійкість особового складу.

У статті розглядається концепція фундаментальної мотивації, що включає чотири рівні: базове відчуття безпеки та підтримки у світі, потребу в приналежності та взаєминах, прагнення до самоповаги та компетентності, а також пошук сенсу та цінності своєї діяльності. Дефіцит хоча б одного з цих рівнів може сприяти розвитку вигорання, оскільки військовослужбовець не відчуває опори, емоційного зв'язку, самореалізації чи усвідомлення значущості своєї місії. Аналіз цих аспектів допомагає зрозуміти, які саме мотиваційні чинники можуть слугувати захисним бар'єром проти вигорання, а які, навпаки, підвищують його ризик.

Метою дослідження є визначення рівня емоційного вигорання військовослужбовців та аналіз його взаємозв'язку з мотивацією. У дослідженні взяли участь 50 військовослужбовців, серед яких сержанти та солдати з бойовим досвідом від 3 до 10 років. Для оцінки рівня вигорання використано методику К. Маслач і С. Джексона, а для визначення мотиваційних складових – методику К. Замфіра у модифікації А. Реана.

Отримані результати засвідчили, що 18% військовослужбовців мають високий рівень емоційного виснаження, 20% – високий рівень деперсоналізації, а 26% – значне зниження відчуття професійних досягнень. Найменш вираженим компонентом є емоційне виснаження, тоді як деперсоналізація виявилася домінуючим фактором вигорання серед військових. Аналіз мотиваційних особливостей показав, що у більшості військовослужбовців переважає внутрішня мотивація, однак у групи з високим рівнем вигорання виявлено підвищені показники зовнішньої негативної мотивації.

Результати підтверджують, що висока внутрішня мотивація є захисним чинником проти емоційного вигорання, тоді як домінування зовнішньої негативної мотивації підвищує ризик психоемоційного виснаження. Високий рівень деперсоналізації серед військовослужбовців свідчить про необхідність додаткової психологічної підтримки та впровадження ефективних стратегій профілактики вигорання.

Ключові слова: *емоційне вигорання, військовослужбовці, зовнішня позитивна мотивація, зовнішня негативна мотивація, внутрішня мотивація, деперсоналізація, редукція особистісних досягнень.*

This article is dedicated to the empirical study of burnout syndrome and motivation. We theoretically explore emotional burnout from the perspective of psychology, namely: logotherapy. Emotional burnout is one of the most pressing issues in modern military psychology, directly affecting combat readiness, the effectiveness of mission performance, and the mental health of service members. Prolonged exposure to stress factors, extreme service conditions, life-threatening risks, physical and emotional fatigue, as well as socio-economic difficulties, create the prerequisites for the development of burnout syndrome. In the military sphere, this syndrome manifests through emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment, which can negatively impact operational effectiveness and the psychological resilience of personnel.

The article examines the concept of fundamental motivation, which includes four levels: a basic sense of safety and support in the world, the need for belonging and relationships, the pursuit of self-respect and competence, and the search for meaning and value in one's activities. A deficiency in even one of these levels can contribute to the development of burnout, as the service member may feel a lack of support, emotional connection, self-realization, or awareness of the significance of their mission. Analyzing these aspects helps to understand which motivational factors can serve as protective barriers against burnout, and which, on the contrary, increase its risk.

The aim of the study is to determine the level of emotional burnout among military personnel and to analyze its relationship with motivation. The study involved 50 service members, including sergeants and soldiers with combat experience ranging from 3 to 10 years. To assess the level of burnout, the Maslach and Jackson Burnout Inventory was used, and to identify motivational components, the Zamfir Motivation Test modified by A. Rean was applied.

The results showed that 18% of service members have a high level of emotional exhaustion, 20% – a high level of depersonalization, and 26% – a significant decrease in the sense of professional accomplishment. Emotional exhaustion was the least pronounced component, while depersonalization emerged as the dominant factor of burnout among military personnel. The analysis of motivational characteristics revealed that most service members exhibit predominantly intrinsic motivation; however, those in the high-burnout group demonstrated elevated levels of external negative motivation.

The results confirm that high intrinsic motivation serves as a protective factor against emotional burnout, whereas the dominance of external negative motivation increases the risk of psycho-emotional exhaustion. The high level of depersonalization among military personnel indicates the need for additional psychological support and the implementation of effective burnout prevention strategies.

Key words: *burnout, military personnel, extrinsic positive motivation, extrinsic negative motivation, intrinsic motivation, depersonalization, reduction of personal achievements.*

Постановка проблеми. В сучасній психологічній науці емоційне вигорання особистості посідає одне з ключових місць, оскільки безпосередньо впливає на фізичне та психічне здоров'я військовослужбовців, їх мотивацію, ефективність виконання бойових завдань, а також загальну боєздатність підрозділів. В умовах розв'язаної Росією проти України повномасштабної війни, психологічне навантаження на військовослужбовців із кожним днем суттєво зростає, що створює негативне підґрунтя для розвитку емоційного вигорання. У більш широкому сенсі окреслена нами проблематика стосуватиметься не лише військовослужбовців, – у недалекому майбутньому вона набуватиме глобального масштабу, оскільки війна із кожним прожитим днем так чи інакше виснажує усе наше суспільство.

Постійний вплив бойових стресорів, серед яких інтенсивні бойові дії, ризик для життя, необхідність ухвалювати критично важливі рішення в умовах невизначеності, втрата побратимів, тривала розлука з рідними, фізична перевтома та порушення режиму сну, сприяє розвитку емоційного та психологічного виснаження. Окрім того, соціально-економічні фактори, зокрема нестача кваліфікованої психологічної допомоги, недостатній рівень соціальної підтримки після ротацій із зони бойових дій, а також складнощі з адаптацією до мирного життя, лише загострюють окреслену проблему.

Дослідження емоційного вигорання серед військовослужбовців Збройних Сил України є надзвичайно важливим з огляду на його вплив не лише на індивідуальний рівень психоемоційного стану військових, а й на стратегічний рівень національної безпеки. Військовослужбовці, які перебувають у стані емоційного виснаження, мають знижену мотивацію до виконання бойових завдань, можуть допускати помилки під час ухвалення рішень, що підвищує ризики на полі бою.

Таким чином, своєчасна діагностика, профілактика та корекція проявів емоційного вигорання є передумовою збереження психічного здоров'я військовослужбовців та підтримання їхньої професійної стійкості. Варто наголосити, що проблема емоційного вигорання, на жаль, не лише нікуди не зникне після закінчення війни, а й навпаки – набуде значно гостріших форм вираження через труднощі адаптації, відчуття незавершеності війни у свідомості військових, накопичений стрес і відсутність належної підтримки. Прогнозується, що багато військовослужбовців матимуть ознаки посттравматичного стресового розладу, який часто супроводжується синдромом емоційного вигорання. Спогади про бойові дії, флешбеки, підвищена тривожність, безсоння та інші симптоми ПТСР ускладнюють відновлення та нерідко призводять до емоційного виснаження. Саме тому нагальною є розробка довгострокової програми психологічної реабілітації, соціальної адаптації та підтримки ветеранів, задля мінімізації наслідків емоційного виснаження та забезпечення гідного повернення військових до мирного життя.

Таким чином, **метою** статті є оцінювання наявності емоційного вигорання у військовослужбовців та аналіз його взаємозв'язків із професійною мотивацією. У подальшому отримані результати сприятимуть розробленню якісних рекомендацій щодо мінімізації негативного впливу цього явища на бойову ефективність та реабілітацію особового складу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблема емоційного вигорання як наукове поняття отримала значний розвиток у дослідженнях закордонних учених, серед яких М. Буріш, С. Джексон, Дж. Едельвіч, А. Ленгле, К. Маслач, А. Пайнс, Г. Фрейденбергер. Це явище всебічно аналізувалося в межах медичних, педагогічних, психологічних і медико-психологічних дисциплін, що відображено в працях таких науковців, як Ю. Ващенко, О. Красницька, Р. Лазарус, К. Максименко, Г. Мозгова, Т. Зайчикова та інших. Окремий напрям досліджень зосереджений на вивченні реакцій особистості на стрес у військовій сфері, що висвітлено в роботах М. Августюка, М. Варія, Т. Колтунович, Н. Кулеші, Л. П'янківської, О. Матласевич, О. Хайруліна, О. Хміляра та інших [4; 5; 8; 14; 15].

Найбільш змістовно описала явище емоційного вигорання К. Маслач, декодуючи його як стан емоційного виснаження, деперсоналізації і зниження особистих досягнень, які можуть виникати серед фахівців соціономічних професій [15]. Водночас чимало авторитетних авторів (Е. Аронсон, А. Пайнз) розглядають та інтерпретують емоційне вигорання як стан перевтоми, що може зустрічатися у будь якій професії, а також за межами професійної діяльності [16].

Синдром емоційного вигорання, зазвичай, визначають за трьома симптомами, що описані К. Маслач [15]: 1) *емоційне виснаження,* – супроводжується хронічною втомою, зниженням настрою (інколи лише при згадці про роботу), спостерігається розлад сну, дифузні тілесні недуги, збільшується ризик захворіти; 2) *деперсоналізація*: відношення до колег, і до тих, хто потребує допомоги, стає негативним, подекуди цинічним, з'являється відчуття вини, людина вибирає виконання дій на автоматі й прагне уникнути навантаження; 3) *знецінення своїх персональних досягнень:* людина страждає від нестачі успіху, визнання, а також від втрати контролю над ситуацією, постійно відчуває свою нереалізованість і надмірні вимоги до самої себе [15].

Г. Соннек до окреслених симптомів додає ще один – *вітальну нестабільність*, основними симптомами якої є: депресія, подавлений настрій, збудження, відчуття сором'язливості, тривожність, занепокоєння, відчуття безнадії та роздратованості. Емоційне вигорання на думку Г. Соннек, є реальною загрозою для здоров'я. Цей фактор

збільшує ймовірність суїцидів. За його даними суїцид зустрічається у австрійських лікарів-чоловіків приблизно на 50 % частіше, чим у австрійських-жінок, і на 250 % частіше, чим у середньому в населення [5].

Емоційне вигорання як особлива форма екзистенційного вакууму. Віктор Франкл, даючи визначення екзистенційному вакууму, виділив дві основні властивості людини до якого він призводить: втрата інтересу, яка веде до суму, і втрата ініціативи, що веде до апатії, й зрештою породжує відчуття безсенсовості [14].

Феноменологічний опис того, як особистість переживає мотивацію до дії, також може бути різною. При істинному сенсі дії і переживання відчуваються як цінність – людина відчуває, що її наче щось змушує діяти, і не може при цьому проживати ціннісні основи конкретної ситуації («нічого хорошого»). Змінюється саме сприйняття життя у якому людина знаходить істинний сенс. Водночас, життя, в якому знайдений сенс виявився оманливим проживається по іншому. Воно виснажує, забирає всі сили, людина відчуває немовби нею керують ззовні, таке життя переповнене глибокими переживаннями, безліччю зобов'язань, які суттєво тиснуть на психіку [5].

З логотерапевтичної точки зору особі з емоційним вигоранням не вистачає істинного (екзистенційного) сенсу до дії. Саме тому емоційне вигорання слід вважати розладом активного стану, що виникає з дефіциту уваги до діяльності. Стратегія поведінки являє собою результат втілення в життя цінностей, які особистість відчуває як свої власні (цінності Person як протипоказання загальноприйнятим і прагматичним цінностям). Віддаючи всього себе цінностям Person, людина витрачає свій час і сили, але не виснажується, оскільки отримує назад щось дуже важливе, що проживається як рівноцінне тому, що вкладено чи навіть як переважаюче власне «Я» [5].

Феномен емоційного вигорання з позиції екзистенційно-аналітичної теорії мотивації. Задаймося запитанням: «Як довго людина може працювати, не відчуваючи спустошення? Чому вона погоджуються діяти в стані емоційного виснаження? Значним дефіцитом екзистенційної дії є результат самого специфічного характеру діяльності служіння людям, в якому спостерігається розбіжність між суб'єктивною цільовою установкою і об'єктивним вмістом їх занять. З позиції теорії екзистенціальної мотивації такій людині загрожує емоційне вигорання. Досить часто особистість мотивує не зміст задачі, не справа її життя, а певні побічні цілі. Так, кар'єрні устремління, вплив, зарплата, визнання, соціальне прийняття, виконання взятих на себе обов'язків, необхідність звільнитися від тиску обставин можуть також виступати мотиваторами. При цьому особисті межі діяльності, оточення не матиме належного впливу. Скоріш навпаки: воно буде позбавлене емоційної відкритості [5].

Емоційне вигорання виникає через формальну, а не змістовну мотивації дії, коли зміст (предмет) діяльності являється тільки засобом для задоволення, як правило, несвідомих егоцентричних потреб (мотивів) людини [5].

Емоційне вигорання виникає тоді, коли дії орієнтовано передусім на задоволення суб'єктивної потреби (дефіцита) і лиш вторично на предмет заняття. Ленгле у своїй статті пише, що емоційне вигорання відсутнє, якщо у людини немає якоїсь суб'єктивної нужди. Іноді дефіцит протягом довгого часу не помітний, як до прикладу випадки, що описує К. Маслач. Безкорисно допомагаючі професії, які віддаються якійсь діяльності за переконаннями. Однак є свої особливості [5].

Для формування явного емоційного вигорання, як правило, необхідний вихідний дефіцит, в якому психічно закріплене тригерне переконання, що викликає цей синдром. Як правило цей синдром виникає не в тяжкі часи, а починає повільно розвиватися під час виконання поточної роботи [6].

Часто виникає питання: для чого людина продовжує займатися діяльністю, що не задовольняє її протягом тривалого періоду? Для чого вона терпить, намагається не відчувати нарощуване погіршення самопочуття, настрою і відношення до себе і людям? Найбільш глибокі проявлення свідчать про невиконання людиною, замасковані в одній чи декількох притаманних для особистості фундаментальних мотивації, що емоційне вигорання і маскує[5].

Дефіцити можуть виникати в сфері першої фундаментальної мотивації: вона стосується того, чи можу я бути у цьому світі? Про безпеку, захист, простір і надійності [5].

В другій фундаментальній мотивації річ йде про відносини і цінності життя, про близкість і здатність вступати у відносини із відкритим серцем, завдяки чому і виникає «течія» життя в самій людині. Розлади на цьому рівні такі, наприклад, блокування емоційності, страх перед стосунками, емоційна (депресивна перегрузка), призводить до того що замість відкритого сприйняття життя з'являються обов'язки. Мотив співчуття, спів радості змінюється мотивом боргу. Такі люди прихильні до професій допомоги, в яких вони не можуть позбавитись від відчуття вини. Вони віддають себе іншим, начеб-то щось їх підштовхує із середини, борються для того, щоб не бути обузою для інших, тому нехтують своїми запитами для інших [5].

В сфері третьої фундаментальної мотивації річ йде про визнання цінності свого Я (самоцінності) і про виправдання своєї екзистенції перед собою та перед іншими. Розклади в цій сфері роблять людину чутливою до спокуси професій, що забезпечує кар'єрний ріст, визнання, владу, незалежність чи наявність грошей. Нужда полягає в накопиченому за дитячі роки і юності дефіциті самооцінці, який наче занурює людину в залежність від визнання. Прагнення досягти його чи її сповнено тим, щоб людину поважали і цінили другі люди [5].

І четверта фундаментальна мотивація стосується пошуку сенсу, тобто більш ширшої системи взаємозв'язків, в якій можна зрозуміти себе і власне життя. Той, хто позбавлений цієї екзистенційної установки, передумовою якою є попередні 3 мотивації, схильний до сурогатів сенсу, до «уявних сенсів» (наприклад модних течій, суспільно визнаних цілей, ідеологічних заяв тощо) [5].

З використанням тесту емоційного вигорання за К. Маслач і С. Джексоном для визначення наявності та ступеня емоційного вигорання. Це відома методика оцінювання емоційного вигоряння – опитувальник Маслач (або опитувальник К. Маслач і С. Джексон). Він був створений 1986 року. В цьому опитувальнику діагностика вигоряння описана не за стадіями, а за головними рисами цього синдрому: емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція професійних досягнень. Такі самі назви і дістали й три шкали, за якими виводять результати [9].

З метою з'ясування впливу емоційного вигорання на мотиваційну сферу особистості нами обстежено 50 військовослужбовців категорії «солдат-сержант», які мають бойовий досвід від трьох до десяти років. В якості інструментарію використано методику К. Маслач і С. Джексона «Діагностика професійного вигорання» та методику «Мотивація професійної діяльності» К. Замфіра у модифікації А. Реана (табл. 1).

За результатами діагностики встановлено, що у 18 % досліджуваних наявний високий рівень синдрому емоційного виснаження, який проявляється у відчутті емоційної спустошеності, вичерпаності власних ресурсів, зниженому емоційному фоні, байдужості або емоційному перенасиченні викликаному виконанням своїх службових обов'язків [12].

У 38 % досліджуваних наявний середній рівень, що є свідченням їх перебування в зоні ризику виникнення емоційного виснаження й може призвести до емоційного спустошення та втоми, викликаного стресом міжособистісних контактів під час виконання професійних обов'язків.

Зазначимо, що у значної частини досліджуваних (44 %) наявний низький рівень, що вказує на відсутність ознак наявного емоційного виснаження.

Порівнявши результати за трьома шкалами варто зазначити, що з усіх форм вигорання найбільший відсоток досліджуваних, що мають низький рівень спостерігається саме в емоційному виснаженні, що є позитивним показником.

Найбільш значимі прояви професійного вигорання в учасників дослідження виражається в формі деперсоналізації. У (20 %) військових наявний високий рівень прояву почуття деперсоналізації, що супроводжується почуттям зміни або втратою особистісного «Я». Змінюється ставлення до оточуючих, появляється дратівливість, образи, грубість, контакти стають «формальними», негативні установки можуть спочатку мати прихований характер і виявлятися у стримуваному роздратуванні, але з часом вони перетворюються у вигляді спалахів роздратування або конфліктних ситуацій.

Варто зазначити, що у 30 % досліджуваних наявний середній рівень, що вказує на розвиток та формування деперсоналізації і в майбутньому може привести до емоційного вигорання, а зокрема до деформації відносин з іншими людьми, підвищення залежності від інших, зростання негативізму стосовно колег, а також перенесення негативу за межі професійної діяльності – в сім'ю, в спілкування з рідними, друзями, знайомими [12].

При цьому, 50 % досліджуваних мають низький рівень, що вказує на відсутність проявів деперсоналізації. Однак, варто зазначити, що описана форма прояву емоційного вигорання може виникати як механізм психологічного захисту в процесі професійної адаптації.

Проаналізувавши результати за третьою шкалою «редукція особистісних досягнень», ми виявили, що 36 % досліджуваних мають низький рівень, що вказує на зниження відчуття компетентності у своїй роботі, незадоволеність собою, зменшення цінності своєї діяльності й власних досягнень. Помічаючи за собою негативні відчуття або прояви, досліджувані схильні звинувачувати себе. У них знижується професійна та особистісна самооцінка. Втрачається перспектива росту у професійній діяльності, виникає внутрішня тривога, розчарування в собі, в професії, в місці служби.

Водночас, 38 % досліджуваних перебувають знаходяться у зоні ризику і мають середній рівень. Спостерігається негативне оцінювання себе, накопичується відчай, обурення. В майбутньому може виникнути симптом тривоги та депресії. У 26 % досліджуваних спостерігається високий рівень прояву редукції особистих досягнень, що вказує на негативну тенденцію.

Отже, відповідно до вищенаведеного аналізу можна зробити висновок, що у досліджуваної групи осіб переважно низький та середній рівень емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень, що свідчить про входження в групу ризику виникнення емоційного вигорання загалом. Задля попередження син-

Таблиця 1

Кількісні показники рівня професійного вигорання військовослужбовців

Субшкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційне виснаження	44%	38%	18%
Деперсоналізація	50%	30%	20%
Редукція особистісних досягнень	36%	38%	26%

дрому вигорання варто проводити профілактичні заходи задля зменшення рівня емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень [12].

Під час проведення дослідження за методикою мотивації професійної діяльності встановлено, що серед військовослужбовців переважає внутрішня мотивація, друге місце посіла зовнішня позитивна мотивація і на третьому місці маємо зовнішню негативну мотивацію. Отже, можемо припустити, що досліджувані мають оптимальний мотиваційний комплекс особистості, що свідчить про високий рівень мотивації [2].

Кластерний аналіз. У нашому дослідженні ми використали кластерний аналіз для розуміння схожих властивостей між методикою на вигорання та мотивації. Дані були заведені та опрацьовані через програмне забезпечення SPSS. В результаті кластерного аналізу виділено 2 групи. В першій групі наявні значні ознаки емоційного вигорання, а друга група кластеру мала відсутні ознаки вигорання. При цьому в обох кластерах внутрішня мотивація та зовнішня позитивна мотивація майже не відрізняється. Водночас в першій групі наявний підвищений рівень зовнішньої негативної мотивації, при цьому показники емоційного вигорання показали високий рівень.

Для поглибленого аналізу зв'язку між емоційним вигоранням та мотивацією військовослужбовців нами застосовано кластерний аналіз, який дав змогу виділити дві основні групи досліджуваних з схожими характеристиками.

Дані з тестування за методикою К. Маслач і С. Джексона (емоційне вигорання) та методикою К. Замфіра (у модифікації А. Реана) (мотивація) оброблені за допомогою кластерного аналізу методом k-середніх у програмному середовищі SPSS (табл. 2). Цей підхід дав змогу виділити два стійкі кластери на основі подібності рівнів вигорання та мотиваційних установок:

– Кластер 1 – військовослужбовці з високим рівнем емоційного вигорання.

– Кластер 2 – військовослужбовці з низьким або помірним рівнем вигорання.

Кластер 1 (група з високим вигоранням):

Демонструє підвищений рівень зовнішньої негативної мотивації (3,2), що свідчить про те, що ці військовослужбовці більшою мірою мотивовані уникненням критики, покарань, а не внутрішніми переконаннями.

Високі показники емоційного виснаження (24) та деперсоналізації (9) вказують на зниження емоційного залучення до служби та тенденцію до емоційного відсторонення.

Зниження редукції особистісних досягнень (30) свідчить про почуття власної неефективності та незадоволеність своїми результатами.

Ця група військових перебуває в зоні ризику розвитку хронічного стресу, зниження бойової ефективності та потребує першочергової психологічної підтримки.

Кластер 2 (група з низьким або помірним рівнем вигорання):

Має вищу внутрішню мотивацію (4,4), що вказує на орієнтацію військових на власне професійне зростання та особисті переконання.

Низькі показники емоційного виснаження (10) та деперсоналізації (4) свідчать про кращу стресостійкість та меншу схильність до вигорання.

Вищий показник редукції особистісних досягнень (39) може означати, що військові все ще оцінюють свою ефективність високо, не відчуваючи значного зниження самооцінки.

Ця група демонструє стійкішу психологічну адаптацію, що може бути пов'язано з ефективною системою підтримки, лідерством у підрозділах або більшою особистісною зрілістю військових.

Висновки. У результаті проведеного дослідження встановлено, що емоційне вигорання є значущою проблемою серед військовослужбовців, які мають безпосередній бойовий досвід. Отримані дані підтверджують, що значна частина опитаних має середній або високий рівень проявів вигорання, зокрема за шкалами емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень. Особливо вираженими є прояви деперсоналізації, що вказує на психологічну дистанційованість та формалізацію міжособистісних контактів.

Аналіз рівня мотивації за методикою К. Замфіра (у модифікації А. Реана) показав, що серед військовослужбовців домінує внутрішня мотивація, що є позитивним фактором. Водночас, підвищений рівень зовнішньої негативної мотивації (страх покарання, уникнення критики) спостерігається у респондентів із вираженими ознаками емоційного вигорання.

Таблиця 2

Кластерний аналіз військовослужбовців з різним рівнем емоційного вигорання

Кінцеві центри кластерів	Кластер	
	1	2
Внутрішня мотивація	4,2	4,4
Зовнішня позитивна мотивація	3,9	4,0
Зовнішня негативна мотивація	3,2	2,9
Емоційне виснаження	24	10
Деперсоналізація	9	4
Редукція особистісних досягнень	30	39

Кластерний аналіз виявив дві основні групи військовослужбовців:

1. Група з високим рівнем емоційного вигорання – для неї характерний вищий рівень зовнішньої негативної мотивації.

2. Група з низьким рівнем вигорання – має збалансовану мотивацію, з переважанням внутрішніх та позитивних зовнішніх мотивів.

Таким чином, оптимальний мотиваційний комплекс (висока внутрішня мотивація та низька зовнішня негативна мотивація) є захисним фактором проти емоційного вигорання. Водночас, домінування негативної зовнішньої мотивації підвищує ризик вигорання, що підтверджує важливість врахування мотиваційних аспектів при розробці програм профілактики психоемоційного виснаження.

Практичні рекомендації:

1.Впровадження програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження негативної зовнішньої мотивації та розвиток внутрішньої мотивації військовослужбовців.

2.Регулярна діагностика рівня емоційного вигорання із використанням методик Маслач та Замфіра для раннього виявлення груп ризику.

3.Розробка індивідуальних та групових стратегій профілактики вигорання, що включають психологічну реабілітацію, адаптаційні тренінги та заходи соціальної підтримки.

Отримані результати можуть бути використані для вдосконалення підходів до збереження психічного здоров'я військових, що безпосередньо вплине на їхню боєздатність та ефективність виконання службових обов'язків.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гончарова І. М. Професійно-емоційне вигорання та заходи його попередження. *Пріоритети розвитку медичних наук у XXI столітті* : матеріали наук.-практ. конф., 18–19 берез. 2016 р. Одеса. 2016. С. 71–73.

2. Дикун В. Г., Мороз В.М., Стасюк В. В. Методологія дослідження морально-психологічного стану особового складу військ (сил) : навч.-метод. посіб. Київ : НУОУ, 2023. 383 с.

3. Дніпрова О., Когут А. Місце внутрішньої мотивації в профілактиці емоційного вигорання. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки.* 2017. № 1(13). С. 86–91.

4. Кавецька Н. А., Андрейчин С.М., Ярема Н.З. Професійне вигорання серед медичних працівників: психологічні аспекти. *Медична освіта. 2020.* No 4. С. 27–31.

5. Ленгле А. Емоційне вигорання з позиції екзестенційного аналізу. *Теоретичні дослідження. Питання психології*. 2008. С. 3–16. URL: https://laengle.info/userfile/doc/Burnout_ru.pdf

6. Мороз В.М. Поняття «Деперсоналізація» як актуальна проблема сучасної психології. *Вісник Національного університету оборони України 2 (72)*. 2023. С. 84–92.

7. Нагорний І.А., Халімов Є.Г., Остапенко Д.М. Особистісні характеристики, що сприяють професійному вигоранню лікарів швидкої та невідкладної допомоги. Матеріали XIII Міжнародних Пригожинських читань, 2 черв. 2017 р. Одеса, 2017. С. 286–288.

8. П'янківська Л.В. Психологічна профілактика синдрому «емоційного вигорання» у курсантів вищих навчальних закладів МВС України : дис. … канд. психол. наук : 053. Київ, 2019. 282 с.

9. Руденко В., Руденко Н. Математичні методи у психології : підручник. Київ : Академвидав, 2009. 384 с.

10. Хайрулін О.М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців : монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2015. 220 с.

11. Халанський В. Запал без вигоряння. Як завершити цикл стресу, працювати до сподоби і жити щасливо. Харків : Віват, 2023. 496 с.

12. Шевцова Т. Психологічні особливості емоційного виснаження в професійній діяльності особистості. *Inforum*. URL: https://www.inforum.in.ua/conferences/25/80/605

13. Frankl V. Thcorie und Therapie der Neurosen. Munchen: Reinhardt, 1983

14. Maslach C., Jaskson S. E. The measurement of experienced burnout. 1981. P. 99–113. URL: https://doi.org/10.1002/job.4030020205

15. Pines A.M, Aronson E. Career burnout: Causes and cures. New York : Free Press, 1988. 257 p.

16. L. Treglown, K. Palaiou, A. Zarola, A. Furnham. The dark side of resilience and burnout: A moderation–mediation model. Plos One. 2016. Vol. 11 (6). DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0156279

ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ, ЯКІ СТОЯТЬ НА ЗАВАДІ РОЗВИТКУ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ ЖІНОК

PSYCHOLOGICAL BARRIERS THAT HINDER THE DEVELOPMENT OF WOMEN'S LEADERSHIP SKILLS

УДК 159.01
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.13

Лукіна Н.Б.
к.психол.н., старший викладач кафедри психології
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Дорошенко Ю.В.
здобувачка вищої освіти
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Стаття присвячена теоретичному узагальненню проблеми кар'єри та лідерства жінок. Визначено, що лідерство – це специфічний тип управлінської взаємодії, який характеризує здатність однієї особи (лідера) ефективно поєднувати залежно від конкретної ситуації різні джерела влади для впливу на іншу особу або групу осіб (послідовників) з метою спрямування їхньої діяльності на досягнення спільних цілей. У статті розкрито сутність кар'єрного зростання жінок в сучасних умовах.

З'ясовано, що професійне становлення особистості слід розглядати як розвиток її Я-концепції, тому успішність цього процесу визначається відповідністю поведінки особистості задачам вікового етапу, на якому вона знаходиться. Доведено, що розвиток у професії має проходити з урахуванням свого образу «Я», інтелектуальних особливостей, здібностей, цінностей, інтересів, ставлення до праці та професії, власних потреб, рис особистості.

Розкрито, що професійна орієнтація, а також кар'єрне зростання виступають важливими чинниками особистісної трансформації, впливають на психологічний стан, самооцінку і рівень домагань жінок, можуть провокувати депресії та панічні атаки. Усе це є ознакою психологічних бар'єрів особистості, що більшою мірою притаманно саме жінкам середнього віку.

Авторами статті проведено діагностику емоційного стану жінок середнього віку, із застосуванням «Діагностики рівня емоційного вигорання» В. Бойка. Дослідження показало, що у жінок переважає резистенція – виснаження психічних ресурсів, відсутність інтересу до професійної діяльності, суттєве зниження потреби у взаємодії та комунікації, поява стійких соматичних симптомів, таких як головний біль, особливо ввечері, дратівливість, гнів, почуття занепокоєння, знесилення, суттєве зниження енергії, часті застуди.

Ключові слова: *кар'єра, лідерство, психологічний бар'єр, жінки, середній вік.*

The article is devoted to the theoretical generalization of the problem of women's career and leadership. It is determined that leadership is a specific type of managerial interaction that characterizes the ability of one person (leader) to effectively combine, depending on the specific situation, various sources of power to influence another person or group of persons (followers) in order to direct their activities towards achieving common goals. The article reveals the essence of women's career development in modern conditions.

It is found that the professional formation of a personality should be considered as the development of his or her self-concept, so the success of this process is determined by the compliance of the personality's behavior with the tasks of the age stage at which he or she is. It is proved that development in the profession should take place taking into account one's self-image, intellectual characteristics, abilities, values, interests, attitude to work and profession, own needs, and personality traits.

The article reveals that professional orientation and career development are important factors of personal transformation, affect the psychological state, self-esteem and level of women's harassment, and can provoke depression and panic attacks. All of this is a sign of psychological barriers, which is more common among middle-aged women.

The authors of the article diagnosed the emotional state of middle-aged women using V. Boyko's "Diagnosis of Emotional Burnout Level". The study showed that women are dominated by resistance – depletion of mental resources, lack of interest in professional activities, a significant decrease in the need for interaction and communication, the emergence of persistent somatic symptoms, such as headaches, especially in the evening, irritability, anger, anxiety, exhaustion, a significant decrease in energy, and frequent colds.

Key words: *career, leadership, psychological barrier, women, middle age.*

Актуальність. У сучасних умовах важливим фактором підвищення ефективності професійної діяльності стає розвиток людського потенціалу, наповнення її професійно підготовленими кадрами, здатними своєчасно позбуватись успадкованих непродуктивних стереотипів і бар'єрів професійної діяльності та кваліфіковано відповідати на нові соціально-орієнтовані вимоги і виклики часу, які постійно з'являються на шляху професійного зростання фахівців.

Війна повністю переорієнтувала український народ, безумовно, бізнес і кар'єра зазнали нищівного удару, багато представників малого та середнього бізнесу потерпіли крах, «просіли» в плані фінансів крупні фірми, фабрики і заводи. Якість виробництва погіршилася, умови праці зайшли в зону ризику, народ України дійсно зараз переживає складні часи, тому, як молодь, так і більш зрілі люди, відчувають латентну стадію в розвитку кар'єри і лідерських якостей.

Окрім зовнішнього чинника – війни, який виступає основним бар'єром розвитку лідерських якостей особистості, багато перешкод криються в самій людині, як-от: страхи, тривожність, невпевненість, комплекси тощо. Як чоловіки, так і жінки зазнали негативного впливу психологічних аспектів, на які наклалася війна, яка блокує багато професійних сфер і перешкоджає успішному кар'єрному розвитку.

Проблема, яку ми обрали для статті, дійсно цікава і актуальна, адже, з одного боку, виклики

і кризи – це шанс для пошуку нового і активного саморозвитку, з іншого боку – для багатьох страх помилитися, страх ризикувати блокує сили і натхнення, тому багато справ поставлено «на паузу», а кар'єрний шлях пролонгований у часі фразою «після Перемоги…».

Кар'єрний шлях – це не лише послідовність посад і професійних досягнень, а й безперервний процес саморозвитку та адаптації до змін. Перспективне бачення кар'єри ґрунтується на розумінні власних здібностей, інтересів та актуальних тенденцій на ринку праці.

Проблемам вивчення лідерства, зокрема, у процесі здійснення професійної діяльності, присвячено праці сучасних вітчизняних науковців: Т. Андрійченко, Ю. Бойка, О. Вакуленко, Н. Дзюби, Л. Карамушки, Т. Карамушки, В. Климчука, О. Кокуна, М. Корольчука, О. Креденцер, Б. Лазоренка, С. Миронця, Є. Потапчука, В. Панка, А. Сипливого, Т. Титаренко, М. Ткалич, Т. Хомуленко та ін.

Метою статті є вивчення та експериментальне дослідження психологічних бар'єрів (зокрема емоційного вигорання) у жінок середнього віку.

Виклад основного матеріалу. Успішне функціонування особистості, її кар'єрне зростання значною мірою обумовлено зовнішніми чинниками. Саме тому, в умовах війни та невизначеності в Україні лідерство здебільшого несе місію волонтера, мецената, благодійника, працівника допомагаючих професій.

У сучасних умовах життя і діяльності, як касира, так і лікаря, як перукаря, так і рятувальника, постійно виникають ситуації, які можуть як позитивно, так і негативно впливати, провокуючи небезпеки і ризики, що можуть спричинити деструктивні особистісні зміни. Кожен із нас постійно перебуває в умовах невизначеності, тому щохвилини може трапитися неочікуване. Відтак, сьогодні поширеними є випадки професійного вигорання та професійної деформації, алкоголізації, депресії на фоні втрати сім'ї, через надмірний робочий графік. Люди, особливо у прифронтових зонах, живуть в умовах постійного стресу і фрустрації потреб.

Логіка нашого дослідження передбачає розгляд поняття «лідерство» і вивчення проблематики з різних боків, зокрема, історичного і сучасного. Поняття «лідерство» має багато тлумачень і сенсів.

Лідерство – це здатність окремої особи мотивувати інших до дії, надихати їх на активність і участь у певних процесах. Воно є формою влади, яка характеризується спрямуванням зверху вниз і тим, що ініціатором виступає не більшість, а конкретна особа або обмежене коло осіб. Лідерство – це система взаємин, що передбачає домінування, вплив і підпорядкування у межах міжособистісних зв'язків у колективі [8].

Крім того, лідерство є управлінською роллю, соціальною позицією, пов'язаною з прийняттям рішень та виконанням керівних функцій. Виходячи з наведених вище тлумачень, поняття «лідерство» охоплює взаємини впливу, домінування та підпорядкування в межах міжособистісних зв'язків у колективі, а також передбачає процес управління та організації людської поведінки [3].

Лідер (від англ. Leader – провідник, керівник, вождь, командир) – це особа, яка має беззаперечний авторитет і повагу завдяки своїм видатним особистісним, інтелектуальним або професійним рисам. Така людина володіє конкретним набором якостей і вмінь, які дозволяють їй ефективно вести інших за собою [5]. Лідер здійснює вплив на інших переважно через два соціально-психологічні механізми:

– через авторитет (коли учасники колективу визнають його переваги завдяки високому статусу, професійному досвіду, вмінню та рівню розвитку);

– через харизматичні якості (такі як доброзичливість, ввічливість, моральні принципи).

У практичному вимірі це проявляється у добровільному визнанні унікальності лідера, що виявляється у наслідуванні його поведінки, дій та загального стилю.

Лідерство завжди було однією з найбільш суперечливих сил, що рухали історію. Воно створювало імперії, змінювало світогляди, надихало на великі звершення – і водночас знищувало, поневолювало та підкорювало. Як розрізнити лідера, що веде до світла, і лідера, що занурює у темряву? Чи є між ними чітка межа, чи це лише різні грані однієї й тієї ж природи впливу?

Дискусійним залишається питання: де межа між Лідером «+» і Лідером «-»? На нашу думку, ключова межа між лідером «+» та лідером «–» полягає у внутрішній етичній спрямованості та мотивах використання влади. За ідеями Т. Лірі, справжній лідер повинен нести відповідальність за свої дії, надихати оточуючих і дбати про спільне благо. Такий лідер, якого можна назвати «+», завжди пам'ятає про потреби своєї команди, прагне до відкритості, чесності та розвитку як власного, так і колективного потенціалу.

З іншого боку, за підходом Л. Чезаре, лідер, що орієнтується на особисту вигоду, маніпуляції та контроль, відходить у категорію «–». Такий лідер використовує владу як засіб досягнення власних амбіцій, нехтуючи етичними нормами і правами інших. Тому вважаємо, що простежити межу можна за реальними діями лідера та за тим, як він реагує на виклики і критику, а також за тим, чи спрямовані його дії на загальне благо, чи лише на задоволення власних амбіцій.

Наступне проблемне питання, яке нам потрібно вивчити в межах науково-психологічного дискурсу поняття «лідерство»: як визначити морально-етичне мірило лідерства? Морально-етичне мірило лідерства вимірюється здатністю лідера стати прикладом високих етичних стандартів у всіх аспектах своєї діяльності, бо справжній лідер не лише приймає складні рішення, але й відкрито визнає власні помилки, забезпечує прозорість

дій та проявляє щире співчуття до кожного члена команди. Він завжди ставить спільне благо вище власних інтересів, що створює атмосферу довіри та надихає інших на спільний розвиток і досягнення цілей.

Нижче ми подаємо ознаки сучасного успішного лідера, позитивного, спрямованого на особистісне зростання без приниження інших, без бажання здобути перемогу будь-якою ціною. Саме таким ми вбачаємо справжнього лідера (табл. 1).

Війна, як соціально-психологічне явище, має руйнівний вплив на емоційний стан людей, зокрема жінок, які переживають кризу, що супроводжується внутрішніми конфліктами. Це по суті боротьба з емоціями та зовнішніми подіями, викликаними війною і невизначеністю. Боротьба завжди вимагає ресурсів.

Результати соціологічних опитувань показують, що українці найбільше цінують материнство та заміжжя як критерії життєвого успіху для жінки, в той час як для чоловіка основним критерієм є його здатність бути господарем власної долі. Таким чином, в українському суспільстві успішною жінкою вважається та, яка може створити сім'ю, а успішним чоловіком – той, хто зберігає свою незалежність.

Дослідження Е. Маккобі та К. Жаклін показують, що жінки більше прагнуть не до досягнень, а до соціального схвалення. Гарна сім'я є важливою умовою для повноцінного життя, зв'язуючи поняття успіху і самоактуалізації. Успішний вибір партнера може допомогти жінці досягти самореалізації та самоактуалізації. Материнство може стати сферою самоактуалізації сучасної жінки, якщо це для неї є основною цінністю [1].

Емансипація, хоча і відкриває нові можливості, також породжує нові проблеми. Зокрема, це стосується відповідності жінки жорстким вимогам суспільства щодо самореалізації, ідеального тайм-менеджменту та новітніх стандартів привабливості. Сьогодні жінка вже не є «слабкою варіацією чоловіка». Відходить в минуле модель, де чоловік є здобувачем, а жінка – хранителькою домашнього вогнища, міфічною Берегинею. Все більш звичними стають жінки-політики, жінки-військові, а також такі явища, як сурогатне материнство, зміна статі, клонування.

Розглянемо психологічні бар'єри, що стоять на заваді розвитку лідерських якостей жінок. Це особливо актуально для працівниць Управління з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення Миколаївської міської ради, віком від 35 до 43 років, діяльність яких вимагає від них ясного розуму, чистоти моральних принципів і охайності. Вони повинні бути завжди добрими, милосердними людьми, полегшуючи страждання тих, хто перебуває в біді.

Психологічні бар'єри – це складна тема. Кожен хоча б раз у житті переживав кризу, коли жити як раніше неможливо, а як жити далі – невідомо. Кожна життєва криза є кроком у розвиток або деградацію, і вибір залежить від самої особистості. Жінка середнього віку часто стикається з кризою середнього віку, що є важливим психологічним бар'єром на шляху до кар'єрного зростання.

Згідно з визначенням Т. Титаренко, життєва криза – це психологічний стан особистості, коли загострюються соціально-психологічні протиріччя її буття і переживається пік оновлення її внутріш-

Таблиця 1

Ознаки справжнього лідера

Спроможність до адаптації	**Людина може ефективно пристосовуватися до змін у своєму житті та оточенні**
Рішучість і наполегливість	Людина вміє мудро і стійко переживати невдачі, тримає «обличчя» в кризових станах, має амбіції і твердо стоїть на ногах
Адекватна самооцінка та високий рівень домагань	Людина не змінює ставлення до себе, не відмовляється від намірів, тільки тому, що хтось її критикує. Її мета не залежить від одобрення інших.
Емоційна стабільність	Людина володіє навичками управління емоціями та має здатність контролювати свої реакції на стрес
Рефлексія	Людина має глибоке розуміння своїх почуттів, думок та поведінки
Самовизначеність	Людина має власну концепцію себе та визначає свої життєві цілі та мету
Емоційний комфорт	Людина відчуває позитивні емоції та задоволення від життя
Асертивність	Людина здатна відстоювати свої кордони та точку зору, не порушуючи при цьому моральних прав інших, ефективно реагує на критику і вміє говорити «ні».
Емоційний інтелект	Здатність людини регулювати свої почуття та розуміти емоції інших, адекватно їх сприймати для того, щоб оптимально спрямовувати своє мислення і діяльність.
Толерантність до невизначеності	Готовність людини мирно і без зайвого напруження ставитися до невизначених і незрозумілих життєвих ситуацій та подій, зберігаючи при цьому контроль над ситуацією як внутрішньо, так і зовні.

нього світу. Криза середнього віку (35-45 років) характеризується роздумами про життєві досягнення, ревізією внутрішніх цінностей і їх порівнянням з реаліями навколишнього світу. Це перехід до нового рівня самоусвідомлення та розуміння взаємодії з життям [4].

У середньому віці пріоритетними для жінок є:

Збереження індивідуальності, саморозвиток і самоактуалізація.

Самоактуалізація, схожа на адаптивність, доповнюється такими характеристиками:

Сприйняття себе: реалістичне оцінювання своїх якостей, здібностей та можливостей, усвідомлення своїх цінностей і потреб, життя в гармонії з собою.

Спонтанність, простота, автономність і проблемна центрація: природний прояв власних рис характеру, відсутність маніпуляцій і демонстрації себе кращою людиною, ніж є.

Зрілість: здатність адаптуватися до навколишнього середовища, розрізняючи ідеальні та реальні цілі, і здатність застосовувати життєвий розум для прийняття рішень [6].

Типовою проблемою для жінок у цьому віці є конфлікт ролей: важко поєднувати сімейні обов'язки з професійною діяльністю. На відміну від чоловіків, жінки гостріше реагують на ознаки старіння, і криза середнього віку для них часто виражається в розриві між очікуваннями та реальністю. У цьому контексті дану кризу та її наслідки можна розглядати як психологічні бар'єри, що перешкоджають розвитку лідерських якостей [7].

Ще одним значним бар'єром виступає розлучення. За шкалою стресових подій Т. Холмса та Р. Рае, воно є однією з найсильніших психотравм, оскільки викликає не тільки емоційне потрясіння, а й впливає на соціальні зв'язки. Жінка в такому стані втрачає впевненість у собі, починає сумніватися у власній цінності, втрачає життєву орієнтацію, що часто призводить до пасивності або навіть саморуйнівної поведінки, що, відповідно, знижує її мотивацію та лідерські риси [2].

Окремим бар'єром є нестача особистого простору. Він відіграє важливу роль у професійному зростанні жінки, допомагаючи наповнити її життя глибоким сенсом. Часто жінки після 40 років, коли діти вже дорослі, а кар'єрне навантаження зменшилося, починають втрачати відчуття мети, що створює екзистенційний вакуум.

Серед вагомих психологічних перешкод на шляху до професійного успіху варто виділити й умови праці. Багато жінок працюють у державних установах, де заробітна плата низька, а обов'язки чітко регламентовані. У таких умовах навіть висококваліфіковані фахівці – лікарі, вчителі, науковці – часто потерпають від неврозів.

Ще один суттєвий чинник, що заважає розвитку лідерських якостей, – це конфліктність. Її причини можуть бути як психологічними (риси характеру, темперамент, емоційна стабільність, установки), так і соціальними (умови життя, оточення, рівень культури тощо). Особливо схильні до конфліктів жінки з ригідним мисленням, які не визнають альтернативних думок.

Наступним психологічним бар'єром виступає професійне вигорання. Як відомо, емоційний стан людини регулюється гормональною системою, яка не здатна довільно припинити свою дію, адже робота гіпофіза не підвладна зовнішньому контролю.

Дослідно-експериментальна робота проводилася протягом лютого – квітня 2025 року із працівницями Управління з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення Миколаївської міської ради. Дослідженням було охоплено 30 жінок віком від 35 до 43 років. Ми акцентували увагу на емоційному вигоранні жінок середнього віку і застосували «Діагностику рівня емоційного вигорання» В. Бойка.

Як показали результати дослідження, в емоційному вигоранні жінок віком від 35 до 43 років переважає компонент «резистенція», яка виявляється в протистоянні негативним подіям та внаслідок цього – у виснаженні психічних ресурсів. А це призводить до неадекватних (зазвичай, занижених) «емоційних реакцій, до зменшення спілкування з партнером і дітьми, до погіршення якості, а часом навіть до припинення виконання професійних обов'язків, бажання побути наодинці.

У 60% респонденток фаза сформувалася, у 35% – на стадії формування і тільки в 5% – не сформована. Для жінок, у яких переважає ця фаза, характерними є «відсутність інтересу до професійної діяльності, суттєве зниження потреби у взаємодії та комунікації, поява стійких соматичних симптомів, таких як головний біль, особливо ввечері, дратівливість, гнів, почуття занепокоєння, знесилення, суттєве зниження енергії, часті застуди тощо. Навіть добре виспавшись і відпочивши у вихідні дні, такі жінки можуть відчувати виснаження.

Наступним компонентом є «виснаження», яке, як показали результати дослідження, сформоване у 25% жінок середнього віку, у 30% – формується та в 45% – не сформоване. Для виснаження характерні фізіологічні проблеми, наприклад такі хвороби, як виразка шлунку, погіршення сну, зниження зору, уваги та пам'яті, порушення дихання при навантаженнях, погіршення відчуттів, загальмованість, млявість тощо, а також психологічні проблеми, зокрема збайдужіння до всього, депресії, раптова дратівливість і гнів, безпричинні переживання, тривожність, страх та ін. Найменш сформованим компонентом виявилося «напруження», яке, за результатами опитування, сформоване у 5% жінок, на етапі формування – у 40 % та не сформоване – в 55 %.

Ця фаза протікає відносно легко, виявляється переважно у надмірному переживанні щодо подій, які відбуваються. Зазвичай, на ці першочергові симптоми мало хто звертає увагу. Перша стадія може формуватися впродовж трьох-п'яти років.

Напруження має динамічний характер, що зумовлюється постійністю, яка виснажує людину, або посиленням факторів.

Одержані результати дозволили пересвідчитися, що переважна частина жіноцтва у даній вибірці – не прагне до лідерства, відчуває психологічні бар'єри і перешкоди на шляху до кар'єрного зростання через хронічну втому, високий рівень виснаження, порушення сну і нормальної життєдіяльності через війну та невизначеність. Тому жінки прифронтової Миколаївщини потребують психологічної інтервенції та супроводу.

Висновки. Отже, середній вік для жінки – це своєрідний етап переосмислення себе, своєї «Я-концепції», мотиваційної й емоційної сфер, а також трансформації звичного способу життя. Особливо це стосується професійної сфери, коли жінка усвідомлює, що її діяльність більше не дає задоволення, а натомість стає джерелом стресу й емоційного дискомфорту. У такому випадку зміна виду діяльності або повна професійна переорієнтація може стати шляхом до емоційного відновлення та подолання психологічних бар'єрів. Подальші наукові розвідки плануємо присвятити вивченню взаємозв'язків між сімейною системою та особистими кордонами жінок.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вербець В. В. Соціологія: Навчальний посібник / Вербець В. В., Субот О. А., Христюк Т. А. Київ : «Кондор», 2019. 550 с.

2. Леонард Л. Емоційна жіноча травма: зцілення дитячої травми, отриманої донькою в стосунках з батьком / Пер. з англ. В. Мершавки. Надруковано в Україні. 2013. 220 с.

3. Сергеєва Л. М., Кондратьєва В. П., Хромей М. Я. Лідерство: навч. посібн. /за наук. ред. Л. М. Сергеєвої. Івано-Франківськ. «Лілея НВ». 2015. 296 с.

4. Титаренко Т. М. Життєвий шлях особистості. Основи практичної психології. Київ : Либідь, 2016. 536 с.

5. Тлумачний словник психологічних термінів в українській мові. Миколаїв, 2003. 216 с.

6. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

7. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ. ДП Вид.дім «Персонал», 2017. 160 с.

8. Хміль Ф. І. Управління персоналом: Підручник для студентів вищих навчальних закладів / Ф. І. Хміль. Київ : Академвидав, 2016. 488 с.

ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ З АВТОМАТИЗОВАНОГО RIASEC-ПРОФІЛЮВАННЯ ПОСАД І ВАКАНСІЙ

A LITERATURE REVIEW OF AUTOMATED RIASEC PROFILING OF JOB POSITIONS AND VACANCIES

УДК 331.54:005.95]:159.98
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.14

Чайка Р.М.
доктор філософії в галузі психології,
доцент кафедри теоретичної
та практичної психології
Національний університет «Львівська Політехніка»

*У статті здійснено систематичний огляд 34 емпіричних праць у 1980–2025 роках, присвячених автоматизованому RIASEC-профілюванню посад і вакансій. Мета роботи – узагальнити теоретичні моделі відповідності персоналу і робочого середовища, ручні та напівавтоматичні інструменти (PCI, DHOC, O*NET, ESCO) і сучасні підходи обробки природної мови, окреслити їх еволюцію, переваги та обмеження. Аналіз показав чотири хвилі розвитку методів: ручне кодування, системи, базовані на словниках і правилах, класичне машинне навчання та трансформерні моделі. Хоч останні забезпечують кодування тисяч оголошень у реальному часі, вони потребують психологічної валідизації, пояснюваності й етичного аудиту. Виявлено ключові прогалини: брак багатомовних валідованих корпусів вакансій, нестача протоколів оцінювання якості, низька довіра HR-фахівців до інструментів, що працюють як "чорні скриньки" і потенційні упередження моделей. Результати огляду підкреслюють, що психологічна валідність залишається критично важливою навіть для найсучасніших алгоритмів, тому співпраця між фахівцями з організаційної психології та розробниками штучного інтелекту є стратегічно необхідною. Рекомендовано поєднувати алгоритмічні рішення з експертною перевіркою, розробляти культурно адаптовані корпуси та проводити лонгітюдні дослідження впливу автоматизованого RIASEC-співпадіння на задоволеність і утримання персоналу. Стаття пропонує практичну матрицю вибору інструментів, яка допоможе HR-підрозділам оцінити баланс між точністю, швидкістю та прозорістю RIASEC-кодування. Окрім академічного внеску, огляд окреслює рекомендації для політик щодо етичного використання алгоритмів у рекрутингу, що актуально у світлі нових регуляцій.*

Ключові слова: *RIASEC, співпадіння людини і середовища, профілювання вакансій, обробка природної мови, огляд літератури.*

*This article presents a systematic review of 34 empirical studies (1980–2025) devoted to automated RIASEC profiling of job positions and vacancies. The purpose is to synthesise the theoretical foundations of Person–Environment Fit, examine manual and semi-automated instruments (PCI, DHOC, O*NET, ESCO), and trace the evolution, strengths, and limitations of modern natural-language-processing approaches. The analysis identifies four developmental waves: manual coding, rule-based lexical systems, traditional machine-learning models, and transformer-based architectures. Although the latter can label thousands of job ads in real time, they still require psychological validation, interpretability, and ethical auditing. Key gaps include the shortage of multilingual validated corpora, the absence of unified evaluation protocols, limited HR trust in "black-box" models, and potential algorithmic bias. The review highlights that psychological validity remains critical even for state-of-the-art algorithms, making collaboration between organizational psychologists and AI developers strategically essential. The review recommends combining algorithmic solutions with expert verification, developing culturally adapted datasets, and conducting longitudinal studies on how automated RIASEC fit affects employee satisfaction and retention. The article offers a practical decision matrix that enables HR departments to assess the trade-offs among accuracy, speed, and transparency in RIASEC coding. Beyond its academic contribution, the review outlines policy recommendations for the ethical use of algorithms in recruitment, a timely issue in light of new regulations.*

Key words: *RIASEC; Person–Environment Fit; vacancy profiling; natural language processing; systematic literature review.*

Вступ. У сучасних умовах динамічного ринку праці значно зростає важливість оперативного та точного встановлення відповідності між особистісними інтересами кандидата й характеристиками вакансії (Person–Job Fit). Традиційні методи оцінювання Person–Job Fit, що спираються на ручне порівняння індивідуальних RIASEC-профілів [7] та характеристик робочих місць (наприклад, за допомогою Position Classification Inventory), хоча й довели свою валідність, виявляються трудомісткими та складними під час роботи з великим обсягом вакансій. Водночас автоматизація цього процесу за допомогою методів обробки природної мови (NLP) та машинного навчання дозволяє значно пришвидшити профілювання робочих позицій та вакансій і підвищити точність класифікації [1].

Зокрема залучення сучасних алгоритмів обробки природньої мови, здатних "прочитати" вакансію з урахуванням її контексту, у поєднанні з великими професійними довідниками дає змогу точніше виявляти, які саме інтереси – реалістичні, дослідницькі, соціальні тощо - закладені у змісті роботи. Коли ця інформація автоматично співвідноситься з профілем кандидата, організація отримує швидкий та об'єктивний індикатор співпадіння показника "людина – посада". Це не лише пришвидшує підбір персоналу, а й робить інструмент придатним для різних галузей і мовних середовищ та підвищує Person–Job Fit в організаціях [2].

Попередні спроби підсумувати знання, щодо прогресу у автоматичному профілюванні робочих посад чи вакансій є фрагментарними.

Огляди літератури в організаційній психології концентрувалися здебільшого на наслідках відповідності “людина-робота” загалом і не торкалися автоматизації RIASEC-кодування вакансій [2]. Оглядові статті з вимірювання професійних інтересів акцентують на розвиткові опитувальників для індивідуальної діагностики, але лишають поза фокусом питання машинного аналізу текстів робочих оголошень. З другого боку міждисциплінарні огляди з NLP та машинного навчання у HR-аналітиці лише побіжно згадують можливість присвоювати вакансіям Holland-коди, не надаючи систематизованої картини використання RIASEC [3]. Детальніші дані розпорошені по поодиноких емпіричних статтях [4]. Відсутність інтегрованого огляду, який би одночасно охоплював еволюцію теоретичних засад, ручних інструментів (PCI, O*NET) і сучасних NLP-рішень, створює методологічний вакуум і ускладнює накопичення знань. Отже, систематичний огляд, спрямований саме на автоматичне вилучення RIASEC-профілів із текстів посад і вакансій, є своєчасним і необхідним для узагальнення прогресу в цій галузі та окреслення прогалин майбутніх досліджень.

Мета дослідження. Систематизувати теоретичні моделі, інструменти й методи – від ручних шкал до сучасних методів обробки природньої мови – для визначення RIASEC-профілів посад і вакансій, простежити еволюцію цього домену та окреслити ключові прогалини й перспективи подальших досліджень автоматизованого Person–Job Fit.

Завдання дослідження:

1. Розкрити теоретичне підґрунтя моделей Person–Environment Fit та гексагональної RIASEC моделі Голланда.
2. Описати й класифікувати ручні та напівавтоматичні інструменти для профілювання посад.
3. Відстежити еволюцію методів добування RIASEC-профілів у хронологічному розрізі та виявити чинники, що сприяли переходу до більш складних моделей.
4. Визначити ключові виклики та прогалини

Методи та організація дослідження. У статті застосовано комплексний теоретичний аналіз літератури. Пошук проводили у базах Scopus, Web of Science та Google Scholar за ключовими словами «RIASEC extraction», «Holland code NLP», «job interest classification» у межах 1980-2025 рр. Після видалення дублікатів виконано двоетапну перевірку назв/анотацій і повних текстів. До фінального масиву ввійшли 34 емпіричні праці, які кодувалися за уніфікованою формою (автори, рік, тип даних, метод текстової репрезентації, алгоритм, метрики). Після цього було застосовано синтез та аналіз наукової літератури.

Результати дослідження. *Співпадіння людини з робочим середовищем.* Співпадіння людини з робочим середовищем (Person–Environment Fit) описує ступінь узгодженості між характеристиками індивіда і аспектами його робочого середовища та розглядається як центральна парадигма для прогнозування задоволеності працею, залученості й продуктивності [5]. Класична типологія вирізняє дві базові форми узгодженості – схожа узгодженість (supplementary fit) і комплементарна узгодженість (complementary fit) [6].

Схожа відповідність виникає, коли індивід і середовище мають подібні атрибути, наприклад однакові цінності або інтереси. У контексті RIASEC це означає, що професійні інтереси працівника збігаються з RIASEC-профілем посади.

Комплементарна відповідність передбачає взаємодоповнення й поділяється на дві підкатегорії: вимоги – здібності (Demands – Abilities fit) коли здібності працівника задовольняють вимоги роботи; потреби – забезпечення (Needs-Supplies fit) – коли робота забезпечує ресурси, що відповідають потребам працівника.

Наукова літерату стверджує, що всі три компоненти (supplementary, demands–abilities, needs–supplies) позитивно корелюють із задоволеністю працею й намірами лишатися в організації, проте supplementary fit має найбільший вплив, коли узгодженість оцінюють за інтересами і цінностями [6]. Це підкреслює значення точного визначення професійних інтересів (наприклад, через RIASEC-профілі) як ключового елементу Person-Environmoent Fit.

RIASEC-модель Голланда. RIASEC-модель (яку іноді називають “гексагон Голланда”) класифікує професійні інтереси та робочі середовища у шість базових типів, розташованих по колу у фіксованій послідовності [7]: Реалістичний (Realistic, R), Дослідницький (Investigative, I), Творчий (Artistic, A), Соціальний (Social, S), Підприємницький (Enterprising, E) та Традиційний (Conventional, C). Порядок R – I – A – S – E – C відповідає психологічній «близькості» типів: сусідні сегменти на гексагоні мають більш подібні вимоги й інтереси, тоді як типи, розташовані навпроти, демонструють максимальну відмінність (наприклад, Realistic – Social).

Кожен тип поєднує характерні для нього активності, цінності та робочі умови. Наприклад, Realistic орієнтований на практичні, матеріальні завдання та фізичну роботу; Investigative – на аналітичні й дослідницькі активності; Artistic – на творчість і самовираження; Social – на допомогу та навчання інших; Enterprising – на лідерство й комерцію; Conventional – на структуровані, адміністративні процеси [7]. Завдяки такій типології робота й особистість можуть бути закодовані трилітерним “кодом Голланда” (наприклад, I-R-C) за трьома найбільш вираженими секторами.

Структурні аналізи інтересів підтверджують колову структуру гексагону та психологічні “кутові” відстані між типами [8]. Емпіричні дослідження показують, що співпадіння між RIASEC-кодом особи та RIASEC-кодом роботи позитивно корелює із задоволеністю працею, залученістю

і планами залишатися в організації [9]. Ці характеристики роблять модель Голланда однією з найпоширеніших теоретичних основ для вимірювання supplementary fit у контексті Person-Environment Fit і, відповідно, ключовою ціллю автоматизованого кодування вакансій.

Шкали для індивідуального RIASEC-профілю. Найпоширенішим інструментом є Self-Directed Search (SDS) – опитувальник, що імітує сеанс кар'єрного консультування. Він містить 228 пунктів про діяльності, здібності, професії та самооцінку; заповнення триває близько пів години та завершується трилітерним "Кодом Голланда" і переліком рекомендованих сфер. Психометричні дослідження підтверджують високу внутрішню узгодженість і кроскультурну валідність інструмента.

Ще один класичний інструмент – Vocational Preference Inventory (VPI). Респондент оцінює 160 назв професій за принципом "подобається / не подобається", після чого формується профіль інтересів за шістьма шкалами RIASEC і додатковими показниками соціальності чи самоконцепції. Надійність VPI перебуває на достатньому рівн, а короткий час проходження (15–20 хвилин) робить його популярним у школах і дослідницьких опитуваннях.

Ручні інструменти для визначення RIASEC-профілю посади. Традиційно відповідність "людина – робота" у парадигмі Person–Environment Fit оцінювали за допомогою ручних методів, що ґрунтуються на гексагоні Голланда.

Position Classification Inventory (PCI). PCI є найдеталізованішим опитувальником для кодування робочих місць: 84 твердження описують характерні дії, контексти та вимоги, а респондент (звичайно лінійний менеджер або HR-аналітик) відмічає ступінь релевантності кожного твердження для конкретної посади. Підсумкові бали шести шкал перетворюються у трилітерний "Код Голланда", що демонструє високу внутрішню узгодженість та надійність. PCI застосовують у кадровому аудиті, проєктуванні нових ролей і верифікації автоматичних прогнозів.

Dictionary of Holland Occupational Codes (DHOC). DHOC є довідником, у якому тисячі професійних назв уже «жорстко» прив'язані до трилітерних RIASEC-кодів. Процедура використання максимально проста: HR-фахівець підбирає найближчий синонім професійної назви й використовує готовий код. Сильна сторона – швидкість; слабкі – нечутливість до гібридних сучасних посад і залежність від точності семантичного зіставлення.

*O*NET Occupational Interest Profiles (OIPs).* Американська база ONET публікує для кожного SOC-коду шість числових оцінок, що відповідають інтенсивності R, I, A, S, E та C. Хоч ці оцінки агрегуються напівавтоматично, фахівець може вручну вибрати SOC-код, щоб миттєво отримати RIASEC-профіль. Оцінки регулярно оновлюють, що робить OIPs найбільш актуальним ручним ресурсом у США, проте точність залежить від коректності відповідності між вакансією та класифікацією SOC [10].

ESCO RIASEC Tags. Європейська класифікація ESCO із версії 1.1 надає 1–3 літерні RIASEC-теги для близько 3 000 посад і робочих ролей. HR-спеціаліст обирає релевантний ESCO-код і використовує вказаний тег як профіль посади. Переваги – багатомовність і відкритий доступ; основний недолік – відсутність опублікованих психометричних показників і поки що нижча деталізація, ніж у PCI чи O*NET [11].

Загальні переваги й обмеження. Ручні інструменти забезпечують прозорість кодування, високу валідність та можливість експертної корекції, що особливо важливо у сферах із підвищеною відповідальністю (наприклад, безпекові служби). Водночас їхня трудомісткість і обмежена актуальність у швидко мінливому ландшафті вакансій стимулюють перехід до напівавтоматичних і повністю автоматизованих методів, які розглядаються в наступних розділах. Проте навіть у сучасних NLP-підходах саме PCI, DHOC, O*NET OIPs та ESCO-теги залишаються еталонами для оцінювання точності автоматичних моделей та навчання з distant supervision.

Порівняння ручних та напівавтоматичних інструментів. Попри спільне походження у гексагоні Голланда, ручні та напівавтоматичні інструменти для RIASEC-кодування посади суттєво різняться за низкою прикладних параметрів.

По-перше, час. Заповнення Position Classification Inventory (PCI) у середньому забирає десять хвилин на одну позицію, адже експерт має оцінити 84 твердження. Для великих штатних розписів це перетворюється на значні трудозатрати. Натомість у O*NET Occupational Interest Profiles (OIPs) або ESCO RIASEC час фактично дорівнює нулю: достатньо знайти відповідний SOC- чи ESCO-код, після чого профіль "визначається" вакансією.

По-друге, надійність. PCI демонструє високу узгодженість при порівняння між різними експертами, що заповнюють опитувальник, тобто різні експерти з великою ймовірністю призначать однаковий код. Для напівавтоматичних баз таких як O*NET або ESCO офіційні коефіцієнти узгодженості публікуються рідко, а валідність покладається на змішану експертно-машинну процедуру, що потенційно знижує прозорість.

Третій параметр – вартість та ліцензія. PCI і DHOC розповсюджуються комерційним видавцем й вимагають придбання мануалу або онлайн-ліцензії, тоді як набори O*NET та ESCO надаються безкоштовно під відкритими ліцензіями. Це робить напівавтоматичні ресурси привабливими для організацій із обмеженим HR-бюджетом.

Нарешті, масштабованість та актуальність. Ручні методи забезпечують високу точність і гнучкість для нетипових чи гібридних ролей, але їхня

продуктивність лінійно падає з ростом кількості вакансій. Напівавтоматичні довідники, оновлювані централізованими агентствами раз на рік або частіше, легко інтегруються в HR-системи й підтримують обробку сотень тисяч оголошень на день. Однак їхні коди можуть відставати від реалій ринку праці, якщо в класифікацію ще не внесено нових професій.

Профілювання посад. Під "профілюванням посади" ми розуміємо психологічний "паспорт" роботи на даній посаді – опис її домінантних інтересів за моделлю RIASEC, який надалі зіставляють з інтересами кандидата, щоб передбачити Person–Job Fit і, зрештою, добробут та продуктивність працівника.

Поступово почали з'являтися "розумні" системи, що автоматично читають текст вакансії й прогнозують, які саме інтереси – реалістичні, дослідницькі, соціальні тощо – найбільш властиві цій роботі. Ще десять років тому ці алгоритми використовували просте підрахування ключових слів. Проте сьогодні вони навчаються на мільйонах уже класифікованих описів і вловлюють навіть тонкі відтінки сенсу, наприклад різницю між "дизайном інтерфейсів" і "дизайном трубопроводів". Для організації це означає можливість миттєво отримувати RIASEC-профіль кожної нової вакансії і будувати прозорі правила добору: система сигналізує, коли інтереси кандидата суттєво не збігаються з психологічним змістом роботи, або рекомендує внутрішнє переміщення, де конгруентність буде вищою.

Нарешті, державні та міжнародні платформи, такі як O*NET у США, регулярно оновлюють власні "карти інтересів" тисяч професій, використовуючи поєднання експертних оцінок і даних великих порталів вакансій. Усе це переводить профілювання посад із суто консультативної процедури у стратегічний інструмент управління талантами, здатний підтримувати рішення про найм, навчання й проєктування ролей на підставі досліджень з організаційної психології та доказової HR-аналітики.

Еволюція методів: від довідника Голланда до трансформерів. Розвиток технологій RIASEC-кодування вакансій відображає ширший зсув у практиках управління персоналом: від індивідуальних експертних суджень до масштабних, орієнтованих на дані HR-систем. Умовно ця траєкторія вкладається в чотири етапи, кожен з яких розв'язував нагальні організаційні задачі свого часу та водночас породжував нові виклики.

Етап 1. Ручне кодування (до кінця 1990-х). Довідники на кшталт Dictionary of Holland Occupational Codes і PCI заклали базу емпірично перевірених RIASEC-профілів. Психологи-консультанти вручну зіставляли опис роботи зі "стандартними" професіями та отримували трилітерний код. Перевага – висока валідність і довіра менеджерів; недолік – неможливість масштабувати процедуру на сотні вакансій у динамічних організаціях.

Етап 2. Системи базовані на словниках та правилах (початок 2000-х).

Перші HR-системи автоматизували пошук "якірних" лексем (наприклад, виробництво, дизайн, консультування), що підказували RIASEC-тип. Це дало змогу швидко відфільтровувати невідповідні оголошення, але гнучкість системи була низькою: кожне нове слово або синонім потребував ручного додавання. Для організацій це означало компроміс між швидкістю та психологічною точністю.

Етап 3. Класичне машинне навчання (2010-ті). Коли обсяги онлайнових вакансій стали рахуватися мільйонами, з'явилася можливість "навчати" алгоритми на реальних даних. Моделі машинного навчання досягали показників, що дорівнювали середній згоді між двома експертами. У психологічній площині це засвідчило: комп'ютерні підходи можуть надійно відтворювати людські судження про зміст роботи й, відповідно, прогнозувати Person-Job Fit.

Етап 4. Глибинне навчання й трансформери (з 2020 р.). Сучасні моделі глибинного машинного навчання не лише рахують слова, а й "розуміють" контекст, тому відчутно точніше описують психологічний зміст вакансії. Для організацій це означає швидкий аналіз тисяч оголошень у реальному часі, однак постає питання довіри та пояснюваності рішень.

Драйвери переходів між етапами: дані й цифровізація HR-процесів (зростання онлайн-вакансій, база O*NET); обчислювальні ресурси (доступність хмарних сервісів); потреба в доказовому HR-менеджменті, коли метрики Person-Environment Fit стають частиною KPI організації; регуляторно-етичний тиск: вимоги законодавства ЄС стимулюють розробку пояснюваних та безпечних моделей.

Таким чином, еволюція методів рухалася від точності, забезпеченої експертним знанням, до масштабованості, підкріпленої даними, і далі – до інтегрованих, потенційно багатомовних систем, здатних обслуговувати глобальні HR-екосистеми. Наступним кроком, найімовірніше, стане поєднання трансформерних моделей із людською перевіркою та прозорими поясненнями, аби узгодити високі технічні показники з психологічною валідністю та довірою користувачів.

Виклики та прогалини. Попри швидкий поступ цифрових рішень, організації стикаються з низкою психологічних та практичних бар'єрів, які заважають широкому й безпечному впровадженню автоматизованого RIASEC-профілювання.

По-перше, нестача валідованих ресурсів. Більшість доступних наборів вакансій створені під конкретні ринки й мови. Коли компанія намагається застосувати «готову» модель у новій галузі чи культурі, точність різко падає, а консультанти знову змушені покладатися на власне судження. Для організацій це означає додаткові витрати на перевірку й донавчання інструментів, аби зберегти надійність рішення про підбір персоналу.

По-друге, питання довіри. HR-фахівці звикли працювати з прозорими опитувальниками на

кшталт PCI, де видно, які саме пункти визначають код посади. У трансформерних моделей, що працюють по принципу "чорної скриньки" такої очевидності немає, що викликає сумніви щодо справедливості й обґрунтованості рекомендацій. Поки розробники не навчаться пояснювати висновки алгоритмів зрозумілою психологічною мовою, менеджери з персоналу обмежуватимуть їхнє використання.

По-третє, етична відповідальність. Опис вакансії часто містить приховані упередження за статтю, віком чи культурою. Якщо алгоритм "успадковує" такі патерни, він може підсилити дискримінацію замість того, щоб її зменшити. З огляду на нові законодавчі обмеження, роботодавці потребують чітких процедур аудиту та корекції моделей, аби вони відповідали принципам справедливого відбору.

По-четверте, динаміка ринку праці. З'являються нові гібридні ролі – "data-artist", "AI-ethicist" – які ще не описані у довідниках O*NET чи ESCO. Без регулярного оновлення навіть найкраща модель швидко "старіє" і втрачає релевантність. Це створює подвійний виклик: компанії мають постійно накопичувати нові дані, а дослідники–розробляти гнучкі методи, що навчаються у режимі «потоку».

Нарешті, стандарти оцінювання. У літературі досі немає єдиних правил, як саме вимірювати якість RIASEC-кодування: одні автори звітують точність, інші – ранжувальні показники. Для практиків це ускладнює вибір інструменту, бо метрики не порівнюються напряму. Потреба у спільних стандартах стає дедалі нагальнішою.

Напрями подальших досліджень. Вважаємо. що по-перше це поглиблена валідизація інструментів у різних культурах і галузях. Нині більшість моделей навчено на англомовних даних IT-ринку. Потрібні порівняльні дослідження, що перевірятимуть, чи зберігається психологічна валідність RIASEC-кодувань у виробництві, охороні здоров'я та державному секторі, а також в інших мовних контекстах.

По-друге, дослідження, як виникає довіра та прийняття з боку HR-фахівців. Машинні алгоритми мають довести свою корисність не лише цифрами, а й тим, що вони допомагають рекрутерам ухвалювати більш обґрунтовані рішення. Потрібні емпіричні дослідження, які вимірюють, як інформація про RIASEC-профіль впливає на остаточний вибір кандидата та чи підвищує вона впевненість менеджерів у власному судженні.

По-четверте зв'язок із довгостроковими результатами праці. Більшість досліджень зосереджена на точності кодування, але мало хто перевіряє, чи справді співпраця «правильного» працівника з «правильною» роботою веде до вищої задоволеності, залученості й утримання персоналу через рік чи два. Лонгітюдні дослідження допоможуть перевести тему з площини «технічної новинки» у сферу стратегічного HR-менеджменту.

Висновки. Узагальнюючи результати систематичного огляду, можемо зробити три ключові висновки.

По-перше, за останні двадцять років відбулася якісна трансформація інструментів визначення RIASEC-профілю посад: від ручних опитувальників і довідників до напівавтоматичних онтологій (O*NET, ESCO) й повністю автоматизованих моделей, здатних кодувати тисячі вакансій у режимі реального часу. Цей розвиток відкрив нові можливості для практик Person–Job Fit, дозволяючи організаціям швидко оцінювати психологічний зміст роботи й зіставляти його з інтересами кандидатів.

По-друге, технічний прогрес не усуває потреби у психологічній валідності та довірі користувачів. Інструмент, яким би точним він не був, має бути зрозумілим рекрутерам і прийнятним для кандидатів; інакше ризик помилкового найму або відчуття несправедливості зведе нанівець усі переваги автоматизації. Саме тому питання пояснюваності моделей, етичного аудиту і культурної адаптації залишаються першочерговими для дослідників та HR-практиків.

По-третє, майбутнє галузі полягає у гібридній взаємодії "людина – алгоритм". Алгоритми можуть виконувати роль швидкого "фільтра" і постачати дані, тоді як остаточне рішення повинно базуватися на експертному судженні психолога чи рекрутера, який враховує контекст, мотивацію й розвитковий потенціал кандидата. Такий підхід забезпечує баланс між масштабом і глибиною аналізу, підвищує обґрунтованість HR-рішень і зберігає «людське обличчя» управління персоналом.

Отже, автоматизоване RIASEC-профілювання вже сьогодні здатне зменшити витрати часу та підвищити точність відбору, проте його реальна цінність розкривається лише тоді, коли технологічні можливості інтегруються з етичними стандартами та психологічною експертизою.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Zhang C., Lu Y. Study on artificial intelligence: The state of the art and future prospects. *Journal of Industrial Information Integration*. 2021. Vol. 23. P. 100224.

2. Kristof-Brown A. L., Zimmerman R. D., Johnson E. C. Consequences of individuals' fit at work: A meta-analysis of person–job, person–organization, person–group, and person–supervisor fit. *Personnel Psychology*. 2005. Vol. 58, no. 2. P. 281–342.

3. Leidner J. L., Stevenson M. Challenges and Opportunities of NLP for HR Applications: A Discussion Paper. 2024. URL: https://arxiv.org/abs/2405.07766.

4. Silva A., Lo P. C., Lim E. P. JPLink: on linking jobs to vocational interest types. Advances in Knowledge *Discovery and Data Mining, 24th Pacific-Asia Conference, PAKDD 2020 Proceedings, Part II.* 2020. P. 220–232.

5. Kristof A. L. Person–organization fit: An integrative review of its conceptualizations, measurement, and implications. *Personnel Psychology.* 1996. Vol. 49, no. 1. P. 1–49.

6. Muchinsky P. M., Monahan C. J. What is person-environment congruence? Supplementary versus complementary models of fit. *Journal of Vocational Behavior.* 1987. Vol. 31, no. 3. P. 268–277.

7. Holland J. L. Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments. Psychological Assessment Resources, 1997.

8. Tracey T. J., Rounds J. B. Evaluating Holland's and Gati's vocational-interest models: A structural meta-analysis. *Psychological Bulletin.* 1993. Vol. 113, no. 2. P. 229–246.

9. Nauta M. M. The development, evolution, and status of Holland's theory of vocational personalities: Reflections and future directions for counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology.* 2010. Vol. 57, no. 1. P. 11–22.

10. National Center for O*NET Development. Using machine learning to develop occupational interest profiles and high-point codes for the O*NET system. O*NET Resource Center, 2023. URL: https://www.onetcenter.org/reports/ML_OIPs.html.

11. European Commission. ESCO v1.1: European Skills, Competences, Qualifications and Occupations. URL: https://esco.ec.europa.eu/en/about-esco/escopedia/escopedia/esco-v11.

СЕКЦІЯ 3
СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ДИСКУРС ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ: ПОШУК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПІДТРИМКИ В УМОВАХ ВІЙНИ

THE DISCOURSE OF POST-TRAUMATIC GROWTH: EXPLORING SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF SUPPORT IN TIMES OF WAR

УДК 159.923.2:316.61:378.015.311-057.875
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.15

Болбот Є.П.
аспірант кафедри психології
Львівський національний університет імені Івана Франка

Гапон Н.П.
д.філос.н., професор кафедри психології
Львівський національний університет імені Івана Франка

У статті здійснено теоретичний аналіз і систематизацію соціально-психологічних чинників, що сприяють посттравматичному зростанню особистості (військовослужбовців, ветеранів, волонтерів) в умовах сучасної російсько-української війни. Волонтерський рух, громадські організації, спеціальні програми реабілітації створили унікальне соціальне середовище, яке разом із психологічною реабілітацією сприяє посттравматичному зростанню. Водночас події та тривалість воєнного конфлікту, психологічна втома людей послаблюють ресурс посттравматичного зростання. Висвітлено трансформацію наукового дискурсу від традиційного патографічного підходу стосовно психотравми до позитивно орієнтованого підходу, який визнає потенціал позитивних особистісних змін після травматичного досвіду. Визначено соціальну підтримку військовослужбовців, ветеранів, волонтерів (з боку родини, однодумців, психоедукаційних та психореабілітаційних центрів) як вагомий соціально-психологічний чинник посттравматичного зростання особистості та її реінтеграції у соціальне життя. Було встановлено, що результати посттравматичного зростання безпосередньо є пов'язаними із їхньою задоволеністю соціальною підтримкою. Розглянуто взаємодію індивідуально-психологічних та соціальних чинників посттравматичного зростання. Останнє статистично значуще є пов'язаним із екстраверсією, диспозиційним оптимізмом та відкритістю новому досвіду. Ці особистісні риси сприяють пошуку соціальної підтримки, ефективнішому використанню соціальних ресурсів для переосмислення травматичного досвіду. Перспективами дослідження є аналіз впливу специфіки травматичного досвіду, професійного статусу особистості та гендерних відмінностей на вияв посттравматичного зростання особистості.

Ключові слова: *особистість, посттравматичне зростання, чинники, соціальна підтримка, військовослужбовці.*

The article presents a theoretical analysis and systematization of socio-psychological factors that contribute to post-traumatic growth of the individual (military personnel, veterans, volunteers) in the context of the ongoing Russian-Ukrainian war. The volunteer movement, civil society organizations, and specialized rehabilitation programs have created a unique social environment which, along with psychological rehabilitation, facilitates post-traumatic growth. At the same time, the intensity and duration of the military conflict, as well as the psychological fatigue of individuals, weaken the available resources for growth. The article outlines a transformation in scientific discourse from a traditional pathographic approach to psychological trauma to a positively oriented perspective that recognizes the potential for positive personal change following traumatic experiences. Social support for military personnel, veterans, and volunteers – provided by family, peers, psychoeducational, and psychorehabilitation centers – is identified as a significant socio-psychological factor in fostering post-traumatic growth and reintegration into social life. It was found that the outcomes of post-traumatic growth are directly related to the individual's satisfaction with social support. The interaction of individual-psychological and social factors of post-traumatic growth is examined. The latter has been found to be statistically associated with extraversion, dispositional optimism, and openness to new experience. These personality traits facilitate the search for social support and more effective use of social resources for reinterpreting traumatic experiences. Future research perspectives include analyzing the influence of the specifics of traumatic experiences, professional status, and gender differences on the manifestation of post-traumatic growth.

Key words: *personality, post-traumatic growth, factors, social support, military personnel.*

Постановка проблеми. Повномасштабна російсько-українська війна, що триває з 2022 року, а також попередні вісім років збройного конфлікту на сході України, створили безпрецедентні виклики для життя, здоров'я, добробуту мільйонів українських людей. Психологи зіштовхнулися з нагальною потребою розробки ефективних підходів до психологічного супроводу захисників, які щодня ризикують власним життям на передовій, отримують поранення, переживають втрату побратимів, зазнають тривалого впливу бойового стресу.

Дослідження посттравматичного зростання особистості розпочалися на початку 90-х років минулого сторіччя. Знаковими в цьому контексті є роботи відомого американського психолога та соціолога Г. Елдера, який одним із перших відзначив тогочасну тенденцію ігнорування позитивних наслідків травматичного досвіду військовослужбовців [9, с. 324]. Адже тривалий час у наукових

розвідках домінував дискурс, що зосереджувався на негативних наслідках бойового досвіду, зокрема на посттравматичному стресовому розладі. Лише останніми роками спостерігається суттєва трансформація дослідницької позиції, яку зауважили дослідники В. Осьодло та Д. Зубовський [5, с. 63]. Прикметно, що з'являється дедалі більше досліджень, у яких не лише констатується деструктивний бік психотравми, але й емпірично підтверджуються позитивні або адаптаційні зміни особистості внаслідок переживання психотравмуючої події. У свій час феномен посттравматичного зростання був окреслений авторами (Р. Тедескі, Л. Калгун) як «досвід позитивних змін, унаслідок боротьби зі значною життєвою кризою» [17, с. 1]. Дослідження Р. Пєтржака з колегами свідчить, що посттравматичне зростання може спостерігатися навіть у двох третин військовослужбовців із бойовим досвідом [14]. У вітчизняному науковому просторі інтерес до феномену посттравматичного зростання виявлявся у наукових працях В. О. Климчука [2], О. А. Шелюг [8] О. Мельник [4], Т. М. Титаренко [6], В. І. Осьодлої та Д. С. Зубовського [5], О. М. Кокуна з колегами [3], Н. Харітонової [7].

Метою статті є аналіз закордонного та вітчизняного наукового дискурсу, досвіду напрацювань проблематики соціально-психологічних чинників посттравматичного зростання особистості (військовослужбовців, ветеранів, волонтерів) в реаліях російсько-української війни.

Виклад основного матеріалу. Феномен посттравматичного зростання особистості нині займає одне з чільних місць за кількістю щорічних досліджень та публікацій у зарубіжній психології. Одними з перших, хто звернув увагу на можливість позитивних змін після травми, були Р. Тедескі та Л. Калгоун [16]. Автори не лише теоретично осмислили це явище, а й запропонували інструменти його емпіричного вивчення. Їхня стаття «Анкета посттравматичного зростання: вимірювання позитивних наслідків травми» стала підґрунтям для подальших наукових розвідок у цій царині. Посттравматичне зростання – це феномен позитивних психологічних змін, що виникають внаслідок боротьби із травматичними або надскладними життєвими обставинами. Згідно з Р. Тедескі та Л. Калгоуном посттравматичне зростання охоплює глибокі особистісні трансформації, які відбуваються у процесі подолання серйозних життєвих криз і випробувань [17, с. 17]. Не менш важливим є праця А. Фонтани та Р. Розенчека «Психологічні переваги та недоліки травматичного впливу в зоні бойових дій» [10]. Дослідження стосувалося психологічних позитивних і негативних змін особистості ветеранів, які відбувалися в результаті їхнього травматичного досвіду війни у В'єтнамі. У цій роботі було підтверджено наявність й позитивних особистісних змін серед учасників бойових дій та встановлено, що позитивні особистісні зміни у деяких випадках відіграють важливу посередницьку роль між травматичним досвідом та розвитком посттравматичного стресового розладу [10, с. 500]. Науковиця О. А. Шелюг розглядає посттравматичне зростання як багатовимірний феномен, що охоплює біологічний, психологічний та соціокультурний складники «особистісних трансформацій» [8, с. 114]. Авторка наголошує на важливості соціального виміру посттравматичного зростання, що вміщує зміни у міжособистісних стосунках, зокрема більш тісні стосунки з родиною та іншими значущими людьми, зростання цінності цих стосунків та здатність приймати допомогу [8, с. 114]. А вияв феномену вона вбачає у трьох основних сферах: Я-концепція, міжособистісні відносини та життєва філософія [8, с. 114].

Дослідження З. Соломон ізраїльських військовиків показали, що незважаючи на значну кількість повідомлених негативних наслідків військового полону військові також відзначали позитивну сторону власного досвіду. Вони розповідали, що довгострокові наслідки їхнього перебування в неволі були радше корисними, аніж шкідливими [15, с. 427]. Значний відсоток ветеранів повідомив про зростання особистої зрілості, підвищення почуття власної гідності та самовпевненості, оптимістичніший погляд на життя, більшу задоволеність родинними взаєминами та підвищення здатності вилкремлювати головне від тривіального [15, с. 430].

Відтак аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати, що найважливішим соціально-психологічним чинником посттравматичного зростання військовослужбовців є соціальна підтримка. Численні дослідження переконливо, зокрема В. І. Осьодло та Д. С. Зубовського [5] свідчать про наявність статистично значущого позитивного зв'язку між збільшенням сприйняття соціальної підтримки та вищим рівнем посттравматичного зростання. Соціальна підтримка розглядається як ключовий чинник у подоланні наслідків травматичного досвіду. Вона сприяє не лише зменшенню симптомів посттравматичного стресового розладу, але й активізує механізми посттравматичного зростання [5, с. 70].

Одним із перших досліджень, яке розглядало соціальну підтримку (родини, друзів) як безпосередню детермінанту посттравматичного зростання, була праця «Оцінка та прогноз зростання, пов'язаного зі стресом» дослідників Каліфорнійського університету К. Парк, Л. Коен, Р. Мерч [12]. Дослідники розглядала соціальну підтримку як ключову соціально-психологічну змінну у розвитку посттравматичного зростання та проаналізували її вплив на вибірці студентів коледжу. В ході дослідження було встановлено, що результати посттравматичного зростання безпосередньо є пов'язаними із їхньою задоволеністю соціальною підтримкою. На думку авторів, це пояснюється тим фактом, що соціально підтримуваний індивід вважає себе потрібним і здатний через позитивний зворотній зв'язок знайти нові шляхи до відновлення й зростання [12, с. 100]. У праці

Н. Харітонової також підкреслюється, що соціальна підтримка є одним із провідних чинників, які сприяють посттравматичному зростанню, оскільки допомагає не лише подолати наслідки травми, а й сприяє подальшому особистісному розвитку [7, с. 169]. На її думку, позитивні зміни після пережитої травми можуть стосуватися не лише окремих індивідів, а й сімей як цілісних соціальних систем [7, с. 173].

Окрему увагу варто приділити ролі побратимів та військової спільноти у формуванні посттравматичного зростання. Т. М. Титаренко зазначає, що «важливим соціально-психологічним чинником посттравматичного зростання є підтримка з боку побратимів, рідних і суспільства. Військовослужбовці, які отримують соціальну підтримку, демонструють вищий рівень адаптації та меншу схильність до дезадаптації» [6, с. 40]. Дослідження Г. Елдера та Е. Кліпп показали, що половина досліджуваних осіб констатували підвищення навичок співпраці з іншими та повідомляли про глибокі стосунки з бойовими товаришами [9, с. 324]. Це свідчить про те, що взаємопідтримка в бойових умовах може стати важливим ресурсом для подальшого особистісного зростання.

Суттєвим соціально-психологічним чинником посттравматичного зростання військовослужбовців є суспільне визнання та прийняття. У розвідці О. М. Кокун з колегами зазначається, що «соціальні ресурси, такі як підтримка близьких, соціальне визнання та активний супровід, суттєво впливають на рівень посттравматичного зростання ветеранів» [3, с. 60]. Натомість дослідження Н. Харітонової показують, що суспільне визнання заслуг військовослужбовців та їхнього внеску у захист країни може стати потужним ресурсом для переосмислення травматичного досвіду та знаходження в ньому позитивного сенсу [7, с. 172].

Сімейні та близькі стосунки також відіграють важливу роль у формуванні посттравматичного зростання військовослужбовців. Дослідження Г. Елдера та Е. Кліпп показали, що у ветеранів спостерігалися певні позитивні зміни у цінуванні та ставленні до власної родини [9, с. 329]. З. Соломон виявила, що колишні військовополонені повідомляли про більшу задоволеність своєю родиною та підвищення здатності відділяти головне від тривіального [15, с. 430]. *Дослідники близьких міжособистісних стосунків вже* давно *звернули увагу на психотерапевтичний контекст близьких стосунків. Він актуальний в ситуації надання психологічної допомоги під час війни. У своїй розвідці «*Атракція в міжособистісних взаєминах та її реактивація в річищі психологічної допомоги постраждалим від війни» психологи *А. Ірза та Н. Гапон зауважують, що ця проблема потребує нової адекватної концептуалізації.* Адже атракція «як активований компонент взаємин у процесі психологічної допомоги може бути спрямована на гармонізацію Я-концепції у соціально комунікативній сфері: зменшення негативних емоцій, підвищення комунікативного потенціалу, розвиток конструктивних поведінкових стратегій і підвищення мотивації» [1, с. 223]. Відтак атракція виступає чинником посилення посттравматичного зростання, а самі атракційні взаємини (симпатія, дружба, приятелювання, кохання) надають конструктивні ресурси для самопідтримки та переосмислення після переживання травматичних подій.

Важливим соціально-психологічним чинником посттравматичного зростання є успішна ресоціалізація та реінтеграція військовослужбовців у цивільне життя. Так, О. Мельник визначає резилентну реінтеграцію як «продуктивність у різних галузях життя, зумовлену усвідомленням нових можливостей, набутих в результаті бойового досвіду» [4, с. 88]. Загалом дискурс вміщує чимало праць, які підкреслюють важливість правильно організованої системи реінтеграції та соціально-психологічного супроводу для сприяння посттравматичному зростанню.

Психолог Т. М. Титаренко зазначає, що «соціально-психологічний супровід військовослужбовців у посттравматичний період повинен бути травмочутливим та орієнтованим на пошук ресурсів для подальшого розвитку» [6, с. 135]. Аналізуючи соціально-психологічні чинники посттравматичного зростання військовослужбовців, не можна обійти увагою їхню взаємодію з індивідуально-психологічними детермінантами. Тут дослідники виокремлюють три групи детермінант «постдосвідного зростання військовослужбовців», а саме індивідуально-психологічні, соціально-психологічн та ситуаційно-демографічні [3, с. 106]. Відтак численні емпіричні дослідження продемонстрували, що посттравматичне зростання статистично значуще пов'язане з екстраверсією, диспозиційним оптимізмом та відкритістю новому досвіду [5]. Ці особистісні риси сприяють активному пошуку соціальної підтримки та ефективному використанню соціальних ресурсів для переосмислення травматичного досвіду. Наприклад, дослідження К. Петерсон з колегами показали, що такі риси як хоробрість, сила духу та завзяття є також важливими психологічними детермінантами посттравматичного зростання [13]. Ці риси допомагають військовослужбовцям не лише долати труднощі бойової ситуації, але й активно шукати підтримку та будувати ефективні соціальні зв'язки.

Значна кількість досліджень продемонструвала взаємозв'язок між внутрішньою релігійністю особистості та сприйняттям посттравматичного зростання. Як зазначає Н. Харітонова, «внутрішня релігійність та система вірувань можуть значно впливати на здатність людини знаходити позитивний сенс у травматичних подіях» [7, с. 187]. О. М. Кокун та співавтори наголошують, що «соціальні зв'язки, диспозиційний оптимізм і внутрішня релігійність мають значний позитивний вплив на процес посттравматичного зростання» [3, с. 51]. Ця теза підкреслює взаємодію індивідуальних та соціальних чинників у формуванні посттравма-

тичного зростання. Зв'язок особистісної релігійності з подоланням постравматичного стресу із зростанням мотивації волонтерської діяльності (в українських волонтерів) також показали дослідження [11, с. 108].

Особливу увагу варто надавати взаємозв'язку копінг-стратегій та соціальної підтримки. За даними К. Парк, Л. Коен та Р. Мерч, «позитивна переінтерпретація та прийняття як стратегії копінгу військовослужбовців були найбільш тісно пов'язані з постстресовим зростанням» [12, с. 93]. Водночас задоволеність військових соціальною підтримкою «…може свідчити про відповідність між їхніми потребами в подоланні стресу та наявними ресурсами, що сприяє постстресовому зростанню» [12, с. 96]. Посттравматичне зростання військовослужбовців залежить від рівня осмислення особистістю свого минулого. Ті, хто «інтегрує травматичний досвід у життєву історію» [6, с. 50] зазвичай демонструють ліпший рівень адаптації, анатомість відсутність осмислення може призвести до зупинки зростання. На основі проведеного аналізу можна запропонувати кілька напрямів оптимізації соціально-психологічних чинників посттравматичного зростання особистості військовослужбовців, ветеранів, волонтерів. Доцільно розвивати індивідуальні ресурси відновлення через психотерапевтичні практики майндфулнесу, психоедукацію та навичоки позитивної переінтерпретації травматичного досвіду у різних форматах, зокрема у вигляді онлайн консультування, різноманітних колективних зустрічей. Соціальним психологам та соціальним працівникам надавати допомогу зі зміцнення соціальних зв'язків (родинні, товариські), які сприятимуть відчуттю підтримки, й приналежності до спільноти.

Висновки. Виявлення соціально-психологічних чинників постравматичного зростання особистості є вкрай важливим психологічним завданням у час війни. На дискурсивному рівні доцільним може бути дослідження зв'язку соціальних, індивідуально-психологічних чинників запобігання розвитку депресії, тривоги та стресу у військових, ветеранів та волонтерів. На практичному психологічному рівні необхідно виявляти динаміку впливу посттравматичного стресу на особистість. На медичному та інституційному рівнях треба посилити психологічну допомогу ветеранам, учасникам волонтерських організацій. Серед соціально-психологічних чинників посттравматичного зростання найбільше досліджувалися: соціальна підтримка (з боку сім'ї, побратимів, суспільства), успішна ресоціалізація та реінтеграція в цивільне життя, а також суспільне визнання. Ці чинники взаємодіють з індивідуально-психологічними характеристиками – екстраверсією, диспозиційним оптимізмом, відкритістю до нового досвіду, релігійністю та копінг-стратегіями. Необхідна адаптація закордонних і розробка вітчизняних психологічних методик майндфулнесу, скерованих для посттравматичного зростання, а також впровадження науково обґрунтованих рішень у практику психологічних служб, реабілітаційних центрів.

Перспективи подальших досліджень полягають у виявленні гендерних відмінностей у посттравматичному зростанні. У свій час ще К. Парк, Л. Коен та Р. Мерч [12] та Р. Тедескі, Л. Калгоун [17] показали, що посттравматичне зростання значно більше виявляється у жінок порівняно з чоловіками. Перспективним є аналізі впливу специфіки травмуючого досвіду, професійного статусу та гендерних відмінностей на вияви посттравматичного зростання у військових, ветеранів, волонтерів

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ірза А. О., Гапон Н. П. Атракція в міжособистісних взаєминах та її реактивація в річищі психологічної допомоги постраждалим від війни. *Габітус.* 2023. Вип. 54. С. 219-223.

2. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.

3. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О. Теоретичні основи посттравматичного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій : методичний посібник. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023.

4. Мельник О. В. Посттравматичне зростання та резилентна реінтеграція учасників бойових дій на сході України. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5. № 6. С. 79–92.

5. Осьодло В. І., Зубовський Д. С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1(3). С. 63–79.

6. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

7. Харитонова Н. Посттравматичне зростання як основа психологічного супроводу ветеранів російсько-української війни: огляд досліджень. *Психологічні травелоги*. 2023. № 1. С. 167-189. https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-17

8. Шелюг О. А. Багатовимірність феномену посттравматичного росту: біологічний, психологічний та соціокультурний складники особистісних трансформацій. *Психологія і особистість*. 2014. № 1. С. 112–129.

9. Elder G. H., Clipp E. C. Combat experience and emotional health: Impairment and resilience in later life. *Journal of Personality*. 1989. Vol. 57, № 2. P. 311–341.

10. Fontana A., Rosenheck R. Psychological benefits and liabilities of traumatic exposure in the war zone. *Journal of Traumatic Stress*. 1998. Vol. 11, № 3. P. 485–503.

11. Hapon N., Chudzicka-Czupała A., Żywiołek-Szeja M., Dubniak Z.& Roger R. Motivation and the Psycho-Emotional reaction of volunteers in War-Time. *Journal of Education Culture and Society.* 2024. 15(1). P. 101-117. https://doi.org/10.15503/jecs2024.1.101.117

12. Park C. L., Cohen L. H., Murch R. L. Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*. 1996. Vol. 64, № 1. P. 71–105.

13. Peterson C., Park N., Pole N., D'Andrea W., Seligman M. E. Strengths of character and posttraumatic

growth. *Journal of Traumatic Stress*. 2008. Vol. 21, № 2. P. 214–217.

14. Pietrzak R. H., Goldstein M. B., Malley J. C., Rivers A. J., Johnson D. C., Morgan C. A., Southwick S. M. Posttraumatic growth in veterans of operations enduring freedom and Iraqi freedom. *Journal of Affective Disorders.* 2010. Vol. 126, № 1. P. 230–235.

15. Solomon Z., Waysman M. A., Neria Y., Ohry A., Schwarzwald J., Wiener M. Positive and negative changes in the lives of Israeli former prisoners of war. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 1999. Vol. 18, № 4. P. 419–435.

16. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The post-traumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9. P. 455–471.

17. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, № 1. P. 1–18.

ПСИХОТРАВМУЮЧИЙ ВПЛИВ ВІЙНИ ЯК ЧИННИК ЗМІН В ОСОБИСТОСТІ ПРАЦІВНИКА СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ

THE PSYCHOTRAUMATIC IMPACT OF WAR AS A FACTOR OF CHANGES IN THE PERSONALITY OF A SECURITY AND DEFENSE SECTOR EMPLOYEE

УДК 159.923
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.16

Галич М.Ю.
докторка філософії, доцентка кафедри юридичної психології
Національна академія внутрішніх справ

Метою статті є дослідження особливостей впливу умов війни на особистість працівника сил безпеки та оборони, та визначення психотравмуючого впливу як чинника особистісних змін. Методологічний інструментарій обрано відповідно до мети дослідження, що дозволило проаналізувати теоретичні підходи до розуміння понять психічного стану та психічної травми. Визначено екзистенційний вимір значущості функціонування сектору безпеки та оборони в умовах збройної агресії проти України. Розглянуто Закон України «Про національну безпеку України» та надано визначення таким категоріям як сектор безпеки та оборони. У залежності від цього визначено специфіку виконання професійних обов'язків працівниками сектору безпеки та оборони в мирний та воєнний час. Проаналізовано основні положення моделі розвитку негативних психічних станів, тривалий вплив яких детермінує зміни в структурі особистості через перенавантаження компенсаторних механізмів психіки. Охарактеризовано деструктивні зміни особистості: негативні новоутворення та якості, дезадаптація, дезорганізація поведінки, невротизація; та конструктивні особистісні зміни такі як: активізація особистісного розвитку; переосмислення; нові моделі поведінки та реагування. Визначено вплив умов війни на адаптаційні стратегії, механізми психологічного захисту особистості, а також трансформації базових екзистенційних структур таких як відчуття безпеки, довіри до світу, відчуття контролю й цілісності Я-концепції. Розглянуто сутність поняття психотравми як експозиції до смерті або загрози життю, що має характер патогенного емоційного впливу на психіку. Наукова новизна дослідження полягає в узагальненні наявних сучасних літературних джерел присвячених дослідженню психотравмуючого впливу умов війни на особистість працівників сектору безпеки та оборони, та у визначенні рекомендацій щодо вдосконалення міждисциплінарного підходу програм психологічного супроводу.

Ключові слова: *сектор безпеки та оборони, війна, особистісні зміни, психічний стан, психотравмучий вплив.*

The article is to study the peculiarities of the influence of war conditions on the personality of a security and defense force employee, and to determine the psychotraumatic impact as a factor of personal changes. The methodological tools were selected in accordance with the purpose of the study, which allowed analyzing theoretical approaches to understanding the concepts of mental state and mental trauma. The existential dimension of the significance of the functioning of the security and defense sector in the conditions of armed aggression against Ukraine was determined. The Law of Ukraine "On National Security of Ukraine" was considered and such categories as the security and defense sector were defined. Depending on this, the specifics of the performance of professional duties by security and defense force employees in peacetime and wartime were determined. The main provisions of the model of development of negative mental states were analyzed, the long-term impact of which determines changes in the structure of the personality due to overloading of the compensatory mechanisms of the psyche. Destructive changes in the personality were characterized: negative neoplasms and qualities, maladaptation, disorganization of behavior, neuroticism; and constructive personal changes such as: activation of personal development; rethinking; new models of behavior and response. The impact of war conditions on adaptation strategies, mechanisms of psychological protection of the individual, as well as the transformation of basic existential structures such as a sense of security, trust in the world, a sense of control and integrity of the self-concept is determined. The essence of the concept of psychotrauma as exposure to death or a threat to life, which has the nature of a pathogenic emotional impact on the psyche, is considered. The scientific novelty of the study lies in the generalization of available modern literary sources devoted to the study of the psychotraumatic impact of war conditions on the personality of security and defense sector employees, and in the identification of recommendations for improving the interdisciplinary approach to psychological support programs.

Key words: *security and defense sector, war, personal changes, mental state, psychotraumatic impact.*

Воєнні дії на території України, що тривають з 2014 року та набули повномасштабного характеру з 2022 року, стали фактором системної трансформації всіх сфер суспільного життя, зокрема діяльності представників сектору безпеки та оборони. У цих умовах психічне здоров'я працівників силових структур постає як ключовий ресурс національної безпеки. Саме вони щоденно перебувають у середовищі підвищеної небезпеки, приймають критичні рішення та несуть відповідальність за життя інших, що робить їх особливо вразливими до дії психотравмуючих чинників.

Особистість працівника сил безпеки і оборони в умовах війни зазнає суттєвих змін: формуються нові захисні механізми, відбуваються зрушення у ціннісній системі, змінюється структура мотивації, емоційного реагування та поведінкових реакцій. Дослідження процесів трансформації особистості під впливом воєнної травматизації дозволяє не лише глибше зрозуміти динаміку

психологічних змін, а й обґрунтувати психопрофілактичні та реабілітаційні заходи для збереження професійної ефективності та психічної стабільності фахівців.

Дослідженням різноманітних аспектів впливу умов війни на особистість займались низка українських вчених. Дослідженням В. Алещенко, О. Блінов, О. Борисової, І. Бринзи, С. Петриченко, О. Тимченко, Т. Титаренко, М. Беризенко, Т. Цимбал, О. Чабан. Водночас в Україні поки недостатньо опрацьовані цілісні моделі взаємозв'язку між психотравмуючим впливом бойових умов та особистісною трансформацією співробітників силових відомств. Це зумовлює потребу в комплексному міждисциплінарному аналізі, що включає психологічні, соціальні, правові та організаційні аспекти. Таким чином, дослідження зазначеної проблематики є надзвичайно актуальним у контексті зміцнення психоемоційної стійкості та професійного ресурсу особового складу в умовах тривалої воєнної загрози.

В Законі України «Про національну безпеку України» в розділі І, статті 1 надано визначення сил безпеки та оборони, а саме:

– сектор безпеки і оборони – система органів державної влади, Збройних Сил України, інших утворених відповідно до законів України військових формувань, правоохоронних та розвідувальних органів, державних органів спеціального призначення з правоохоронними функціями, сил цивільного захисту, оборонно-промислового комплексу України, діяльність яких перебуває під демократичним цивільним контролем і відповідно до Конституції та законів України за функціональним призначенням спрямована на захист національних інтересів України від загроз, а також громадяни та громадські об'єднання, які добровільно беруть участь у забезпеченні національної безпеки України;

– сили безпеки – правоохоронні та розвідувальні органи, державні органи спеціального призначення з правоохоронними функціями, сили цивільного захисту та інші органи, на які Конституцією та законами України покладено функції із забезпечення національної безпеки України;

– сили оборони – Збройні Сили України, а також інші утворені відповідно до законів України військові формування, правоохоронні та розвідувальні органи, органи спеціального призначення з правоохоронними функціями, на які Конституцією та законами України покладено функції із забезпечення оборони держави [7].

Цим Законом визначаються та розмежовуються повноваження державних органів у сферах національної безпеки і оборони, створюється основа для інтеграції політики та процедур органів державної влади, інших державних органів, функції яких стосуються національної безпеки і оборони, сил безпеки і сил оборони, визначається система командування, контролю та координації операцій сил безпеки і сил оборони, запроваджується всеосяжний підхід до планування у сферах національної безпеки і оборони, забезпечуючи у такий спосіб демократичний цивільний контроль над органами та формуваннями сектору безпеки і оборони [7].

Аналіз термінів наведених в загальних положеннях Закону України «Про національну безпеку України» свідчить, що сектор безпеки та оборони України становить цілісну систему державних органів, діяльність яких спрямована на забезпечення національної безпеки, захист державного суверенітету, територіальної цілісності, конституційного ладу та правопорядку в державі. До його складу входять Збройні сили України, Національна гвардія, Служба безпеки України, Державна прикордонна служба, Національна поліція, Державна служба України з надзвичайних ситуацій, а також інші органи спеціального призначення та розвідувальні структури.

У період мирного часу інституції сектору безпеки виконують стабілізаційні, превентивні та правоохоронні функції, що полягають у підтриманні публічного порядку та громадської безпеки, запобіганню й протидії терористичним загрозам, кримінальну юстицію та забезпечення правопорядку та інші. В умовах збройної агресії проти України значущість сектора безпеки та оборони набуває екзистенційного виміру. У воєнний період діяльність цих структур концентрується на безпосередньому протистоянні збройній агресії, забезпеченні територіальної оборони, евакуаційних заходах для цивільного населення, охороні об'єктів критичної інфраструктури та нейтралізації внутрішніх та зовнішніх загроз безпеці держави.

Виконання службових обов'язків представниками сектору безпеки в умовах дії воєнного стану супроводжується високим рівнем стресогенності, специфіка діяльності полягає у допомозі населенню що перебувало під обстрілами та надання допомоги при руйнації інфраструктури, смерть, важкі каліцтва та втрати. Тому важливим є розуміння поняття психічних станів які виникають у відповідь на переживання особистістю впливу травматичного стресу.

Психічні стани – цілісні, тимчасові і динамічні характеристики психічної діяльності. Психічні стани закріпляючись, можуть перейти у стійкі риси особистості. За домінуючим впливом на діяльність і поведінку психічні стани можна розділити на дві групи: позитивні готовність до активних дій, зібраність та ін. і негативні боязнь, сумніви, поганий настрій та ін. Психічні стани викликаються значущими для особистості або ж слабкими, але довго діючими впливами. Психічні стани впливають на процес і досягнення результатів професійної діяльності, на формування особистості [8;11].

При аналізі формування негативних психічних станів вивчаються чинники впливу на особистість, їх характеристика та прояви. Розглянемо основні положення моделі розвитку негативних психічних станів представлено у табл. 1. [2, с. 83]

Таблиця 1

Модель формування негативних психічних станів

Чинники впливу на особистість	Характеристика
Зовнішні	Психологічний клімат, інформаційне навантаження, побутові умови, адаптація до умов професійної діяльності в стресогенних умовах.
Внутрішні	Високий нейротизм; негативна мотивація; дратівливість, депресивність, невротичність, емоційна лабільність; низька емпатія, тощо
Психологічна ситуація	Усвідомлення ситуації як складної, напруженої, загрозливої, конфліктної, критичної, стресової тощо
Негативні психічні стани	Тривога, астенія, ригідність, фрустрація, депресія, соціальна фрустрація, агресія та ін.
Наслідки впливу негативних психічних станів	Деструктивні: негативні новоутворення та якості, дезадаптація, дезорганізація поведінки, спілкування, невротизація, втрата цінностей, психосоматика та ін. Конструктивні: активізація особистісного розвитку, переосмислення, нові моделі поведінки, реагування, світогляд, якості та ін.

Під психологічними змінами розуміються як зміни функціонування психічних функцій, так і особистісні реакції на стресову ситуацію. Це можуть бути когнітивні стратегії самовладання – копінг-механізми, або несвідомі захисні механізми (в першу чергу описані в психоаналізі), що спрямовані на зниження травматичності ситуації, а також сприяють адаптації особистості. Ці механізми визначають успішність або неуспішність адаптації людини в новій, суб'єктивно складній ситуації. Перетворення, що відбуваються в обох регуляторних системах (біологічній і психологічній), можуть закріплюватися і бути патологією. До розвитку психологічної (психічної) травми спонукає взаємодія стресової події з умовами внутрішнього порядку (фізіологічним гомеостазом, системою психологічної регуляції особистості), які забезпечують рівень ресурсів. Якщо вимоги середовища перевищують рівень ресурсів, то ймовірність виникнення розладів, пов'язаних зі стресом, різко зростає.

Травматична подія характеризується раптовістю, руйнівною силою, інтенсивністю; часто пов'язана з фактом або загрозою смерті, серйозного тілесного ушкодження; несе людині абсолютно нову інформацію, яку необхідно інтегрувати в попередній життєвий досвід. Отже, у випадку травматичної подій людина зустрічається з фізичною смертю, такі події можуть загрожувати життю чи фізичній цілісності людини: поранення, контузії, фізичне травмування; важкі медичні процедури; загибель чи смерть близьких людей, побратимів, мирного населення; картини смерті, поранень і людських страждань; суїциди і вбивства. Такі події з великою ймовірністю призведуть до психічної травми. Ця особливість відображена у п'ятому виданні (DSM-5; Американська психіатрична асоціація), де психотравма визначається як експозиція до смерті або загрози життю, серйозного ушкодження в один, чи більше, з таких способів:

1. безпосереднє переживання травматичної події;

2. перебування свідком подій, які трапилися з іншими;

3. знання того, що травмівна подія трапилась із членом сім'ї чи близьким другом – у випадках смерті чи загрози життю члену сім'ї чи другові, якщо ця подія була насильницькою або непередбаченою;

4. переживання багаторазової або надмірної експозиції до нестерпних деталей травматичної події, наприклад, фахівці зі швидкого реагування, які збирають людські останки. Експозиція – безпосереднє зіткнення з якоюсь подією та пов'язані з цим переживання. Дослідники розглядають психотравму і як стан, і як ситуацію чи подію.

У найширшому значенні психотравма – це реакція особистості на психотравмуючі події, такі як війни, терористичні акти, стихійні лиха, нещасні випадки та аварії, фізичне, емоційне і сексуальне насильства, важкі захворювання, ситуації втрати, горя, міжособистісні конфлікти тощо. Психотравма або травма психічна – це будь-яка особисто значуща ситуація або подія, що має характер патогенного емоційного впливу на психіку людини і може, у випадку недостатності захисних психологічних механізмів, зумовити психічні розлади [11].

При будь-якому психотравмуючому впливі можливе порушення найбільш складних форм соціально-детермінованого і відносно стабільного стереотипу реагування людини нанавколишнє, спотворення самоконтролю, самооцінки і, як результат, розвиток непсихотичних психічних розладів. Виділяють чотири характеристики травм, здатних перевантажити психологічні, фізіологічні, адаптаційні можливості людини і зруйнувати захист: 1) подія усвідомлюється, тобто людина знає, що з нею сталося і з якої причини у неї погіршився психологічний стан; 2) стан обумовлено зовнішніми причинами; 3) пережите руйнує звичний спосіб життя; 4) подія викликає жах і відчуття безпорадності, безсилля що-небудь зробити. Порушення, що розвиваються після пережитої психологічної травми, зачіпають всі рівні людського функціонування (фізіологічний, особистісний, рівень міжособистісної і соціально взаємодії), призводять до стійких особистісних

змін не тільки у тих, хто безпосередньо пережив стрес, але й у членів їх сімей. Для визначення травми, як правило, використовують один з трьох напрямів: або визначають травму через події, що її викликають, або через переживання, викликані цією подією, або через наслідки, що проявляються через якийсь час [5, с. 66-67;9;10].

Воєнні дії як екстремальний соціально-політичний контекст справляють комплексний психотравмуючий вплив на особистість працівника ризиконебезпечних професій, змінюючи характер функціонування психіки, мотиваційної, емоційної та ціннісної сфер. Тривале перебування в умовах загрози життю, необхідність ухвалення рішень в умовах невизначеності та обмеженого часу, а також регулярна експозиція до насильства й смертельної небезпеки виступають чинниками, що спричиняють глибокі інтроперсональні зміни.

Згідно з дослідженнями у сфері екстремальної психології, вплив умов війни зумовлює формування адаптаційних стратегій, серед яких провідними виступають механізми психологічного захисту таких як дисоціація, витіснення, проекція, розвиток професійної деформації, посттравматичних змін особистості, а також трансформація базових екзистенційних структур таких як відчуття безпеки, довіри до світу, відчуття контролю й цілісності Я-концепції [3;4;6].

На когнітивно-мотиваційному рівні відзначається переоцінка ціннісних орієнтацій, посилення або, навпаки, редукція значущості альтруїстичних установок, підвищення прагнення до стабільності та особистої захищеності. Емоційна сфера зазнає гіперзбудження або емоційного оніміння, що впливає на міжособистісні взаємини, професійну ефективність і соціальну адаптацію. Важливою умовою превенцій негативних особистісних трансформацій правоохоронця є цілеспрямоване створення та розвиток його адаптаційних резервів [1, с. 82].

Доведено, що негативні реакції на психотравмуючі події виникають унаслідок впливу надмірного стресу та неможливості компенсаторних та адаптаційних механізмів захисту психіки впоратися з ними. Це призводить до порушення адаптації в соціумі. Важливим аспектом вирішення цієї проблеми є всебічне та глибинне вивчення стану цих осіб, що дасть змогу оптимізувати вибір відповідних заходів.

Актуалізується питання динаміки особистісної ідентичності, оскільки перебування в умовах війни, часто призводить до змін у життєвому сценарії працівника. У низці випадків можна фіксувати позитивні феномени такі як зростання стресостійкості, посилення ідентифікації з колективною метою, розвиток соціальної зрілості. Водночас у разі відсутності належного психологічного супроводу виникає ризик стійкої дезадаптації, соціального відчуження та деструктивної поведінки у післявоєнний період.

Таким чином, війна виступає потужним каталізатором глибинних змін особистості працівників сектору безпеки та оборони, що вимагає міждисциплінарного підходу до їх дослідження та розробки комплексних програм психологічного супроводу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Budanova M. Martial law and possible transformations of the policeman's personality. *Ûridična psihologìâ*. 2023. Vol. 32, no. 1. P. 79–85. URL: https://doi.org/10.33270/03233201.79 (date of access: 29.04.2025).

2. Галич М. Ю. Особливості динаміки емоційних станів поліцейських-учасників операції об'єднаних сил у реабілітаційний період: дис. канд. психол. наук: 053. Київ, 2020. 207 с. URL: http://elar.naiau.kiev.ua/jspui/handle/123456789/17885.

3. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук Украни, Інститут соціально та політично психологі. Кропивницьки: Імекс-ЛТД, 2020.125с

4. Кризова психологія: Навчальний посібник. За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2010. 401 с.

5. Лозінська Н. Психотравма як наслідок травматичного стресу в різних напрямках сучасної психології. *Вісник Національного Університету Оборони України.* 2019. No 50 (2). С. 65–73. doi: 10.33099/2617-6858-2018-50-2-65-73.

6. Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. 5(1). 1–12. https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5133

7. Про національну безпеку України : Закон України від 21.06.2018 № 2469-VIII: станом на 9 серп. 2024 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2469-19#Text.

8. Пророк Н., Царенко Л., Бойко С. Адаптація, дезадаптація, розлади адаптації: питання термінології. *Грааль науки*. 2021. No 9. С. 373–381. doi: 10.36074/grail-of-science.22.10.2021.66.

9. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: Методичний посібник. За загальною редакцією Г. Кісарчук. Київ 2015. 170 с.

10. Romanenko O. Organizational and methodological principles of providing psychological assistance to combatants. *Ûridična psihologìâ*. 2024. Vol. 34, no. 1. P. 18–25. URL: https://doi.org/10.33270/03243401.18 (date of access: 29.04.2025).

11. Синявський В., Сергєєнкова О. Психологічний словник/ ред. Н. Побірченко. 2007. 336с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf.

БОЙОВИЙ ДОСВІД ЯК ФАКТОР ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

COMBAT EXPERIENCE AS A FACTOR OF POLICE OFFICERS' PROFESSIONAL RESILIENCE

УДК 351.74:159.9:616.8
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.17

Гудкова А.В.
аспірантка кафедри соціології
та психології
Харківський національний університет
внутрішніх справ

В умовах війни поліцейські постійно стикаються з новими викликами, що ставлять під сумнів їхню здатність адаптуватися до змінюваних умов професійної діяльності. Професійна життєстійкість стає ключовим фактором для підтримки ефективної роботи в умовах стресу та небезпеки. У статті представлено дослідження професійної життєстійкості поліцейських залежно від їхнього бойового досвіду. Дослідження спрямоване на вивчення впливу бойового досвіду на різні аспекти життєстійкості поліцейських, зокрема на рівень професійної включеності, емоційної та мотиваційної стійкості, а також на здатність справлятися з професійними викликами.

Мета дослідження – виявити особливості професійної життєстійкості поліцейських залежно від характеру бойового досвіду. У дослідженні було виокремлено три групи респондентів: поліцейські без бойового досвіду, поліцейські з опосередкованим бойовим досвідом (чергування в умовах воєнного стану) та поліцейські з безпосереднім бойовим досвідом (участь у бойових діях). Вибірка дослідження становила 98 осіб. В дослідженні був залучений «Опитувальник професійної життєстійкості» О. Кокуна.

Результати дослідження показали, що поліцейські з безпосереднім бойовим досвідом мають найвищі показники професійної життєстійкості, зокрема в аспектах професійної включеності та емоційної стійкості. Водночас поліцейські без бойового досвіду демонструють нижчі результати щодо готовності справлятися з професійними викликами та емоційними навантаженнями. Поліцейські з опосередкованим бойовим досвідом займають проміжне становище, показуючи кращі результати, ніж ті, хто не має бойового досвіду, але менш ефективні, ніж їхні колеги з безпосереднім бойовим досвідом. Це свідчить про те, що реальний бойовий досвід має значний вплив на розвиток професійної життєстійкості, підвищуючи здатність поліцейських справлятися з екстремальними ситуаціями та професійними викликами.

Ключові слова: *адаптація, бойовий досвід, емоційна стійкість, мотиваційна стійкість, поліцейські, професійна життєстійкість, професійні виклики, стресові умови.*

In wartime, police officers constantly face new challenges that question their ability to adapt to the changing conditions of their professional duties. Professional resilience becomes a key factor in maintaining effective performance under stress and danger. This article presents a study on the professional resilience of police officers depending on their combat experience. The study aims to explore the impact of combat experience on various aspects of police officers' resilience, including levels of professional involvement, emotional and motivational stability, and their ability to cope with professional challenges.

The purpose of the study is to identify the features of police officers' professional resilience depending on the nature of their combat experience. Three groups of respondents were distinguished in the study: police officers without combat experience, police officers with indirect combat experience (duty in conditions of martial law), and police officers with direct combat experience (participation in combat, injuries, loss of comrades, etc.). The sample of the study consisted of 98 participants. The study utilized the "Professional Resilience Questionnaire" by O. Kokun.

The results of the study showed that police officers with direct combat experience have the highest levels of professional resilience, particularly in aspects such as professional involvement and emotional resilience. Meanwhile, police officers without combat experience demonstrated lower results in their readiness to cope with professional challenges and emotional strain. Police officers with indirect combat experience occupied an intermediate position, showing better results than those without combat experience but less effective than their colleagues with direct combat experience. This indicates that actual combat experience has a significant impact on the development of professional resilience, enhancing the ability of police officers to cope with extreme situations and professional challenges.

Key words: *adaptation, combat experience, emotional resilience, motivational resilience, police officers, professional resilience, professional challenges, stressful conditions.*

Постановка проблеми. В умовах затяжної війни в Україні особливого значення набуває вивчення психологічної стійкості працівників поліції як ключової категорії суб'єктів безпеки, які щоденно працюють в умовах підвищеної загрози, стресу та морального напруження. Зіткнення з наслідками збройного конфлікту, як через безпосередню участь у бойових діях, так і через опосередковану взаємодію з його реаліями, суттєво трансформує внутрішній світ поліцейських, зокрема їх ціннісно-смислову сферу. Саме ціннісно-смислова сфера визначає глибину осмислення професійної ролі, стійкість до моральних дилем, здатність зберігати цілісність і сенс у найкритичніших умовах. У цьому контексті професійна життєстійкість постає не лише як адаптаційний ресурс, а й як особистісна здатність до екзистенційного утвердження, морального вибору та збереження професійної ідентичності. Проте дослідження специфіки розвитку цієї життєстійкості в залежності від типу бойового досвіду є недостатньо представленим у вітчизняній психології. Це визначає актуальність комплексного аналізу взаємозв'язку бойового досвіду, професійної життєстійкості та

ціннісно-смислової детермінації поведінки поліцейських.

В. МакЕвен та співавтори підкреслюють, що життєстійкість як здатність до адаптації проявляється у тому, що індивід, зокрема в умовах професійного напруження, зберігає функціональну рівновагу, гнучко реагуючи на зовнішні виклики та залишаючись у межах власного адаптивного потенціалу [10]. У дослідженні Л. П'янківської життєстійкість розглядається як ключова особистісна якість поліцейського, що впливає на його здатність ефективно справлятися з професійними викликами. Важливим є розвиток здатності до самоспівчуття, оскільки це сприяє підвищенню життєстійкості, полегшує подолання стресових ситуацій і зменшує ризик емоційного вигорання [6].

Бойовий досвід, залежно від його характеру – опосередкованого чи безпосереднього – формує специфічне психоемоційне тло, яке безпосередньо впливає на професійне становлення працівника поліції, його ціннісну систему, мотиваційно-смислову структуру та стратегії подолання [2]. У цьому контексті бойовий досвід є не лише фактором ризику, а й потенційним ресурсом професійного зростання. Згідно з визначенням М. Крей та С. Віґ, життєстійкість охоплює не лише реакції на небезпеки або загрози, а й здатність знаходити можливості для розвитку в складних ситуаціях. Вона полягає в умінні не тільки долати труднощі, а й використовувати виклики як фактори для вдосконалення, спрямовуючи систему до подальшого прогресу навіть у кризових умовах [9].

Опосередкований бойовий досвід, зокрема несення служби в умовах воєнного стану, передбачає хронічну напругу, очікування небезпеки та моральну відповідальність за безпеку інших. Він пов'язаний із постійним психоемоційним навантаженням, що вимагає високої саморегуляції, витривалості та зрілої емоційної рефлексії [1]. Такий досвід, за даними досліджень, актуалізує потребу в переосмисленні професійної ролі та посилює потребу в ідентифікації себе як «воїна порядку».

Безпосередній бойовий досвід (участь у бойових діях, пережиті втрати, поранення) має значно глибший трансформуючий вплив. На психологічному рівні він викликає інтенсивні екзистенційні переживання, пов'язані з граничними станами, втратами та зіткненням із питаннями життя і смерті. У контексті професійного становлення це може спричинити як деструктивні наслідки (травматизація, синдром емоційного вигорання), так і зростання особистісної зрілості, розвиток рішучості, відповідальності, здатності до глибшого сенсотворення [5].

У своєму дослідженні Я. Гончарова встановила, що поліцейські з високим рівнем самоспівчуття демонструють більшу життєстійкість і краще адаптуються до стресових, конфліктних та кризових ситуацій. Навпаки, високий рівень самокритики та страх перед проявом співчуття негативно впливають на життєстійкість, збільшуючи ймовірність емоційного вигорання і ускладнюючи професійну діяльність в умовах стресу. Це підкреслює важливість розвитку навичок самоспівчуття та подолання страху співчуття для підтримки емоційного благополуччя та життєстійкості поліцейських [3].

Проведені емпіричні дослідження свідчать, що бойовий досвід змінює особистісно-професійні смисли поліцейських, впливає на їхню здатність до професійного включення, управління викликами та реалізацію внутрішньої мотивації. Як зазначає Я. Пономаренко, життєстійкість і смислова інтеграція стають ключовими захисними механізмами, що пом'якшують вплив травматичного досвіду на професійну ефективність [7]. Як вказують І. Шинкаренко та Є. Бурмистрова, соціальна підтримка та ефективна реінтеграція є ключовими чинниками психологічного відновлення та професійної стабілізації правоохоронців після участі в бойових діях, сприяючи збереженню їх функціональної спроможності та смислової орієнтації в професійній діяльності [8].

Отже, бойовий досвід виконує у структурі професійного становлення ініціаційну, модифікуючу та смислоутворювальну функцію. Він не тільки трансформує професійну ідентичність, а й переорієнтовує систему життєвих цінностей, змінює межі особистісної відповідальності й глибину розуміння професійної місії.

Постановка завдання. Мета дослідження – виявити особливості професійної життєстійкості поліцейських залежно від характеру бойового досвіду. Завдання дослідження: 1. Теоретично обґрунтувати поняття професійної життєстійкості в контексті діяльності поліцейських. 2. Описати психологічний зміст бойового досвіду у структурі професійного становлення поліцейських (опосередкованого та безпосереднього). 3. Провести емпіричне дослідження структурних компонентів професійної життєстійкості поліцейських із різним типом бойового досвіду.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою вивчення особливостей професійної життєстійкості працівників поліції було здійснено порівняльний аналіз її показників у трьох групах респондентів, які розрізнялися за наявністю та характером бойового досвіду: Група 1 – поліцейські без бойового досвіду, Група 2 – поліцейські з опосередкованим бойовим досвідом (чергування в умовах воєнного стану), Група 3 – поліцейські з безпосереднім бойовим досвідом (участь у бойових діях, поранення, втрата побратимів тощо). Загальна чисельність становила 98 осіб. Перша група налічувала – 34 особи, друга 27 – осіб та третя група становила 37 поліцейських. В дослідженні був залучений «Опитувальник професійної життєстійкості» О. Кокун [4], що дозволяє всебічно оцінити ключові аспекти життєстійкості в умовах стресу та професійних викликів. Отримані дані важливі для кращого розуміння особливостей професійної життєстійкості поліцейських в екстремальних умовах служби. Математико-статистич-

ний аналіз був виконаний за допомогою t-критерія Стьюдента для незалежних вибірок, а результати наведені в таблиці 1.

Результати порівняльного аналізу (див. табл. 1) свідчать про наявність статистично значущих відмінностей у рівнях професійної життєстійкості поліцейських, залежно від набутих ними бойових переживань. Загальна тенденція демонструє зростання показників професійної життєстійкості від групи без бойового досвіду до групи з безпосереднім бойовим досвідом.

Загальний рівень професійної життєстійкості поступово зростає від Групи 1 (M = 55.12) до Групи 3 (M = 58.33), що свідчить про ймовірний вплив екстремального професійного досвіду на стійкість до викликів професійної діяльності. Динаміка показників дозволяє припустити поступове посилення життєстійкісного ресурсу в умовах підвищеного стресу та загрози.

Найбільш виражені й статистично значущі відмінності спостерігаються за рівнем професійної включеності. Поліцейські з безпосереднім бойовим досвідом демонструють значно вищі показники (M = 19.33), ніж їхні колеги без такого досвіду (M = 16.62), з високим рівнем значущості різниці ($t = 3.31$, $p \leq 0.001$). Це може свідчити про глибше професійне залучення, зростання усвідомлення ролі та змісту поліцейської діяльності в умовах безпосередньої небезпек

Професійний контроль також виявився вищим у групі 3 (M = 21.89), порівняно з групами 1 та 2, а порівняння між групами 1 і 3 виявило статистично значущу різницю ($t = 2.59$, $p \leq 0.01$). Це свідчить про посилення суб'єктивного відчуття контролю над професійною ситуацією у тих, хто безпосередньо стикався з ризиками війни.

Цікавою є динаміка рівня професійного прийняття виклику: найвищий рівень спостерігається в Групі 2 (опосередкований бойовий досвід – M = 19.23), тоді як у Групі 3 цей показник знижується (M = 17.16), і ця різниця є статистично значущою як між групами 1 і 3 ($t = 2.03$, $p \leq 0.05$), так і між 2 і 3 ($t = 2.14$, $p \leq 0.05$). Це може вказувати на певне зниження романтизованого сприйняття професійних викликів після переживання реальної бойової травми.

Щодо емоційного компоненту, показники є досить рівними між усіма трьома групами, однак між групами 2 і 3 виявлена незначна, але статистично значуща різниця ($t = 2.02$, $p \leq 0.05$), що, можливо, свідчить про вищу емоційну стабільність у тих, хто вже подолав критичні ситуації на полі бою.

Мотиваційний, соціальний та професійний компоненти демонструють позитивну динаміку в бік групи з бойовим досвідом, однак у більшості випадків ці зміни не є статистично значущими. Лише власне професійний компонент має візуально виражену динаміку зростання (від M = 13.12 у Групі 1 до M = 16.16 у Групі 3), хоча статистично значущих відмінностей між групами не виявлено.

Отже, результати дослідження підтверджують гіпотезу про вплив бойового досвіду на формування окремих складників професійної життєстійкості поліцейських. Найбільш відчутні зміни фіксуються в показниках професійної включеності та контролю, що дозволяє розглядати бойовий

Таблиця 1

Порівняння показників професійної життєстійкості поліцейських залежно від бойового досвіду (M±m)

Шкали	Група 1	Група 2	Група 3	t		
				1:2	1:3	2:3
Загальний рівень професійної життєстійкості	55.12 ± 0.69	56.28 ± 0.70	58.33 ± 0.68	1:2	1:3	2:3
Рівень професійної включеності	16.62 ± 0.74	17.38 ± 0.79	19.33 ± 0.74	1.18	3.31***	2.10*
Рівень професійного контролю	19.75 ± 0.77	19.66 ± 0.75	21.89 ± 0.72	0.70	2.59**	1.80
Рівень професійного прийняття виклику	18.75 ± 0.76	19.23 ± 0.71	17.16 ± 0.74	0.08	2.03*	2.14*
Рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості	13.12 ± 0.80	13.04 ± 0.78	13.33 ± 0.76	0.46	1.50	2.02*
Рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості	14.87 ± 0.70	13.90 ± 0.73	14.50 ± 0.71	0.07	0.19	0.27
Рівень соціального компоненту професійної життєстійкості	14.00 ± 0.74	14.19 ± 0.76	14.33 ± 0.73	0.96	0.37	0.59
Рівень власне професійного компоненту професійної життєстійкості	13.12 ± 0.72	15.14 ± 0.75	16.16 ± 0.70	0.18	0.32	0.14

*Примітка: * – $p \leq 0.05$, ** – $p \leq 0.01$, *** – $p \leq 0.001$.*

досвід як потенційний фактор розвитку внутрішніх ресурсів особистості поліцейського, а також уточнювати програми психологічної підтримки відповідно до специфіки пережитого досвіду.

Висновки з проведеного дослідження. Аналіз професійної життєстійкості поліцейських у контексті їхнього бойового досвіду дозволяє зробити низку концептуально важливих висновків, які розкривають глибші зміни у ціннісно-смисловій сфері особистості.

По-перше, з досвідом наближення до екстремальних професійних ситуацій – зокрема тих, що пов'язані з воєнними подіями, втратою побратимів або безпосередньою участю у бойових діях – відбувається помітна трансформація внутрішніх орієнтирів поліцейського. Ця трансформація стосується не лише підвищення професійної залученості чи мобілізації вольових якостей, а й зміцнення відчуття значущості власної діяльності. У структурі життєстійкості саме осмисленість професійної ролі, її моральне наповнення та визнання суспільного сенсу вартують особливої уваги.

По-друге, бойовий досвід стимулює переоцінку особистих і професійних цінностей. Поліцейські, що пройшли через ситуації високого ризику, часто демонструють глибше відчуття професійного призначення, вищу ідентифікацію з професією та зростання внутрішньої згоди з обраним життєвим шляхом. Такі зміни сприяють формуванню стабільного ціннісного ядра, навколо якого вибудовується здатність до прийняття рішень у складних, етично неоднозначних ситуаціях.

По-третє, у структурі професійної життєстійкості простежується тенденція до посилення суб'єктивного контролю та здатності утримувати внутрішню цілісність навіть у кризових обставинах. Такий ефект можна розглядати як результат глибокої особистісної інтеграції воєнного досвіду у власну біографію, що сприяє зростанню впевненості в собі, автономності та життєвої сміливості.

Водночас бойовий досвід не завжди однозначно впливає на сприйняття виклику: якщо на ранніх етапах служби він може сприяти активізації прагнення до подолання труднощів, то в разі глибокої травматизації можливе зниження сприйнятливості до нових викликів. Це вказує на важливість цілеспрямованої психологічної підтримки та роботи з ціннісно-смисловим виміром досвіду – особливо у тих, хто пережив втрати, поранення чи екзистенційні кризи.

Загалом, бойовий досвід виступає фактором не лише функціонального, а й екзистенційного зростання: через зіткнення з граничними життєвими обставинами відбувається перегляд базових життєвих установок, переосмислення смислу служби, зміцнення моральної орієнтації. Таким чином, професійна життєстійкість виявляється не стільки технічною здатністю до адаптації, скільки глибоко внутрішньою, ціннісно обґрунтованою позицією, що інтегрує досвід болю, втрат і самоствердження в нову якість професійного «Я».

В ході емпіричного аналізу було встановлено, що поліцейські без бойового досвіду продемонстрували помірний рівень професійної життєстійкості. Вони мають стійкі професійні навички, проте їхня включеність у роботу та здатність справлятися з професійними викликами є нижчими, ніж у тих, хто має бойовий досвід. Це може бути пов'язано з відсутністю реального контакту з екстремальними ситуаціями, що може обмежувати розвиток певних професійних та емоційних аспектів життєстійкості.

Поліцейські з опосередкованим бойовим досвідом, зокрема ті, хто перебував у зоні активних воєнних дій, показали більш високий рівень професійної включеності та професійного контролю. Вони адаптувались до умов, що можуть бути напруженими, і продемонстрували кращу здатність до управління емоціями в умовах стресу. Однак рівень прийняття професійних викликів та деякі емоційні аспекти життєстійкості виявилися дещо нижчими у порівнянні з тими, хто безпосередньо бере участь у бойових діях.

Поліцейські з безпосереднім бойовим досвідом показали найвищі результати в аспектах професійної включеності та контролю. Вони відзначаються високою емоційною стійкістю, що свідчить про здатність справлятися з важкими ситуаціями та адаптуватися до стресових умов. Проте, в той же час, їхнє сприйняття професійних викликів є більш обмеженим, що може бути пов'язано з постійним психоемоційним навантаженням під час активних бойових дій.

Перспективи подальших досліджень передбачають вивчення впливу бойового досвіду на формування ціннісних орієнтацій та сенсу професійної діяльності поліцейських, що сприятиме підвищенню їхньої життєстійкості та ефективності в умовах стресу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бойчук С.С. Саморегуляція як чинник життєздатності особистості поліцейських «Корпусу оперативно-раптової дії» (КОРД): дис. … доктора філос.: 053.05. Харківський національний університет внутрішніх справ, 2023. 302 с.

2. Гончарова Я.І. Життєстійкість у структурі копінг-поведінки поліцейських. *Актуальні питання підготовки фахівців для сектору безпеки і оборони в умовах війни (з нагоди Дня Університету)* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Кропивницький, 19 квіт. 2024 р.) / МВС України, Донец. держ. ун-т внутр. справ. Кропивницький: ДонДУВС, 2024. С. 751–756.

3. Гончарова Я.С. Особливості подолання стресу поліцейськими в умовах війни дис. … доктора філос.: 053.05. Харківський національний університет внутрішніх справ, 2024. 314 с.

4. Кокун О.М. Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2021. Вип. 1(1). С. 90–104.

5. Колесніченко О.С. Факторна структура стійкості до бойової психологічної травматизації у пра-

воохоронців стійкого типу з різним рівнем травматичності бойового досвіду. *Психологічний часопис*. 2019. № 1. С. 47–61.

6. П'янківська Л. Життєстійкість як важлива особистісна якість поліцейського. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 2(7). С. 943–955.

7. Пономаренко Я.С. Життєстійкість як ключовий чинник психологічного забезпечення професійної діяльності фахівців ризиконебезпечних професій. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації*: збірник матеріалів IX Всеукраїнської науково-практичної конференції (25 жовтня 2024 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. С. 286–290.

8. Шинкаренко І.О., Бурмистрова Є.В. Роль соціальної реінтеграції підтримки в реабілітації та правоохоронців після у бойових діях. *Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів* : зб. матеріалів V Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 31 жовтня 2024 р.). Київ : ДНДІ МВС України, 2024. С. 345–347.

9. Macrae C., Wiig S. Resilience: from practice to theory and Back again / *Exploring resilience a scientific journey from practice to theory* // (Eds.) S. Wiig, B. Fahlbruch. Cham: Springer Open. 2019. P. 121–128.

10. McEwen B.S., Bowles N.P., Gray J.D., Hill M.N., Hunter R.G., Karatsoreos I.N., et al. Mechanisms of stress in the brain. *Nature Neuroscience*. 2015. № 18. P.1353–1363.

ТРАНСФОРМАЦІЇ УКРАЇНСЬКОГО РЕЛІГІЙНОГО ЛАНДШАФТУ В УМОВАХ ВІЙНИ

TRANSFORMATIONS OF THE UKRAINIAN RELIGIOUS LANDSCAPE IN THE CONDITIONS OF WAR

УДК 159.9
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.18

Кириченко В.В.
д.психол.н., доцент, професор (б.в.з.) кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка

У статті досліджено динаміку релігійної ідентичності в українському суспільстві в умовах гібридної та повномасштабної війни з Російською Федерацією. Релігія, будучи ключовим елементом колективної ідентичності, зазнає трансформацій під тиском суспільно-політичних викликів та інформаційно-психологічного впливу. Представлено результати емпіричних досліджень, що відображають зміну конфесійних уподобань. Особлива увага приділена явищу медіарелігійності – здатності особистості реалізовувати релігійні практики у цифровому середовищі. За результатами дослідження, католики виявили найвищу активність у використанні цифрових ресурсів для підтримки релігійного життя, тоді як представники православ'я демонстрували більшу традиційність. Війна спричинила не лише підвищення рівня релігійності серед українців, а й активізувала процеси переосмислення церковної ідентичності та адаптації релігійних практик до умов цифрового суспільства. У статті представлено результати соціологічних опитувань, що демонструють зміни в суспільному сприйнятті церков, ставлення до конфесій та зростання довіри до ПЦУ. Значна увага приділяється новому феномену – медіарелігійності, тобто виявам релігійності у цифровому просторі. На основі авторського дослідження, проведеного у 2025 році, проаналізовано рівень емоційної, поведінкової та когнітивної залученості вірян до релігійних практик через медіа. Найвищий рівень медіарелігійності зафіксовано серед католиків та греко-католиків, які більш відкриті до використання цифрових інструментів у духовному житті. Водночас православні демонструють більшу традиційність та стриманість до діджиталізації віри. Попри конфесійні відмінності, медіарелігійність є універсальним механізмом адаптації релігійного життя до умов інформаційного суспільства, особливо в умовах війни. Церква зберігає свою значущу роль як інституція моральної підтримки, соціальної інтеграції та гуманітарної допомоги. Дослідження має практичне значення для психологів, соціологів, релігієзнавців та культурологів, які вивчають вплив війни на трансформацію суспільної свідомості та духовного ландшафту України.

Ключові слова: *релігійна ідентичність, конфесійна ідентичність, особистість, релігійна поведінка, медіарелігійність, групова динаміка.*

This article explores the dynamics of religious identity within Ukrainian society under the conditions of hybrid and full-scale war with the Russian Federation. Religion, as a key element of collective identity, undergoes significant transformations under the pressure of socio-political challenges and informational-psychological influence. The author presents empirical research findings reflecting shifts in denominational preferences. Particular attention is given to the phenomenon of media religiosity – the capacity of individuals to practice their faith in digital environments. According to the study, Catholics showed the highest level of engagement with digital resources to support their religious life, whereas Orthodox believers maintained more traditional practices. The war has not only heightened religiosity among Ukrainians but has also triggered a reevaluation of church identity and the adaptation of religious practices to a digital society. The article includes sociological survey data that reveal changing public perceptions of churches, denominational attitudes, and growing trust in the Orthodox Church of Ukraine (OCU). Significant attention is devoted to media religiosity as a new phenomenon representing expressions of faith in the digital space. Based on a 2025 study, the paper analyzes believers' emotional, behavioral, and cognitive engagement in digital religious practices. The highest levels of media religiosity were observed among Catholics and Greek Catholics, who displayed greater openness to digital tools in spiritual life, while Orthodox respondents tended to favor traditional approaches and showed resistance to digitalization. Despite denominational differences, media religiosity emerges as a universal mechanism for adapting religious life to the realities of an information society – especially under wartime conditions. The Church retains its crucial role as an institution of moral support, social integration, and humanitarian assistance. The research holds practical value for psychologists, sociologists, religious scholars, and cultural researchers studying the war's impact on the transformation of public consciousness and Ukraine's spiritual landscape.

Key words: *religious identity, denominational identity, personality, religious behavior, media religiosity, group dynamics.*

Вступ. Будь-які соціально-економічні потрясіння впливають на групові процеси ідентифікації населення, де релігійна ідентичність є однією з основних, поступаючись місцем лише етнічній. Спільні вірування та відчуття приналежності до окремої спільноти людей, які мають однакові сакральні уявлення, дали можливість людині вижити в первісному світі та еволюціонувати в культурному плані [10]. Еволюційна вищість виду homo sapiens була саме в тому, що ми найбільше були схильні до колективної інтеграції навколо абстрактної ідеї, яка об'єднувала велику кількість людей та водночас ставала частиною диспозиції іншій частині. Роберт Сапольські вважає, що здатність об'єднуватися проти когось на основі спільної ідеї породила феномен культури, у тому

числі перші абстракті уявлення людини у вигляді анімістичного сприйняття світу. Для первісної людини спільні вірування відігравали важливішу роль у процесі міжгрупового об'єднання ніж візуальна схожість та територіальна спорідненість [13]. Етнічна та національна ідентичність сформувалися на основі спільних вірувань, кожна нація у своєму історичному аспекті розвитку, мала релігійну більшість, яка є яскраво вираженою до цього часу у більшості держав, які живуть за ліберальними законами інформаційного суспільства [14]. Релігія стала основою колективної моралі, вона впливала на формування нормативно-правового поля діяльності держави, відповідала за внутрішнє прийняття правил та норм за якими живе етнос, нація та держава.

Постановка проблеми та аналіз досліджень. У дослідженні серед осіб юнацького віку, яке було проведене у 2016 році, через два роки після «Революції гідності» в Україні та повалення авторитарного режиму п'ятого президента України Віктора Януковича, нами було зафіксовано, що українська нація у пошуках свої автентичності намагалася знайти унікальну відмінність від етнічної більшості сусідніх країн – білорусів та росіян, на перепоні чого ставало «православне минуле» від якого українці намагаються позбутися до цього часу, але позбутися таким чином, щоб не втратити основу своєї ідентичності. Етнічна ідентичність включає у себе релігійну та конфесійну ідентичність, нація формується на основі монорелігії, якою опікується єдина монолітна конфесійна більшість. Існування на історичному суспільно-політичному полотні України двох та більше конфесій, які належать до однієї релігії (релігійного відгалуження) свідчать про зміни в уявленнях про себе як етносу. З 2014 року українці та росіяни мали вірити в різних богів, що загалом вплинуло на релігійний ландшафт українського суспільства та способів релігійної сегрегації у межах традиційного православ'я.

За результатами нашого дослідження було встановлено, що для більшості українців важливо усвідомлювати принципову відмінність від інших етнонаціональних груп, особливо, якщо вони вчиняють агресивні дії військового характеру [3]. Це відбувається на основі атрибуції рис особистості у процесі міжетнічного сприйняття. Негативні особистісні риси приписуються ворогам, наприклад, ворожість, підступність, хитрість українці приписували як типові риси особистості росіянам, білорусам та китайцям. Позитивні особистісні риси приписуються представникам власного етносу, або тим, хто знаходиться в статусі геополітичних союзників, за результатами нашого дослідження на рівні атрибуції особистісних рис українці вважають що вони дуже схожі з поляками та німцями [2].

Ідентичність особистості будується не лише у перспективі майбутнього, вона ще має опиратися на фундамент минулого, який складається з історичної пам'яті народу. У дослідженні «Суспільна інтеграція та протистояння у межах спільної історії України та Польщі» нами було встановлено, що на рівні колективної пам'яті українці здійснили успішну сепарацію з росіянами, які виступали на той час у ролі активного агресора (було уже анексовано Автономну Республіку Крим та проводилися гібридні військові дії на території Донецької та Луганської області). Єдиною подією, яка об'єднувала росіян, білорусів та українців у межах спільної історії було – Хрещення Київської Русі, що вимагало від українців певного переосмислення своєї релігійної ідентичності та пошуку особливої форми її репрезентації [5]. Це призвело до суттєвої реорганізації Православної Церкви України (ПЦУ) та початку її сепарації від Російської Православної Церкви. Як наслідок 6 січня предстоятелю ПЦУ митрополиту Епіфанію під час спільної літургії зі Вселенським патріархом було передано «Патріарший і синодальний Томос надання автокефального церковного устрою Православній Церкві в Україні», який скасовував синодальний лист від 1686 року про передачу Київської православної митрополії в тимчасове управління до Російської Православної Церкви, даючи можливість українцям у широкому суспільному сенсі розвивати власну модель релігійної ідентичності – на рівні масової свідомості православні українці почали усвідомлювати свою відмінність від православних росіян і це стало значним поштовхом у здобутті культурної незалежності від Росії [11]. З 12 по 18 травня 2019 року Київський міжнародний інститут соціології (КМІС) провів всеукраїнське опитування «Конфесійна структура населення України і створення Православної Церкви України», який продемонстрував, що 54,2% респондентів позитивно ставилися до отримання незалежності від Російської Православної Церкви, 50,6% респондентів вважають, що надання Томосу об'єднує суспільство (з них 64,5% вважають, що умов, визначених у Томосі, достатньо для розвитку незалежної української церкви). До діяльності Православної Церкви України позитивно ставиться 65,3% респондентів, натомість до діяльності Української Православної Церкви Московського Патріархату прихильно ставиться 28,7% респондентів [6].

Релігійні трансформації в Україні, які почали відбуватися на фоні геополітичного зближення України та Європейського Союзу, призвели до ряду інформаційно-диверсійних операцій на території України, адже Православна Церква Московського Патріархату (УПЦ-МП) з кожним роком втрачала свою впливовість, а її діяльність на території України вважалася загрозою національній безпеці. Упродовж 25-28 червня 2021 року Київський міжнародний інститут соціології (КМІС) провів всеукраїнське опитування «Релігійна самоідентифікація населення і ставлення до основних Церков України: червень 2021 року». За результатами опитування 1003 респондентів переважна більшість українців (73%) продовжують вважати

себе православними, 9% вважають себе греко-католиками, а 7% – атеїстами. Серед тих, хто вважає себе православними, більшість – 58% вважають себе належними до Православної Церкви України. Цей показник зріс порівняно з червнем 2020 року з 48% до 58%. Серед трьох найбільших Церков України найбільше респондентів позитивно ставляться до Православної Церкви України. До Православної Церкви України позитивно ставляться 52% українців, нейтрально – 34%, негативно – 9%. При цьому, порівняно з червнем 2020 року стало більше тих, хто ставиться позитивно – показник зріс з 42% у червні 2020 року до 52% у червні 2021. Більшість респондентів вбачили в Православній Церкві України здатність до гнучкого реагування на зміни в суспільстві (54%), сприяння об'єднанню суспільства (53% відкритість до віруючих (50%), допомоги у боротьбі з COVID-19 (34%), відстоювання незалежності від українських чи іноземних політиків, олігархів (33%). Натомість Українську Православну Церкву Московського Патріархату більшість респондентів асоціювали з такими характеристиками, як залежність від іноземних структур (35%), намаганнями дестабілізувати ситуацію в Україні (42.5%) і корумпованістю (38%). Серед респондентів 41% вважають, що протести прихильників УПЦ-МП – є прямими спробами дестабілізувати ситуацію в Україні [9].

Дестабілізація ситуації в релігійному середовищі представників православної віри на території України прискорила процеси диференціації релігійної та церковної ідентичності. Цей процес був закономірний з точки зору лібералізації соціальної матриці суспільства, яка стала особливо яскраво вираженою в культурах, які живуть за законами інформаційного суспільства. В реаліях українського суспільства ці процеси були детерміновані також гібридними інформаційно-психологічними інтервенціями, які проводила російська армія на території України у середовищі релігійних громад. Після повномасштабного вторгнення Російської Федерації на територію України серед представників православних релігійних громад почали спостерігатися процеси сепарації від церкви, при збереженні достатньо високого показника кількості віруючих серед громадян України, який збільшується на фоні військових дій. У листопаді 2022 року соціологічна служба Центру Разумкова за підтримки Представництва Фонду Конрада Аденауера в Україні провела опитування «Війна і Церква. Церковно-релігійна ситуація в Україні 2022р. (листопад 2022р.)», результати якого підтвердили, що на фоні збільшення кількості віруючих серед українців спостерігається зменшення кількості активних діячів церковних громад, особливо у середовищі православних християн. Із початком повномасштабної російської агресії частка громадян, які визнають себе віруючими, зросла з 68% наприкінці 2021 року до 74% у листопаді 2022 року. Проте, членами певної релігійної громади (парафії) виявилися: 14,8 % на півдні України, 20,1% на сході та в центральній частині України, де найбільша частика православних релігійних громад, в західній частині України, де більша частина католицьких та греко-католицьких релігійних громад цей відсоток вдвічі більший – 45,8%. Незважаючи на те, що відсоток осіб, залучених до церковних громад зменшується, 58,7% опитаних вважає, що церква відіграє позитивну роль в сучасному українському суспільстві (проти 3,3%, які ставляться до її діяльності негативно). До першочергових завдань діяльності церкви в умовах війни респонденти віднесли: 54,3% – надання психологічної допомоги, 45,5% – допомога Збройним силам України, 39,5% – допомога у вирішенні соціальних і матеріальних проблем громадян, 28,4% – залучення міжнародної уваги та допомоги Україні [1].

Мета статті вивчити та описово пояснити зміни релігійного ландшафту українського суспільства, який відбувся на фоні війни росії проти України (2014-2022 р.) та після повномасштабного вторгнення росії на територію України (2022). Основним завданням є пілотне вивчення релігійної ідентичності Українців в умовах війни та участі церкви у дестабілізації соціально-політичної ситуації в середині українського суспільства, або допомоги у вирішенні гуманітарних проблем (психосоціальна підтримка населення України, допомога внутрішньо переміщеним особам, культурна інтеграція суспільства навколо національної ідеї тощо).

Виклад основного матеріалу. Війна посилила відчуття релігійної приналежності українців, в умовах суспільно-політичного протистояння культурна спорідненість відіграє важливу роль у інтегративних процесах суспільства з метою протистояння культурним та ідеологічним впливам, які здійснює ворог. Українська церковна традиція за останні роки здійснила ряд канонічних послаблень на фоні повномасштабної війни, які були відповіддю на запити суспільства щодо участі церкви у суспільному житті воюючої країни. Основні зміни релігійного ландшафту українського суспільства стосувалися зміни у релігійній та конфесійній ідентичності, і початок цих трансформацій був спричинений змінами культурного ландшафту суспільства під впливом цифровізації та глобалізації. У дослідженні ми використали методику, яка дозволяє вивчити особливості медіарелігійності особистості та проаналізувати міжконфесійні відмінності проявів релігійної поведінки у цифровому середовищі. Соціальна віртуалізація, яка були описана нами раніше (Кириченко, 2020) [4] торкнулися усіх суспільних процесів, деякі з них були каталізаторами суспільних змін, деякі були консервативними у баченні переваг використання цифрових інструментів. Найпершими віртуальні сервіси почали використовувати державні інституції та бізнес, вони мають успішних досвід використання електронного урядування. Після початку повномасштабного вторгнення в Україні з'явилося багато електронних сервісів, які допомагали

опосередковувати взаємодію з державою коли фізично вона була неможлива або утруднена. Релігійні організації у цьому питанні залишалися найбільш консервативними і це стало основною причиною розщеплення релігійної та конфесійної ідентичності. Церква у своїй сукупності (без конфесійного розрізнення) чинила найбільший спротив проникненню цифровізації у свою бюрократичну структуру, наполягаючи на збереженні церковної традиції. За нашими гіпотетичними уявленнями саме це призвело до формування високого рівня медіарелігійності у осіб, які належали до конфесій, що не чинили спротиву до інтеграції сучасних медіаінструментів у канонічні релігійні традиції [8].

Католицька Церква уже давно практикує використання цифрових сервісів для релігійного обслуговування вірян, запроваджуючи віртуальні інтерактивні моделі духовних таїнств. Церква не забороняє вірянам альтернативи у сповідуванні релігійних культів, особливо коли ця альтернатива є зумовленою військовими діями. Українська Греко-Католицька церква, яка конфесійне утворення, що підкорюється Ватикану, також інтенсивно впроваджує віртуальні сервіси взаємодії з вірянами, що знаходить позитивний відгук у середині спільноти УКГЦ. Впровадження медіарелігійних практик дозволяє вірянам у зручний спосіб долучатися до духовних практик та вести комунікацію всередині релігійної спільноти, що посилює почуття групової приналежності, що є основою саме конфесійної ідентичності як відчуття приналежності до релігійної групи а не до ідеології як такої. У період пандемії COVID-19 Католицька церква офіційно дозволила вірянам долучатися до духовних таїнств засобами віртуальних цифрових технологій, не засуджуючи і не наполягаючи на сповідуванні традиційних форм духовних практик [12]. Адаптація католицької церкви до соціальної ситуації сформувала новий тип взаємовідносин у середині релігійного середовища, збагативши його новим досвідом стосунків в умовах соціальної ізоляції. Світовий досвід пандемії вперше довів, що цифровий маркетинг в релігійному середовищі дозволяє зберегти конфесійну єдність. Медіарелігійні практики формують нові способи колективних дій, дають можливість збагатити досвід осмислення канонічних основ віри.

У дослідженні взяли участь 60 осіб (вибірка не репрезентативна), які належали до основний християнських конфесій, які діють на території України. Також до участі в дослідженні взяли участь позаконфесійні особи. У дослідженні ми використали апробований та стандартизований україномовний опитувальник медіарелігійності особистості (ОМРО) Н.С. Коструби [7]. Опитувальник призначений для діагностики емоційно-мотиваційного (релігійна орієнтація), поведінкового (медіарелігійна активність) і когнітивного (усвідомленість релігійності) компонентів, а також для визначення загального рівня медіарелігійності особистості. Відмінності у медіарелігійності будуть проявлятися як наслідок послаблення конфесійних вимог до залучення людини до духовних практик у нетрадиційний спосіб. Аналіз публікацій, які належать представникам офіційних конфесій, які діють на території України, вказують на те, що офіційних заборон на використання цифрових інструментів у сповідуванні релігійних обрядів немає, проте існують неофіційні побажання від лідерів думки релігійної конфесії щодо форм участі вірян у колективних релігійних діях, дехто вважає, що віртуалізація всередині релігійної організації послаблює почуття конфесійної ідентичності.

Дослідження проводилося у лютому-березні 2025 року шляхом анонімного інтернет-дослідження, у дослідженні брали учать громадяни України, які постійно проживали на її території (не мають статусу внутрішньо-переміщених осіб). Середній вік досліджуваних 35-40 років, стать учасників дослідження не враховується.

Кількісний аналіз результатів дослідження представлено в таблиці № 1.

Найвищий показник загальної медіарелігійності зафіксований у представників католицької конфесії (109 балів з 155 максимального показника), цей показник відповідає високому рівню медіарелігійності, який характеризується тим, що досліджувані ведуть інтенсивну релігійну активність у цифровому середовищі, намагаються популяризувати свою активність серед контактного оточення, стають активними учасниками релігійних обрядів та заохочуюсь інших до виконання. У досліджуваних, які ідентифікують себе з православною, протестантською релігійною громадою та позаконфесійні мають загальний середній рівень медіарелігійності. Найвищий рівень емоційно-мотиваційної релігійної спрямованості зафіксовано у досліджуваних, які вважають себе позаконфесійними (64 балів з 90 максимально можливих), найнижчий рівень – у представників протестантизму (34) та православ'я (48). Найвищий рівень поведінкової медіарелігійної активності зафіксовано у представників католицької (греко-католицької) конфесії (38 балів з 45 максимально можливих), найнижчий рівень у позаконфесійних представників (23), що свідчить про орієнтацію на внутрішнє, духовне осмислення релігії, а не на поведінкове вираження релігійних переконань та пошук практик зовнішнього вираження релігійності (вчини як докази власної релігійності). У позаконфесійних зафіксовано найвищий рівень когнітивного осмислення релігії (12 балів, з 15 можливих), у католиків – 7, найнижчі показники у представників православ'я та протестантів.

Відмінності кількісних результатів у кожній з чотирьох груп відповідно до критерію Краскела-Уолліса (Н-критерій) є статистично незначимими ($h_{емп.} = 3.0, p = 0.39163$). Тому ми можемо припустити, що конфесійна приналежність не впливає на рівень та форму медіарелігійності та є загально конфесійною ознакою в умовах цифрового середовища. Медіарелігійність формується

Таблиця 1

Рівень медіарелігійності у представників різних християнських конфесій (результати нерепрезентативного дослідження)

Конфесійна приналежність, n=60	Загальний показник медіарелігійності	Емоційно-мотиваційна (релігійної орієнтації)	Поведінкова (медіарелігійна активність)	Когнітивна (осмисленість релігійності)
Католики (Греко-католики), *n=15*	109	64	38	7
Православні, *n=15*	85	48	34	3
Протестанти, *n=15*	78	34	40	4
Позаконфесійні, *n=15*	83	58	23	12

в умовах глобальної цифровізації соціального середовища, є особливим виявом релігійної та конфесійної ідентичності в умовах інформаційного суспільства.

Висновки. Релігійний ландшафт українського суспільства зазнав культурних змін, проте ці зміни були спричинені загальними процесами глобалізації, учасниками якої стали пересічні члени українського суспільства. Загальна тенденція до релігійної ідентифікації у межах цифрової соціальної спільноти відповідає загальнокультурним процесам соціальної віртуалізації, які намагаються регульовано контролювати лідери християнських общин, використовуючи як елементи релігійного маркетингу. Зважаючи на результати, дослідженню додало б наукової виразності аналіз вікових показників медіарелігійності. Ми можемо констатувати, що незважаючи на внутрішні особливості конфесійного бачення способів прояву релігійної ідентичності, представники досліджуваних нами конфесій використовують традиційні інструменти сповідування релігійних обрядів та філософського осмислення релігійних догматів. Усі християнські конфесії, які діють на території України адаптувалися до умов війни та глобалістичних рухів, що виражається у специфічній для постіндустріальної культури – медіарелігійності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Війна і Церква. Церковно-релігійна ситуація в Україні 2022р. (листопад 2022р.). URL: https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/viina-i-tserkva-tserkovnoreligiina-sytuatsiia-v-ukraini-2022r-lystopad-2022r (02.04.2025)
2. Кириченко В.В. Зміни стереотипів міжетнічного сприйняття українців північно-західного регіону в період з 2002 по 2015 рік. *Studia Politologica Ucraino-Polona.* Вип. 6. Житомир-Київ-Краків: Вид. О.О. Євинок, 2017. С. 137–144
3. Кириченко В.В. Особистість у сучасному інформаційному суспільстві. Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2020. 245 с.
4. Кириченко В.В. Психологічний аналіз толерантності особистості до невизначеності у сучасному інформаційному суспільстві. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* Вип.1. 2020. С. 113–118.
5. Кириченко В.В. Суспільна інтеграція та протистояння у межах спільної історії України та Польщі. *Теорія і практика сучасної психології*. № 1. 2018. С. 45–51.
6. Конфесійна структура населення України і створення Православної Церкви України: травень 2019. URL: http://oou.org.ua/2019/05/24/konfesijna-struktura-naselennya-ukrayiny-i-stvorennya-pravoslavnoyi-czerkvy-ukrayiny-traven-2019 (02.04.2025)
7. Коструба Н. Опитувальник медіарелігійності особистості: методичні рекомендації до використання та інтерпретації результатів опитувальника. Луцьк, 2023. 32 с.
8. Петряєв О. С. Цифрова церква: релігія в інтернет-просторі як новий етап духовного життя постіндустріального суспільства. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Політичні науки та публічне управління.* № 2 (58). 2024. С. 59–67.
9. Релігійна самоідентифікація населення і ставлення до основних Церков України: червень 2021 року. URL: https://kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1052&page=1
10. Ювал Ной Харарі. Sapiens: Людина розумна. Коротка історія людства. К.: Book Chef. 2024. 544 р.
11. Юрисдикційний статус Київської православної митрополії у 1686 році: богослів'я, канонічне право та культурно-історичний контексті / За загальною редакцією проф. О. Сагана. К., 2019. 127 с.
12. Bryson J. R., Andres L., Davies A. COVID-19, Virtual Church Services and a New Temporary Geography of Home. *Journal of economic and social geography*. № 111(3). 2020. P. 360–372.
13. Robert M. Sapolsky. Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst. New York: PENGUIN PRESS. 2017. 1245 p.
14. Steward H. Oppong. Religion and Identity. *American International Journal of Contemporary Research.* Vol. 3 No. 6; June 2013. P. 10–16

ЧОМУ ЛЮДИ ОБИРАЮТЬ АСТРОЛОГІВ ЗАМІСТЬ ПСИХОЛОГІВ І ЧОМУ ЦЕРКВА, ОБРЯДИ, ЗАБОБОНИ, ТАРО, АСТРОЛОГІЯ ТА ІНШІ ПРАКТИКИ НЕ ПРАЦЮЮТЬ

WHY PEOPLE CHOOSE ASTROLOGERS INSTEAD OF PSYCHOLOGISTS AND WHY CHURCH, RITUALS, SUPERSTITIONS, TAROT, ASTROLOGY, AND OTHER PRACTICES DO NOT WORK

УДК 159.937:94:246.3:159.91
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.19

Коляса К.В.
студентка
Одеський інститут Приватного акціонерного товариства «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

Крюкова М.А.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін
Одеський інститут Приватного акціонерного товариства «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

Стаття присвячена дослідженню причин, чому люди обирають астрологів замість психологів та чому альтернативні практики, такі як церква, обряди, суєвір'я, таро та астрологія, не дають сталих результатів у вирішенні життєвих проблем. В роботі розглянуто соціально-психологічні аспекти вибору людей на користь астрологічних та езотеричних практик, навіть коли є доступ до більш науково обґрунтованих методів, таких як психологічна допомога.

У статті аналізуються фактори, які ведуть до популяризації астрології та подібних практик, серед яких – пошук швидких рішень, потреба в підтвердженні своїх переконань і страх перед непередбачуваністю майбутнього. Окремо розглядається роль медіа та соціальних мереж у поширенні таких практик серед широких мас. Автор досліджує, чому для багатьох людей звернення до астрологів або до релігійних та езотеричних практик здається легшим варіантом, ніж звернення до психологів, незважаючи на науково доведену ефективність психотерапії.

Особлива увага приділяється аналізу психологічних аспектів, зокрема тому, що люди часто шукають "швидкі" та "простими" способи вирішення проблем, не усвідомлюючи складність і багатогранність людської психіки. В статті також розглядаються обмеження та недоліки альтернативних практик, таких як астрологія та таро, в контексті їх здатності реально впливати на внутрішній стан людини або на зміни в її житті.

У статті також розглядається проблема спрощення людських проблем та емоційного стану через альтернативні практики. Астрологія, таро та інші езотеричні методи часто дають дуже загальні або універсальні поради, які можуть здаватися правильними або підходити на перший погляд, але не допомагають людині знайти реальне рішення для своїх проблем. Це стає особливо очевидним, коли люди повертаються до тих самих практик знову і знову, не отримуючи довготривалих змін або результатів.

Ключові слова: *астрологія, психологія, особистість, самопізнання, мотивація, поведінка, науковий підхід, езотерика, ефект плацебо.*

The article is dedicated to exploring the reasons why people choose astrologers over psychologists and why alternative practices such as church rituals, superstitions, tarot, and astrology do not provide sustainable results in solving life problems. The paper examines the socio-psychological aspects of people's choice in favor of astrological and esoteric practices, even when more scientifically grounded methods, such as psychological help, are available.

The article analyzes the factors leading to the popularization of astrology and similar practices, including the search for quick solutions, the need for confirmation of personal beliefs, and the fear of an unpredictable future. The role of media and social networks in spreading these practices among the masses is also discussed. The author investigates why many people find turning to astrologers or religious and esoteric practices easier than seeking help from psychologists, despite the scientifically proven effectiveness of psychotherapy.

Particular attention is paid to analyzing psychological aspects, especially the tendency of people to seek "quick" and "simple" solutions to problems, without understanding the complexity and multi-dimensionality of the human psyche. The article also addresses the limitations and drawbacks of alternative practices, such as astrology and tarot, in terms of their ability to genuinely influence an individual's inner state or bring about lasting change in their life.

Furthermore, the article explores the issue of oversimplifying human problems and emotional states through alternative practices. Astrology, tarot, and other esoteric methods often provide general or universal advice that may seem correct or suitable at first glance but fails to help individuals find real solutions to their issues. This becomes especially evident when people repeatedly turn to the same practices, not achieving long-term changes or results.

Key words: *astrology, psychology, personality, self-awareness, motivation, behavior, scientific approach, esotericism, placebo effect.*

Актуальність дослідження практик, які допомагають людині у вирішенні життєвих проблем, є надзвичайно високою в умовах сучасного суспільства. В умовах швидких змін і глобалізації, коли люди стикаються з різноманітними життєвими труднощами, все більше людей звертаються до нетрадиційних методів допомоги, таких як астрологія, таро, релігійні обряди та інші езотеричні практики. Це явище набуває все більшої популярності, оскільки люди шукають швидкі рішення своїх проблем, іноді віддаючи перевагу таким методам замість науково обґрунтованих підходів, зокрема психологічної допомоги. Водночас, незважаючи на їх популярність, ці практики не дають стабільних і довгострокових результатів.

Згідно з дослідженнями сучасних психологів, доведено, що на мотивацію і вибір методів допомоги значною мірою впливають соціально-психологічні фактори, які впливають на життя особистості. Такими факторами є: економічна

нестабільність, проблеми зі здоров'ям, особистісні кризи, сімейні проблеми і тд.

Також ще однією важливою причиною популярності нетрадиційних шляхів вирішення проблем є соціальний та культурний вплив на суспільну думку. У багатьох культурах астрологія та релігійні обряди мають глибоке коріння і є частиною національних традицій. Люди часто звертаються до цих практик через соціальний тиск або сімейні традиції, не розуміючи, що вони не є дієвими інструментами для вирішення глибоких психічних або емоційних проблем. Це також підкріплюється тим, що серед певних соціальних груп існує популяризація астрології і таро через медіа та популярні культури, що формує позитивне ставлення до цих методів.

Тому сьогодні найбільшу роль в так званому просуванні таких шляхів вирішення проблем є соціальні мережі та інтернет, які сприяють поширенню езотеричних практик. Багато людей отримують інформацію про астрологію або ворожіння з Інтернету, навіть не обробляючи, не перевіряючи її достовірність та ефективність. Це створює своєрідну ілюзію доступності та ефективності цих практик, навіть якщо вони не мають наукового підґрунтя. І якщо про ці практики говорять лідери думок, до яких є певний рівень довіри, то це ще має вищу цінність. Це є ще однією важливою причиною, чому люди обирають ці методи замість звернення до професійних психологів.

Проте, незважаючи на популярність цих практик, вони не дають довгострокових результатів у вирішенні глибоких психологічних проблем. Наприклад, астрологія та таро не враховують індивідуальних особливостей людини, її особистісних проблем чи психічних розладів, що є вкрай важливим. Вони не дають можливості здійснити зміни в шаблонах мислення або поведінки, які можуть бути джерелом стресу чи тривоги. Ці практики можуть надати тимчасове полегшення, але не є ефективними в лікуванні психічних розладів або в роботі з емоціями.

Іншим важливим аспектом є соціальна стигматизація психологічної допомоги. У багатьох культурах існують стереотипи, які асоціюють психологів із негативними соціальними явищами, такими як психічні розлади або слабкість особистості. Люди часто бояться звертатися до психологів через можливість бути осудженими або неправильно зрозумілими оточуючими. Тому вони обирають альтернативні методи, які не пов'язані з соціальними стигмами, навіть якщо ці методи є менш ефективними.

Астрологія вже давно стала популярною серед широкого кола людей, які шукають відповіді на питання, що стосуються їхнього майбутнього, взаємин чи кар'єри. Зі зростанням економічної нестабільності, соціальних і політичних змін, астрологія набула нової популярності як спосіб забезпечення психологічного комфорту. Вона дає людям ілюзію контролю над ситуацією, пропонуючи відчуття, що їхні проблеми можна вирішити через «вплив зірок».

Важливим аспектом є те, що астрологія спрощує світ, переводячи складні життєві питання в прості категорії «чорне/біле», «треба/не треба», «щасливий/нещасливий». Це дуже приваблює людей, які не готові до глибоких самопізнань або до того, щоб поринути у психологічні практики, що вимагають часу та зусиль [1, с. 86-90].

У сучасному західному світі, зокрема в європейських країнах та Сполучених Штатах Америки, астрологія продовжує залишатися надзвичайно популярним інструментом для прогнозування майбутнього. Вона набула статусу одного з найпоширеніших методів ворожіння в сучасну епоху. Попри те, що переважна частина населення цих країн ідентифікує себе з християнською традицією, велика кількість людей одночасно дотримується астрологічних переконань. Згідно з соціологічними даними, у США приблизно 40% громадян висловлюють віру в астрологію, у Франції – 53%, у Німеччині – 63%, а у Великій Британії – до 66%.

Астрологічна діяльність у США представлена великою кількістю практиків – понад 200 тисяч осіб, з яких близько 12 тисяч вважаються професіоналами. Щорічний фінансовий обіг цієї індустрії сягає сотень мільйонів доларів. Подібні тенденції спостерігаються й у Канаді, Великій Британії, Франції, Німеччині та ряді інших країн, де астрологічні послуги користуються сталим попитом серед населення (рис. 1) [2].

Сучасна практика астрології здебільшого зосереджена на складанні та інтерпретації гороскопів, що мають на меті передбачення подій у житті окремої особи. Основними структурними елементами гороскопу є знаки зодіаку та небесні тіла, зокрема планети, включаючи Сонце та Місяць, які також класифікуються як «планетарні впливи» у межах астрологічної традиції. Положення цих об'єктів у відповідних зодіакальних секторах визначається за допомогою спеціальних таблиць – ефемерид, які фіксують астрономічні координати небесних тіл на певну дату та час.

Особливе значення в астрологічному аналізі надається розташуванню Сонця у момент народження, що вважається головним чинником, який визначає зодіакальний знак індивіда. Застосування астрологічних методів не обмежується лише аналізом індивідуальних гороскопів. Астрологи також здійснюють спроби інтерпретувати «долю» цілих країн і народів, прогнозувати сприятливі періоди для ухвалення важливих рішень – зокрема у сфері подорожей, фінансових операцій, укладання шлюбів тощо.

Окремим напрямом є натальна астрологія, яка передбачає побудову індивідуальної карти народження з метою аналізу особистісних характеристик, потенціалу розвитку особи, імовірних життєвих подій та навіть гіпотетичного моменту смерті. Варто зазначити, що ці твердження не мають емпіричного підтвердження з боку наукової спільноти,

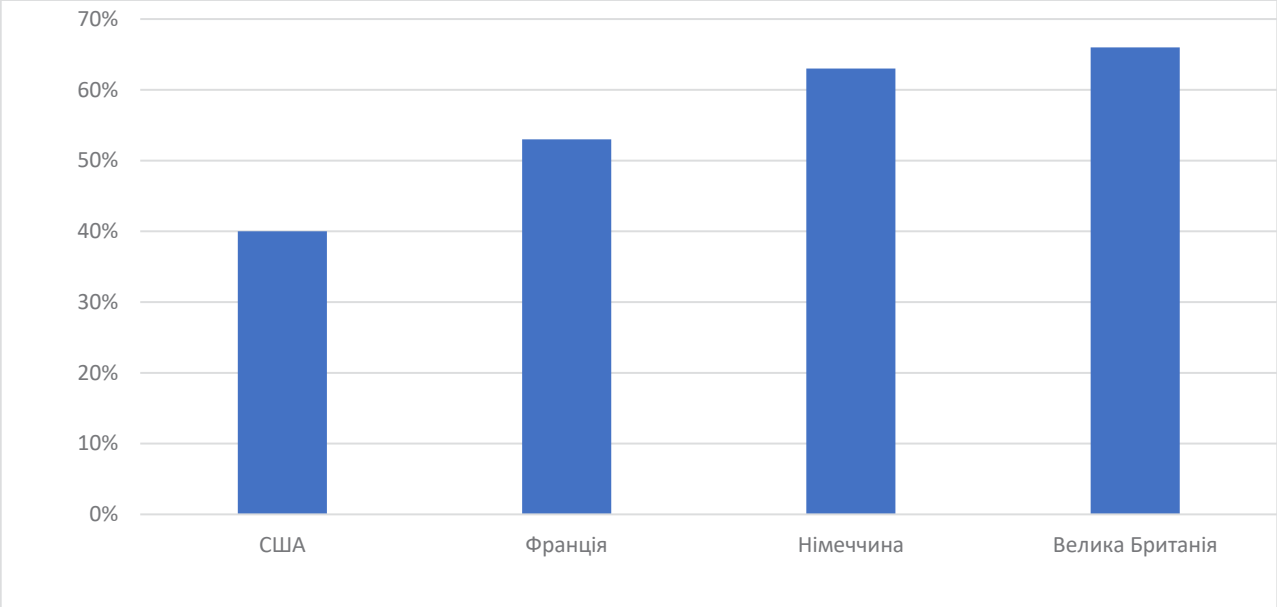

Рис. 1. Популярність астрології в різних країнах

однак зберігають популярність у певних культурних та соціальних контекстах [3, с. 112-114].

Психологічно астрологія дозволяє людині знизити рівень невизначеності та відчути певну стабільність у своєму житті, оскільки надає ясність у питаннях, які можуть здаватися невизначеними або заплутаними.

Сучасна наука розглядає астрологію як псевдонауку, оскільки її принципи не мають наукового обґрунтування. Важливим аспектом наукового підходу є необхідність перевірки теорій на основі емпіричних даних. У випадку з астрологією, немає жодних доказів, що положення небесних тіл можуть безпосередньо впливати на події на Землі чи на психічний розвиток людини. Більш того, дослідження, що намагалися встановити кореляцію між астрологічними прогнозами та реальними подіями, не дали достовірних результатів. Різні наукові дослідження показали, що прогнози астрологів не мають кращої точності, ніж випадкові припущення.

З точки зору соціальної психології, астрологія також може бути пов'язана з бажанням людини знайти підтримку у складних життєвих ситуаціях або ж подолати відчуття безпорадності та тривоги, що виникають у періоди змін або невизначеності. Відомо, що люди, які перебувають у стресових ситуаціях, можуть бути більш схильні звертатися до астрології, оскільки вона обіцяє стабільність і передбачуваність.

Водночас, традиційна психологія, яка пропонує більш глибоке розуміння психічних процесів, здатна допомогти людині не лише знайти тимчасове полегшення, але й здійснити довготривалі зміни у психічному стані. Психотерапевтичні методи працюють на розпізнаванні і зміні деструктивних патернів поведінки, аналізі минулого досвіду та розвиткові внутрішніх ресурсів людини. Проте, через необхідність часу та ресурсів, психологічна допомога інколи не є настільки популярною серед широкого загалу, особливо в порівнянні з альтернативними практиками, які здаються простими та доступними.

Звернення до релігійних обрядів і забобонів – це ще один важливий аспект, який суттєво впливає на вибір людиною способу вирішення своїх проблем. Багато людей, коли стикаються з труднощами в особистому житті або кризовими ситуаціями, шукають підтримки в релігійних практиках. Вони звертаються до церкви, проводять обряди або здійснюють молитви, сподіваючись на духовне очищення чи допомогу в подоланні труднощів.

Релігійні обряди часто дають людині відчуття безпеки, адже вони пропонують певний ритуал чи обов'язковий порядок, за яким потрібно діяти. Віра в надприродні сили може стати для людини своєрідним захистом від невизначеності та тривоги. Проте, попри свої позитивні емоційні ефекти, ці практики не вирішують реальних психологічних проблем. Вони можуть бути тимчасовим полегшенням, але не сприяють внутрішній трансформації особистості. Людина може залишатися в межах комфортних і знайомих обрядів, уникаючи реального вирішення своїх внутрішніх конфліктів, що є необхідним для психологічного зростання.

Крім того, релігійні практики часто не враховують індивідуальні особливості людини, що теж обмежує їхню ефективність. Вони можуть бути важливим інструментом для підтримки, однак для глибшої зміни ставлення до життя необхідно звертатися до професійної психологічної допомоги [4, с. 197-201].

Таро, ворожіння та інші езотеричні практики мають величезну популярність серед людей, які

шукають швидке вирішення своїх проблем. Особливо в ситуаціях, коли людині важко прийняти рішення або коли вона стикається з психологічними труднощами, практики, що обіцяють «відкриття правди» або «відгадування майбутнього», здаються чудовим способом отримати відповіді.

Психологічні причини звернення до ворожіння варто шукати в базових потребах людини – потребі в безпеці, передбачуваності, контролі над власною долею. Люди, які опиняються у кризових ситуаціях, часто шукають опору, відповіді або надію. В цьому контексті ворожіння пропонує символічну структуру, яка може створити ілюзію впорядкованого світу, де все має причину, наслідок і сенс. Відомий психолог Джером Брунер [5] зазначав, що наративна структура розповіді – зокрема тієї, яку формують ворожіння – допомагає людині осмислювати досвід і вписувати події у зрозумілий контекст.

Важливо розуміти, що ворожіння може виконувати функцію своєрідної психотерапевтичної підтримки, хоча й не має жодної методологічної основи, властивої професійній психології. Під час «сеансів» клієнт отримує можливість проговорити свої страхи, надії, бажання – що само по собі може мати тимчасовий заспокійливий ефект. Часто ті, хто практикує езотерику, неусвідомлено використовують психологічні техніки: активне слухання, рефреймінг, позитивне підкріплення. Саме це дозволяє їм утримувати довіру клієнтів і викликати відчуття допомоги.

Попри свою популярність, таро та подібні практики працюють на поверхневому рівні. Вони дають людині тимчасовий психологічний комфорт, але не надають реальних інструментів для вирішення глибоких емоційних чи життєвих труднощів. Ці методи можуть допомогти людині відволіктись від тривог і зняти напругу, але вони не допомагають змінити внутрішні установки чи розуміння ситуації.

Таро та інші практики працюють за принципом ефекту плацебо, коли людина отримує тимчасове полегшення від хвилювань, але не вирішує глибоких причин своїх переживань.

Соціологічні дослідження демонструють, що зростання популярності езотеричних практик пов'язане також із розчаруванням у традиційних релігійних системах та наукових інституціях. У секуляризованому світі, де багато людей відірвані від релігійних структур, а медична й психологічна допомога залишається малодоступною або дороговартісною, езотерика здається «доступною альтернативою». Слід також зазначити значний вплив масової культури та соціальних мереж, де популяризуються астрологічні прогнози, таро-розклади, езотеричні поради, які приваблюють широкі аудиторії, особливо молодь.

У цьому контексті важливо підкреслити, що звернення до ворожіння та езотеричних практик не є свідченням «забобонності», а радше сигналом про потребу в емоційній підтримці, пошуку сенсу чи ідентичності. Проте такі підходи не здатні забезпечити стійке вирішення внутрішніх конфліктів чи складних життєвих ситуацій. Ба більше, у деяких випадках надмірне захоплення ворожінням може призводити до формування залежної поведінки, уникнення відповідальності та перекладання важливих рішень на «вищі сили», що має деструктивний вплив на психічне здоров'я.

Психологія, на відміну від астрології чи релігійних обрядів, надає реальні інструменти для роботи з емоціями та зміни поведінки. Психологи допомагають людям зрозуміти, чому вони відчувають певні емоції, які чинники призводять до негативних реакцій та як можна змінити ці реакції. Процес психологічного самопізнання і трансформації є складним і тривалим, але саме він дає людині глибоке усвідомлення своїх проблем та шляхи їх подолання [6].

Психологія працює з реальними фактами та доказами, аналізуючи особистісні, соціальні й емоційні аспекти життя людини. Це дозволяє отримати стійкі та довгострокові результати. Крім того, психологія також враховує індивідуальні особливості людини, що є важливим аспектом для забезпечення ефективної допомоги.

Тому, попри те, що нетрадиційні практики можуть бути привабливими через їх швидкий ефект або ілюзію контролю, лише психологія дає людині можливість зробити глибокі зміни у своїй свідомості та поведінці. Психологічні методи сприяють не тільки усуненню симптомів, а й розвитку особистості, її здатності до адаптації в складних життєвих ситуаціях.

Сьогодні важливо усвідомлювати, що будь-яка проблема, з якою людина звертається до астролога чи іншого нетрадиційного практику, може бути вирішена лише через глибоку внутрішню роботу та зміну ставлення до життя. Психологія дає змогу вийти на новий рівень самопізнання та розвитку, на відміну від тимчасових ілюзій, які пропонують езотеричні практики.

Для ще більш детальнішого вивчення цього питання було проведено емпіричне дослідження, яке включало два основні етапи: опитування в соціальних мережах, де взяло участь 150 підписників, серед осіб віком від 18 до 45 років (різні соціальні групи, рівень освіти та професійна діяльність) і статистичний аналіз отриманих результатів.

Опитування містило 15 запитань, спрямованих на вивчення ставлення до астрології, релігійних обрядів і таро, а також на з'ясування причин звернення до цих практик замість психологічної допомоги. Запитання стосувались наступних аспектів – частота звернень, причини звернень, присутність звернень до психолога, причини відсутності психолога, ефективність астрології на життя, частота звернень до нетрадиційних практик під час стресу.

За результатами опитування, 63% респондентів вказали, що звертаються до астрологів або ворожок через відчуття невизначеності в житті та потребу отримати конкретні рекомендації щодо майбутнього. 27% респондентів зазначили, що

використовують астрологію як засіб зниження тривожності та стресу, у той час як 10% відповіли, що вони звертаються до цих практик через культурні традиції чи соціальний тиск (рис. 2).

Цікаво, що лише 37% респондентів коли-небудь зверталися до психолога, і з цієї кількості 42% зазначили, що не продовжили роботу з психологом через відсутність відчутного результату або довіри. Водночас 56% зізналися, що психологічна допомога їм не підходила через відсутність «швидких» результатів, тоді як астрологія чи релігійні обряди дають відчуття миттєвого полегшення.

Згідно з дослідженням, близько 45% респондентів вказали, що вони вірять у можливості астрології і навіть регулярно перевіряють свої гороскопи, що свідчить про глибокий інтерес до цієї практики. З релігійних обрядів найпопулярнішими є молитви (63%), обряди очищення (47%) і використання різноманітних амулетів та талісманів (35%).

Результати опитування та статистичні дані свідчать про те, що більшість людей використовує альтернативні практики через бажання отримати швидкі та зрозумілі рішення для своїх проблем. Психологія, у свою чергу, часто асоціюється з більш тривалим процесом, який потребує зусиль, а тому не є таким популярним вибором для тих, хто хоче миттєвих результатів.

Ці результати підтверджують гіпотезу, що популярність астрології та релігійних практик у сучасному суспільстві може бути пов'язана з бажанням людини отримати швидке полегшення без необхідності глибокого самопізнання або психотерапевтичної роботи. Однак ці практики не можуть дати людині необхідні інструменти для реального вирішення її проблем або розвитку особистісної стабільності. Психологія ж, у свою чергу, дає можливість для глибших змін і самопізнання, хоча і потребує більше часу та зусиль.

За результатами проведеного дослідження можна зробити кілька важливих висновків. По-перше, більшість респондентів звертається до астрології, таро та релігійних обрядів через потребу отримати швидкі та конкретні відповіді на свої питання. 63% опитуваних зазначили, що використовують ці практики через невизначеність у житті та бажання отримати рекомендації щодо майбутнього. Така популярність нетрадиційних практик пояснюється тим, що вони дають миттєве полегшення, що вимагає меншого зусилля, ніж психологічна допомога.

З іншого боку, психологічна допомога виявляється менш популярною через тривалість і складність процесу. Лише 37% респондентів зверталися до психолога, з яких значна частина відмовилася від подальших консультацій через відсутність відчутного результату або довіри до процесу. Психологічна терапія часто асоціюється з довготривалим процесом, що потребує значних зусиль і самопізнання, що може відлякувати тих, хто шукає миттєвих результатів.

Ці результати підтверджують гіпотезу, що вибір на користь астрології та релігійних обрядів у сучасному суспільстві частково зумовлений прагненням до швидкого полегшення стресу або вирішення проблем. Водночас ці практики не здатні надати глибоких змін або тривалих рішень для внутрішніх проблем людини. Астрологія та таро можуть давати ілюзію контролю, але не забезпечують реального інструменту для самопізнання чи розвитку особистісної стабільності.

Отже, хоча нетрадиційні практики можуть приносити тимчасове полегшення, психологічна допомога є більш ефективним інструментом для досягнення тривалих змін і психологічного благополуччя. Вони дають можливість людині краще зрозуміти себе, свої переживання та проблеми, що веде до реального вирішення труднощів. Враховуючи ці висновки, перспективи подальших наукових пошуків можуть бути зосереджені на вивченні зв'язку між психологіч-

Рис. 2. Результати дослідження

ною допомогою і альтернативними практиками, а також на розробці ефективних стратегій для популяризації психологічної допомоги серед населення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гребенюк М. П., Шевчук Г. З. Астрологія як один із прикладів псевдонауки. Пошук. 2023. № 4 (120). С. 88–92.

2. Астрологія як одна з найпоширеніших псевдонаук. URL: http://hram.in.ua/biblioteka/apolohetyka/154-book154/2086-title2504

3. Найдьонов О. Г. Езотеричні знання – один з головних резервів розвитку інформаційного суспільства. *Соціально-гуманітарні науки*. Польсько-український науковий журнал, 2016, № 2.10. С. 112–120.

4. Духовність. Культура. Виклики сьогодення. Матеріали Всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю (м. Львів, 21-22 квітня 2017р.). Львів : Львівський національний університет імені Івана Франка, 2017. 218 с.

5. Астрологія та її зв'язок з психологією. Сайт astrology.com.au. URL: https://astrology.com.au/uk/astrology-and-its-relationship-to-psychology.

6. Когнітивна психологія: значення та ментальність. Сайт stud.com.ua. URL: https://stud.com.ua/48150/psihologiya/kognitivna_psihologiya_znachennya_mentalnosti.

ОБҐРУНТУВАННЯ КОМПЛЕКСУ МЕТОДИК ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ЛІДЕРСТВА У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

JUSTIFICATION OF A COMPREHENSIVE METHODOLOGY FOR STUDYING EMOTIONAL LEADERSHIP IN THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF MILITARY PERSONNEL

УДК 159.942
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.20

Лагодзінський В.В.
к.іст.н., молодший науковий співробітник науково-дослідного відділу прикладних військово-соціологічних досліджень Науково-дослідного центру гуманітарних проблем ЗСУ

У статті розглядається проблема розвитку емоційного лідерства серед військовослужбовців та пропонується комплекс методик для його діагностики та вивчення. Актуальність дослідження зумовлена зростаючою роллю психологічних аспектів у військовій службі, зокрема необхідністю формування ефективних лідерських навичок, що сприяють підвищенню рівня управлінської діяльності та міжособистісної взаємодії у військових підрозділах.

Основна мета дослідження полягає у визначенні та науковому обґрунтуванні діагностичних методик, спрямованих на аналіз ключових компонентів емоційного лідерства. У статті виокремлено п'ять основних груп методик, що дозволяють дослідити різні аспекти психологічної готовності військовослужбовців до здійснення професійної діяльності: когнітивний компонент – визначає рівень розвитку емоційного інтелекту та здатність до рефлексії; емоційний компонент – оцінює емоційну стійкість та здатність до емоційної регуляції; операційний компонент – аналізує механізми прийняття рішень в умовах стресу та нестандартних ситуацій; функціональний компонент – оцінює управлінські навички та лідерські вміння військовослужбовців; особистісний компонент – вивчає мотиваційні та характерологічні особливості військових лідерів.

Методологічна основа дослідження базується на аналізі сучасних психологічних концепцій, що пояснюють феномен емоційного лідерства через соціально-конструктивістську та когнітивно-поведінкову парадигми. У роботі використані валідизовані психодіагностичні методики для визначення рівня емоційного інтелекту, а також інструменти оцінки управлінських здібностей та емоційної стійкості.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання запропонованого комплексу методик для діагностики рівня емоційного лідерства у військових колективах та розробки програм психологічної підготовки для офіцерського складу. Подальші дослідження у цій сфері можуть бути спрямовані на розробку тренінгових програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту та ефективної комунікації у військових підрозділах.

Ключові слова: *Емоційний інтелект, емоційне лідерство, професійна діяльність, методики оцінювання, лідерські якості.*

The article examines the issue of developing emotional leadership among military personnel and proposes a set of methodologies for its diagnosis and study. The relevance of the research is determined by the growing role of psychological aspects in military service, particularly the need to develop effective leadership skills that contribute to enhancing managerial activities and interpersonal interactions within military units.

The primary objective of the study is to identify and scientifically substantiate diagnostic methodologies aimed at analyzing the key components of emotional leadership. The article highlights five main groups of methodologies that allow for the exploration of different aspects of military personnel's psychological readiness for professional activities: cognitive component – determines the level of emotional intelligence development and the ability for self-reflection; emotional component – assesses emotional resilience and the ability to regulate emotions; operational component – analyzes decision-making mechanisms under stress and in non-standard situations; functional component – evaluates managerial skills and leadership abilities of military personnel; personal component – examines the motivational and characterological traits of military leaders.

The methodological foundation of the research is based on an analysis of contemporary psychological concepts that explain the phenomenon of emotional leadership through socio-constructivist and cognitive-behavioral paradigms. The study employs validated psychodiagnostic methodologies for assessing emotional intelligence levels, as well as tools for evaluating managerial abilities and emotional resilience.

The practical significance of the study lies in the possibility of using the proposed set of methodologies to diagnose the level of emotional leadership in military units and to develop psychological training programs for officer personnel. Further research in this field may focus on the development of training programs aimed at enhancing emotional intelligence and effective communication in military units.

Key words: *Emotional intelligence, emotional leadership, professional activity, assessment methodologies, leadership qualities.*

Постановка проблеми. Емоційне лідерство є інтегративною властивістю особистості, яка передбачає взаємодію з різними структурними компонентами психологічної готовності військовослужбовців до професійної діяльності. Визначення оптимальних шляхів розвитку емоційного лідерства та взаємопов'язаних з ним якостей особистості військовослужбовця (комунікаційних компетенцій, психологічної саморегуляції тощо) та виявлення потенційних ресурсів удосконалення зазначених професійно важливих якостей є, на нашу думку, актуальним науково-прикладним

завданням психологічного забезпечення професіоналізації військовослужбовців.

Сучасні збройні сили вимагають щоб особовий склад був навчений і оснащений різноманітними здібностями, здатними справлятися з багатовимірним і складним середовищем. Таким чином, лідерство у військовій сфері є надзвичайно важливою навичкою, яку необхідно розвивати у військовослужбовців [30]. Дослідження підкреслюють, що лідери, які здатні встановити взаємну довіру та повагу серед членів групи, як правило, більш ефективні [16]. Ефективність лідера залежить від здатності вирішувати проблеми, які можуть виникнути всередині організації чи групи [22]. У міру просування по кар'єрних сходах в організації, емоційний інтелект стає все більш вагомою причиною відмінної продуктивності, але він відрізняється від когнітивних або технічних навичок [18].

Перевагами емоційного лідерства, порівняно з іншими типами лідерства, є: спроможність аналізувати власні емоції та розпізнавати їх вплив на себе та інших, ситуацію в цілому; використання інтуїції у процесі прийняття рішень; адекватна самооцінка; розуміння власних сильних сторін і меж своїх можливостей; уміння контролювати руйнівні емоції й імпульси. Емоційне лідерство базується на повазі та довірі, що робить його менш конфліктним та суперечливим, натомість стабільним та надійним. Висока адаптивність у кризових умовах та ефективність роботи групи, яку очолює емоційний лідер, а також ініціативність та креативність, що мають місце в професійній діяльності, сприяють розвитку групи і створюють сприятливий для роботи емоційний клімат у колективі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Базовими для осмислення змісту, структури та психологічних особливостей розвитку емоційного лідерства у професійній діяльності військовослужбовців стали праці зарубіжних авторів, які розкривають зміст та особливості емоційного інтелекту та емоційного лідерства (Басс, Гоулман, Р. Бояціс та Е. Маккі, М. Кетс де Вріс, Д. Карузо та П. Саловей, Д. Майер, Р. Бар-Он, та ін.).

Серед вітчизняних дослідників специфіка емоційного лідерства вивчалась та аналізувалась у статтях С. І. Нестулі, Г.П. Рекуна, Ю.В. Бєлікової, О. П. Крупського, С. Г. Козловської, та ін. Емоційний інтелект у лідерстві військовослужбовців розглядається у працях: П. П. Ткачука, А. Рождественського, Г. Дубровинського та Т. М. Мацевка.

Навички міжособистісного спілкування важливі для лідерства, оскільки вони дозволяють людині співпереживати почуттям іншого або визначати та точно повідомляти про свої почуття, щоб уникнути ізоляції та досягти співпраці [11]. Емоційним навичкам може навчитися будь-який працівник на будь-якому етапі кар'єри [17]. Крім того, розуміння намірів і проблем членів групи та вміння адаптувати повідомлення для аудиторії є важливими для хорошої комунікації [31]. Отже, міжособистісні та комунікативні навички є важливими складовими не лише емоційного інтелекту, а й лідерства.

Емпатія є найлегшою та найефективнішою міжособистісною навичкою, яка дає змогу враховувати почуття інших [17]. Вона дозволяє емоційно розумним менеджерам зрозуміти співробітників, ставлячи себе на їх місце [5]. Лідери, які виявляють емпатію, розуміння та прийняття послідовників, легко завойовують їх довіру [19].

Згідно з теорією емоційного інтелекту, емоції надають важливу інформацію для розуміння наших внутрішніх переживань і орієнтування в соціальному середовищі. Майєр і Саловей [20] розробники теорії емоційного інтелекту, припустили, що емоційний інтелект складається зі здібностей і навичок, пов'язаних із розумінням емоцій та емоційної інформації. Інша група дослідників описує емоційний інтелект як рису, більш тісно пов'язану з особистістю, ніж з інтелектом [14]. Третя група – запропонувала теорію змішаної моделі, стверджуючи, що емоційний інтелект включає як риси, так і здібності [8, 15]. Автори використовують слова «навички» та «здібності» як синоніми в теоріях здібностей і змішаних моделей. Дослідники, як правило, вважають навички атрибутами, яким за допомогою навчання можна навчитися та покращити, а здібності – генетичними та успадкованими властивостями. Тобто, емоційний інтелект – це навичка, якій можна навчитися шляхом навчання [21].

Емоційний інтелект поєднується з уміннями та компетентністю розуміти емоції в собі та інших, керувати цими емоціями, використовувати їх в управлінні стосунками, а також керувати тиском, який супроводжує особисті емоції та емоції інших [6]. Були проведені дослідження, які пов'язують емоційний інтелект з ефективністю лідерства [13]. Дослідники виявили сильний позитивний зв'язок між емоційним інтелектом та трансформаційним лідерством [28]. Крім того, люди з вищими показниками емоційного інтелекту та навичками краще справляються зі стресом і продовжують функціонувати, незважаючи на складні умови [27].

Однак, проблема особливостей розвитку емоційного лідерства у професійній діяльності військовослужбовців не знайшла достатнього відображення у вітчизняній літературі. Що ж до психологічних аспектів розвитку емоційного лідерства у професійній діяльності військовослужбовців, то вони, наскільки нам відомо, раніше не виступали предметом спеціальних психологічних досліджень.

Виходячи з актуальності та недостатньої розробки проблеми в літературі, нами визначено таку мету дослідження: визначити та обґрунтувати методики для дослідження емоційного лідерства у професійній діяльності військовослужбовців.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. На основі аналізу літературних джерел та власного теоретичного аналізу проблеми для дослідження емоційного лідерства у профе-

сійній діяльності військовослужбовців нами було визначено п'ять груп діагностичних методик.

Першу групу складають методики, для вивчення когнітивного компоненту психологічної готовності військовослужбовців до здійснення професійної діяльності.

До другої групи входить методика для визначення емоційного компоненту психологічної готовності військовослужбовців.

Третя група містить методику для визначення операційного компоненту психологічної готовності військовослужбовців до здійснення професійної діяльності.

Четверта група включає методики для виявлення функціонального компоненту, а саме показників управлінських вмінь та навичок військовослужбовців у професійній діяльності.

До п'ятої групи входять методики для визначення особистісного компоненту психологічної готовності військовослужбовців до здійснення професійної діяльності.

Послідовно проаналізуємо кожен блок методик.

До методик першої групи, які спрямовані на вивчення когнітивного компоненту психологічної готовності військовослужбовців до здійснення професійної діяльності, можна віднести: опитувальник емоційного інтелекту за рисами – "TEIQue" [23] та методику "Визначення рівня емоційного інтелекту" Н. Холла [3].

Опитувальник емоційного інтелекту за ознаками – "TEIQue" [23] є невід'ємною частиною академічної дослідницької програми з емоційного інтелекту рис. "TEIQue" – це науковий інструмент вимірювання, заснований виключно на теорії властивостей емоційного інтелекту та забезпечує всебічну оцінку емоційного світу особистості. Модель Петрідеса [24] іноді згадується як модель рис емоційного інтелекту, і вона є найновішою з чотирьох моделей, об'єднує три інші основні моделі та вважається "другим поколінням" [14]. Петрідес, описуючи емоційний інтелект, використовує не лише набір здібностей, запропонованих дослідниками Майєром і Саловеєм, а також пропонує враховувати їх диспозиційні компоненти. Модель Петрідеса, яка дозволяє операціоналізувати вимірювання, застосовується до досліджень через природу вивчення емоційного інтелекту, яке є складним через суб'єктивні характеристики емоцій [29]. Операціоналізація інструменту вимірювання самозвіту моделі Петрідеса відрізняє його від моделі Бар-Она та моделі Майєра-Саловея і розглядає емоційний інтелект як особливість особистості [25, 26].

Структура опитувальника включає глобальний показник емоційного інтелекту, 15 шкал (адаптованість; регулювання емоцій; низька імпульсивність; самомотивація; емпатія; напористість; управління емоціями; відносини; соціальна обізнаність; щастя; вираз емоцій; сприйняття емоцій; самооцінка; управління стресом; оптимізм) та 4 найбільш актуальних фактори: благополуччя – відображає загальне почуття благополуччя, що тягнеться від минулих досягнень до майбутніх очікувань, відчуття щастя та задоволеності; самоконтроль – контроль над своїми спонуканнями та бажаннями, на додаток до контролю імпульсів, вміння справлятися з регулюванням зовнішнього тиску та стресу. емоційність – відображає ступінь можливості перебувати в контакті зі своїми та чужими почуттями, сприймати та виражати емоції і використовувати ці якості для розвитку та підтримки близьких відносин з важливими людьми; комунікабельність – підкреслює соціальні відносини та соціальний вплив.

Методика "Визначення рівня емоційного інтелекту" Н. Холла [3] спрямована на виявлення здатності розуміти відносини особистості, які репрезентуються в емоціях і управляти емоційною сферою на основі ухвалення рішень. Тест на визначення рівня емоційного інтелекту складається з 30 тверджень та спирається на змішану модель емоційного інтелекту та збудований як опитувальник, що передбачає оцінку 5-ти складових частин емоційного інтелекту і включає 5 шкал: емоційна обізнаність; управління своїми емоціями; самомотивація; емпатія; розпізнавання емоцій інших людей. Автор методики виділяє три рівні емоційного інтелекту за кожною зі шкал: низький, середній та високий.

Сутнісний аналіз шкал та конкретних тверджень по кожній з них дозволяє поділити шкали на дві групи: три перші шкали стосуються інтрапсихічного виміру та вимагають від респондента певного рівня саморефлексії та осмислення життєвого досвіду. Іншими словами, для вимірювання даних складових емоційного інтелекту необхідно спиратись на інші когнітивні навики респондента. Інші дві шкали стосуються інтерперсональної площини та вимагають від респондента наявності навиків, які, власне, і вимірює даний тест, – навиків-складових емоційного інтелекту.

До другої групи входить методика діагностики емоційної креативності ECI Д. Еверілла [7] для визначення емоційного компоненту психологічної готовності військовослужбовців, який зумовлює підвищення показників таких особистісних характеристик, як товариськість, домінантність, нормативність поведінки, впевненість, самоконтроль, екстраверсія, а також сприяє розвитку соціально-психологічних характеристик військових колективів через підвищення показників згуртованості, стійкості, референтності, зниження конфліктності.

Методика відображає авторську концепцію вимірюваного конструкту. Тестові методи діагностики емоційної креативності подібні до звичайних тестів на дивергентне мислення, проте зміст, з яким працює випробуваний, пов'язаний з емоційною сферою. У соціально-конструктивістській теорії емоцій Д. Еверілла ключовим є поняття "емоційний синдром". Емоції, згідно з Д. Еверіллом, не є біологічно запрограмованими реакціями, а конструюються соціумом. Здатність впливати на

структуру та зміст емоційних синдромів – називається емоційною креативністю. Принципово важливим у концепції Д. Еверілла є поняття емоційної креативності, під якою розуміється здатність суб'єкта створювати емоційні синдроми, творчо впливати на їх зміст і структуру. Ввівши поняття емоційної креативності, Д. Еверілл інтерпретує її швидше як особистісну рису, ніж як здатність. Методика складається з 30 питань і включає 3 шкали: емоційна готовність (знання про емоції та значення, що надається емоційному життю), новизна і автентичність/ефективність. Переживання емоційно креативної людини характеризуються:

1) автентичністю (в них відображається індивідуальність автора емоції);

2) ефективністю (емоції служать вирішенню певних життєвих завдань, сприяють успішному досягненню цілей);

3) новизною (відрізняються від нормативних, тобто стандартних емоцій "середньої" людини).

Третя група містить методику "Багатофакторний опитувальник лідерства" [10] для визначення операційного компоненту психологічної готовності військовослужбовців до здійснення професійної діяльності, тобто – сукупність вмінь та навичок, необхідних для ефективного здійснення професійної діяльності.

"Багатофакторний опитувальник лідерства" [10] дозволяє оцінити таку компетенцію як лідерство. При цьому методика дозволяє визначити, який стиль лідерства демонструє людина. Лідерство є важливою соціально-особистісною компетенцією оскільки включає як компонент соціального впливу, так і особистісний ресурс, що дозволяє людині приймати на себе лідерську роль. Застосування "Багатофакторного опитувальника лідерства" дозволить отримати об'єктивну інформацію про лідерський ресурс кожного респондента, а її узагальнення – профіль лідера, характерний для наших респондентів. Вибір цієї методики пояснюється її зорієнтованістю на оцінку трансформаційного лідерства, що передбачає використання лідером свого творчого потенціалу у вирішенні всіх групових проблем, включаючи розвиток групи і кожного її члена.

Опитувальник включає 21 твердження, кожне з яких необхідно оцінити за 5-ти бальною шкалою та дозволяє виявити сім факторів, пов'язаних із трансформаційним лідерством:

вплив – чи може людина сформувати довіру до себе, виступати авторитетом за необхідності транслювати свої ідеї;

вміння надихати – здатність використовувати символи та образи, щоб стимулювати роботу інших, підштовхнути до дій, долати перешкоди на шляху досягнення мети;

інтелектуальна стимуляція – вміння заохочувати інших до творчого та креативного підходу під час вирішення завдань та створювати середовище в колективі, яке дозволяє людям виявляти свої здібності та самореалізовуватися;

індивідуальний підхід – зацікавленість в інших людях, здатність знайти індивідуальний підхід до незнайомої людини;

мотивація – вміння мотивування людей на досягнення мети, формування образу результату, позначення його критеріїв, чітке обумовлення очікування;

управління – вміння керувати процесом досягнення мети. Чи є задоволеність формальними показниками та прагнення зробити групову роботу максимально ефективною;

надання самостійності – схильність все робити самостійно або готовність правильно і ефективно організувати групову роботу для досягнення мети.

Четверта група включає методики для виявлення функціонального компоненту, а саме показників управлінських вмінь та навичок військовослужбовців у професійній діяльності.

Методика "Оцінка комунікативних і організаторських схильностей – КОС" [3] оцінює рівень розвитку комунікативних та організаторських схильностей, що проявляються в різних сферах діяльності, поведінки та міжособистісного спілкування. Оціночний коефіцієнт комунікативних і організаторських схильностей виражається відношенням кількості співпадаючих відповідей по кожному розділу до максимально можливого числа співпадінь. При інтерпретації отриманих даних слід пам'ятати, що методика констатує лише наявний рівень розвитку комунікативних і організаторських схильностей у даний період розвитку особистості. Якщо при обстеженні у респондента простежується не надто високий рівень розвитку комунікативних і організаторських схильностей, то це не означає, що вони залишаться незмінними в процесі подальшого розвитку особистості. При наявності позитивної мотивації, цілеспрямованості і належних умов діяльності дані схильності можуть розвиватися.

Опитувальник "Аналіз поведінки керівника" Блейка-Мутона [12] дозволяє визначити місце керівника у "решітці менеджменту". Автор методики виходив із передумови, що будь-який результат досягається у просторі між двома "силовими" лініями – виробництвом і людиною. З метою правильної орієнтації керівників, визначення важливості поставлених ними цілей та підвищення кваліфікації Р. Блейк розробив "решітку менеджменту". Перша "силова" лінія орієнтована виконання виробничих завдань за будь-яку ціну, незважаючи на персонал. Друга "силова" лінія спрямована на людину та націлена на те, щоб умови праці найбільшою мірою відповідали її потребам та бажанням. Наявність протиріччя між двома "силовими" лініями дозволяє побудувати простір та виділити п'ять характерних типів управлінської поведінки. Ввівши систему координат, можна кожному типу управлінського поведінки присвоїти свої координати. Залежно від отриманих показників (від 1 до 9), які відкладалися на векторах "Орієнтація на завдання" та "Орієнтація на персонал", визна-

чається точка координат, яка відповідає одному зі стилів діяльності, запропонованих авторами методики: “Страх перед бідністю”, “Авторитет – підкорення”, “Будинок відпочинку”, “Організація”, “Команда”.

До **п’ятої групи** входять методики для визначення особистісного компоненту психологічної готовності військовослужбовців до здійснення професійної діяльності – сукупності особистісних характеристик військовослужбовця, високий рівень розвитку яких визначає ефективність його діяльності.

Методика “Опитувальник військово-професійної життєстійкості” [4] надає можливість визначити загальний рівень військово-професійної життєстійкості, а також ступінь вираженості його складових та компонентів. Опитувальник обґрунтований специфікою предмету нашого дослідження – професійною життєстійкістю фахівців соціономічних професій та дозволяє визначити загальний рівень професійної життєстійкості а також рівень вираженості трьох її складових (контроль, включеність і прийняття виклику) та чотирьох компонентів (емоційний, мотиваційний, соціальний і власне професійний).

“Короткий п’ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR)” [2] – це адаптація 10-пунктового опитувальника рис особистості – «TIPI», розробленого С. Гослінгом, П. Ренфру і В. Свонном. Методика TIPI є однією із багатьох, які мають на меті виявити і виміряти глибинні психологічні риси особистості. Адаптація екстремально короткої методики, розробленої на основі визнаної теорії особистості, дає змогу забезпечити дослідження цілого спектру проблем. П’ять фундаментальних вимірів для опису і оцінки особистості (екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду) розуміються як універсальні, надкультуральні та наддемографічні, найбільш загальні характеристики, що дозволяють отримати повні та всебічні характеристики особистості, а велику п’ятірку розглядають як канонічну структуру для опису особистості на “побутовому” рівні та в контексті складання особистісних опитувальників:

Методика “Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БіБіСі The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)” [1] є широковживаною методикою, яка показала свою надійність та валідність на загальній вибірці населення та була розроблена для вимірювання загального благополуччя особистості з урахуванням фізичного та психологічного здоров’я, стосунків та середовища. Версія методики “Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БіБіСі” вважається більш зручною, ніж оригінальна методика, для заповнення респондентами та для проведення якісного статистичного аналізу. Методика включає три субшкали:

психологічне благополуччя – здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо;

фізичне здоров’я та благополуччя – задоволеність фізичним здоров’я, якістю сну, здатність працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо;

стосунки – комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо.

Як і оригінальна методика “The BBC Subjective Well-being Scale (BBC- SWB)”, модифікована методика складається з 24 пунктів, але на відміну від неї використовується не 4-бальна, а 5-бальна оціночна шкала. Всі запитання, окрім пункту 4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання 4 – зворотний. Загальний показник суб’єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики.

Висновки. Використання представленого комплексу методик дає можливість, на наш погляд, виявити вплив розвинутих навичок емоційного лідерства у військовослужбовців на здійснення ними професійної діяльності та на їх готовність позитивно впливати на вирішення проблем організаційного розвитку у процесі управління військовим підрозділом.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3–4(27). С. 85–94.

2. Кліманська М. Б., Галецька І. І. Українська адаптація короткого п’ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR). *Психологічний часопис: науковий журнал.* 2019. № 9(5). С. 57–74.

3. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 150 с.

4. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 200 с.

5. Abraham R. Emotional intelligence in organizations: A conceptualization. *Genetic, social, and general psychology monographs*. 1999. Vol. 125, № 2. P. 209.

6. Austin E. J., Saklofske D. H., Smith M., Tohver G. Associations of the managing the emotions of others (MEOS) scale with personality, the Dark Triad and trait EI. *Personality and Individual Differences*. 2014. Vol. 65. P. 8–13. DOI: 10.1016/j.paid.2014.01.060.

7. Averill JR. Individual differences in emotional creativity: structure and correlates. J Pers. 1999 Apr. 67(2). 331–71. doi: 10.1111/1467-6494.00058. PMID: 10202807

8. Bar-On R. Emotional intelligence: An integral part of positive psychology. *South African Journal*

of Psychology. 2010. Vol. 40. P. 54–62. DOI: 10.1177/008124631004000106.

9. Bass B. M. From transactional to transformational leadership: Learning to share the vision. *Organizational Dynamics*. 1990. Vol. 18, № 3. P. 19–31. DOI: 10.1016/0090-2616(90)90061-s.

10. Bass B. M. The multifactor leadership questionnaire leader 5x-short. Palo Alto, CA: Mind Garden, 1995.

11. Bass B. M. Transformational leadership: Industrial, military, and educational impact. Mahwah, NJ: Erlbaum, 1998.

12. Blake R., Mouton J. Two Dimensions of Management. 2nd ed. Publishing Organization, 1978.

13. Brackett M. A., Rivers S. E., Salovey P. Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social & Personality Psychology Compass*. 2011. Vol. 5. P. 88–103. DOI: 10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x.

14. Cherniss C. Emotional intelligence: Toward clarification of a concept. *Industrial and Organizational Psychology.* 2010. Vol. 3. P. 110–126. DOI: 10.1111/j.1754-9434.2010.01231.x.

15. Cherniss C., Goleman D. The emotionally intelligent workplace: How to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2001.

16. Fleishman E. A., Harris E. F. Patterns of leadership behavior related to employee grievances and turnover. *Personnel Psychology*. 1962. Vol. 15, № 1. P. 43–56. DOI: 10.1111/j.1744-6570.1962.tb01845.x.

17. Goleman D. Working with emotional intelligence. New York : Bantam Books, 1998.

18. Goleman D., Boyatzis R., McKee A. Primal leadership: Realizing the power of emotional intelligence. Boston : Harvard Business School Press, 2002.

19. Greenleaf R. K. Servant leadership: A journey into the nature of legitimate power and greatness. Paulist Press, 1977.

20. Mayer J., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. P. 197–215. DOI: 10.1207/s15327965pli1503_02.

21. McEnrue M. P., Groves K. S., Shen W. Emotional intelligence development: Leveraging individual characteristics. *Journal of Management Development*. 2009. Vol. 28. P. 150–174. DOI: 10.1108/02621710910932106.

22. Mumford M. D., Zaccaro S. J., Harding F. D., Jacobs T. O., Fleishman E. A. Leadership skills for a changing world. *The Leadership Quarterly*. 2000. Vol. 11, № 1. P. 11–35. DOI: 10.1016/s1048-9843(99)00041-7.

23. Nadler D. A., Tushman M. The Organization of the Future: Strategic imperatives and core competencies for the 21st century. *Organizational Dynamics*. 1999. Vol. 27, № 1. P. 45.

24. Petrides K. V. Technical manual for the Trait Emotional Intelligence Questionnaires (TEIQue; 1st edition, 4th printing). London: London Psychometric Laboratory, 2009.

25. Petrides K. V. Trait emotional intelligence theory. *Industrial and Organizational Psychology*. 2010. Vol. 3. P. 136–139. DOI: 10.1111/j.1754-9434.2010.01213.x.

26. Petrides K. V., Furnham A. The role of trait emotional intelligence in a gender-specific model of organizational variables. *Journal of Applied Social Psychology.* 2006. Vol. 36. P. 552–569. DOI: 10.1111/j.0021-9029.2006.00019.x.

27. Petrides K. V., Pita R., Kokkinaki F. The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British Journal of Psychology*. 2007. Vol. 98. P. 273–289. DOI: 10.1348/000712606x120618.

28. Schneider T., Lyons J., Khazon S. Emotional intelligence and resilience. *Personality and Individual Differences*. 2013. Vol. 55. P. 909–914. DOI: 10.1016/j.paid.2013.07.460.

29. Spano-Szekely L., Quinn Griffin M., Clavelle J. Emotional intelligence and transformational leadership in nurse managers. *The Journal of Nursing Administration*. 2016. Vol. 46. P. 101–108. DOI: 10.1097/NNA.0000000000000303.

30. Van der Linden D., Tsaousis I., Petrides K. V. Overlap between general factors of personality in the big five, giant three, and trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences.* 2012. Vol. 53. P. 175–179. DOI: 10.1016/j.paid.2012.03.001.

31. Wong L., Bliese P., McGurk D. Military leadership: A context specific review. *The Leadership Quarterly*. 2003. Vol. 14, № 6. P. 657–692. DOI: 10.1016/j.leaqua.2003.08.001.

32. Wright P. L., Taylor D. S. Improving leadership performance: An interpersonal skills approach to developing leadership effectiveness. Prentice Hall, 1994.

РОБОТА ПСИХОЛОГА З РОЗВИТКУ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ МАЙБУТНІХ УКРАЇНСЬКИХ ОФІЦЕРІВ (ЧАСТИНА 2 – ЕМПІРИЧНА)

THE WORK OF A PSYCHOLOGIST ON THE DEVELOPMENT OF SELF-IMPROVEMENT OF FUTURE UKRAINIAN OFFICERS (PART 2 – EMPIRICAL)

УДК 159.9.07
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.21

Нерубасська А.О.
д.філос.н., доцент,
доцент кафедри загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін
Одеський інститут Приватного акціонерного товариства «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

Шелепун Є.В.
студентка
Одеський інститут Приватного акціонерного товариства «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

Крупєніна К.О.
студентка
Одеський інститут Приватного акціонерного товариства «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

В статті піднімається питання про те, що одним із важливих аспектів підготовки військовослужбовців є розвиток навичок самовдосконалення як цілеспрямованого становлення особистості майбутнього офіцера української армії, підвищення рівня його професійної компетентності та майстерності, моральних та духовних цінностей. В другої частині статті представлено емпіричне дослідження теми та укладено методичний комплекс для дослідження та розвитку навичок самовдосконалення майбутніх українських офіцерів. Для реалізації основних теоретико-емпіричних задач нашого дослідження був укладений психодіагностичний комплекс, який містив наступні методики: опитувальник «Адаптивність» А. Маклакова та С. Чермяніна, Тест-опитувальник вольового самоконтролю А. Зверкова та Е. Ейдемана, Тест-опитувальник соціального самоконтролю Г. Никіфорова, Методика «Рівень суб'єктивного контролю» Є. Бажіна, Е. Голинкіної та А. Еткінда, Методика «Мотивація успіху і боязні невдач» А. Реана.

У результаті проведеного дослідження можна стверджувати, що внутрішньоособистісні умови, необхідні для розвитку навичок самовдосконалення у майбутніх військовослужбовців нашої вибірки, є сформованими. Особистісний потенціал адаптації виступає базовою інтегральною характеристикою феномена самовдосконалення, яка включає ключові структурні компоненти: поведінкову регуляцію та нервово-психічну стійкість, рівень адекватності самооцінки та сприйняття реальності в умовах виконання бойових завдань. Крім того, важливим є показник комунікативного потенціалу, що відображає здатність до ефективної взаємодії з представниками офіцерського і рядового складу, легкість у налагодженні контактів із підлеглими, а також рівень допустимої або недопустимої конфліктності.

При укладанні методичного комплексу необхідно враховувати наступні рекомендації: методики, включені до нього, повинні використовуватися в комплексі, а не окремо; діагностика та розвиток навичок самовдосконалення повинні проводитися в системній та послідовній формі.

Ключові слова: *навички самовдосконалення військовослужбовців, патріотичне виховання, особистісний розвиток, психологічна підготовка, методичний комплекс.*

The article addresses the issue that one of the key aspects of training military personnel is the development of self-improvement skills as a purposeful process of shaping the personality of future officers of the Ukrainian army, enhancing their professional competence and mastery, as well as their moral and spiritual values.

The second part of the article presents an empirical study on this topic and outlines a methodological framework for studying and developing self-improvement skills among future Ukrainian officers. To fulfill the main theoretical and empirical objectives of the study, a psychodiagnostic toolkit was compiled, which included the following methods: the "Adaptability" questionnaire by A. Maklakov and S. Chermyanin, the Willpower Self-Control Test-Questionnaire by A. Zverkov and E. Eydeman, the Social Self-Control Questionnaire by H. Nikiforov, the "Level of Subjective Control" method by E. Bazhin, E. Golynkina, and A. Etkind, and the "Motivation for Success and Fear of Failure" method by A. Rean.

As a result of the study, it can be concluded that the intrapersonal conditions necessary for the development of self-improvement skills in future servicemen of our sample are well-formed. The personal adaptation potential serves as a fundamental integral characteristic of the self-improvement phenomenon, incorporating key structural components such as behavioral regulation and neuropsychological stability, the adequacy of self-esteem, and perception of reality under combat-related conditions.

In addition, the indicator of communicative potential is of great importance, reflecting the ability to effectively interact with both officers and enlisted personnel, ease of establishing contact with subordinates, and the level of acceptable or unacceptable conflict behavior.

When compiling the methodological toolkit, the following recommendations should be considered: the included methods should be used in combination rather than separately, and the diagnostics and development of self-improvement skills should be carried out in a systematic and consistent manner.

Key words: *self-improvement skills of servicemen, patriotic upbringing, personal development, psychological training, methodological complex.*

В першої частині статті за даною темою, яка вийшла у випуску № 65, 2024 р., було вказано актуальність теми, представлені об'єкт дослідження та мета, якою було теоретичне обґрунтування особливостей розвитку навичок самовдосконалення майбутніх українських військовослужбовців [6]. В другої частині теми ми представимо емпіричне дослідження, де розкриємо питання розвитку навичок самовдосконалення майбутніх військовослужбовців, а також представимо результати рівня розвитку навичок самовдосконалення майбутніх військовослужбовців.

Робота з організації та проведення дослідження особливостей роботи психолога з розвитку навичок самовдосконалення майбутніх українських офіцерів здійснювалася нами на трьох основних етапах: орієнтувальному, констатувальному та аналітичному. Кожний з цих етапів розкривав ста-

діальність та логіку розкриття роботи психолога з розвитку навичок самовдосконалення майбутніх українських військовослужбовців. Два перших етапи описані в першої частині статті [6].

Відповідно до зазначених підходів та поставлених задач нами був укладений методичний комплекс для діагностики основних елементів, що складають внутрішню структуру елементів самовдосконалення майбутніх українських військовослужбовців.

На третьому, аналітичному етапі, нами будуть узагальнені та інтерпретовані отримані результати, сформульовані основні напрями роботи військового психолога з розвитку самовдосконалення майбутніх українських військовослужбовців.

Для реалізації основних теоретико-емпіричних задач нашого дослідження був укладений психодіагностичний комплекс, який містив наступні методики: опитувальник «Адаптивність» А. Маклакова та С. Чермяніна, Тест-опитувальник вольового самоконтролю А. Зверкова та Е. Ейдемана, Тест-опитувальник соціального самоконтролю Г. Никіфорова, Методика «Рівень суб'єктивного контролю» Є. Бажіна, Е. Голинкіної та А. Еткінда, Методика «Мотивація успіху і боязні невдач» А. Реана.

Представимо результати емпіричного дослідження рівня розвитку навичок самовдосконалення майбутніх військовослужбовців.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз наукових першоджерел [1-5] дозволив нам зробити припущення, що структурно феномен самовдосконалення майбутніх військовослужбовців містить в собі:

1. Психофізіологічні компоненти:

– нервово-психічна стійкість військовослужбовця (НПС);

2. Соціально-психологічні компоненти:

– рівень суб'єктивного контролю військовослужбовця (РСК);

– рівень вольового самоконтролю військовослужбовця в різних сферах службової діяльності (РВС);

– адаптивні здібності до умов виконання задач службової діяльності в умовах війни (АЗ);

– комунікативні особливості спілкування з офіцерським та рядовим складом (КО);

–моральна нормативність сучасного українського військовослужбовця (МН);

– мотивація успіху конкретних військових операцій та віра в перемогу (МУ).

Аналіз середніх значень основних елементів самовдосконалення майбутніх українських офіцерів по вибірці здійснювався за допомогою наступних описових статистик: середнє арифметичне (M), стандартна помилка середнього (m), стандартне відхилення (SD), мінімальне значення варіаційного ряду (min), максимальне значення варіаційного ряду (max).

Результати обстеження за допомогою опитувальника МЛО «Адаптивність» середні значення всіх шкал («Поведінкова регуляція і нервово-психічна стійкість» (5,682), «Комунікативний потенціал» (5,015), «Морально-етична нормативність» (4,818)) знаходилися в зоні середніх та високих значень.

Найбільш вираженою особистісною характеристикою майбутніх українських військовослужбовців, яка є стійкою та суттєво впливає на успішність їхньої адаптації до умов виконання бойових завдань в нашій вибірці була поведінкова регуляція та нервово-психічна стійкість (5,718±0,205 стени) та особистісний потенціал адаптації до виконання бойових задач в умовах війни (8,584±0,188) (див. таблицю 1).

Отримані дані підтверджують припущення щодо особливої ролі адаптаційного потенціалу в процесі становлення самовдосконалення майбутніх українських офіцерів та необхідності роботи військового психолога в цьому напрямку.

Високий рівень адаптивності обумовлюється ефективною поведінковою регуляцією та високою нервово-психічною стійкістю. Ці якості виявляються через такі індивідуальні риси, як гнучкість, лабільність, та пластичність психіки. Важливі елементи включають також високий рівень нервово-психічної стійкості та ефективну поведінкову регуляцію, а також адекватну самооцінку та реалістичне сприйняття дійсності. Крім того, до характеристик входять високий рівень комунікативних здібностей, соціалізації та відповідність загальноприйнятим нормам поведінки. Ці психологічні показники високої особистісної адаптивності сприяють емоційній стійкості та готовності до дій в екстремальних умовах, а також зміцнюють опір впливу негативних чинників.

Отже, узагальнюючи, можна констатувати, що в середньому у групі майбутніх військовослужбовців фіксується виражена здатність до регулювання своєї поведінки та високого рівня нервово-психічної стійкості. Основними складовими їхнього адаптивного потенціалу виступають адекватність самооцінки та правильне сприйняття реальності.

При цьому, загальний показник особистісного адаптаційного потенціалу в нашій вибірці майбутніх військовослужбовців підвищений, що доводить їхню активність в процесі пристосування до умов виконання бойових завдань.

Середні дані за методикою «Рівень суб'єктивного контролю» показали, що в локалізації відповідальності майбутніх військовослужбовців у різних сферах життєдіяльності збалансовано представлені екстернальність та інтернальність (рис. 1).

Так, в середньому за дослідженням, учасники продемонстрували прийнятні результати у загальному внутрішньому контролі (5,024). Усі позитивні досягнення переважно пов'язуються з власними вольовими зусиллями та військовою єдністю, як підтверджують високі середні значення «Інтернальності у сфері досягнень» (5,982). Невдачі пояснюються негативним впливом зовнішніх чинників, що відзначається низькими результатами за шкалою «Інтернальність у сфері невдач» (3,547). Усі інші аспекти методики «Рівень суб'єктивного

Таблиця 1

Описові статистики основних елементів самовдосконалення майбутніх українських військовослужбовців

Структурні елементи	M	m	SD	min	Max
Адаптивність					
Поведінкова регуляція та нервово-психічна стійкість	5,718	0,205	2,344	1	10
Комунікативний потенціал	5,015	0,106	1,225	2	8
Морально-етична нормативність	5,821	0,103	1,179	2	7
Особистісний потенціал адаптації	8,584	0,188	2,135	2	10
Мотивація успіху та боязні невдач					
Рівень мотивації	17,828	0,248	2,774	2	20
Рівень суб'єктивного контролю					
Загальна інтернальність	5,024	0,064	0,729	2	6
Інтернальність у сфері досягнень	5,982	0,067	0,760	4	7
Інтернальність у сфері невдач	3,547	0,043	0,491	3	4
Інтернальність у сфері професійних відносин	5,265	0,059	0,673	4	6
Інтернальність у сфері міжособистісних відносин	5,601	0,047	0,538	4	6
Інтернальність у сімейних відносинах	5,728	0,044	0,502	5	7
Інтернальність щодо здоров'я і хвороби	3,000	0,047	0,579	3	5
Довільний самоконтроль					
Самоконтроль в емоційній сфері	13,444	0,278	3,146	4	20
Самоконтроль у службовій діяльності	22,184	0,379	4,246	4	24
Соціальний самоконтроль	17,853	0,286	3,117	6	24
Загальний самоконтроль	49,601	0,747	8,339	20	65
Вольовий самоконтроль					
Наполегливість	11,452	0,167	2,108	2	12
Самовладання	9,161	0,180	2,018	2	11
Вольовий самоконтроль	22,439	0,314	3,435	5	23

Примітка: M – середнє арифметичне, m – стандартна помилка середнього, SD – стандартне відхилення, min – мінімальне значення варіаційного ряду, max – максимальне значення варіаційного ряду

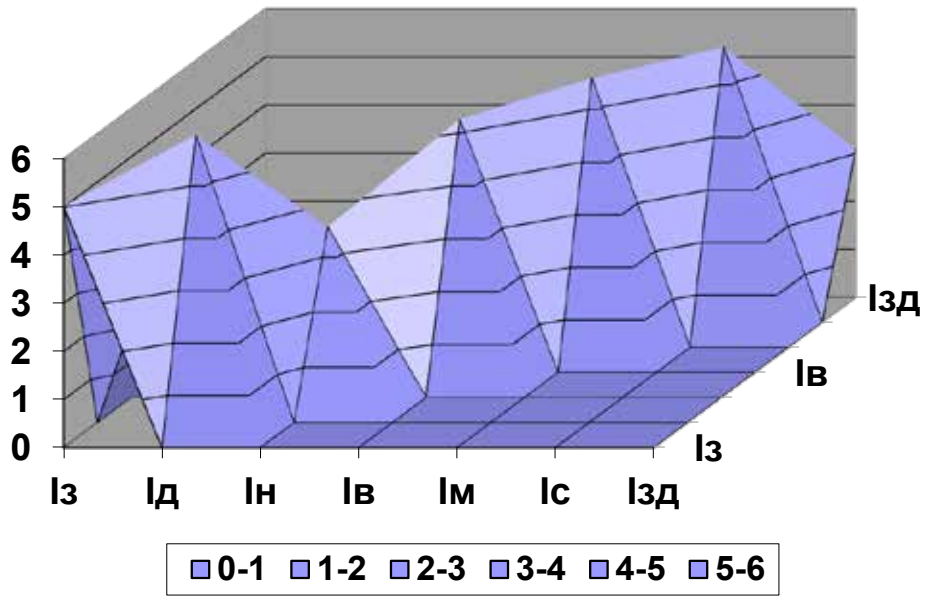

Рис. 1. Середні показники рівня суб'єктивного контролю майбутніх військовослужбовців

Примітка: Із – загальна інтернальність; Ід – інтернальність у сфері досягнень; Ін – інтернальністьу сфері невдач; Ів – інтернальність у сфері професійних відносин; Ім – інтернальність у міжособистісних відносинах; Іс – інтернальність у сімейних відносинах; Ізд – інтернальність щодо здоров'я та хвороби.

контролю» в середньому вказують на тенденцію досліджуваних до внутрішнього локусу контролю (Інтернальність у сфері професійних відносин – 5,265; Інтернальність у сфері міжособистісних відносин – 5,601; Інтернальність в сімейних відносинах – 5,728).

Низькі результати інтернальності у сфері здоров'я майбутніх військовослужбовців доводять. що турботи про себе та про свій фізичний стан знаходяться на останньому місці. На наш погляд. така ситуація є негативною, тому в умовах виконання бойових завдань військовослужбовець має розуміти, що від його здоров'я та фізичного стану в конкретній ситуації залежить не тільки здоров'я побратимів, але й успіх всієї операції.

Тому, одним із напрямків роботи психолога з розвитку самовдосконалення майбутніх військовослужбовців має бути підвищення турботи про своє здоров'я.

Середні дані за показниками довільного самоконтролю дозволили нам зосередити подальші дослідницькі зусилля саме на тих сферах, які найбільш щільно пов'язані з розвитком самовдосконалення майбутніх військовослужбовців.

Як видно з рис. 2, виявлено високі показники у сфері самоконтролю службової діяльності (22,184) та соціальному самоконтролі (17,853) у порівнянні з іншими аспектами. Це створює сприятливі умови для розвитку навичок самовдосконалення. Однак низькі середні значення самоконтролю в емоційній сфері (13,444) вказують на необхідність додаткової роботи з психологом над регулюванням емоційності поведінки. Це підтверджують також невисокі результати за шкалою «Самовладання» опитувальника вольового самоконтролю (9,161) порівняно з високим загальним показником вольового самоконтролю (22,439) (див. рисунок 3).

Подальша робота передбачала отримання статистичного підтвердження, що виділені структурні елементи самовдосконалення майбутніх військовослужбовців ЗСУ (психофізіологічні (нервово-психічна стійкість) та соціально-психологічні (рівень суб'єктивного та вольового контролю, адаптивні здібності військовослужбовця, його комунікативні особливості, моральна нормативність та мотивація успіху) між собою корелюють.

Результати кореляційного аналізу показників адаптивності, вольового самоконтролю, мотивації успіху та боязні невдач, рівня суб'єктивного контролю, самоконтролю в емоційній сфері, службовій діяльності та поведінці представлені в таблиці 2.

Аналіз таблиці 2. наочно демонструє наявність тільки негативних на p≤ 0,01 рівні значущості зв'язків між всіма показниками, що вивчаються. Так, між показниками адаптивності і вольового самоконтролю виявлені значущі негативні зв'язки. Також всі показники адаптивності виявили негативні зв'язки з показником мотивація успіху, а мотивація невдач пов'язана тільки з морально-етичною нормативністю. Майже всі показники адаптивності виявили негативні зв'язки з показниками рівнясуб'єктивного контролю, окрім інтернальності щодо здоров'я і хвороби з показниками поведінкової регуляції та нервово-психічної стійкості, особистісним потенціалом адаптивності; морально-етичної нормативності з інтернальністю у сфері службових відносин, інтернальністю відносно невдач, міжособистісного спілкування з офіцерським та рядовим складом відношенні) та в сімейних відносинах. Щільні негативні кореляції констатовані майже між всіма показниками адаптивності та самоконтролем в емоційній сфері, службовій діяльності та поведінці.

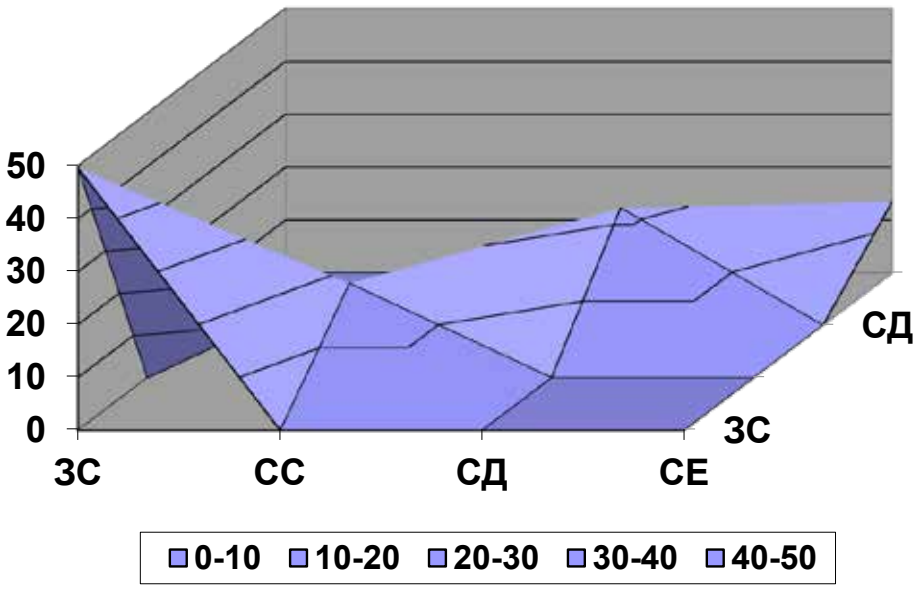

Рис. 2. Середні показники довільного самоконтролю майбутніх військовослужбовців

Примітка: СЕ – самоконтроль в емоційній сфері; СД – самоконтроль у службовій діяльності; СС – соціальний самоконтроль, ЗС – загальний показник вольового самоконтролю

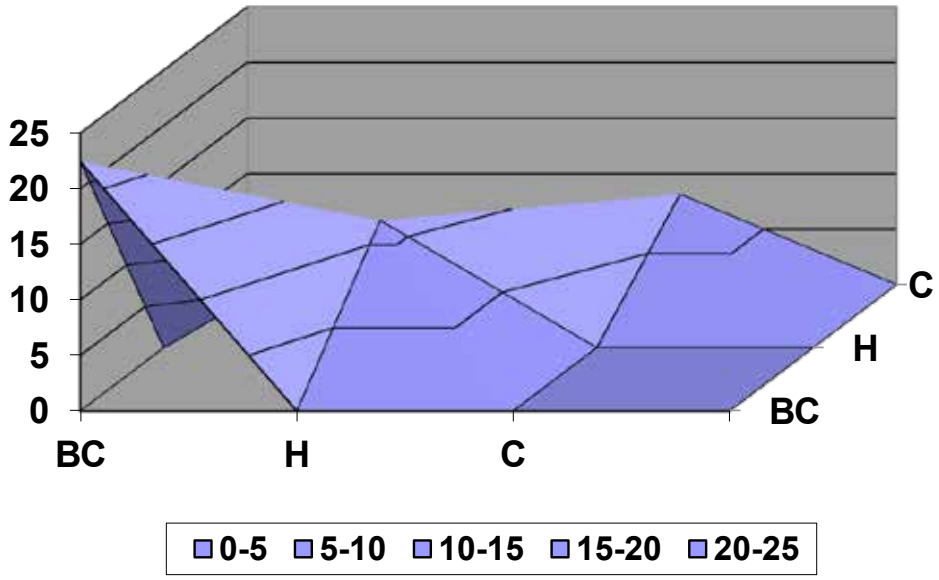

Рис. 3. Середні дані вольового самоконтролю майбутніх військовослужбовців

Примітка: Н – показник наполегливості; С – показник самовладання; ВС – показник вольового самоконтролю

Таблиця 2

Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками конструкта самовдосконалення майбутніх військовослужбовців

Показники	ПР	КП	МН	ОПА
Н	-574**	-297**	-304**	-558**
С	-589**	-282**	-416**	-543**
ВС	-674**	-349**	-405**	-633**
МУ	-377**	-349**	-433**	-428**
МН			-902*	
Із	-452**	-373**	-245	-415**
Ід	-351**	-253**	-230**	-318**
Ів	-252**			
Ін	-369**	-297**		-336**
Ім	-266**	-277**		-236**
Іс	-322**	-206**		-277**
Ізд		-218**		
СЕ			-299**	
СД	-349**	-224**	-300**	-341**
СС	-219**			-214**
ЗС	-314**	-205**	-322**	-306**

*Примітки: ПР – показник поведінкової регуляції і нервово-психічної стійкості; КП – показник комунікативного потенціалу; МН – показник морально-етичної нормативності, ОПА – показник особистісного потенціалу адаптивності; Н – показник наполегливості; С – показник самовладання; ВС – показник вольового самоконтролю; Із – показник загальної інтернальності; Ід – показник інтернальності у сфері досягнень; Ін – показник інтернальності у сфері невдач; Ів – показник інтернальності у сфері виробничих відносин; Ім – показник інтернальності в міжособових відносинах; Іс – показник інтернальності в сімейних відносин; Ізд – показник інтернальності відносно здоров'я і хвороби; СЕ – показник самоконтролю в емоційній сфері; СД – показник самоконтролю в діяльності; СС – показник соціального самоконтролю, ЗС – загальний показник вольового самоконтролю; ** – рівень значущості p ≤ 0,01, * – p ≤ 0,05.*

В результаті якісного аналізу отриманих даних, нами виявлені значущі факти щодо особливостей розвитку самовдосконалення майбутніх військовослужбовців. Констатовано, що особливе значення в процесі розвитку навичок самовдосконалення належить формуванню адаптивних здібностей майбутніх військовослужбовців. Саме її психологічні показники сприяють емоційній стійкості, підвищеному опору щодо впливу негативних чинників, сприяють прояву готовності до дій

у напруженій ситуації. Найбільш вираженою особистісною характеристикою, яка відрізнялася відносною стабільністю і забезпечувала позитивне пристосування до самих різних умов діяльності у досліджуваних курсантів, була така характеристика адаптивності як поведінкова регуляція таі нервово-психічна стійкість (5,718±0,205 стени).

Висновки. Таким чином, проведена робота дозволила нам стверджувати, що для розвитку навичок самовдосконалення у майбутніх військовослужбовців нашої вибірки внутрішньоособистісні умови сформовані. Особистісний потенціал адаптації являє собою базову інтегральну характеристику феномену самовдосконалення майбутнього військовослужбовця, яка охоплює такі основні структурні елементи – поведінкову регуляцію та нервово-психічну стійкість, ступінь адекватності самооцінки та сприйняття реальності в умовах виконання бойових службових завдань; показник комунікативного потенціалу, який вказує на рівень розвитку взаємодії з представниками офіцерського та рядового складу, легкість у встановленні контактів з підлеглими, ступінь допустимої (або недопустимої) конфліктності тощо.

Головними завданнями формування навичок самовдосконалення майбутніх військовослужбовців ЗСУ є:

1. Забезпечення майбутніх військовослужбовців необхідними прикладними психологічними знаннями, важливими для розуміння та адекватного реагування на психологічно насичені умови при вирішенні завдань.

2. Створення у майбутніх військовослужбовців професійно-психологічних навичок і умінь, таких як аналітико-психологічні, техніко-психологічні й тактико-психологічні.

3. Розвиток психологічних якостей та здібностей, які є важливими для успішного виконання професійних обов'язків.

4. Підвищення професійної стійкості майбутніх військовослужбовців.

5. Загартування всіх професійних навичок і умінь через на трапляння на труднощі, які максимально наближені до реальних умов служби та бойових дій.

6. Розвиток професійно-психологічної орієнтованості майбутнього військовослужбовця, яка виявляється у постійній увазі, бажанні та звичці аналізувати психологічні аспекти при виконанні будь-яких професійних дій.

Ці задачі визначають і основний зміст професійно-психологічної підготовки у військових закладах освіти, яка, впершу чергу, має бути спрямована на формування стійкості до негативних чинників, які багаторазово виникають в процесі службової діяльності. Первинне зіткнення курсантів з даними чинниками здійснюється під час практичних занять та практики.

Професійно-психологічна підготовка з розвитку навичок самовдосконалення майбутніх військовослужбовців повинна мати прикладний характер.

Для ефективного розвитку навичок самовдосконалення у процесі навчання слід застосовувати інноваційні методи навчання, що відповідають актуальним вимогам. Серед таких методів можуть бути використані психодіагностика, яка включає спостереження, бесіду та тестування; тренінги для розвитку професійної пам'яті, уваги та спостережливості; психофізичні тренінги подолання перешкод, такі як ускладнення навчальних завдань, лабіринти та інші; ідеомоторне тренування; тренінги, що використовують елементи несподіваності, дефіциту часу, шуму та вогневих ефектів; тренінги з опанування ситуацій, пов'язаних зі сприйняттям страждань, крові, поранень, травм та трупів; тренінги саморегуляції та стресостійкості; навчання основ аутогенного тренування; тренінги само навігації, самопереконання та підтримки настрою; мотиваційний психотренінг; ситуативно-образне те, що психорегулює тренування, що включає уявне перерахування індивідуально-ціннісних якостей військовослужбовця та ситуацій, в яких він виявився успішним.

Обґрунтованість таких практичних занять і тренінгів випливає з психологічної закономірності: особа, яка зазнає складних умов і успішно справляється з ними, має більше шансів виходити з екстремальних ситуацій із гідністю, порівняно з тією, хто ніколи не зазнавав їх. Головний акцент у стратегії розвитку навичок самовдосконалення майбутніх військовослужбовців приділяється використанню психологічного моделювання завдань, умов і труднощів, що виникають під час професійної діяльності під час ведення бойових дій. Цей підхід є ефективним напрямком психолого-педагогічної роботи, спрямованої на стимулювання професійних думок, якостей, намірів і дій, особливо в умовах, які наближені до типових професійних умов. Через повторені застосування цього підходу до розвитку, досягається потрібний рівень професійного вдосконалення. Реалізація цієї стратегії вимагає використання різноманітних засобів, способів, приймання та умов, що дозволяють психологу в процесі професійно-психологічної підготовки ефективно вирішити дане завдання.

Рівень сформованості основних елементів самовдосконалення майбутніх українських офіцерів є недостатнім для ефективного виконання ними професійних обов'язків у складних умовах воєнних дій. Для підвищення рівня сформованості навичок самовдосконалення майбутніх українських офіцерів необхідно проводити системну та послідовну роботу, спрямовану на формування у них таких особистісних якостей, як мотивація до самовдосконалення, самопізнання, самоконтроль, самоорганізація, самонавчання, саморефлексія. Для реалізації цієї мети військовим психологам пропонуємо використовувати методичний комплекс, укладений в межах даного дослідження. Цей комплекс містить наступні методики: Опитувальник «Адаптивність» А.Г. Маклакова та С.В. Чермяніна; Тест-опитувальник вольового самоконтролю

А.Г. Зверкова та Е.В. Ейдемана; Тест-опитувальник соціального самоконтролю Г.С. Никіфорова; Методика «Рівень суб'єктивного контролю» Є.Ф. Бажіна, Е.А. Голинкіної та А.М. Еткінда; Методика «Мотивація успіху і боязні невдач» А.А. Реана.

При укладанні методичного комплексу необхідно враховувати наступні рекомендації: методики, включені до нього, повинні використовуватися в комплексі, а не окремо; діагностика та розвиток навичок самовдосконалення повинні проводитися в системній та послідовній формі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Клочкова. В. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України: навч.-метод. посіб./ За редакцією генерал-майора. К.: НДЦ ГП ЗС України. Київ, 2023. 29 с.

2. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України. Методичний посібник. К.: ФОП Маслаков. Київ, 2019. С. 59–67.

3. Кокун О.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: Методичний посібник. /За ред. В.М. Мороза. К.: НДЦ ГП ЗС України. Київ, 2020. С. 21–26.

4. Кравченко, В. Формування особистості майбутнього українського офіцера в умовах російсько-української війни. *Військово-науковий вісник*. 2022. № 4. С. 62–70.

5. Лисак О.В. Інтелект офіцера: психологічний аспект. Навчальна книга – Богдан. Львів, 2022. 127 с.

6. Нерубасська А.О., Крюкова М.А., Шелепун Є.В. Робота психолога з розвитку самовдосконалення майбутніх українських офіцерів (Частина 1-теоретична). *Габітус.* 2024. С. 240–245.

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

FEATURES OF EMOTIONAL BURNOUT IN STUDENTS OF DIFFERENT SPECIALTIES

УДК 159.9.07-022.326.5
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.22

Ташматов В.А.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Геращенко О.С.
к.юрид.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Борисова С.В.
здобувач вищої освіти
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Емоційне вигорання є однією з актуальних проблем сучасної психології, яка набуває особливого значення в контексті студентської молоді. Студенти перебувають у специфічних умовах, де поєднуються постійне навчальне навантаження, високі академічні вимоги, а також потреба адаптуватися до швидкозмінних соціальних обставин. Ці чинники створюють сприятливе підґрунтя для розвитку емоційного вигорання, яке проявляється емоційним виснаженням, зниженням мотивації, відчуттям безпорадності та втрати інтересу до навчання чи майбутньої професії. Особливо вразливою є молодь, яка стикається із цими викликами на етапі становлення своєї особистості та професійної ідентичності.

Рівень вираженості емоційного вигорання може суттєво різнитися залежно від спеціальності студентів. Наприклад, студенти медичних, педагогічних чи технічних напрямів можуть відчувати різні прояви цього стану через специфіку їх навчання та майбутньої професійної діяльності. Медики, скажімо, стикаються з високим емоційним навантаженням і відповідальністю за життя інших, тоді як технічні спеціальності можуть передбачати інтенсивну інтелектуальну працю та конкуренцію. До того ж особистісні особливості, як-от рівень тривожності, перфекціонізм чи здатність до саморегуляції, також відіграють важливу роль у формуванні схильності до вигорання.

Серед ключових чинників, що сприяють розвитку емоційного вигорання у студентів, можна виділити високий рівень стресу, зумовлений академічним пресингом, необхідністю поєднувати навчання з підробітком, фінансовими труднощами, соціальною ізоляцією та браком часу на відпочинок і відновлення. Наприклад, дедлайни, іспити та велика кількість завдань створюють хронічний стрес, який поступово виснажує психологічні ресурси. Поєднання навчання з роботою часто призводить до порушення балансу між особистим життям і обов'язками, що лише погіршує ситуацію. Соціальна ізоляція, яка може бути наслідком браку часу на спілкування із друзями чи родиною, також посилює відчуття самотності та безнадії. Нестача відпочинку знижує здатність організму справлятися зі стресом, що робить студентів ще більш уразливими.

У статті детально розглянуто особливості емоційного вигорання у студентів, проаналізовано чинники його виникнення, зокрема вплив стресу як основного тригера цього стану. Окремо звернено увагу на те, як академічні, соціальні й особистісні аспекти взаємодіють і формують передумови для вигорання, а також на те, як своєчасне втручання може сприяти збереженню психічного здоров'я студентів і їхній успішній адаптації до професійного життя в майбутньому. Отже, дослідження цього феномену відкриває нові перспективи для психологічної підтримки молоді в умовах сучасного світу.

Ключові слова: *емоційне вигорання, емоційне виснаження, стрес, деперсоналізація, симптоматика, студенти.*

Emotional burnout is one of the pressing issues in modern psychology, gaining particular significance in the context of student youth. Students find themselves in specific conditions where constant academic workload, high academic demands, and the need to adapt to rapidly changing social circumstances are combined. These factors create a favorable ground for the development of emotional burnout, which manifests as emotional exhaustion, decreased motivation, a sense of helplessness, and a loss of interest in studying or future professional activities. Youth, in particular, are vulnerable to these challenges during the crucial stage of personality formation and professional identity development.

The severity of emotional burnout may vary significantly depending on students' fields of study. For instance, students in medical, pedagogical, or technical disciplines may experience different manifestations of this condition due to the specific nature of their education and future professional activities. Medical students, for example, face high emotional pressure and the responsibility for others' lives, whereas technical fields often involve intense intellectual work and competition. Additionally, personal traits such as anxiety levels, perfectionism, and self-regulation ability also play a crucial role in shaping susceptibility to burnout.

Among the key factors contributing to emotional burnout in students are high levels of stress caused by academic pressure, the necessity to combine studies with part-time jobs, financial difficulties, social isolation, and a lack of time for rest and recovery. Deadlines, exams, and a heavy workload create chronic stress that gradually depletes psychological resources. Balancing studies with work often leads to an imbalance between personal life and responsibilities, further worsening the situation. Social isolation, which may arise due to a lack of time for communication with friends or family, intensifies feelings of loneliness and hopelessness. Meanwhile, insufficient rest reduces the body's ability to cope with stress, making students even more vulnerable.

This article provides a detailed analysis of the characteristics of emotional burnout among students and examines the factors contributing to its development, particularly the role of stress as a primary trigger of this condition. Special attention is given to how academic, social, and personal aspects interact to create prerequisites for burnout, as well as how timely intervention can help maintain students' mental health and support their successful adaptation to professional life in the future. Thus, studying this phenomenon opens new perspectives for psychological support of young people in the modern world.

Key words: *emotional burnout, emotional exhaustion, stress, depersonalization, symptomatology, students.*

Актуальність. Питання визначення емоційного вигорання як психологічного феномену розглядали у працях К. Маслач, С. Джексон, Дж. Шаубрук та інші. Актуальність дослідження емоційного вигорання у студентів зумовлена зростанням вимог до навчання, високим рівнем стресу, необхідністю поєднання навчання з підробітком, фінансовими труднощами та соціальною ізоляцією, що можуть негативно впливати на їхнє психологічне благополуччя. Виявлення особливостей вигорання у студентів різних спеціальностей сприятиме розробленню ефективних психологічних програм підтримки, підвищенню їхньої стресостійкості та забезпеченню успішної професійної адаптації в майбутньому.

Вступ. Емоційне вигорання серед студентів є серйозною проблемою, що впливає на їхнє психологічне благополуччя, навчальну успішність і майбутню професійну діяльність. Студенти різних спеціальностей можуть по-різному переживати вигорання, оскільки рівень стресу, академічне навантаження, специфіка майбутньої професії та індивідуальні особливості відіграють важливу роль у цьому процесі. Висока інтенсивність навчання, поєднання його з підробітком, фінансові труднощі та соціальні чинники можуть сприяти розвитку вигорання, проявляючись через емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистісної ефективності. Дослідження цієї проблеми дозволяє виявити чинники ризику та розробити ефективні стратегії психологічної підтримки студентів різних спеціальностей.

А. Боднар зазначає, що вперше поняття «емоційне вигорання» було введене і 1974 р. Г. Фройденбергером, який охарактеризував його як стан фізичного, емоційного та мотиваційного виснаження внаслідок тривалої взаємодії з людьми в умовах високого емоційного напруження [1, с. 9].

Згодом концепція вигорання отримала значний розвиток у працях А. Мелоян, яка запропонувала багатовимірну модель, що містить три ключові компоненти [5, с. 113], як-от:

1. Емоційне виснаження – відчуття емоційного перевантаження та зменшення енергетичних ресурсів.

2. Деперсоналізація – формування негативного або цинічного ставлення до роботи та людей, з якими необхідно взаємодіяти.

3. Редукція особистих досягнень – відчуття власної професійної неефективності та зниження мотивації.

Тема емоційного вигорання активно досліджувалася вітчизняними та зарубіжними науковцями та залишається актуальною дотепер. Синдромом емоційного вигорання можна вважати стан, коли особистість відчуває себе виснаженою фізично, морально та розумово. Їй стає все важче прокидатися вранці та працювати. Людині складно зосередитися на своїх обов'язках і виконувати їх відповідно до встановленого терміну. Робочий день розтягується до пізньої ночі, руйнується звичний ритм життя, псуються стосунки з оточенням.

Останні десятиліття характеризуються зростанням рівня стресу серед студентської молоді, що зумовлено підвищеними вимогами до навчання, необхідністю поєднання освіти з роботою, а також соціально-економічними викликами. В умовах постійного психоемоційного напруження та перевантаження студенти все частіше стикаються з феноменом емоційного вигорання, яке проявляється у хронічній втомі, зниженні мотивації, емоційній виснаженості та зменшенні рівня академічної успішності.

В. Босько зазначає, що емоційне вигорання є складним багатофакторним явищем, що формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. До внутрішніх чинників належать індивідуально-психологічні особливості особистості, зокрема рівень стресостійкості, самооцінки й особливості емоційної регуляції. Зовнішніми чинниками виступають навчальне навантаження, особливості освітнього середовища, міжособистісні відносини з викладачами й однолітками, а також соціально-економічні умови [2, с. 119].

Студентський вік має унікальні особливості, які відрізняють його від інших вікових періодів. Студенти часто перебувають у стані напруження, головним чином через навчальні навантаження, що потребують значних інтелектуальних і фізичних зусиль. Мотивація, орієнтована на досягнення високих оцінок, не досить організована самостійна робота з навчальним матеріалом, а також різні стресові чинники, зокрема екологічні, техногенні та соціальні, мають суттєвий вплив на особистісний розвиток і міжособистісні стосунки. Як наслідок, це може призводити до емоційного виснаження. Під впливом тривалого навантаження у студентів розвивається психічна, фізична й емоційна втома, що ускладнює адекватне сприйняття реальності та знижує ефективність їхньої діяльності [5, с. 98].

Емоційне вигорання студентів є багатофакторним явищем, на розвиток якого впливають різні аспекти їхнього життя. Одними із ключових чинників є надмірне навчальне навантаження та стрес, пов'язаний із дотриманням численних академічних вимог. Велика кількість завдань, іспитів, контрольних робіт і проєктів може спричиняти перевтому, зниження мотивації та емоційне виснаження.

Ще одним важливим чинником є нестача соціальної підтримки. Брак уваги та допомоги з боку родини, друзів, викладачів і колег може призводити до почуття самотності, емоційного виснаження та відчуженості, а також зменшувати відчуття морального задоволення від навчального процесу.

Окрім того, відсутність навичок тайм-менеджменту та труднощі в балансуванні між навчанням, роботою і особистим життям також підвищують ризик емоційного вигорання. Студенти, які одночасно виконують велику кількість обов'язків, часто відчувають постійний стрес і втому, що призводить до емоційного виснаження.

М. Міщенко вважає, що перфекціонізм і завищені очікування щодо власних досягнень також можуть бути причиною вигорання. Бажання досягти ідеальних результатів і страх перед невдачею нерідко спричиняють перевтому та розчарування. Додатковим чинником є нестабільність і зовнішні обставини, пов'язані з воєнними діями на території України, які створюють додатковий психологічний тиск [6, с. 8].

Науковиця С. Романова у своїх дослідженнях щодо проблеми емоційного вигорання студентів виокремила дві протилежні тенденції [8, с. 55]:

1) у сучасних студентів спостерігається негативна динаміка змін у сфері психологічного здоров'я;

2) водночас вони становлять перспективну соціальну групу для популяризації здорового способу життя.

У результаті проведеного аналізу цих аспектів можна зробити висновок, що студентська молодь поділяється на різні соціальні групи, кожна з яких має власні переконання, цінності та поведінкові моделі. Залежно від особливостей ставлення до навчання, соціального середовища та стилю життя, студентів умовно можна розподілити на такі категорії [8, с. 55]:

«Тусовщики». Завдяки фінансовій підтримці з боку батьків такі студенти ведуть безтурботний спосіб життя, часто нехтують навчанням. Зазвичай вони рідко стикаються із синдромом емоційного вигорання, оскільки уникають надмірного стресу, пов'язаного з навчальним процесом.

«Батьківські надії». До цієї групи належать студенти, які перебувають під сильним впливом батьків щодо вибору спеціальності та необхідності сумлінного навчання. Нерідко вони відчувають значний психологічний тиск і відповідальність за академічні досягнення, що робить їх уразливими до емоційного вигорання.

«Усезнайки». Для представників цієї категорії навчання є головним життєвим пріоритетом. Вони проводять багато часу за підручниками, занурюючись у наукову діяльність, що часто супроводжується недосипанням, хронічним стресом і, як наслідок, емоційним виснаженням.

«Золота середина». Студенти цієї групи знаходять баланс між навчанням і особистим життям, раціонально розподіляють час і ресурси. Завдяки цьому вони значно рідше стикаються із психологічними проблемами, зокрема з емоційним вигоранням.

Отже, рівень емоційного вигорання студентів значною мірою залежить від їхнього способу життя, ставлення до навчання та соціального середовища. Важливу роль у цьому процесі відіграють також індивідуальні особливості особистості, зокрема рівень стресостійкості, емоційна регуляція та вміння ефективно використовувати копінг-стратегії для подолання труднощів.

Л. Карамушка зазначає, що важливо не те, що з тобою відбувається, а те, як ти це бачиш. Стрес є невід'ємною частиною нашого життя, але іноді він не лише допомагає нам пристосуватися до нових умов життя, а й може призвести до симптомів емоційного вигорання. Емоційне вигорання може виникати з багатьох причин, як психологічних, так і фізичних [4, с. 201].

До психологічних чинників належать постійний тиск, високі очікування щодо себе, відсутність підтримки з боку оточення, невдоволеність результатами своєї діяльності, конфлікти та почуття безпорадності. Фізичні чинники такі: хронічна втома, нестача сну, порушення режиму харчування, перевантаження організму роботою без можливості відпочинку.

Особливо високий ризик емоційного вигорання спостерігається серед людей, які працюють у сферах, пов'язаних із допомогою іншим (медики, психологи, соціальні працівники, педагоги), а також у тих, хто не може дозволити собі відпочити через надмірне почуття відповідальності. Проявами вигорання є хронічна втома, апатія, емоційне виснаження, зниження продуктивності, цинізм у ставленні до роботи або клієнтів, а також психосоматичні симптоми, як-от головний біль, проблеми зі сном, порушення роботи травної системи [9, с. 143].

На думку провідних учених (Л. Карамушка, Т. Цигульська, Ю. Жогно й інші), вигорання можна прирівняти до болю в його екстремальному виконанні, або до третьої стадії загального адаптаційного синдрому – стадії виснаження. Вони зазначають, що вигорання – це не просто емоційне виснаження або тимчасовий стрес, а глибока і складна психологічна реакція, яка є наслідком тривалого впливу стресових чинників. Коли стрес досягає своєї критичної межі та переходить у вигорання, цей процес часто не є чітко вираженим і може розвиватися поступово. Спочатку людина може відчувати легке виснаження, втому та зниження емоційного стану, але не одразу усвідомлює, що це є частиною глибшого процесу [3; 4; 9].

Ресурси для боротьби зі стресом у кожного унікальні, як зазначає М. Міщенко. Це називається опором тиску. Тому стрес як чинник ризику для здоров'я варто розглядати щодо можливих симптомів, які впливають на фізичний, емоційний і психічний статус [7, с. 110].

За появи дистресу, причина якого пов'язана із зовнішніми або внутрішніми чинниками, адаптаційна функція дає збій. З розвитком стресової ситуації людина може відчувати страх і паніку, неорганізовану поведінку, труднощі із психічною діяльністю. Прояв стресу залежить від здатності впоратися зі стресом (емоції можуть бути причиною серйозних патологічних змін в організмі). Він проявляється у формі емоційних, фізичних, поведінкових і психологічних змін [3, с. 113].

Емоційні ознаки стресу проявляються як загальні зміни емоційного контексту. Позбутися від них легше, ніж від інших симптомів, тому що вони регулюються власним бажанням і волею. Під

впливом негативних емоційних, соціальних або біологічних чинників у людини можуть розвинутися [6, с. 9]:

1) поганий настрій, смуток, депресія, тривога;

2) злість, агресія, самотність. Ці емоції проявляються швидко і яскраво виражені;

3) зміни особистості – підвищення замкнутості, зниження самооцінки;

4) патологічні стани – неврози.

Неможливо переживати сильний стрес без прояву емоцій. Емоції відображають стан людини і є основним способом визначення душевного стану. У запобіганні загрозам для здоров'я важливу роль відіграє вираження тих чи інших емоцій і їхній вплив на поведінку людини. Психологічні симптоми емоційного стресу найчастіше проявляються тоді, коли людина тривалий час перебуває поза зоною психолого-емоційного комфорту і не може адаптуватися до нових умов життя.

Бувають і приємні події, які можуть призвести до стресу (шлюб, вагітність, нова робота, навчання). Деякі психологи відзначають, що більшість основних проблем є збалансованими й іноді пов'язані з менш інтенсивними стресовими чинниками: марнотратство протягом дня, рутина, невеликі неприємності в житті, погана погода, нестабільний рух, втрачені ключі, зростання цін на хліб чи будь-які інші життєві ситуації. Якщо людину щось дратує, це обов'язково спричинить негативні емоції. Сама подія може бути нейтральною [4, с. 119].

А. Боднар уважає, що люди мають досить сил, щоби протистояти раптовому та короткочасному стресу. Такий стрес, хоча і спричиняє реакцію організму, часто є тимчасовим і зазвичай не має серйозних наслідків для психологічного стану людини. Людина здатна швидко адаптуватися до нових умов, мобілізувати свої ресурси для подолання проблеми. Однак коли стрес стає постійним, коли він переходить у хронічну форму та супроводжується постійним тиском, то виникають справжні проблеми. Це може бути стрес від тривалого життя з батьками, що супроводжується постійним контролем і обмеженням свободи, від виснажливої роботи, яка забирає всі фізичні й емоційні ресурси, або від релігійних упереджень, які накладають жорсткі обмеження на особисту свободу та переконання. Коли стрес не має можливості розрядки та постійно супроводжує людину, виникає стан емоційного виснаження, тривоги та депресії. У таких умовах людина часто почувається безсильною і безнадійною, що може призвести до серйозних психологічних розладів [1, с. 10].

Нами було проведене емпіричне дослідження. У дослідженні взяли участь 80 студентів Національного університету «Одеська юридична академія», 40 із яких навчаються на юридичному факультеті, ще 40 – на психологічному.

У процесі емпіричного дослідження використовувалася низка психодіагностичних методик. На різних етапах дослідження було застосовано такі психодіагностичні методики: методику «Оцінка власного потенціалу «вигорання»» (Дж. Гібсон), методику «Шкала психологічного стресу PSM-25», опитувальник «Синдром емоційного вигорання» (К. Маслач), методику дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.

У рамках проведення емпіричного дослідження ми дізналися, що емоційне виснаження більше виражене у студентів-юристів, хоча загалом серед них більше осіб із низьким рівнем цього показника. Деперсоналізація значно частіше спостерігається у студентів-психологів, що може свідчити про специфіку їхнього професійного розвитку. Редукція особистих досягнень менш виражена у студентів-психологів, що вказує на їхній вищий рівень упевненості у власній професійній підготовці.

Студенти-психологи рідше мають високий рівень деперсоналізації, що свідчить про їхню емоційну залученість у взаємодії з іншими людьми. Студенти-юристи загалом мають вищий рівень особистої задоволеності, що може бути пов'язано із чіткішими кар'єрними перспективами. Емоційне виснаження частіше спостерігається у студентів-психологів, що може вказувати на потребу в упровадженні програм психологічної підтримки для запобігання вигоранню.

Студенти-юристи демонструють вищий рівень адаптивності, прийняття інших і емоційного комфорту, що може пояснюватися їхньою орієнтацією на правові норми та соціальні зв'язки. Студенти-психологи мають вищий рівень інтернальності та домінування, що може бути пов'язано з їхньою рефлексивною спрямованістю та схильністю до самоконтролю. Водночас психологи гірше приймають інших і мають більше коливань у прагненні домінувати, що може свідчити про глибший аналіз міжособистісних взаємин і внутрішніх конфліктів.

У студентів переважає високий рівень переживання стресу, що говорить про те, що студенти є схильними до значного емоційного напруження та можуть відчувати труднощі в подоланні стресових ситуацій.

У результаті кореляційного зв'язку було виявлено, що студенти-юристи більшою мірою схильні до стресу, що прямо корелює з їхнім відчуттям вигорання. Це може бути пов'язано з особливостями навчального процесу та специфікою професійної діяльності юристів, яка потребує високого рівня відповідальності та когнітивного навантаження. Натомість у студентів-психологів вплив стресу на вигорання виявився незначним, що може свідчити про розвиненіші копінг-стратегії або інші чинники, що зменшують вплив стресу на емоційний стан.

Згідно з результатами емпіричного дослідження було запропоновано рекомендації студентам щодо профілактики виникнення в них емоційного вигорання:

1. Розподіляйте навантаження рівномірно. Плануйте свій навчальний процес, уникаючи перевантаження. Використовуйте тайм-менеджмент і техніку Pomodoro, щоб ефективно працювати й не виснажуватись.

2. Дотримуйтеся балансу між навчанням і відпочинком. Важливо чергувати навчальну діяльність із періодами відпочинку. Регулярні перерви допомагають відновити концентрацію та запобігти розумовому виснаженню.

3. Забезпечте якісний сон. Намагайтеся спати не менше 7–8 годин на добу. Сон впливає на когнітивні функції, настрій і загальне самопочуття.

4. Практикуйте фізичну активність. Регулярні фізичні вправи (йога, біг, танці, спорт) допомагають зменшити рівень стресу та покращують настрій.

5. Розвивайте навички емоційної саморегуляції. Практикуйте методи релаксації, як-от медитація, дихальні вправи, арттерапія або техніки усвідомленості (mindfulness).

6. Звертайтеся по підтримку. Спілкуйтеся з друзями, родиною або викладачами. Соціальна підтримка допомагає легше долати труднощі та знижує рівень емоційного напруження.

7. Змінюйте вид діяльності. Чергуйте навчання з хобі або улюбленими заняттями, що приносять задоволення (малювання, музика, читання, кулінарія тощо).

8. Формуйте позитивне мислення. Намагайтеся фокусуватися на досягненнях, а не на невдачах. Використовуйте техніку ведення щоденника успіху, щоб відзначати свої здобутки.

9. Контролюйте рівень стресу. Визначайте свої тригери стресу та працюйте над їх зменшенням. Використовуйте техніки когнітивно-поведінкової терапії для управління негативними думками.

10. Звертайтеся по професійну допомогу в разі необхідності. Якщо ви відчуваєте сильне емоційне виснаження, яке не минає, варто проконсультуватися із психологом або психотерапевтом.

Дотримання цих рекомендацій допоможе студентам зберегти емоційне здоров'я, підвищити продуктивність і уникнути вигорання під час навчального процесу. Запобігти вигоранню можна завдяки правильній організації часу, підтримці балансу між навчанням і відпочинком, фізичній активності, розвитку навичок емоційної саморегуляції та соціальній підтримці. Використання ефективних стратегій самоконтролю, позитивне мислення та своєчасне звернення по професійну допомогу є ключовими чинниками у збереженні ментального здоров'я та підвищенні якості життя студентів.

Отже, профілактика емоційного вигорання має бути пріоритетною складовою частиною життя студентів. Дотримання простих рекомендацій допоможе знизити рівень стресу, покращити загальне самопочуття та зробити навчальний процес більш комфортним і ефективним.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Боднар А. Емоційне вигорання як внутрішньоособистісний конфлікт. *Конфліктологічна експертиза: теорія та методика :* XVIII Міжнародна науково-практична конференція. Київ, 2019. С. 8–12.

2. Босько В., Лефтеров В. Емоційне вигорання екстремальних психологів: концептуалізація, дослідження та профілактика. Київ : ФОП Гуляєва В.М., 2023. 248 с.

3. Жогно Ю. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів : дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2019. 249 с.

4. Карамушка Л. Емоційне вигорання у професійній діяльності: теоретико-методологічні основи, діагностика та профілактика. *Збірник наукових праць Інституту соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України* / за ред. Т. Григорович. Т. VII. Вип. 2. Київ, 2018. 280 с.

5. Емоційне вигорання у професійній діяльності вчителів шкіл-інтернатів для дітей з вадами інтелекту : монографія / А. Мелоян та ін. Слов'янськ : Вид-во Б.І. Маторіна, 2017. 256 с.

6. Міщенко М. Особливості дослідження синдрому емоційного вигорання за допомогою методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойко. Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. С. 7–11.

7. Міщенко М. Психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання в майбутніх практичних психологів : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 232 с.

8. Романова С. Психологічні особливості емоційного вигорання жінок, які стали матерями під час воєнного періоду : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія». ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2024. 89 с.

9. Цигульська Т. Загальна та прикладна психологія. Як допомогти собі та іншим : курс лекцій. Київ : Наук. думка, 2010. 190 с.

ВПЛИВ БОЙОВОГО СТРЕСУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

THE IMPACT OF COMBAT STRESS ON THE PSYCHOEMOTIONAL STATE OF MILITARY

УДК 355.09:616.89-008.454]:364.62
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.23

Тимченко К.В.
студентка
Харківський національний університет міського господарства імені О.М. Бекетова

Ступницька О.Г.
старший викладач кафедри психології, педагогіки і мовної підготовки
Харківський національний університет міського господарства імені О.М. Бекетова

В умовах триваючих воєнних конфліктів дослідження впливу бойового стресу на психоемоційний стан військовослужбовців набуває особливої ваги, оскільки дозволяє своєчасно і науково обґрунтовано розробляти ефективні психологічні інтервенції та реабілітаційні програми. Феномен бойового стресу є одним із ключових аспектів військової психології, що вивчається у світовій науковій спільноті. Досвід військових конфліктів свідчить про те, що бойовий стрес впливає на психоемоційний стан військовослужбовців як під час бойових дій, так і після повернення до мирного життя. Зокрема, дослідження показують, що під впливом хронічного бойового стресу відбуваються значні зміни у когнітивних функціях, емоційній регуляції та поведінкових реакціях військовослужбовців. Одним із найсерйозніших наслідків бойового стресу є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що суттєво погіршує якість життя військовослужбовців, ускладнює процес соціальної адаптації після повернення з бойових дій та може призводити до таких тяжких наслідків, як депресія, суїцидальні думки, агресивна поведінка або залежність від психоактивних речовин. З огляду на це, вивчення психологічних механізмів впливу бойового стресу та ефективних способів його подолання є надзвичайно актуальним для сучасної військової психології.

У ході дослідження нами було здійснено комплексний аналіз основних факторів, що впливають на розвиток бойового стресу, а також оцінено його вплив на психологічний стан військовослужбовців. Для емпіричного вивчення було використано багаторівневий особовий опитувальник «Адаптивність-200» та «Міссісіпську шкалу ПТСР». Значна увага в дослідженні приділяється механізмам адаптації до бойового стресу. Встановлено, що військовослужбовці, які мають високу соціальну підтримку та володіють навичками емоційної саморегуляції, демонструють нижчий рівень бойового стресу. Найефективнішими методами зниження наслідків бойового стресу є когнітивно-поведінкова терапія, фізична активність, групові тренінги та соціальна взаємодія. Окремо розглянуто роль державних реабілітаційних програм у процесі відновлення військовослужбовців після бойових дій.

Результати дослідження підкреслюють важливість раннього виявлення бойового стресу та своєчасного психологічного втручання для зниження ризику розвитку ПТСР. На основі отриманих даних сформульовано рекомендації щодо вдосконалення програм психологічної підтримки військовослужбовців, а також окреслено перспективи подальших наукових досліджень у сфері військової психології.

Ключові слова: *бойовий стрес, військова психологія, ПТСР, адаптація військових, психологічна підтримка.*

In the context of ongoing military conflicts, the study of the impact of combat stress on the psycho-emotional state of military personnel is gaining particular significance, as it allows for the timely and scientifically grounded development of effective psychological interventions and rehabilitation programs. The phenomenon of combat stress is one of the key aspects of military psychology and is actively studied within the global scientific community. The experience of armed conflicts demonstrates that combat stress affects the psycho-emotional state of military personnel both during active combat and after returning to civilian life. In particular, studies show that chronic exposure to combat stress leads to significant changes in cognitive functioning, emotional regulation, and behavioral responses among military personnel. One of the most serious consequences of combat stress is post-traumatic stress disorder (PTSD), which significantly deteriorates the quality of life of service members, complicates the process of social adaptation after combat, and may result in severe outcomes such as depression, suicidal ideation, aggressive behavior, or substance abuse. Given these factors, the study of psychological mechanisms underlying combat stress and the identification of effective coping strategies is of paramount importance for modern military psychology.

In the course of this research, a comprehensive analysis of the main factors contributing to the development of combat stress was conducted, along with an assessment of its impact on the psychological condition of military personnel. For the empirical part of the study, the multi-level personal questionnaire "Adaptability-200" and the "Mississippi PTSD Scale" were employed. Special attention was paid to the mechanisms of adaptation to combat stress. It was found that service members who receive high levels of social support and possess emotional self-regulation skills exhibit lower levels of combat stress. The most effective methods for reducing the consequences of combat stress include cognitive-behavioral therapy, physical activity, group training, and social interaction. The role of state rehabilitation programs in the recovery process of military personnel after combat is also examined separately.

The results of the study emphasize the importance of early detection of combat stress and timely psychological intervention to reduce the risk of developing PTSD. Based on the findings, recommendations were formulated for improving psychological support programs for military personnel, and future directions for scientific research in the field of military psychology were outlined.

Key words: *combat stress, military psychology, PTSD, military adaptation, psychological support.*

У контексті сучасної воєнної реальності особливої уваги набуває аналіз психологічних чинників, що впливають на стан військовослужбовців. Актуальність цієї теми зумовлена не лише глобальними тенденціями до зростання військових загроз, а й конкретною ситуацією в Україні, де військовослужбовці стикаються з безперервним фізичним, емоційним та когнітивним виснаженням. Наслідки бойового стресу можуть впливати на ефективність виконання бойових завдань, рівень прийняття рішень у критичних умовах, здатність до командної взаємодії та загальну боєздатність військових підрозділів. Окрім того, у довгостроковій перспективі бойовий стрес значно підвищує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожних розладів та інших психоемоційних порушень, які суттєво ускладнюють процес реінтеграції військових у мирне життя.

Важливість дослідження бойового стресу також пояснюється необхідністю розробки ефективних методів профілактики та реабілітації військовослужбовців, що дозволить не лише мінімізувати його негативні наслідки, а й сприяти створенню системи психологічної підтримки, яка відповідатиме сучасним стандартам військової медицини та психології. З огляду на це, вивчення впливу бойового стресу на психоемоційний стан військових є актуальним і важливим як з наукової, так і з практичної точки зору.

Дослідження, проведені Соломоном З. та Мікулінсером М. (Solomon Z. та Mikulincer M.), підтверджують, що бойовий стрес впливає не лише на індивідуальний рівень функціонування військовослужбовців, але й на загальну боєздатність підрозділів, адже психоемоційне виснаження бійців часто знижує ефективність прийняття рішень та рівень когнітивної гнучкості [6, с. 659–666].

Наукові дослідження показують, що бойовий стрес формується під впливом численних чинників: фізичного виснаження, тривалого перебування в умовах загрози життю, втрати товаришів, необхідності ухвалювати миттєві рішення, які можуть впливати на життя та безпеку інших. Solomon Z. у своїх багаторічних спостереженнях за військовослужбовцями виявив, що довготривалий вплив бойового стресу суттєво змінює структуру особистості та може призводити до хронічних форм психічних розладів, зокрема до посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що значною мірою ускладнює адаптацію до мирного життя після повернення з війни [3, с. 346]. Дослідження американських військових показують, що близько 20 % ветеранів мають клінічні симптоми ПТСР, а серед тих, хто брав безпосередню участь у бойових діях, цей показник сягає 30 % [4, с. 1184–1190].

Дослідження Національного інституту психічного здоров'я (NIMH) демонструють, що інтенсивність бойового стресу залежить від таких параметрів, як тривалість перебування в зоні бойових дій, рівень бойових втрат у підрозділі, а також рівень підготовки та психологічної підтримки, яку отримують військовослужбовці. Наприклад, ізраїльські військові дослідники відзначають, що солдати, які пройшли спеціальні курси стресостійкості, мають нижчий рівень бойового стресу та демонструють вищий рівень адаптивності навіть у критичних ситуаціях [5;6].

Згідно з дослідженнями Блінова О. А., бойовий стрес також має значний вплив на емоційну сферу військовослужбовців. Він може викликати широкий спектр психоемоційних реакцій – від підвищеної тривожності та агресії до апатії та емоційного вигорання. У своєму дослідженні вчений вказує, що психологічна підготовка та регулярні методи емоційної саморегуляції (наприклад, когнітивно-поведінкова терапія, релаксаційні техніки) значно знижують ризик деструктивних проявів стресу в бойових умовах [1, с. 84–87].

У контексті українських реалій бойовий стрес набув особливого значення після повномасштабного вторгнення, коли військовослужбовці змушені тривалий час перебувати в зоні бойових дій без можливості повноцінного відпочинку та відновлення. Дослідження, проведене Зборовським О. М., засвідчило, що 25 % військових, які брали участь у бойових діях, мають труднощі з адаптацією до мирного життя, часто стикаються з проявами депресії, підвищеною агресією або соціальною ізоляцією [2, с. 184–192]. Це ще раз підтверджує важливість комплексного підходу до вивчення бойового стресу, який включає не лише психологічні аспекти, а й соціальні, фізіологічні та нейробіологічні фактори, що визначають реакцію організму на екстремальні ситуації.

Науковці, які аналізують феномен бойового стресу, зокрема Блінов О. А., наголошують, що рівень психоемоційного напруження у військових формується під впливом сукупності зовнішніх і внутрішніх чинників. До основних із них належать тривала загроза життю, необхідність ухвалення складних рішень у ситуаціях високого ризику, переживання втрати товаришів по службі, постійний фізичний і психологічний стрес. У своїй роботі дослідник зазначає, що емоційна стійкість військовослужбовця суттєво залежить від його мотиваційних установок та рівня особистісної зрілості [1, с. 84–87]. Аналогічні висновки були отримані в роботах Solomon Z., який аналізував вплив бойового стресу на ізраїльських військових і виявив, що підвищений рівень тривожності та постійний контакт із загрозливими ситуаціями можуть суттєво знижувати адаптаційний потенціал особистості [3, с. 346].

Центральне місце в нашому дослідженні посів аналіз бойового стресу як деструктивного чинника психоемоційного стану військовослужбовців. Дослідження феномену бойового стресу стало ключовим напрямом нашої роботи, оскільки сучасні військові конфлікти демонструють безпрецедентний рівень психологічного навантаження на військовослужбовців. У ході нашого дослідження ми прагнули виявити основні чинники, що впливають на рівень бойового стресу, оцінити його вплив на психоемо-

ційний стан військових та визначити шляхи ефективної адаптації до екстремальних умов.

Для досягнення поставлених цілей нами було використано комплексний підхід, що включав аналіз міжнародних досліджень, опитування військовослужбовців, що брали участь у бойових діях, а також застосування стандартизованих психодіагностичних методик. У дослідженні взяли участь військові, які мали досвід перебування в зонах активних бойових дій. Вибірку склали 150 респондентів віком від 22 до 45 років, які проходили службу в Збройних силах України та брали участь у реальних бойових зіткненнях.

Для визначення рівня бойового стресу нами було використано багаторівневий особовий опитувальник «Адаптивність-200», який дозволяє оцінити загальний рівень стресостійкості військових (рис. 1)..

Зважаючи на результати, відображені на діаграмі 1, можна зробити висновок, що у більшості досліджуваних переважає другий рівень бойового стресу – його продемонстрували 66,67 % учасників дослідження. Це свідчить про наявність у них базових навичок подолання стресових обставин та здатність до самовідновлення навіть в умовах хронічної небезпеки. Отримане середнє значення також підтверджує переважання помірного рівня бойового стресу серед опитаних військовослужбовців. Такі результати можуть свідчити про те, що в опитуваних спостерігається достатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості, який відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності. Тобто, респонденти мають хороші навички побудови сприятливих міжособистісних відносин у колективі, вони здатні приймати рішення і діяти в непередбачуваних чи складних умовах своєї діяльності, а також схильні дотримуватися корпоративних вимог і правил, що висуваються їх командою та сферою зайнятості.

А також друга методика «Міссісіпська шкала посттравматичних стресових розладів», що є одним із найпоширеніших інструментів для виявлення схильності до розвитку посттравматичних стресових розладів. Згідно з одержаними від респондентів даних, нам вдалося відповідно до ключа для обробки відповідей обчислити загальний показник наявності посттравматичного стресового розладу.

З рис. 2 видно, що більшість військовослужбовців (56 %) демонструють добру адаптацію до бойового стресу. Водночас у 40 % респондентів виявлено ознаки психоемоційних розладів, що потребують подальшого психологічного супроводу. У 4 % опитаних діагностовано критичний рівень посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що свідчить про необхідність негайного професійного втручання.

Такі результати можуть свідчити про те, що в більшості опитуваних з групи незначна вірогідність зазнати ПТСР, вони володіють навичками саморегуляції та здатні «не сприймати близько до серця» кожну подію, пов'язану з їх діяльністю, навіть якщо вона є травмівною. Проте значна частина опитуваних все ж схильна «здобувати» розлади, що негативно позначається на їх здатності продовжувати виконувати свою роботу та засвоювати нові знання, а також на можливість сформувати хороші стосунки з оточенням, яке в умовах бойових дій відіграє ключову роль у добробуті особистості.

Також нами було проведено статистичну обробку даних шляхом застосування кореляційного аналізу з метою перевірки залежності між рівнем стійкості до бойового стресу та схильністю до розвитку ПТСР.

Спочатку нами були перевірені первинні дані за результатами проведення двох методик, на відповідність закону нормального розподілу, щоб встановити, який критерій використовувати у кореляційному аналізі.

Внаслідок реалізації кореляційного аналізу за коефіцієнтом Спірмена було встановлено статистично значущий сильний прямий зв'язок між рівнем бойового стресу та схильністю до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Емпіричне значення коефіцієнта Спірмена становить $r = 0,79$ при $p < 0,05$, що свідчить: із підвищенням

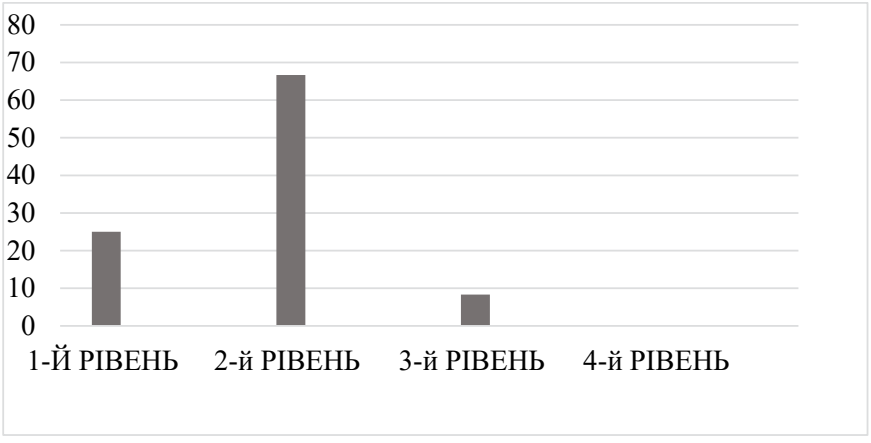

Рис. 1. Показники рівня бойового стресу

Рис. 2. Розподіл рівня психоемоційного стану військовослужбовців за результатами опитування

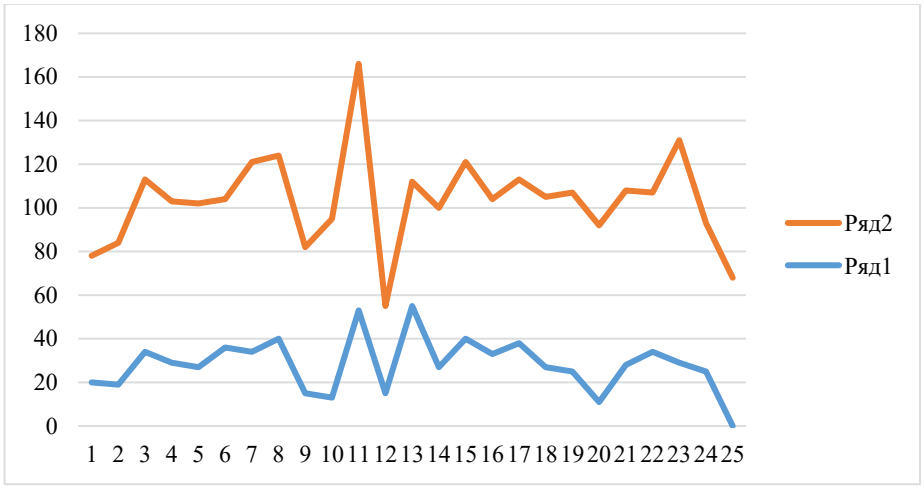

Рис. 3. Взаємозв'язок між показниками бойового стресу та розвитком ПТСР

Примітка. Ряд 1 – показники бойового стресу, ряд 2 – розвиток ПТРС

рівня бойового стресу істотно зростає й імовірність розвитку ПТСР (рис. 3). На графіку відображено лінію тренду, що ілюструє збільшення рівня ПТСР (позначено червоною кривою) залежно від показників бойового стресу (синя крива). Така пряма залежність підтверджує високий ризик психічних ускладнень у військовослужбовців, які перебувають під впливом тривалих стресових факторів.

Отримані результати узгоджуються з міжнародними дослідженнями. Зокрема, Solomon Z. (2009) зазначає, що військовослужбовці, які перебували у зоні бойових дій понад шість місяців, виконуючи завдання за призначенням мають у 3,2 рази вищий ризик розвитку ПТСР порівняно з тими, хто виконував короткотермінові завдання. Цей факт ще раз підкреслює важливість своєчасного виявлення бойового стресу та надання психологічної підтримки [3, с. 1184–1190].

Це ще раз підтверджує необхідність своєчасного психологічного втручання для зниження довготривалих негативних наслідків бойового стресу.

Нами також було здійснено аналіз механізмів адаптації до бойового стресу. Виявлено, що військовослужбовці, які мали високий рівень соціальної підтримки (дружні зв'язки в підрозділі, сімейну підтримку), демонстрували нижчий рівень бойового стресу порівняно з тими, хто відчував соціальну ізоляцію. Це підтверджує гіпотезу, що міцні соціальні зв'язки виконують роль буферного чинника, який пом'якшує вплив бойового стресу.

Крім того, ми провели аналіз стратегій подолання стресу, які застосовували військові. Було виявлено, що найефективнішими є адаптивні механізми (фізична активність, гумор, планування, соціальна взаємодія), які використовували 62 % респондентів. У 38 % військових переважали дезадаптивні стратегії (вживання алкоголю, уникнення ситуацій, агресія), що може вказувати на ризик формування хронічного стресу та потребу у психотерапевтичному втручанні.

Наше дослідження показало, що своєчасна психологічна допомога військовим справді пра-

цює – вона знижує рівень стресу, допомагає краще адаптуватися й зменшує ризик розвитку ПТСР. Найкраще себе показали прості методи самодопомоги – дихальні вправи, фізична активність, ведення щоденника, а також групові заняття, які зміцнюють довіру в колективі. Більшість учасників мали середній рівень бойового стресу і достатньо ресурсів, щоб справлятися з труднощами.

Водночас близько 40 % потребують додаткової підтримки, а 4 % уже перебувають у критичному стані. Ми виявили тісний зв'язок між рівнем стресу та розвитком ПТСР – чим вищий стрес, тим більші ризики. Зарубіжний досвід доводить, що постійна психологічна підтримка під час служби й після неї справді працює. В Україні вже є подібні ініціативи, але їм часто бракує фінансування, спеціалістів і підтримки з боку держави. Щоб військові могли повертатися до мирного життя, потрібна системна допомога: якісна психологічна реабілітація, професійна адаптація, підтримка родин і суспільне розуміння. Лише комплексний підхід допоможе зберегти ментальне здоров'я ветеранів і дати їм шанс на повноцінне життя після війни.

У межах проведеного дослідження було проаналізовано не лише рівні бойового стресу серед військовослужбовців, але й фактори, що впливають на ефективність психологічної адаптації. Проведено анкетування, інтерв'ювання та статистичну оцінку зв'язку між стресом і проявами ПТСР, що дозволило емпірично підтвердити гіпотезу про буферну роль соціальної підтримки та ефективність адаптивних стратегій подолання стресу. Отримані результати можуть стати основою для розробки практичних програм підтримки військових як під час виконання бойових завдань, так і в процесі повернення до мирного життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Блінов О. А. Особливості мотивації та переживань учасників бойових дій. Сучасний стан психологічного забезпечення професійної діяльності сил охорони правопорядку. Харків : Національна академія НГУ, 2017. С. 84–87.

2. Зборовський О. М. Психічні порушення в учасників АТО та методи їх корекції. Медичне забезпечення антитерористичної операції: науково-організаційні та медико-соціальні аспекти. Київ : Пріоритети, 2016. С. 184–192. URL: http://www.health.gov.ua/www.nsf/16a436f1b0cca21ec22571b300253d46/15c140dd326495adc225810c00676a4d/$FILE/i0nm0bp85sg2ue1f00nggbp85ss2uu1f50nrgbp85tk2uq1fv.pdf (дата звернення: 22.02.2025).

3. Solomon Z. Combat stress reactions : The enduring toll of war. New York : Springer Science & Business Media, 2009. 346 p.

4. Shalev A. Y., Freedman S., Peri T., Brandes D., Sahar T., Orr S. P., Pitman R. K. Prospective study of posttraumatic stress disorder and depression following trauma. American Journal of Psychiatry. 2011. Vol. 158, No. 8. C. 1184–1190. DOI: 10.1176/appi.ajp.158.8.1184.

5. National Institute of Mental Health (NIMH). Post-Traumatic Stress Disorder. 2022. URL: https://www.nimh.nih.gov/health/topics/post-traumatic-stress-disorder-ptsd

6. Solomon Z., Mikulincer M. Trajectories of PTSD: A 20-year longitudinal study. *American Journal of Psychiatry*. 2006. Vol. 163, No. 4. C. 659–666. DOI: 10.1176/appi.ajp.163.4.659.

7. Shalev A. Y., Freedman S., Peri T., Brandes D., Sahar T., Orr S. P., Pitman R. K. Prospective study of posttraumatic stress disorder and depression following trauma. *American Journal of Psychiatry.* 2011. Vol. 158, No. 8. C. 1.

8. National Institute of Mental Health (NIMH). Post-Traumatic Stress Disorder. 2022.

СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРАХУ ПУБЛІЧНИХ ВИСТУПІВ У КОМУНІКАЦІЙНОМУ ПРОЦЕСІ

STRATEGIES FOR OVERCOMING FEAR OF PUBLIC SPEAKING IN THE COMMUNICATION PROCESS

УДК 316.77:808.51]:159.9
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.24

Хоменко Н.В.
к.психол.н.,
доцент кафедри соціології та публічних комунікацій
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Черній Л.В.
к.іст.н., доцент,
завідувач кафедри соціології та публічних комунікацій
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Чугаєвський В.Г.
к.пед.н., доцент,
професор кафедри соціальної політики
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

У статті розглядаються стратегії подолання страху публічних виступів як важливої складової професійної комунікації. Метою дослідження є формування та наукове обґрунтування ефективних підходів до зниження тривожності, пов'язаної з публічними виступами, а також розробка практичних рекомендацій щодо психолого-педагогічної підтримки для розвитку психологічної готовності до виступів перед аудиторією. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс методів наукового дослідження, серед яких: теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення, класифікація психолого-педагогічної літератури з теми дослідження), емпіричні методи (анкетування), методи математичної статистики та метод педагогічного експерименту. У процесі дослідження проаналізовано поняття глософобії в науковій літературі, виявлено її основні психологічні та соціальні чинники, охарактеризовано механізми впливу страху на комунікативну ефективність. Особливу увагу приділено психолого-педагогічним умовам формування впевненості та практичним стратегіям подолання тривожності: когнітивно-поведінковим, поведінковим, релаксаційним та комунікативним технікам. В ході дослідження було проведено анкетування з метою визначення наявності страху публічних виступів у респондентів та його основних причин. За результатами проведеного дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо підготовки виступу та його реалізацією перед аудиторією. Розроблені рекомендації було представлено групі респондентів й більшістю вони охарактеризовані як досить корисні та дієві. Результати дослідження можуть бути використані у практиці психологічного супроводу, освітніх програмах та підготовці фахівців до публічної комунікації.

Ключові слова: *глософобія, страх перед публікою, тривожність, когнітивний підхід, самооцінка.*

The article examines strategies for overcoming the fear of public speaking as an important component of professional communication. The purpose of the study is to form and scientifically substantiate effective approaches to reducing anxiety associated with public speaking, as well as to develop practical recommendations for psychological and pedagogical support for the development of psychological readiness for speaking in front of an audience. To achieve this goal, a set of scientific research methods was used, including: theoretical methods (analysis, synthesis, generalization, classification of psychological and pedagogical literature on the topic of the study), empirical methods (questionnaires), methods of mathematical statistics and the method of pedagogical experiment. In the process of the study, the concept of glossophobia in the scientific literature was analyzed, its main psychological and social factors were identified, and the mechanisms of the influence of fear on communicative effectiveness were characterized. Particular attention is paid to the psychological and pedagogical conditions for building confidence and practical strategies for overcoming anxiety: cognitive-behavioral, behavioral, relaxation and communicative techniques. During the study, a questionnaire was conducted to determine the presence of fear of public speaking among respondents and its main causes. Based on the results of the study, practical recommendations were developed for preparing a speech and its implementation in front of an audience. The developed recommendations were presented to a group of respondents and the majority described them as quite useful and effective. The results of the study can be used in the practice of psychological support, educational programs and training specialists for public communication.

Key words: *glossophobia, fear of public speaking, anxiety, cognitive approach, self-esteem.*

Вступ. Публічні виступи є невід'ємною частиною сучасного професійного та особистого життя. В епоху інформаційного суспільства ефективна комунікація стала ключовою навичкою для успішної взаємодії в будь-якій сфері діяльності, проте страх публічних виступів – поширене психологічне явище, яке значно знижує комунікативну ефективність, впливає на самореалізацію та професійне зростання особистості. Проблема актуальна як для студентів і молодих фахівців, так і для досвідчених працівників, оскільки страх сцени може перешкоджати кар'єрному розвитку, знижувати впевненість у собі та обмежувати потенціал спікера.

Вивчення стратегій подолання цього страху допоможе сформувати ефективні методи його усунення, підвищити якість комунікаційного процесу та розвинути навички публічного виступу, що сприятиме не лише покращенню особистісної комунікативної компетентності, але й матиме вагоме практичне значення для сфери освіти, бізнесу, політики та медіа.

В сучасному світі актуальність теми наукового дослідження щодо стратегій подолання страху публічних виступів з кожним роком продовжує зростати з кількох важливих причин:

1. Поширеність страху публічних виступів: страх публічних виступів, також відомий як глософобія, є одним із найпоширеніших соціальних фобій у світі. Велика кількість людей відчуває значний дискомфорт, тривогу і навіть паніку перед необхідністю виступати перед аудиторією, це явище не обмежується певним віком, професією чи культурним середовищем, і впливає на якість життя та професійну реалізацію багатьох людей.

2. Важливість комунікативних навичок у сучасному світі: в епоху інформації та глобалізації ефективна комунікація є ключовою навичкою в багатьох сферах життя (успішна кар'єра часто залежить від здатності презентувати ідеї, вести переговори, виступати на нарадах, конференціях, проводити навчання тощо і страх публічних виступів може стати серйозною перешкодою для кар'єрного зростання та досягнення професійних цілей; студенти та викладачі постійно стикаються з необхідністю презентувати результати досліджень, виступати з доповідями, брати участь у дискусіях; вміння чітко висловлювати свої думки, переконувати, налагоджувати контакт з аудиторією є важливим для активної громадянської позиції, участі у громадському житті та побудови міжособистісних відносин).

3. Психологічний вплив страху публічних виступів: страх публічних виступів може мати значний негативний вплив на психологічний стан людини, викликаючи підвищену тривожність і стрес, низьку самооцінку та невпевненість у собі, уникнення ситуацій, пов'язаних з публічними виступами, що може обмежувати можливості особистісного та професійного розвитку, фізіологічні реакції, такі як прискорене серцебиття, пітливість, тремтіння, що погіршують якість виступу та посилюють страх [3; 5].

Все це знову і знову актуалізує потребу в ефективних стратегіях подолання страху публічних виступів, адже існуючі стратегії не завжди є універсальними та ефективними для кожної людини. Необхідні подальші дослідження для виявлення найбільш дієвих психологічних технік, підходів та інструментів, які допоможуть людям ефективно справлятися зі своїм страхом і впевнено виступати перед аудиторією. Розробка науково обґрунтованих програм навчання та тренінгів з подолання страху публічних виступів є важливим завданням для психологів, педагогів та бізнес-тренерів.

Мета дослідження полягає у формуванні та науковому обґрунтуванні ефективних стратегій подолання страху публічних виступів у процесі професійної комунікації, а також розробити рекомендації щодо психолого-педагогічної підтримки для розвитку психологічної готовності до виступів перед аудиторією.

Досягнення поставленої мети дослідження передбачає виконання ряду завдань:

1. Проаналізувати поняття глософобії (страху публічних виступів) у науковій літературі та з'ясувати її психологічні й соціальні детермінанти.

2. Визначити основні причини виникнення тривожності під час публічних виступів і механізми її впливу на комунікативну ефективність.

3. Дослідити психолого-педагогічні умови формування психологічної готовності до публічного виступу.

4. Надати практичні рекомендації щодо впровадження ефективних стратегій подолання страху публічного виступу.

Виконання поставлених завдань є можливим завдяки комплексному поєднанню методів дослідження, серед яких:

– теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, класифікація психолого-педагогічної літератури з теми дослідження;

– емпіричні методи: анкетування;

– методи математичної статистики: кількісна обробка отриманих результатів емпіричного дослідження;

– метод педагогічного експерименту: надання практичних рекомендацій щодо подолання страху публічних виступів у вибраній групі респондентів.

Виклад основного матеріалу. Проблема подолання страху публічних виступів активно висвітлюється у наукових дослідженнях вітчизняних та зарубіжних вчених, особливо в контексті психології, педагогіки та комунікативістики. Поняття «глософобія» розкривається як нав'язливий страх перед публічними виступами, що може супроводжуватися тривожністю, пітливістю, прискореним серцебиттям та іншими фізіологічними реакціями. У складних випадках глософобія може призвести до серйозних психологічних наслідків, таких як соціофобія та зниження самооцінки. Так, серед українських дослідників тему розкривають Демський В., Смульсон М., Чорний А., Маковський А. Томчук М., Щербань Т., Якимчук А [2].

Основні аспекти, що досліджуються в сучасній науці, можна тезисно охарактеризувати так:

1. Психологічні чинники страху. У науковій літературі страх публічного виступу розглядається як один із проявів соціальної тривожності. Дослідники, відзначають, що страх виникає внаслідок внутрішніх психологічних бар'єрів, заниженої самооцінки, попереднього негативного досвіду та високого рівня перфекціонізму.

2. Соціально-комунікативні аспекти. Дослідження вказують, що успішність публічного виступу залежить не лише від внутрішньої впевненості, а й від здатності налагодити контакт із аудиторією. Це включає вміння адаптувати мовлення, використовувати невербальні засоби та зберігати емоційну стійкість.

3. Практичні методи подолання. У наукових працях пропонуються такі когнітивно-поведінкову терапію як одну з найефективніших технік, що змінює сприйняття себе як спікера, рольові ігри та моделювання ситуацій, тренінги ораторського мистецтва, використання сучасних технологій зокрема віртуальну реальність як інструмент для зменшення соціальної тривожності та симуляції виступів.

Серед зарубіжних вчених варто відмітити дослідження Гальєго, МакГ'ю, Віллатте і Лаппалайнена, яке доводить, що страх публічних виступів значною мірою пов'язаний із рівнем психологічної гнучкості – відкритістю до досвіду, здатністю до самоспостереження та когнітивним злиттям [1].

Таким чином, проблема подолання страху публічних виступів отримує комплексне висвіт-

лення: від психолого-педагогічних досліджень до впровадження інноваційних інструментів, однак важливо не лише зрозуміти причини виникнення страху, а й розробити дієві стратегії його подолання. Але найперше необхідно визначити логічну причинно-наслідкову послідовність виникнення страху.

Страх публічного виступу є поширеним явищем, яке має як психологічну, так і соціальну природу. Його виникнення зумовлене низкою взаємопов'язаних факторів, що по-різному впливають на людину в комунікативному процесі. Розуміння цих причин є першим кроком до їх подолання. Однією з головних причин є страх негативної оцінки. Людина боїться осуду, нерозуміння чи насмішок з боку слухачів. Висока чутливість до думки оточення формує внутрішнє напруження, що блокує здатність до ефективного самовираження.

Не менш значущою є низька самооцінка. Відсутність впевненості у власних силах, сумніви у професійності чи актуальності власних думок породжують переконання на кшталт: «Я не маю права говорити», «Я недостатньо хороший», що посилює емоційну напругу.

Недостатня підготовка також є важливим чинником. Відсутність чіткого плану виступу, слабка орієнтація в темі або нехтування репетиціями викликають відчуття невпевненості та страху втратити контроль над ситуацією. До цього додається вплив негативного досвіду у минулому. Невдалий виступ, публічне приниження чи навіть незначна помилка, що викликала критику, можуть залишити стійкий психологічний слід і створити страх перед повторенням ситуації. Особливу роль відіграє фізіологічна реакція організму. Симптоми на кшталт тремтіння, пітливості, прискореного серцебиття або сухості в роті, спричинені активацією симпатичної нервової системи, підсилюють психологічний дискомфорт. Часто людина лякається власних тілесних проявів тривоги, що лише поглиблює стан. Страх невідомого також чинить сильний вплив. Неможливість передбачити реакцію аудиторії, технічні збої або несподівані запитання створюють ілюзію втрати контролю, що провокує хвилювання.

Ще однією поширеною причиною є перфекціонізм. Прагнення до бездоганності та надмірний самоконтроль заважають природному комунікативному потоку. Людина зосереджується на помилках, а не на змісті виступу [4; 5].

В процесі виконання дослідження було проведено анкетування з метою уточнення та підтвердження результатів теоретичного вивчення проблеми. Так, в анонімному анкетуванні, організованому за допомогою Google-форми, взяли участь 68 осіб віком від 18 до 35 років з різним досвідом публічних виступів, рівнем освіти та соціальним статусом.

Так, за результатами анкетування 87% респондентів мають страх публічних виступів, 10% зазначили, що мали такий страх однак успішно його здолали і лише 3% опитаних заявили, що не мають страху публічних виступів. Серед основних причин виникнення страху найбільше виборів отримали можливість отримати негативну оцінку аудиторії та фізіологічна реакція на виступ (рис. 1).

Таким чином, джерела страху публічних виступів є комплексними і вимагають системного підходу до подолання. Важливо пам'ятати, що навіть досвідчені спікери колись боялися виступати, однак навчилися ефективно керувати своїми емоціями. Розуміння природи страху дозволяє трансформувати його у мотивацію для вдосконалення публічних комунікативних навичок.

В результаті проведеного ретельного аналізу наукової літератури та узагальнюючи результати власного педагогічного спостереження зазначимо, що основні стратегії подолання страху публічних виступів у комунікаційному процесі умовно можна поділити на психологічні, поведінкові та комуніка-

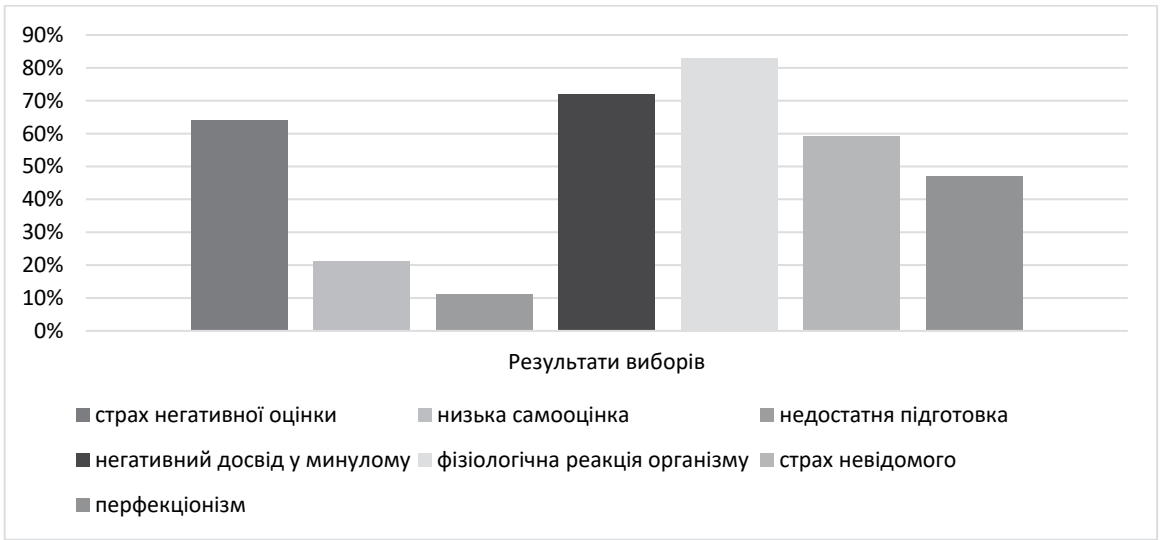

Рис. 1. Результати анкетування щодо визначення причин виникнення страху публічних виступів

тивно-технічні. Ключові з них охарактеризовано детальніше в таблиці.

Аналіз стратегій засвідчує, що кожна з них є доцільною в комплексній роботі з подолання страху, адже психологічна робота з подолання страху публічних виступів – це не лише боротьба з тривогою, а й процес особистісного зростання, формування впевненості та вдосконалення комунікаційних навичок [6]. Інтеграція психологічних, поведінкових і комунікативних стратегій дозволяє перетворити страх на ресурс розвитку та ефективного самовираження.

На основі наведених у таблиці стратегій сформулюємо практичні рекомендації для оратора з підготовки успішного публічного виступу:

1. Ретельна підготовка змісту:

• Чітко визначте мету виступу: що ви хочете донести до аудиторії? Якого результату ви прагнете досягти?

• Проаналізуйте свою аудиторію: хто ці люди? Який їхній рівень знань з вашої теми? Що їх цікавить? Які їхні очікування? Адаптуйте свій виступ під їхні потреби та інтереси.

• Зберіть достатньо інформації: проведіть дослідження, щоб підкріпити свої тези фактами, статистикою, прикладами та історіями.

• Структуруйте свій виступ: розробіть логічну та зрозумілу структуру. Зазвичай це включає: вступ (приверніть увагу аудиторії, представте тему та мету виступу, анонсуйте основні тези), основна частина (розкрийте ключові ідеї, підкріплюючи їх доказами та прикладами, розбийте основну частину на логічні блоки), висновок (підсумуйте основні моменти, зробіть висновки та, за потреби, запропонуйте подальші дії або залишіть запам'ятовуючий меседж).

• Напишіть детальний план або сценарій: це допоможе вам не збитися з думки під час виступу.

Таблиця 1

Характеристика стратегій подолання страху публічного виступу

№ з/п	Стратегія подолання	Приклади організації роботи
1.	Психологічні стратегії подолання страху	• Позитивне мислення і самонавіювання. Важливо замінювати деструктивні думки («я зганьблюсь», «я не зможу») на конструктивні твердження («я підготовлений», «я справлюсь»). • Візуалізація успіху. Уявлення себе впевненим, спокійним і зосередженим під час виступу зменшує рівень тривожності. • Релаксація та дихальні вправи. Глибоке діафрагмальне дихання, медитація та йога допомагають заспокоїти тіло і свідомість перед виступом.
2.	Поведінкові стратегії	• Практика та підготовка. Регулярне репетирування, участь у дебатах, клубах ораторського мистецтва розвиває впевненість. • Поступове занурення. Початок із виступів перед друзями, перехід до публічних заходів – ефективна стратегія поступового привчання. • Рольові ігри та моделювання ситуацій. Відтворення умов реального виступу формує стійкість до стресу.
3.	Комунікативно-технічні стратегії	• Підготовка структури виступу. Чітке планування вступу, основної частини і висновку з логічними переходами знижує тривожність. • Використання візуальних матеріалів. Схеми, графіки, презентації допомагають тримати увагу аудиторії. • Інтеракція з аудиторією. Залучення слухачів через питання, жести, контакт очима створює відчуття взаємодії й знижує напругу.
4.	Психотерапевтична робота	• Когнітивно-поведінкова терапія. Заміна ірраціональних переконань на реалістичні, ведення щоденника тривожності, поступове занурення в ситуації публічності. • Техніки релаксації. Дихальні техніки (4-7-8), релаксація Джекобсона, майндфулнес-медитація – для контролю фізіологічних реакцій. • Візуалізація та афірмації. Ментальне програвання успішного виступу, щоденне повторення позитивних тверджень зміцнює самооцінку. • Індивідуальна та групова терапія. Допомагає виявити глибинні причини страху та відпрацювати комунікативні навички в безпечному середовищі.
5.	Формування навичок самопрезентації	• Рольові ігри. Імітація виступів перед психологом чи тренером. • Зворотний зв'язок. Аналіз інтонації, міміки, жестів – для вдосконалення образу впевненого спікера.
6.	Соціально-комунікативні аспекти подолання страху	• Комунікативна впевненість. Тренінги, рольові ігри, позитивний досвід взаємодії з аудиторією. • Розвиток емпатії та емоційного інтелекту. Вміння вчитуватись у реакцію слухачів, адаптуватися до їхнього настрою, контролювати власні емоції. • Техніки взаємодії з аудиторією. Питання, гумор, приклади, історії – усе це формує довіру й інтерес. • Адаптація мовлення до контексту. Урахування віку, інтересів аудиторії, інтонаційна виразність, відповідний темп. • Групова підтримка. Спостереження за іншими, зворотний зв'язок, взаємна підтримка знижують відчуття ізольованості

Визначте ключові фрази та переходи між частинами.

• Підготуйте наочні матеріали (слайди, презентації, роздаткові матеріали): Вони повинні бути візуально привабливими, лаконічними та підтримувати ваш виступ, а не відволікати від нього.

2. Практика та репетиції:

• Репетируйте свій виступ кілька разів, робіть це вголос, щоб звикнути до звучання свого голосу та темпу мовлення.

• Репетируйте перед дзеркалом або записуйте себе на відео, це допоможе вам помітити свої жести, міміку та інші невербальні сигнали.

• Практикуйте з таймером, переконайтеся, що ваш виступ вкладається у відведений час.

• Репетируйте з наочними матеріалами, переконайтеся, що ви знаєте, коли і який слайд показувати, як користуватися роздатковими матеріалами тощо.

• Попросіть друзів або колег послухати вашу репетицію та дати вам зворотний зв'язок, це допоможе виявити слабкі місця та покращити виступ.

3. Підготовка до дня виступу:

• Добре виспіться, адже відпочинок важливий для концентрації та енергії.

• З'їжте легку та здорову їжу, уникайте важкої їжі, яка може викликати сонливість.

• Прийдіть на місце виступу заздалегідь, ознайомтеся з приміщенням, перевірте техніку (мікрофон, проектор тощо).

• Зробіть кілька глибоких вдихів, щоб заспокоїтися, нервування перед виступом – це нормально.

• Візуалізуйте свій успіх, уявіть, як ви впевнено виступаєте і отримуєте позитивну реакцію аудиторії.

5. Під час виступу:

• Починайте впевнено та енергійно, адже перші хвилини є ключовими для встановлення контакту з аудиторією.

• Підтримуйте зоровий контакт з аудиторією, дивіться на різних людей у залі, щоб створити відчуття особистого звернення.

• Говоріть чітко та виразно, змінюйте темп та тон голосу, щоб утримувати увагу слухачів.

• Використовуйте невербальні сигнали, жестикулюйте природно, підтримуйте відкриту позу.

• Будьте собою та проявляйте свою особистість, аудиторія цінує щирість.

• Не бійтеся робити паузи, вони дають аудиторії час обміркувати сказане та допомагають вам зібратися з думками.

• Будьте готові до непередбачуваних ситуацій, майте запасний план на випадок технічних проблем або несподіваних запитань.

• Взаємодійте з аудиторією (за можливості), задавайте питання, заохочуйте до обговорення.

• Завершуйте свій виступ сильно та запам'ятовуюче, повторіть основні тези та подякуйте аудиторії за увагу.

6. Після виступу:

• Проаналізуйте свій виступ: що вдалося добре, а що можна було б покращити?

• Зберіть зворотний зв'язок, попросіть колег або організаторів поділитися своїми враженнями.

• Використовуйте отриманий досвід для підготовки до наступних виступів. Кожен виступ – це можливість для зростання.

Дотримуючись цих рекомендацій та наполегливо практикуючись, можливо значно підвищити свої шанси на успішний публічний виступ, тим самим збільшивши запас успішного попереднього досвіду, що зменшить рівень страху у майбутньому.

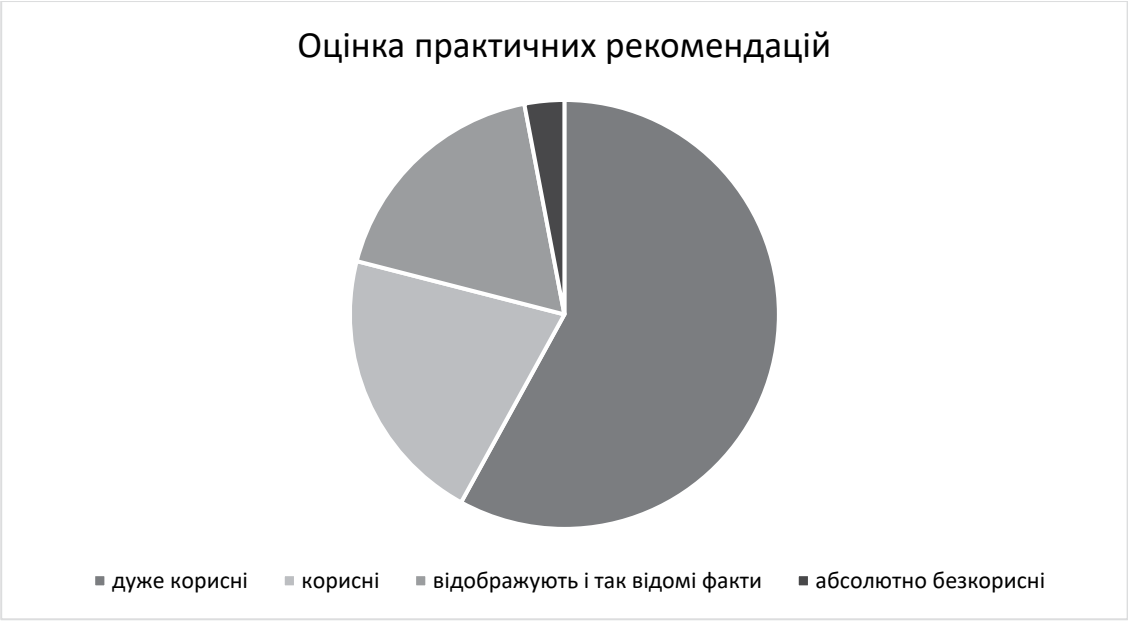

Рис. 2. Оцінка користі наданих практичних рекомендацій з подолання страху публічного виступу

Наведені рекомендації було надано учасникам опитування для ознайомлення, після чого було запропоновано оцінити їх з точки зору «користі» для подолання страху публічних виступів. Результати опитування наведено у форматі діаграми (рис. 2).

Висновки. У результаті проведеного дослідження було досягнуто поставлену мету – сформульовано та науково обґрунтовано ефективні стратегії подолання страху публічних виступів у процесі професійної комунікації. Аналіз наукових джерел дозволив поглибити розуміння феномена глософобії як поширеної психологічної проблеми, що має як особистісні, так і соціальні детермінанти.

Виявлено, що основними чинниками виникнення страху перед публічними виступами є: страх негативної оцінки, низька самооцінка, негативний попередній досвід, фізіологічні реакції тривоги, а також високий рівень перфекціонізму. Ці фактори суттєво впливають на якість комунікації, знижують впевненість та перешкоджають повноцінному самовираженню.

У межах дослідження було окреслено психолого-педагогічні умови формування психологічної готовності до публічного мовлення, зокрема важливість створення безпечного навчального середовища, наявності системної підтримки, розвитку навичок самопрезентації та управління тривожністю.

На основі отриманих результатів запропоновано комплекс практичних рекомендацій, який охоплює когнітивно-поведінкові, релаксаційні, поведінкові та комунікативні стратегії. Їх застосування сприяє зниженню тривожності, підвищенню рівня впевненості у власних силах та формуванню позитивного досвіду публічної комунікації.

Таким чином, психологічна підтримка у подоланні страху публічних виступів має бути цілісною та багатокомпонентною. Її впровадження в систему підготовки фахівців дозволить суттєво підвищити ефективність їхньої професійної комунікації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Gallego A., McHugh L., Villatte M., Lappalainen R. Examining the relationship between public speaking anxiety, distress tolerance, and psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16, 2020. 128–133. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.04.003 (accessed 03.03.2025).

2. Smulson M.L., Tomchuk M., Chornyi A., Demskyi V., Makovskyi A., Yakymchuk A., Scherban T. The significance of problem-solving in professional activity. In Psychological Basis of Professional Problem Solving: Collective Monograph. Lviv-Toruń : Liha-Pres. 2019. pp. 1–21.

3. Гамова Г. І. Ораторське мистецтво : навчальний посібник. Харків : Вид-во ХарРІ НАДУ «Магістр», 2009. 70 с.

4. Голуб Н. Ефективні методи і засоби навчання риторики майбутніх учителів. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія «Педагогічні науки».* Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2008. Вип. 25. С. 31–35.

5. Дейнеко Є. В. Теоретичні аспекти ефективності публічного виступу. *Механізм регулювання економіки.* 2011. № 3. С. 12–15.

6. Переломова О. С. Риторика і комунікативні девіації. Риторика: теоретичні та практичні аспекти комунікації : монографія / відп. ред. В. М. Вандишев. Суми : СумДУ, 2015. С. 21–26.

СЕКЦІЯ 4
ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

АРТ-ТЕРАПІЯ ТА РЕЛАКСАЦІЙНІ ТЕХНІКИ В ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ З ГІПЕРТЕНЗІЄЮ І ТА ІІ СТАДІЇ

ART THERAPY AND RELAXATION TECHNIQUES IN THE REHABILITATION PROCESS OF PATIENTS WITH HYPERTENSION STAGE I AND II

УДК 616.12-008.331.1:615.851:159.944
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.25

Гойсан М.В.
аспірант
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

У статті розглянуто використання арт-терапії та релаксаційних технік у процесі реабілітації хворих на гіпертензію І та ІІ стадії. З огляду на високу поширеність гіпертензії та її вплив на якість життя пацієнтів, вивчено можливості інтеграції творчих методів та релаксаційних практик у комплексне лікування цього захворювання. Досліджено ефективність застосування арт-терапевтичних методів, таких як малювання, ліплення, музикотерапія, а також релаксаційних технік, зокрема прогресивної м'язової релаксації, дихальних вправ, медитації, аутогенного тренування та музикотерапії.

Вивчено принципи, що лежать в основі арт-терапії та релаксаційних методів, їх вплив на емоційний та фізіологічний стан пацієнтів. Особливу увагу приділено їхній взаємодії в рамках комплексної реабілітаційної програми, яка сприяє зниженню стресу, тривожності та депресії – факторів, що безпосередньо впливають на контроль артеріального тиску. Окремо розглядається значення творчих практик та методів релаксації для відновлення емоційного балансу пацієнтів, що в свою чергу позитивно впливає на їх загальне самопочуття та полегшує перебіг захворювання.

Досліджено практичні аспекти впровадження арт-терапевтичних і релаксаційних технік у медичних закладах, де пацієнти проходять реабілітацію після діагностики гіпертензії. Приведені результати досліджень свідчать про покращення фізіологічних показників, зокрема зниження рівня артеріального тиску у пацієнтів, які активно використовують ці методи в процесі лікування. Підкреслено значення комплексного підходу до лікування гіпертензії, що включає застосування арт-терапевтичних та релаксаційних технік, як ефективних засобів для покращення психофізіологічного стану пацієнтів та підвищення їх життєвої активності.

Ключові слова: *арт-терапія, релаксаційні техніки, гіпертензія, реабілітація, психофізіологічний стан, малювання, ліплення, музикотерапія, прогресивна м'язова релаксація, дихальні вправи, медитація, аутогенне тренування, стрес, емоційний стан, зниження артеріального тиску, комплексний підхід, лікування, хворі на гіпертензію.*

The article examines the use of art therapy and relaxation techniques in the rehabilitation process of patients with hypertension stage I and II. Given the high prevalence of hypertension and its impact on patients' quality of life, the study explores the potential integration of creative methods and relaxation practices into the comprehensive treatment of this condition. The effectiveness of art therapeutic methods, such as drawing, sculpture, music therapy, as well as relaxation techniques, including progressive muscle relaxation, breathing exercises, meditation, autogenic training, and music therapy, is analyzed.

The article investigates the principles underlying art therapy and relaxation methods, as well as their impact on the emotional and physiological state of patients. Special attention is given to their interaction within the framework of a comprehensive rehabilitation program, which helps reduce stress, anxiety, and depression–factors that directly affect blood pressure control. The significance of creative practices and relaxation methods for restoring patients' emotional balance is also highlighted, which, in turn, positively influences their overall well-being and eases the course of the disease.

The practical aspects of implementing art therapy and relaxation techniques in medical institutions where patients undergo rehabilitation after the diagnosis of hypertension are examined. The results of studies show improvements in physiological indicators, particularly a reduction in blood pressure levels in patients who actively use these methods during treatment. The importance of a comprehensive approach to treating hypertension, which includes the use of art therapeutic and relaxation techniques as effective tools for improving the psychophysiological state of patients and enhancing their life activity, is emphasized.

Key words: *art therapy, relaxation techniques, hypertension, rehabilitation, psychophysiological state, drawing, sculpture, music therapy, progressive muscle relaxation, breathing exercises, meditation, autogenic training, stress, emotional state, blood pressure reduction, comprehensive approach, treatment, hypertension patients.*

Артеріальна гіпертензія І та ІІ стадії є однією з найпоширеніших хронічних неінфекційних патологій серцево-судинної системи, яка має суттєвий вплив на якість життя, працездатність і соціальну активність населення. В умовах сучасного ритму життя, підвищеного рівня стресу, емоційної напруги та зниження фізичної активності, проблема ефективної та комплексної реабілітації хворих на гіпертонію набуває важливого значення. Традиційні медикаментозні підходи до лікування

гіпертензії не завжди забезпечують стабільне зниження артеріального тиску, особливо у випадках психоемоційної напруги. Саме тому виникає потреба у впровадженні додаткових немедикаментозних методів впливу, здатних зменшити прояви стресу, нормалізувати емоційний стан пацієнтів і сприяти загальному оздоровленню.

Арт-терапія та релаксаційні техніки виступають перспективними психоемоційно-корекційними методами, які підвищують ефективність реабілітаційного процесу. Арт-терапія (малювання, музика, скульптура, творчі візуалізації тощо) сприяє зниженню тривожності, покращенню настрою, формуванню позитивного мислення та самоусвідомлення. Релаксаційні техніки (аутотренінг, дихальні практики, медитація, прогресивна м'язова релаксація) мають доведений вплив на зниження рівня симпатичної активності, нормалізацію частоти серцевих скорочень і артеріального тиску.

Сучасні дослідження в галузі психосоматичної медицини підтверджують тісний взаємозв'язок між емоційним станом і фізичними показниками здоров'я. Зокрема, доведено, що хронічний стрес є одним із ключових факторів у розвитку та прогресуванні артеріальної гіпертензії. Враховуючи це, інтеграція психотерапевтичних і творчих методів у реабілітаційний процес відкриває нові шляхи для формування цілісного підходу до лікування та профілактики гіпертонії. Впровадження арт-терапії та релаксаційних технік має велике значення і в умовах персоналізованої медицини, яка орієнтується на індивідуальні психоемоційні характеристики пацієнта. Важливо враховувати, що такі методи є доступними, безпечними, не мають побічних ефектів, легко інтегруються в амбулаторну та стаціонарну реабілітаційну практику [9, с. 216].

Орієнтація сучасного європейського суспільства на формування гармонійної, всебічно розвиненої особистості, а також визнання людини як найвищої цінності демократичного ладу стали одними з ключових чинників, що зумовили зростання інтересу до застосування мистецтва як засобу терапевтичного впливу. Такі тенденції відображають пріоритетність гуманістичних підходів у суспільному розвитку, де увага зосереджується на внутрішньому світі особистості, її емоційному стані та психічному благополуччі. Визнання мистецтва є не лише естетичною категорією, а й потужним інструментом впливу на емоційно-психологічний стан особистості сприяє активному впровадженню арт-практик у сферу терапії. Арт-терапія почала широко використовуватися не лише в клінічній психіатрії, але й у соціальній роботі, освітніх закладах, реабілітаційних центрах, а також у роботі з вразливими категоріями населення. Такий міждисциплінарний підхід зумовив зростання наукового інтересу до глибокого вивчення потенціалу мистецтва як засобу психоемоційної підтримки, соціалізації та особистісної стабілізації.

Сучасні дослідники розглядають арт-терапію як одну з ефективних форм психологічної допомоги, яка здатна покращувати психічне здоров'я, сприяти адаптації до соціального середовища, активізувати внутрішній ресурс особистості, особливо в умовах стресу, травматичних переживань або складних життєвих обставин.

Для повного розуміння змісту цього явища доцільно звернутися до його дефініції. Так, згідно з «Великим тлумачним словником сучасної української мови», арт-терапія трактується як «метод лікування нервових і психічних захворювань за допомогою мистецтва та самовираження через мистецтво». Таке визначення звертає увагу на значення творчого процесу як засобу для опрацювання внутрішніх конфліктів, емоційних переживань, страхів та інших психологічних станів, які часто складно вербалізувати звичайними способами спілкування. Особливість арт-терапії полягає в тому, що вона надає людині можливість комунікувати із зовнішнім світом через символи, образи, кольори, форми, що відкриває альтернативні шляхи до самовираження, емоційного розвантаження та самопізнання [4, с. 566].

Науковець С. Березка у своїх дослідженнях розглядає арт-терапію як різновид терапевтичного впливу, що охоплює широкий спектр художніх практик – живопис, графіку, ліплення, декоративно-прикладне мистецтво, дизайн тощо [2, с. 210]. У центрі цього підходу – візуальний канал комунікації, який дозволяє людині вийти за межі вербального мислення і розкрити глибинні емоційні процеси через образотворчі форми, набуває особливого значення для осіб, яким важко вербалізувати свій внутрішній стан, або тих, хто перебуває в ситуації психологічної вразливості й потребує індивідуалізованих терапевтичних рішень. Арт-терапія постає як цілісний метод психосоціальної підтримки, який поєднує естетичне, емоційне та когнітивне в єдину систему впливу, спрямовану на відновлення внутрішньої рівноваги, зниження рівня тривожності, розвиток самоусвідомлення та покращення загального психічного стану людини.

Застосування арт-терапевтичних методів має міцне підґрунтя в основоположних психологічних концепціях, які акцентують на важливості образного сприйняття світу та художнього самовираження як ключових чинників формування і підтримки емоційного, психічного та духовного добробуту людини.

У процесі реабілітації пацієнтів з артеріальною гіпертензією I та II стадії арт-терапія виявляє себе як надзвичайно ефективний спосіб психологічної підтримки, зниження рівня тривожності, напруження, покращення психоемоційного стану. Завдяки зануренню в творчу діяльність, пацієнти отримують можливість не лише відволіктись від щоденних переживань, а й віднайти нові ресурси для внутрішнього відновлення та саморегуляції.

Арт-терапевтична практика – це не просто заняття мистецтвом, а глибокий процес пізнання

себе та навколишнього світу, що сприяє відкриттю нових сенсів, розумінню внутрішніх переживань і трансформації негативного досвіду. Окрім класичних художніх засобів, таких як живопис, графіка, скульптура чи декоративно-прикладне мистецтво, у сучасній арт-терапії застосовуються й експериментальні форми: хепенінги, інсталяції, ленд-арт, стріт-арт, флор-арт, цифрове мистецтво, музичні імпровізації, перформативні практики. Такі новітні методики дозволяють розширити межі вираження почуттів, актуалізувати приховані емоції та створити безпечне середовище для внутрішньої трансформації.

Як зазначає І. Головатюк, особливістю арт-терапевтичного підходу є активне використання невербальних форм взаємодії, що допомагає людині краще усвідомити свої емоції, тіло і внутрішній стан, що є важливим для дорослих пацієнтів з гіпертензією, у яких психосоматичні реакції мають значний вплив на перебіг захворювання [6, с. 270].

За дослідженнями Л. Терлецької, одним із фундаментальних принципів арт-терапії є свобода творчості – відсутність оцінювання, критики та тиску. Такий підхід створює умови для вільного самовираження, що є необхідним для зняття психологічного бар'єру, який часто спостерігається в осіб з хронічними захворюваннями. Пацієнти самостійно обирають вид мистецької діяльності – це може бути малювання, аплікація, ліплення, створення колажів чи робота з природними матеріалами [10, с. 27].

Науковиця О. Якименко акцентує увагу на тому, що головною метою арт-терапії є робота з емоційною сферою людини. Люди, які переживають хронічний стрес або соціальну ізоляцію, нерідко не мають змоги вербально артикулювати свої переживання. Саме тому образотворча діяльність відкриває їм простір для емоційного розвантаження, зменшення психічного напруження та встановлення гармонії із собою та навколишнім світом [11, с. 84].

На думку М. Авраменко, залучення до мистецтва активізує розумову діяльність, стимулює уяву, розвиває креативність та покращує когнітивні процеси, що вкрай важливо для пацієнтів з гіпертензією, оскільки сприяє їх ментальній активності, зміцнює мотивацію до одужання та зменшує симптоми емоційного вигорання [1, с. 14]. Особливо цінною рисою арт-терапії є її універсальність – можливість використовувати різні форми мистецтва залежно від індивідуальних потреб пацієнта. Вона створює сприятливий простір для розкриття внутрішнього потенціалу особистості, зниження тривожності та підвищення впевненості у собі. Усе це в комплексі позитивно впливає на динаміку реабілітації хворих з гіпертензією. Отже, мистецькі методики – це не лише творчі підходи, а й важливий інструмент психофізіологічного впливу, який дозволяє гармонізувати стан людини. Їх застосування у сфері медичної реабілітації, зокрема при артеріальній гіпертензії, має значний потенціал як у підвищенні якості життя пацієнтів, так і в покращенні результатів лікування.

Арт-терапія розглядається як форма терапевтичного впливу, що поєднує мистецтво і психологію, забезпечує безпечне середовище для вираження почуттів, зниження рівня тривожності та покращення загального самопочуття.

Історичні витоки арт-терапії сягають давніх часів, коли мистецтво розглядалося як засіб духовного очищення та лікування. У Стародавній Греції театральне мистецтво, музика, танець та живопис були невід'ємною частиною суспільного і релігійного життя, вважаючись шляхом до гармонізації внутрішнього світу людини. У середньовіччі мистецтво виконувало релігійно-терапевтичну функцію, допомагало людині наблизитися до Бога. Як науково обґрунтований психотерапевтичний метод арт-терапія почала формуватись у XX столітті. Англійський художник і письменник Адріан Хілл одним із перших використав малювання як засіб психологічної підтримки хворих у санаторіях. Американська психологиня Маргарет Наумбург запропонувала концепцію динамічної арт-терапії, що базувалася на психоаналітичному підході, де твори мистецтва розглядалися як проекція внутрішніх конфліктів. Подальший розвиток напрямку відбувався завдяки роботам Едіт Крамер, Карла Юнга, Еріха Ноймана, які розглядали творчість як шлях до самопізнання й інтеграції особистості.

Основу арт-терапії становлять декілька ключових принципів. Перш за все, це безпечне середовище для самовираження, де пацієнт може вільно проявити свої емоції без страху бути осудженим. Арт-терапевтичний процес не вимагає художньої майстерності – головне не результат, а сам акт творення, що дозволяє пережити, осмислити і трансформувати внутрішній досвід. Важливим принципом є спонтанність і свобода творчості, що сприяє виявленню глибинних почуттів і думок. Арт-терапія використовує символіку й метафори, що дозволяє працювати з несвідомими процесами.

Арт-терапія передбачає різноманітні види діяльності: ізотерапію (малювання, живопис), музикотерапію, танцювально-рухову терапію, драмотерапію, ліплення, арт-журнали, колажування, а також роботу з текстами у бібліотерапії. Кожен із видів має свої специфічні можливості для психокорекції. Малювання дозволяє опосередковано вивести емоції, музика впливає на психофізіологічний стан, рух сприяє зняттю тілесних блоків, а ліплення дає тактильне відчуття реальності, заспокоює нервову систему.

Психотерапевтичне значення мистецтва у лікувальному процесі полягає у тому, що творчість слугує природним каналом емоційного вивільнення. Мистецтво дозволяє людині розкрити те, що важко висловити словами, знижує рівень психоемоційного напруження, допомагає подолати внутрішні конфлікти, сприяє формуванню нової

моделі поведінки та сприйняття себе. У медичній практиці арт-терапія особливо ефективна при роботі з пацієнтами, які мають психосоматичні захворювання, зокрема артеріальну гіпертензію. Відомо, що емоційні перевантаження, тривалий стрес і внутрішня тривога можуть провокувати підвищення артеріального тиску. У цьому випадку використання арт-терапії як додаткового методу реабілітації дозволяє покращити результати лікування.

Практичні форми арт-терапії для пацієнтів з гіпертензією передбачають різноманітні техніки: малювання аквареллю, створення мандал, ліплення з глини, слухання музики або гра на музичних інструментах, ведення арт-журналів, виготовлення аплікацій та колажів із природних матеріалів. Малювання сприяє зняттю напруги, стабілізації дихання та розслабленню. Ліплення стимулює дрібну моторику, що позитивно впливає на мозкову активність. Музикотерапія знижує частоту серцевих скорочень, покращує настрій і створює атмосферу спокою. Ведення арт-журналу дозволяє фіксувати думки та переживання, структурувати емоційний стан, а також сприяє рефлексії та особистісному зростанню.

Досвід впровадження арт-терапевтичних програм у медичних та реабілітаційних закладах показує високу ефективність цього підходу. У медичних закладах психосоматичної медицини арт-терапія використовується як засіб супроводу основного лікування. У кардіологічних центрах і санаторіях практикують групові заняття з малювання, музикотерапії, арт-майстерні. У психіатричних диспансерах арт-терапевтичні програми сприяють стабілізації психоемоційного стану пацієнтів. В окремих випадках арт-терапію застосовують у вигляді інтегрованих методик, поєднують кілька форм творчої діяльності. Використання арт-терапевтичних практик у роботі з пацієнтами з гіпертензією сприяє не лише покращенню емоційного стану, а й досягненню стабілізації фізіологічних показників, що дозволяє комплексно підходити до процесу одужання.

Релаксаційні техніки як складова антистресової терапії є важливим напрямом у системі психофізіологічної корекції та профілактики стресозалежних захворювань, зокрема артеріальної гіпертензії. У сучасних умовах підвищеного ритму життя, постійного психоемоційного навантаження та інформаційного перевантаження релаксація розглядається як ефективний інструмент досягнення внутрішньої рівноваги, зниження тривожності, стабілізації вегетативних реакцій організму та нормалізації соматичних показників. Поняття релаксації охоплює стан фізичного і психічного розслаблення, що супроводжується зменшенням м'язового напруження, уповільненням серцебиття, зниженням кров'яного тиску та стабілізацією дихання. Релаксація виконує функцію захисного механізму, що дозволяє організму відновлювати ресурси, зменшувати вплив дистресу та поліпшувати здатність до адаптації. В умовах психоемоційного виснаження релаксація відіграє роль компенсаторного процесу, який сприяє зменшенню рівня кортизолу, покращенню якості сну, підвищенню стійкості до стресу та оптимізації загального психофізіологічного стану.

Існує низка ефективних релаксаційних методик, які довели свою терапевтичну цінність у практиці антистресової терапії. Одним із найпростіших та доступних методів є дихальні вправи. Вони ґрунтуються на принципі повільного, глибокого дихання, яке активізує парасимпатичну нервову систему та сприяє зниженню частоти серцевих скорочень і артеріального тиску. Наприклад, техніка «дихання по квадрату» або діафрагмальне дихання ефективно використовується для швидкої стабілізації емоційного стану.

М'язова релаксація, зокрема прогресивна релаксація Джейкобсона, передбачає послідовне напруження та розслаблення окремих груп м'язів, що дозволяє людині усвідомити ступінь власного м'язового напруження, навчитися його регулювати і досягати стану глибокого фізичного спокою. Така методика особливо корисна при психосоматичних розладах, безсонні, підвищеній тривожності.

Медитація є ще одним засобом психофізіологічної регуляції. Вона передбачає зосередження уваги на диханні, внутрішніх відчуттях, мантрах або образах. Медитація сприяє зниженню активності симпатичної нервової системи, зменшенню тривожних думок, поліпшенню емоційного стану і когнітивних функцій. При регулярній практиці медитація позитивно впливає на стабільність артеріального тиску та серцевого ритму.

Аутогенне тренування – це самонавіювання позитивних установок, спрямованих на розслаблення та відновлення. Його розробив німецький лікар Йоганн Шульц, і воно базується на повторенні формул, які викликають відчуття тепла, тяжкості, спокою. Така методика поєднує елементи гіпнозу, візуалізації та тілесної релаксації, забезпечуючи комплексний вплив на організм.

Музикотерапія є дієвим способом зняття напруження. Прослуховування повільної, мелодійної музики знижує частоту пульсу, нормалізує дихання, покращує настрій, підвищує рівень ендорфінів. Особливо ефективною вважається класична музика, звуки природи, інструментальні композиції зі стабільним ритмом.

Візуалізація та уявне малювання активізують уяву і забезпечують емоційне розвантаження. Пацієнт уявляє приємні образи: ліс, море, сонце, або ж малює їх подумки, що сприяє зниженню напруги, переключенню уваги з негативного на позитивне. Такий метод дозволяє переналаштувати психіку на спокій і безпеку.

Релаксаційні техніки здійснюють вплив на фізіологічні показники при гіпертензії. Дослідження показують, що регулярне виконання вправ знижує рівень систолічного та діастолічного тиску, зменшує серцеву активність, знижує рівень гормонів

стресу, зокрема адреналіну та кортизолу. Також бачимо покращення показників серцево-судинної системи, нормалізація варіабельності серцевого ритму та загальна стабілізація вегетативної регуляції. Щоб релаксаційні техніки стали ефективною частиною повсякденного життя пацієнта, варто дотримуватись низки практичних рекомендацій. По-перше, слід виділити щоденний час для практики – навіть 10–15 хвилин мають значення. По-друге, створити комфортне середовище: тиша, приємне освітлення, зручне положення тіла. Важливо також не чекати миттєвих результатів – ефект релаксації накопичується з часом. Корисно поєднувати кілька технік: дихальні вправи перед сном, аутогенне тренування вранці, прослуховування музики під час прогулянки. Особам з гіпертензією доцільно вести щоденник самопочуття, де фіксувати результати практик, відзначати зміни у тиску та емоційному стані. Релаксаційні техніки є невід'ємною частиною сучасної антистресової терапії, що дозволяє не лише поліпшити психоемоційний стан, а й стабілізувати фізіологічні показники, зокрема артеріальний тиск. Їх систематичне використання сприяє формуванню нових адаптивних реакцій організму, підвищенню якості життя та стресостійкості пацієнтів.

Комплексний підхід, що поєднує арт-терапію та релаксаційні техніки, є важливим засобом для стабілізації емоційного стану пацієнтів з гіпертензією. Творчі процеси, що включають малювання, ліплення, музикотерапію, а також методи релаксації, такі як дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація та медитація, взаємодіють на психо- і фізіологічному рівнях, створюють синергію, яка сприяє зниженню стресу та напруги. Арт-терапія активізує творчі механізми, сприяє емоційному розвантаженню, а релаксація дає пацієнтам можливість досягти глибокого фізичного та психічного розслаблення. Разом ці методи допомагають знижувати рівень тривожності та депресії, поліпшувати настрій та загальне самопочуття, що є важливим для контролю за рівнем артеріального тиску.

Індивідуальний підхід у створенні реабілітаційної програми для пацієнтів з гіпертензією передбачає врахування фізичних та емоційних особливостей кожного пацієнта. Програма має включати як арт-терапевтичні, так і релаксаційні елементи, що адаптовані до потреб і здатностей конкретної особи. Важливо визначити найбільш ефективні техніки, які будуть сприяти стабілізації емоційного фону і зниженню стресових реакцій. Залежно від стадії хвороби, вікових особливостей та психоемоційного стану пацієнта, програма може передбачати різні види творчої діяльності (малювання, музика, ліплення), а також релаксаційні методи (аутогенне тренування, прогресивну м'язову релаксацію, медитацію). Важливо регулярно моніторити стан пацієнта, коригувати методи терапії та забезпечити підтримку на всіх етапах реабілітації.

Впровадження комплексного підходу, що поєднує арт-терапію та релаксаційні техніки, позитивно впливає на пацієнтів з гіпертензією. Результати досліджень та клінічних спостережень показують, що пацієнти, які проходять курс реабілітації за цією методикою, демонструють стабільні показники артеріального тиску, зниження рівня стресу та тривожності. У таких пацієнтів відзначається покращення якості сну, зменшення симптомів депресії та поліпшення загального самопочуття. Психологічна підтримка та творчі практики сприяють формуванню більш стійкого емоційного стану, зменшують схильність до стресових ситуацій та покращують здатність до адаптації в складних умовах. У багатьох випадках пацієнти відчувають підвищену мотивацію до лікування та самоконтролю.

Отже, оцінка ефективності арт- та релаксаційної терапії базується на результатах досліджень, що проводяться в клінічних умовах. Аналіз змін у психоемоційному та фізіологічному стані пацієнтів дозволяє оцінити ступінь впливу терапевтичних методик на зниження артеріального тиску та поліпшення загального стану здоров'я. Зокрема, результати клінічних спостережень показують, що регулярне використання арт-терапевтичних та релаксаційних технік може знижувати рівень систолічного та діастолічного тиску на 5–10 мм рт. ст., що є суттєвим досягненням у лікуванні гіпертензії. Комплексний підхід, що поєднує арт-терапію та релаксаційні техніки, є ефективним засобом реабілітації пацієнтів з гіпертензією. Він забезпечує цілісну психофізіологічну підтримку, що сприяє не лише стабілізації артеріального тиску, але й покращенню емоційного стану пацієнтів. Творчість та розслаблення взаємодіють, створює синергію, що дає стійкий терапевтичний ефект. Перспективи подальшого використання арт-терапевтичних і релаксаційних методів у роботі з хронічними захворюваннями, зокрема гіпертензією, стане важливим інструментом не тільки в лікуванні, але й у профілактиці серцево-судинних захворювань. Рекомендації для медичних працівників, психологів та пацієнтів полягають у впровадженні комплексних програм реабілітації, що передбачають арт-терапію та релаксаційні методики. Пацієнти мають бути проінформовані про важливість регулярної практики релаксації і творчих технік, а медичні працівники мають активно використовувати ці методи в комплексному лікуванні гіпертензії, стежити за їхньою ефективністю та адаптовувати до індивідуальних потреб кожного пацієнта.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Авраменко М.Л. Використання методів арт-терапії в реабілітації людей з проблемами психічного здоров'я: методичні рекомендації за заг. ред. М.Л. Авраменка. К. : Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів, 2008. 55 с.

2. Березка С.В. Особливості застосування арт-терапії. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. С. 208–213.

3. Блага О. С. Лікувальна фізична культура при захворюваннях серцево-судинної системи: методичні рекомендації. Ужгород, 2014. 62 с.

4. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.

5. Власюк М. Арт-терапія: зцілення мистецтвом. *Психолог*. 2005. № 39. С. 9–23.

6. Головатюк І.Г. Теоретичні основи застосування арт-терапії у процесі професійної підготовки фахівців. *Молодий вчений*. *Педагогічні науки*. № 7 (47) липень, 2017 р. с. 276–278

7. Етимологічний словник української мови: у 7 т. Т. 5: Р–Т / уклад.: Р. В. Болдирєв та ін.; редкол. О. С. Мельничук (голов. ред.) та ін. Київ : Наук. думка, 2006. 704 с.

8. Мухін В.М. Фізична реабілітація. К. : Олімпійська література, 2000. С. 232–236.

9. Пєшкова О.В. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів. Харків : СПДФО Бровін О.В., 2011. 312 с.

10. Терлецька Л. Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології: навч. пос. Київ : Видавничий дім «Слово», 2016. 128 с.

11. Якименком О. О., Закатова Л. В., Дець В.В. Внутрішні хвороби: Навч. посібник. Одеса : Одес. держ. мед. ун-т, 2003. 142 с.

МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ В ОНКОЛОГІЇ: ЯК ПІДТРИМАТИ ПАЦІЄНТА ВІД ДІАГНОЗУ ДО РЕМІСІЇ

MEDICAL PSYCHOLOGY IN ONCOLOGY: HOW TO SUPPORT A PATIENT FROM DIAGNOSIS TO REMISSION

УДК 159.9:616-006
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.26

Лавренчук О.А.
студент
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Древіцька О.О.
д.мед.н., доцент,
професор кафедри внутрішньої медицини
ННЦ «Інститут біології та медицини»

Психологічний стан онкологічного хворого є переважним чином негативний, оскільки людина стикається з особливо негативною ситуацією, яка становить загрозу для її життя. Тому необхідно надавати комплексну психологічну допомогу та підтримку. Складним є етап прийняття хвороби, коли після повідомлення діагнозу хворий проходить крізь кілька етапів прийняття свого діагнозу, під час яких перебуває у різних психоемоційних станах. Таким чином, від самого початку хворий характеризується наявністю негативного психологічного стану, тому потребує допомоги з боку психолога одразу після повідомлення діагнозу, що дозволить підвищити ефективність лікування та адаптувати пацієнта до нової реальності. У зв'язку з цим, виникає потреба у наданні комплексної психологічної допомоги та підтримки онкохворим пацієнтам, у чому важливу роль відіграє медичний психолог. Мета статті: визначити основні аспекти підтримки онкологічних пацієнтів від моменту отримання діагнозу до настання ремісії. Актуальність статті зумовлена постійно зростаючою кількістю випадків онкологічних захворювань серед українців. Розглянуто загальні аспекти роботи психолога з онкохворими пацієнтами. Окреслено важливість забезпечення психологічної підтримки в онкології. Виокремлено основні напрями психологічної підтримки онкохворих пацієнтів. Розглянуто особливості надання психологічної підтримки на усіх етапах боротьби з раком: отримання діагнозу, лікування, соціальної адаптації, ремісії або палеативної допомоги. Визначено стан пацієнтів на кожному з цих етапів та окреслено особливості психологічної підтримки шляхом використання конкретних методів. Підкреслено важливість роботи психолога з онкохворими пацієнтами. Результати дослідження мають важливе теоретичне значення. Можуть бути використані у процесі наступних наукових досліджень, присвячених обраній темі, також можуть бути використані у дослідженні практичного характеру.

Ключові слова: *діагноз, медичний психолог, психологічна підтримка, психологічна допомога, онкологія, рак, ремісія.*

The psychological state of a cancer patient is predominantly negative, since a person is faced with a particularly negative situation that poses a threat to his life. Therefore, it is necessary to provide comprehensive psychological care and support. The stage of accepting the disease is difficult, when after the diagnosis is announced, the patient goes through several stages of accepting his diagnosis, during which he is in different psycho-emotional states. Thus, from the very beginning, the patient is characterized by the presence of a negative psychological state, therefore, he needs help from a psychologist immediately after the diagnosis is announced, which will increase the effectiveness of treatment and adapt the patient to the new reality. In this regard, there is a need to provide comprehensive psychological care and support to cancer patients, in which a medical psychologist plays an important role. The purpose of the article: to determine the main aspects of supporting cancer patients from the moment of diagnosis until remission. The relevance of the article is due to the constantly growing number of cases of cancer among Ukrainians. The general aspects of the psychologist's work with cancer patients are considered. The importance of providing psychological support in oncology is outlined. The main areas of psychological support for cancer patients are identified. The features of providing psychological support at all stages of the fight against cancer are considered: diagnosis, treatment, social adaptation, remission or palliative care. The condition of patients at each of these stages is determined and the features of psychological support through the use of specific methods are outlined. The importance of the psychologist's work with cancer patients is emphasized. The results of the study have important theoretical significance. They can be used in the process of subsequent scientific research on the chosen topic, and can also be used in practical research.

Key words: *diagnosis, medical psychologist, psychological support, psychological care, oncology, cancer, remission.*

Вступ. Протягом останніх років спостерігається постійне зростання кількості хворих на рак. Щороку 15% смертей у всьому світі спричиняє саме рак, що за останні десятиліття став однією з найбільш поширених хвороб в усьому світі. Загалом, за останні 100 років статистика захворюваності та смертності у контексті онкології змістилась з десятого місця на друге, що свідчить про стрімке зростання кількості онкологічних хворих. Окрім цього, ВООЗ прогнозує зростання кількості хворих на рак ще на 60% за найближчі 20 років. Таким чином, онкологія сьогодні є однією з найбільш поширених патологій, що поступається лише серцево-судинним захворюванням. На жаль, статистика захворюваності і смертності на рак постійно зростає і в Україні. Щороку тисячі українців дізнаються про свій онкологічний діагноз, а після вступають у особливо складну боротьбу з підступною хворобою. Діти, молоді та літні люди – рак поширений серед осіб будь-якого віку, статі та соціальної приналежності. Окрім цього, дане захворювання значним чином впливає на психологічний стан пацієнта. Почувши новину про онкологічний діагноз, життя людини змінюється на «до»

та «після», адже найбільш поширеним страхом у такому випадку є страх тяжких мук та швидкої смерті. Окрім цього, особливо складним з психологічної точки зору є процес лікування, яке, на жаль, далеко не завжди є ефективним. З огляду на це, виникає потреба у забезпеченні всебічної та комплексної підтримки пацієнта від моменту отримання діагнозу до ремісії. У такому випадку психолог та лікар можуть стати ключовими фігурами у покращенні психологічного стану пацієнта, допомагаючи йому у боротьбі з хворобою, вселяючи віру у можливість досягнення позитивного результату. Тому актуальним є дослідження того, якою саме має бути підтримка пацієнта від діагнозу до ремісії.

Окремі питання психологічної та медико-психологічної допомоги для онкохворих пацієнтів розглядали у своїх дослідженнях такі науковці, як І. Р. Мухаровська [1], Т. В. Северин [2], Н. О. Євдокимова, О. М. Раткогло [3], Б. Становський [4], К. А. Лисник [5] та ін. Корисними також є методичні рекомендації, розроблені В. Зливковим, С. Лукомською, О. Котух, С. Копиловим та О. Краєвою, у яких окреслено основні напрями психологічної підтримки онкопацієнтів в умовах повномасштабної війни [6]. Зважаючи на актуальність цього питання у наукових колах, а також на постійно зростаючу кількість випадків онкологічних захворювань серед українців, важливо провести дослідження, мета якого – визначити основні аспекти підтримки онкологічних пацієнтів від моменту отримання діагнозу до настання ремісії.

Виклад основного матеріалу. Онкологічні захворювання є одними із найбільших переживань у житті людини, які стають причиною багатьох несприятливих змін. Вони стосуються низки фізичних наслідків (біль, слабкість, втома, зміна зовнішнього вигляду тощо), погіршення психічного стану (тривога, страх, смуток, відчай), занепокоєння щодо умов життя, екзистенціальних і духовних дилем, що виникають внаслідок хвороби та її лікування, яке часто є тривалим і обтяжливим досвідом для пацієнта, його родини та друзів. Як результат, від моменту отримання діагнозу пацієнт одразу стикається з негативним психічним станом, виникає стрес, формуються психологічні розлади, пов'язані спершу з небажанням приймати діагноз, після – відчаєм, страхом смерті, страхом через неможливість повноцінно сплатити лікування, страхом покинути близьких тощо. Зазвичай вже у момент отримання діагнозу пацієнт потребує кваліфікованої психологічної допомоги, яка має бути спрямована на подолання негативного психічного стану та в цілому стабілізацію стану пацієнта, оскільки від цього багато в чому залежить ефективність лікування.

Професійну підтримку для онкологічних хворих має надавати психолог, який працює у відповідних медичних закладах та онкологічних центрах. Окрім цього, частково психологічну підтримку має здійснювати лікар. Специфічний характер цієї підтримки виникає через складність стану пацієнта, хворого на рак, і його лікування. Екстремальні емоційні реакції можуть бути викликані іншими негайними або відстроченими побічними ефектами, пов'язаними з променевою терапією, а також хірургічним лікуванням або хіміотерапією, навіть якщо пацієнти були поінформовані про їх можливу появу. Стан дистресу призводить до інформаційного та емоційного розладу пацієнтів, порушує їх внутрішню та зовнішню гармонію або поглиблює кризу, яка існувала до захворювання. Побічні ефекти включають: ураження шкіри, нудоту, зміни в дієті, ослаблення імунної системи, спричинене зниженням рівня лейкоцитів і тромбоцитів, зниження інтересу до сексуальної активності, випадання волосся, набряк ясен, ксеростомія, збільшення дефектів зубів, затвердіння м'язів. Вони залежать не тільки від зони лікування та дози, а й від індивідуальних реакцій пацієнта.

Психолог, який працює з цією категорією пацієнтів, повинен враховувати, що ці наслідки, погіршуючи якість життя пацієнтів, впливають на їхнє когнітивне, емоційне та психосоціальне функціонування, а також активують їхні захисні механізми, таким чином впливаючи на їхню інтерпретацію ситуації, в якій вони перебувають. Також психолог має враховувати те, чи наявні у пацієнта додаткові соматичні або психічні захворювання, особистісні проблеми, які не обов'язково спричинені раком, проте пов'язані з ним. Після аналізу стану пацієнта спеціаліст має визначити цілі психологічної підтримки та обрати відповідні методи надання психологічної допомоги. Багато в чому це залежить від того, на якій стадії лікування перебуває пацієнт, яку стадію раку він має, враховуючи це психолог визначає ефективну форму підтримки. Найпоширенішими є психологічне консультування, кризові інтервенції, психологічна реабілітація, психотерапія та ін. [7].

Крім того, важливо окреслити наступні напрями підтримки, які може реалізовувати психолог у процесі роботи з онкохворими пацієнтами (рис. 1):

Забезпечення психологічної підтримки онкохворих, як вже було зазначено, залежить від того, на якому саме етапі лікування надається допомога хворому. Зауважимо, що психологічна підтримка має розпочинатись ще на момент діагностики та отримання діагнозу пацієнтом. Зокрема, у дослідженні Р. Чакраборті, Н. С. Маджейл та Д. Абрахам підкреслюється, що надання послуг з цілісної психологічної підтримки онкохворих починається з моменту встановлення діагнозу, продовжується протягом лікування раку, а потім згодом переходить до фази ремісії або кінця життя. Ключовими з-поміж таких послуг є психологічна оцінка та лікування, навігація пацієнта, координація догляду, комплементарна медицина тощо [8]. Важливість забезпечення підтримки перед початком лікування зумовлена особливістю реакції пацієнта на те, що він хворий на рак. Так, діагноз є екстремальною ситуацією, яка стає несподіваною для

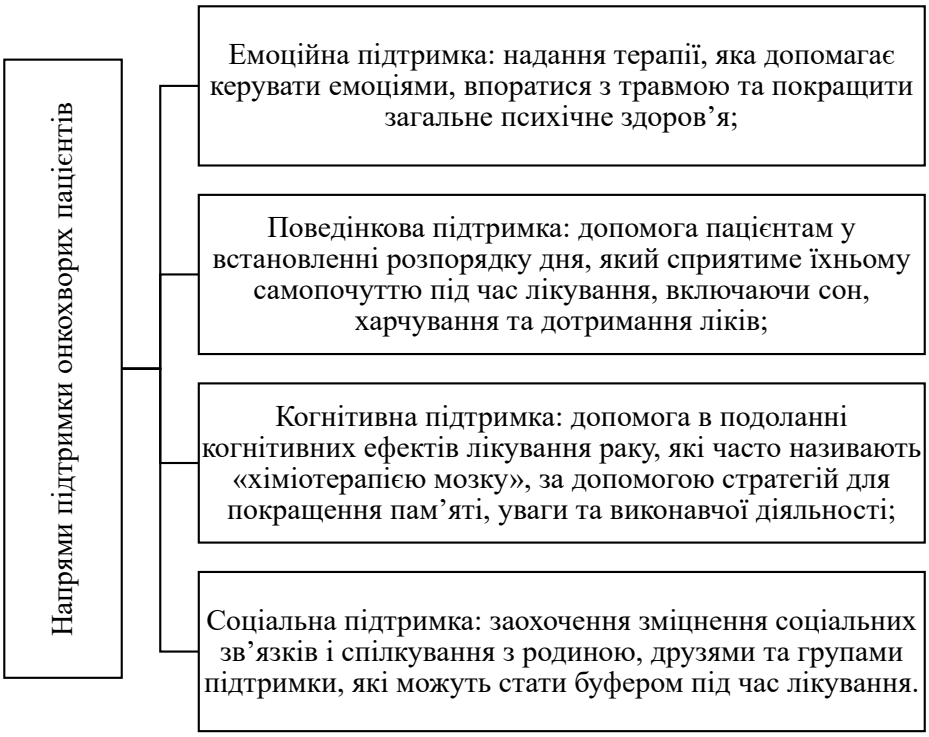

Рис. 1. Напрями підтримки онкохворих пацієнтів

Джерело: зроблено автором

людини, тому є переламним та кризовим моментом, який особливо негативно впливає на її психологічний стан. Почувши діагноз «рак», людина одразу перебуває у стані глибокого стресу, оскільки рак – це загроза її життю, її життєвим цінностям та благополуччю її близьких. Хворий на рак відчуває спустошення, апатію, він не може контролювати те, що відбувається. Окрім цього, ця ситуація спричиняє руйнування стабільної картини світу, руйнуючи впевненість людини у собі. З'являється страх смерті, що стає усе ближчою. Страх спричинити проблеми близьким та рідним тощо. Він проходить крізь кілька стадій, за які повністю сприймає свій діагноз та після переходить до боротьби з раком [9]:

– Стадія заперечення, на якій проявляється захисна реакція психіки, яка є відповіддю на негативну новину. Пацієнт вважає, що діагноз є помилковим, тому усіляким чином намагається впевнитись у його правдивості;

– Стадія гніву, який проявляється по відношенню до себе, оточуючих, лікарів, пацієнт починає звинувачувати лікарів та рідних у своїй хворобі, проявляються дратівливість та спалахи гніву;

– Стадія торгу, на якій пацієнт намагається зробити будь-що, щоб перемогти хворобу. Хворий ладен кинути шкідливі звички, вести готовий спосіб життя тощо – усе, щоб вижити;

– Стадія депресії – негативний етап, під час якого хворий переживає найбільш складний період хвороби. Втрата надії на одужання, усвідомлення тяжкості ситуації. Хворий уникає спілкування, втрачає інтерес до звичних справ та життя в цілому;

– Стадія сприйняття, яка характеризується тим, що пацієнт приймає свій діагноз, починає боротись або навпаки – упокорюється з неминучим наближенням смерті й пасивно підкорюється лікуванню чи взагалі відмовляється від нього.

Враховуючи особливості реакції пацієнта на діагноз та стадії його прийняття, на цьому етапі психологічна підтримка повинна полягати у тому, що психолог допомагає пацієнту осмислити нову реальність, зменшити паніку, надає підтримку у прийнятті діагнозу в цілому. Сприяє прийняттю діагнозу через емпатію та активне слухання. Також надає пацієнту усю необхідну інформацію про етапи лікування, допомагаючи йому зрозуміти те, які можливості він має у випадку дотримання усіх рекомендацій лікарів. Крім того, особливо важливо на цьому етапі сформувати довіру до лікарів, оскільки пацієнти, які отримують такий діагноз, дуже часто зневірюються у медицині, вважають, що лікування раку є неефективним, тому звертаються до нетрадиційної медицини чи інших способів, таким чином втрачаючи дорогоцінний час, який міг би допомогти їм подолати хворобу [4].

Основними інструментами, які психолог використовує на цьому етапі психологічної підтримки, є [4]:

– Короткочасна кризова інтервенція;

– Психоедукація, тобто – проведення просвітницької розмови про хворобу та її перебіг;

− Дихальні практики для зменшення паніки та покращення самопочуття.

Особливо складним етапом психологічної підтримки онкохворих є етап лікування. Залежно від типу раку, його локалізації, стадії хвороби можуть бути використані різні методи лікування, які так чи інакше впливають на стан пацієнта, можуть викликати низку побічних реакцій, що зрештою суттєво впливає на психоемоційний стан та стає причиною виникнення багатьох проблем, зокрема – дистресу, тривожності, апатії, депресії тощо. Пацієнт може відчувати значний фізичний біль, швидко втомлюється, втрачає волосся, може мати зміни тіла, якщо були проведені операції, зокрема – видалення частин органів, ампутації тощо. Крім того, виникають соматотрофні симптоми. Враховуючи це, завдання психолога полягають у тому, аби допомогти пацієнту у боротьбі з побічними ефектами емоційним шляхом. Для цього він має забезпечити формування внутрішніх ресурсів для боротьби. Крім того, має розвинути мотивацію для проходження пацієнтом повного курсу лікування, що є складним у зв'язку з побічними ефектами та негативним фізичним і психоемоційним станом пацієнта внаслідок перших процедур лікування. Окрім цього, особливо важливо залучити підтримку з боку родичів пацієнта, що може бути дуже ефективним [1].

Серед ключових інструментів, які використовує психолог на даному етапі психологічної підтримки, зазначимо наступні:

− Когнітивно-поведінкова терапія, яка допомагає подолати ірраціональні страхи пацієнта;

− Методи арт-терапії, за допомогою яких можна допомогти пацієнту вивільнити емоції та боротись з психологічними наслідками хвороби;

− Аутогенне тренування, що забезпечує психологічне, нервове та м'язове розслаблення, покращення картини світогляду, передбачає використання частого повторення спеціальних оптимістично-мобілізуючих формул (фраз, афірмацій).

У процесі проходження лікування важливим також є етап соціальної адаптації, який передбачає те, що пацієнт адаптується до життя у новому статусі, до життя після проведення операцій, ампутацій, хіміотерапії, внаслідок якої втратив волосся тощо. Пацієнт може відчувати ізольованість, змушений перебувати у процесі пошуку нового сенсу життя, також може мати проблеми в особистих стосунках чи на роботі, враховуючи його негативний психоемоційний стан. Тому на цьому етапі психолог повинен допомогти хворобу повернутись до повсякденного життя. Також навчити навичкам спілкування після тривалого лікування. Крім того, психолог допомагає також пацієнту відновити соціальні зв'язки, які він міг втратити у процесі лікування, які могли погіршитись внаслідок його відсутності.

Останній етап надання психологічної підтримки онкохворим пацієнтам – етап ремісії або, на жаль, паліативний етап. Усе залежить від того, чи було лікування ефективним, від стадії хвороби пацієнта, тому залежно від цього психолог має підбирати спеціальні методи допомоги пацієнту, оскільки має різні завдання. Якщо пацієнту вдалося досягти ремісії, важливо побороти страх рецидиву та втрату сенсу життя. Якщо пацієнт перебуває у палеативному стані, необхідно допомогти йому прийняти можливу смерть, також дуже важливо забезпечити психологічну підтримку родини, враховуючи приближення втрати. Крім того, він має зміцнити позитивне бачення життя, допомогти пацієнту знайти нові цілі життя, навіть якщо він перебуває у палеативному стані. Основними методами, які використовує у своїй роботі психолог у такому випадку, є індивідуальні консультації, групова психотерапія, арт-терапія, когнітивно-поведінкова терапія та психоедукація [1].

З огляду на зазначене, підкреслимо, найважливішим завданням психолога у процесі надання психологічної підтримки пацієнтам, хворим на рак, є [6]:

− Допомогти пацієнту увірувати в ефективність лікування, навчитися справлятися зі стресовими ситуаціями;

− Допомогти сформувати таку життєву позицію, в якій є місце надії і вірі у майбутнє;

− Навчити уникати негативних установок, таких як: «рак – це смертельна хвороба», «будь-яке лікування – неефективне: людина помирає від побічних ефектів» та ін. Та бути налаштованим на позитивні: «рак виліковний», «лікування – це союзник внутрішніх ресурсів організму».

Змістом роботи психолога з онкохворим має стати [1]:

− Відволікання уваги хворого від «занурення» у хворобу;

− Визначення ролі хворого у виявленні захворювання;

− Релаксація;

− Подолання образ;

− Цілепокладання у напрямку подолання хвороби;

− Звернення до бога (для віруючих);

− Робота з болем;

− Подолання страху рецидиву, смерті;

− Формування психологічної готовності прийняття смерті на кінцевому етапі.

Наостанок, зазначимо, що психолог, який працює з онкологічними хворими, також допомагає та навчає інших медичних працівників у сферах, які спрямовані на покращення добробуту пацієнтів, наприклад, як оптимально повідомляти погані новини та піклуватися про потреби пацієнтів і опікунів. Основна роль психолога у цій сфері також полягає у тому, аби забезпечити своєчасні ефективні втручання для покращення якості життя онкохворих та їхніх мереж підтримки. Відповідно, його робота у сфері психологічної підтримки онкохворих має бути комплексною, враховувати усі особливості стану пацієнтів, їх потреби, стадію лікування, стадію хвороби, культурні, фізичні та

психологічні особливості. Завдяки цьому вдасться покращити психологічний стан пацієнта, подолати психічні розлади, які він має, а також допомогти у лікуванні раку. Так пацієнт буде мати достатній рівень мотивації боротись з хворобою, буде вірити у свої сили, оскільки знає, що у будь-який момент може отримати підтримку та необхідну психологічну допомогу [10].

Висновки. Таким чином, згідно з результатами проведеного дослідження, можна сказати, що психологічна підтримка пацієнтів, які мають онкологічні захворювання, є невід'ємною складовою їх успішного лікування та реабілітації. Від моменту отримання діагнозу до ремісії або палеативного етапу людина проходить складний шлях, сповнений емоційних, соціальних та духовних викликів. Тому медичний психолог повинен допомогти пацієнтам краще впоратись з хворобою, а також зберегти гідність, життєві цінності та зв'язок із близькими. Психологічна допомога має бути комплексною, передбачається використання спеціалізованих методів, таких як індивідуальне психологічне консультування, групова психотерапія, психоедукація, когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія та інші. Їх застосування допоможе покращити стан пацієнтів та подолати психологічні проблеми, з якими вони стикаються під час боротьби з раком. Наступні дослідження можуть бути спрямовані на розробку детальних програм психологічної допомоги та підтримки хворих на рак, а також перевірки їх ефективності на практиці.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Мураховська І. Р. Медико-психологічна допомога для онкохворих на різних етапах лікувального процесу. *Scientific Journal «ScienceRise: Medical Science».* 2017. № 1 (9). С. 15–19.

2. Северин Т. В. Особливості психологічної допомоги онкопацієнтам та членам їх родин. 2024. URL: https://www.researchgate.net/publication/387706677_OSOBLIVOSTI_PSIHOLOGICNOI_DOPOMOGI_ONKOPACIENTAM_TA_CLENAM_IH_RODIN

3. Євдокимова Н. О., Раткогло О. М. Психологічний статус онкохворої людини. URL: http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/v10/i34/10.pdf

4. Становський Б. Стратегія медико-психологічної допомогив роботі лікаря-психолога зонкологічними пацієнтами. Психосоматична медицина та загальна практика. 2021. № 4 (6). С. 1–4

5. Лисник К. А. Модель надання психологічної допомоги особистості в умовах кризи, спричиненої онкозахворюванням. URL: https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/13825/%D0%9B%D0%B8%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf?sequence=2&isAllowed=y

6. Зливков В., Лукомська С., Котух О., Копилов С. Психологічна підтримка онкопацієнтів під час війни: методичні рекомендації / Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України / Лабораторія методології і теорії психології. URL: https://www.researchgate.net/publication/361332514_Psihologicna_pidtrimka_onkopacientiv_pid_cas_vijni_metodicni_rekomendacii_Institut_psihologii_imeni_GSKostuka_NAPN_Ukraini_Laboratoria_metodologii_i_teorii_psihologii

7. Cieslak K. Professional psychological support and psychotherapy methods for oncology patients. Basic concepts and issues. Rep Pract Oncol Radiother. 2013. № 18 (3). Pp. 121–126

8. Chakraboty R., Majhail N., Abraham J. Psychosocial and Patient Support Services in Comprehensive Cancer Centers. 2021. URL: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-82052-7_11

9. Реакція людини на діагноз рак, психологічні аспекти. URL: https://onko.zt.lic.org.ua/korysno-znaty/reaktsiya-lyudyny-na-diagnoz-rak-psyhologichni-aspekty/

10. Zacharia M., Karekla M. The role of psychologists and psychological approaches in cancer care. In A. P. Kassianos (Ed.), Handbook of quality of life in cancer (pp. 311–337). 2022. URL: https://psycnet.apa.org/record/2022-63012-019

СЕКСУАЛЬНІ ДИСФУНКЦІЇ У ВІЙСЬКОВИХ ТА ВЕТЕРАНІВ ЯК МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

SEXUAL DYSFUNCTIONS IN MILITARY PERSONNEL AND VETERANS AS A MEDICO-PSYCHOLOGICAL ISSUE

УДК 159.91.613.8
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.27

Сидоренко О.О.
магістерка психології, сексологиня,
асистентка кафедри психології
Приватний вищий навчальний заклад
«Київський медичний університет»

Кураєва А.А.
магістерка психології, асистентка
кафедри психології
Приватний вищий навчальний заклад
«Київський медичний університет»

Кучеренко Є.В.
к.психол.н., доцент,
завідувач кафедри психології
Приватний вищий навчальний заклад
«Київський медичний університет»

У статті висвітлено особливості сексуальних дисфункцій у військових та ветеранів, їхню класифікацію та психогенну природу виникнення. Здійснено теоретичний аналіз зарубіжних досліджень за попередні роки, на основі чого порушено недостатньо вирішені питання названої проблематики, а також зроблено заувагу щодо проблемних зон в актуальних результатах дослідження. У статті насамперед розглядається вплив психічних розладів на сексуальне функціонування ветеранів бойових дій. Проаналізовано, як симптоми гіперзбудження, емоційна нестабільність, медикаментозна терапія та соматичні ускладнення можуть спричиняти різні види сексуальних дисфункцій. Окрему увагу автори приділяють нерівномірності досліджень, проведених серед чоловіків і жінок, залучених до військової служби, а також недостатності емпіричних даних щодо відмінностей у їхньому сексуальному здоров'ї. Виокремлено основні групи чинників, що сприяють погіршенню сексуального функціонування, які умовно названо «органічними» та «неорганічними». Особливий акцент зроблено на докладному аналізі специфіки неорганічних передумов розвитку сексуальних дисфункцій, зокрема соціально-психологічним чинникам названої проблеми – емоційному дистанціюванню, раптовій зміні моделей поведінки, порушенню побутових ритуалів у парі, що опосередковано впливає на інтимне життя. У статті підкреслюється важливість комплексного підходу до лікування сексуальних порушень у комбатантів та ветеранів, що включає психотерапію, медикаментозне лікування та соціально-реабілітаційні заходи з урахуванням індивідуальних психологічних особливостей.

Ключові слова: *військовослужбовці, ветерани, види сексуальних дисфункцій, еректильна дисфункція, сексуальна дисфункція, посттравматичний стресовий розлад, психогенні чинники.*

The article examines the specific features of sexual dysfunctions among military personnel and veterans, their classification, and the psychogenic nature of their onset. A theoretical analysis of international research conducted in previous years is presented, highlighting areas where issues remain insufficiently addressed, alongside observations regarding problematic aspects of current findings. The primary focus of the article is the impact of mental health disorders on the sexual functioning of combat veterans. It explores how symptoms such as hyperarousal, emotional instability, medication therapy, and somatic complications can contribute to various types of sexual dysfunction. Particular attention is given to the uneven representation of men and women in military service-related research, as well as the lack of empirical data on differences in their sexual health. The article identifies the main groups of factors contributing to impaired sexual functioning, conditionally categorised as "organic" and "non-organic". Special emphasis is placed on a detailed analysis of the specific nature of non-organic causes of sexual dysfunction, with a focus on the socio-psychological factors involved – such as emotional distancing, sudden changes in behavioural patterns, and disruption of domestic rituals within couples, all of which indirectly affect intimate life. The article underscores the importance of a comprehensive approach to treating sexual dysfunctions in combatants and veterans, one that integrates psychotherapy, pharmacological treatment, and social rehabilitation measures, with careful consideration of each individual's psychological characteristics.

Key words: *military personnel, veterans, types of sexual dysfunctions, erectile dysfunction, sexual dysfunction, post-traumatic stress disorder, psychogenic factors.*

Постановка проблеми. В умовах війни сексуальні дисфункції у комбатантів та ветеранів можуть мати значний вплив не лише на інтимне життя, але й на емоційну близькість та загальну якість партнерських стосунків. Психічні розлади, що пов'язані з бойовим досвідом загалом та бойовою травмою зокрема, здатні порушувати побутові та емоційні аспекти взаємодії в парі, що опосередковано погіршує інтимне життя і сприяє емоційному відчуженню, яке, в свою чергу, призводить до демографічної кризи, збільшення кількості розлучень, а також до труднощів абілітації ветеранів в цивільному житті.

Попередньо співробітниками кафедри психології ПВНЗ «Київський медичний університет» досліджено медико-психологічні засади у концептуалізації поняття бойової психотравми та засоби психоедукаційної стабілізації комбатантів безпосередньо на лінії бойового зіткнення, але з урахуванням коморбідних наслідків переживання психічної хвороби чи розладу, нами недостатньо уваги приділено саме сексуальним дисфункціям у військових та ветеранів [2],[5].

Загалом проблема сексуального здоров'я військових потребує більшої уваги як з боку науковців, так і з боку лікарів та психологів-практиків. У вітчизняних наукових доробках досі бракує загальноприйнятої класифікації та виникнення сексуальних розладів у жінок та чоловіків в умовах війни, а також системного аналізу факторів, що спричиняють появу сексуальних дисфункцій як коморбідності серед ветеранів із психічними

розладами, хронічними захворюваннями та бойовими пораненнями. Такий медико-психологічний доробок міг б стати основою для розробки цільових та ефективних профілактичних заходів, комплексних реабілітаційних програм, що враховують як фізичні, так і психологічні аспекти відновлення сексуального здоров'я ветеранів після повернення з війни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми сексуального здоров'я серед ветеранів, які мають психічні розлади або хронічні захворювання, нерідко залишаються поза увагою клініцистів. Вони можуть не ідентифікуватися вчасно, або ж їм приділяється недостатньо уваги під час медичних чи психотерапевтичних втручань. Проте сучасні наукові дослідження свідчать про те, що рівень сексуальних дисфункцій серед ветеранів, які зазнали бойових травм, значно вищий у тих, хто має посттравматичний стресовий розлад (ПТРС), порівняно з тими, хто не стикався з бойовими діями [11]. При цьому результати різних досліджень демонструють певну варіативність, що зумовлено методологічними відмінностями. Однак наявні дані дають підстави стверджувати, що саме ПТСР є одним із найважливіших чинників розвитку сексуальних проблем. Результати емпіричних досліджень свідчать, що ПТСР є навіть сильнішим передвісником сексуальних дисфункцій, ніж сам факт пережитої військової травми [12].

На сьогодні встановлено, що ПТСР пов'язаний із широким спектром змін у сфері сексуальності, зокрема зниження лібідо, оргазмічні розлади, проблеми з ерекцією та інші дисфункції. Доведено, що одним із факторів, що спричиняють сексуальні розлади, є незадоволеність у шлюбі чи партнерстві: вона є «психологічним посередником» у зв'язку між вираженістю симптомів ПТСР і сексуальним невдоволенням [9].

Також відомо, що після завершення воєн, навіть багато років потому, ветерани продовжують стикатися з численними проблемами зі здоров'ям, зокрема з психічними розладами, які можуть суттєво впливати на їхнє сексуальне функціонування. Важливим є те, що власне як ветерани, так і спеціалісти помічних професій, нерідко уникають обговорення питань, пов'язаних із сексуальними проблемами. Це призводить до того, що значна частина осіб, які мають сексуальні дисфункції, не отримують належної медичної або психотерапевтичної допомоги.

Попри зростаючу увагу до проблеми сексуального здоров'я ветеранів та військовослужбовців, досі існує суттєва прогалина у вивченні компульсивної сексуальної поведінки серед цієї групи ризику. Особливе занепокоєння викликає зв'язок між нав'язливою сексуальною поведінкою та ПТСР, оскільки деякі дослідники вказують, що ризикована сексуальна активність може слугувати механізмом подолання травматичного досвіду [8]. Водночас така поведінка може мати негативні наслідки, зокрема спричиняти дисфункції в сімейних відносинах, подружнє напруження та навіть розлучення.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз сексуальних дисфункцій у військових та ветеранів як медико-психологічної проблеми.

Виклад основного матеріалу. Вихідним у нашому дослідженні є положення про те, що сексуальне здоров'я є мультифакторною категорією, тісно пов'язаною з психічним станом, медикаментозним лікуванням і фізіологічними показниками. Його підтримка потребує комплексного підходу, що враховує як психологічні, так і соматичні аспекти. Відповідно, проблему сексуальних дисфункцій варто так само розглядати в рамках комплексного підходу до їх лікування [1],[3].

Загалом до сексуальних дисфункції у чоловіків належать еректильна дисфункція, передчасна еякуляція, затримка еякуляції, гіпоактивне сексуальне бажання, больові відчуття під час сексу. У жінок може бути розлад сексуального інтересу або збудження, аноргазмія (відсутність оргазму), диспареунія (біль під час статевого акту), вагінізм, зниження лібідо, а тому відкритим залишається питання щодо ґрунтовних досліджень сексуальних дисфункцій у військовослужбовиць. За тривалістю та контекстом сексуальні дисфункції поділяються на первинні (з'являються від початку статевого життя); вторинні (виникають після періоду нормального функціонування); ситуаційні (виникають лише за певних умовах або з конкретним партнером); глобальні (виникають за будь-яких умов) [4],[6].

Причини розвитку сексуальних дисфункцій у ветеранів мають багатофакторний характер і є результатом складної взаємодії психологічних, міжособистісних, фізіологічних, соціальних, культурних та гендерних аспектів. Хоча сексуальні порушення нерідко асоціюються з наявністю психічних розладів, таких як ПТСР, депресія чи тривожні розлади, вони також можуть бути спричинені низкою інших факторів. До них належать загальний стан фізичного здоров'я, якість стосунків у парі, психологічні особливості, зокрема поведінкові, неповнота знань про сексуальне здоров'я, вживання медикаментів чи психоактивних речовин, а також особливості психосексуального розвитку загалом.

З огляду на багатовимірність цієї проблеми, для ефективного підходу до діагностики сексуальних дисфункцій у військових та ветеранів важливо враховувати всі можливі детермінанти, які можуть впливати на їхнє статеве функціонування. Загалом, всі фактори, що спричиняють сексуальні розлади, можна поділити на дві умовно названі групи: неорганічні та органічні.

Неорганічні (психосоціальні) чинники включають психологічні та соціальні аспекти, які можуть впливати на сексуальну функцію. До них належать проблеми у стосунках (конфлікти, емоційна відстороненість, незадоволеність партнерством); культурні та соціальні норми, табу щодо сексуаль-

ності; психічні розлади; вплив стресу, пережитих психотравм та особливості адаптації до мирного життя після війни.

Органічні (медичні) чинники охоплюють фізіологічні та біологічні порушення, що можуть безпосередньо впливати на сексуальне здоров'я. Наприклад, певні лікарські препарати, які застосовуються для лікування психічних розладів. Наприклад, селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну можуть спричиняти побічні ефекти у вигляді сексуальної дисфункції, зокрема зниження лібідо, труднощі з ерекцією та порушення еякуляції. Окремо слід зазначити, що набуті психічні розлади можуть негативно впливати на нейроендокринну, нейробіологічну та вегетативну системи, які відіграють ключову роль у регуляції сексуальної функції.

Серед сексуальних дисфункцій найбільш поширеною є еректильна і вона може бути психогенною (40% випадків), органічною (30%), змішаною (25%) та без точної причини (5%) [7]. Серед основних причин її розвитку виявлено серцево-судинні захворювання, оскільки еректильна дисфункція нерідко є раннім передвісником цих патологій.

Клінічна депресія також впливає на лібідо та здатність до збудження, а зниження інтенсивності сексуального життя погіршує нормативність у задоволенні сексуальних потягів загалом. Також до психогенних факторів можна віднести фізіологічні чинники на кшталт травми пеніса, хребта, простати чи сечового міхура. Окрему роль відіграють шкідливі звички: куріння сприяє розвитку атеросклерозу та судинних патологій, тоді як зловживання алкоголем, особливо у хронічній формі, може призводити до алкогольної хвороби печінки та неврологічних розладів, що негативно позначаються на ерекції.

Є низка причин, чому психічні розлади, зокрема гостра стресова реакція та ПТСР, які часто констатуються у військових і ветеранів, можуть мати негативний вплив на їхнє сексуальне життя. По-перше, після повернення з військової служби чоловіки можуть стикатися з труднощами у стосунках: зниженням емоційної близькості, підвищенням рівня конфліктів у парі та загальним погіршенням задоволеності партнерством. По-друге, військові, які зазнали сексуального насильства під час служби, можуть мати труднощі в сексі після повернення додому, що суттєво впливає на їхню інтимну сферу загалом [12].

Так само тривалий стрес може стати причиною змін у сексуальному функціонуванні, знижуючи потяг, сексуальну мотивацію та загальний інтерес до інтимних стосунків. Зокрема, вважається, що вегетативне збудження, гнів, ворожість, емоційне заціпеніння, уникнення, нав'язливі симптоми, а також хронічне вегетативне збудження можуть мати сильний зв'язок із розвитком сексуальних порушень серед ветеранів [10]. Не менш важливо врахувати в умовах комплексного медико-психологічного обстеження вплив когнітивних спотворень, пов'язаних із травмою, на сексуальну поведінку, а також роль вторинних факторів, таких як самооцінка, соціальна підтримка та рівень довіри до партнера.

Важливим чинником, що впливає на сексуальне здоров'я, є якість партнерських стосунків. Загалом, перебування в стабільних відносинах зменшує ризик таких сексуальних дисфункцій у чоловіків, як еректильний розлад, зниження лібідо, затримка чи передчасна еякуляція. Натомість низький рівень задоволеності стосунками, навпаки, може підвищувати ймовірність розвитку цих проблем. Водночас, аналіз наукових даних свідчать, що рівень задоволеності партнерством не є значущим предиктором передчасної еякуляції [3].

Порушення сексуального функціонування може істотно впливати не лише на інтимне життя, але й на загальну якість партнерських стосунків. Інтимна близькість часто слугує важливим засобом емоційного зв'язку в парі, а тому труднощі у сексуальній сфері можуть призводити до емоційного віддалення, зниження взаємного прийняття та підтримки, що є критично важливими для підтримки гармонійних відносин.

Окремо варто виокремити депресію як один із ключових предикторів сексуальних розладів. Вона часто супроводжується зниженням лібідо, втратою інтересу до сексуальної активності і водночас підвищенням схильності до мастурбації, що може бути формою емоційного самоусамітнення. Важливо також врахувати, що сексуальна дисфункція може бути як наслідком депресії, так і сприяти її поглибленню, створюючи замкнене коло психологічного і фізичного неблагополуччя [3].

Психічні розлади, такі як депресія та тривожні стани, мають значний негативний вплив на сексуальне здоров'я. Депресія асоціюється не лише зі зниженням лібідо та еректильною дисфункцією, але й зі зростанням ризикованої сексуальної поведінки, що може сприяти поширенню інфекцій, які передаються статевим шляхом. Порушення когнітивних функцій, імпульсивність і зниження критичного ставлення до ризику, які характерні для депресії, ускладнюють здатність до безпечної сексуальної поведінки. Тривожні розлади, в свою чергу, спричиняють труднощі із сексуальним збудженням, оргазмом і фізичним комфортом під час інтимної близькості. Підвищена активність симпатичної нервової системи на тлі тривоги може викликати фізичні реакції, які хибно сприймаються як загрозливі, що призводить до зниження задоволення від сексу.

Окрім психічних розладів, важливими чинниками сексуальних дисфункцій є прийом психотропних препаратів (особливо антидепресантів), а також соматичні стани, зокрема артеріальна гіпертензія. Прийом антидепресантів часто супроводжується зниженням сексуального бажання, порушенням оргазмічної функції та іншими побічними ефектами, які можуть залишатися без належного врахування в клінічній практиці. Висо-

кий артеріальний тиск також є предиктором сексуальних труднощів, тоді як нижчі показники тиску корелюють із кращим сексуальним функціонуванням.

Висновки. За результатами здійсненого теоретичного аналізу проблеми було встановлено, що сексуальні дисфункції у військовослужбовців, зокрема учасників бойових дій, є складним і багатовимірним патологічним явищем, що поєднує в собі як соматичні, так і психологічні аспекти. Основним психогенним чинником таких порушень є колапс механізмів психологічної компенсації та адаптації, що активізується в умовах хронічного стресу, посттравматичного стресового розладу і функціональної неврологічної патології у військових і ветеранів. Ці зміни найчастіше проявляються у вигляді зниження лібідо, фрагментарності сексуальної реакції, гетеро- або ауто- агресивних поведінкових проявів.

Встановлено, що сексуальні порушення не є тотальними чи незворотними. Вони часто мають тимчасовий, функціональний характер і їх можна подолати за допомогою психотерапії, медикаментозного лікування, а також психосоціальної підтримки. У багатьох випадках зниження лібідо не є наслідком органічного ураження, а радше проявом психоемоційного виснаження чи психологічного блокування сексуальної мотивації.

В клінічній картині сексуальних дисфункцій у чоловіків, яка представлена в сучасних дослідженнях, виявлено парадоксальне роздвоєння між інтелектуальним усвідомленням проблеми сексуального неблагополуччя і реальною відсутністю сексуального потягу в багатьох ветеранів. Такий стан може бути як наслідком функціональних неврологічних змін, так і проявом захисного психологічного механізму. Усі ці фактори вказують на необхідність створення комплексної, мультидисциплінарної системи допомоги військовослужбовцям з метою збереження їх психологічного здоров'я, сексуального благополуччя та загальної життєздатності.

Сексуальні дисфункції класифікують за тривалістю їх перебігу та контекстуальними характеристиками. Найбільш поширеною формою сексуальних розладів є еректильна дисфункція, етіологія якої є багатофакторною. У приблизно 40% випадків вона обумовлена психогенними чинниками, що включають тривожні розлади, депресивні стани та інші емоційно-психологічні порушення.

Коморбідність сексуальної дисфункції, зокрема еректильної, у військовослужбовців становить важливу проблему сучасної психіатрії, сексології та медицини катастроф. Окрім психологічних факторів, що впливають на сексуальну спроможність військових та ветеранів особливу роль у патогенезі еректильної дисфункції у військових відіграють кардіоваскулярні порушення, що виникають як прямий наслідок фізичних травм або є результатом хронічного стресового навантаження. Додатковим утрудненням є поліфармація (застосування антидепресантів, анальгетиків центральної дії тощо), яка має клінічно доведений негативний вплив на лібідо, еректильну функцію та оргазмічну здатність.

Сумарний ефект цих чинників вимагає надзвичайно ретельного збору анамнезу, використання валідованих шкал для оцінки як сексуальної функції (наприклад, International Index of Erectile Function), а також рівня психоемоційної дезадаптації (зокрема, PTSD Checklist та Beck Depression Inventory).

Комплексність патогенетичних механізмів еректильної дисфункції у військовослужбовців із коморбідною патологією, а також множинність психосоціальних детермінант, що впливають на формування сексуальних розладів у цій групі загалом, посилюють необхідність багатовимірного осмислення даної проблеми в межах медико-психологічної допомоги.

Враховуючи вищенаведене, можна виснувати, що сексуальні дисфункції у військових та ветеранів бойових дій є не лише медичною чи психіатричною проблемою, а й глибоко соціальним і культурним явищем, що вимагає уважного, делікатного й індивідуалізованого підходу в контексті як лікування, так і профілактики, на що ми плануємо спрямувати наші подальші наукові розвідки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ворнік Б. М., Кришталь Є. В. *Сексологія і сексопатологія:* підручник. 2-е видання. Київ : Медицина, 2023. 234 с.

2. Гусятник О. С., Кучеренко Є. В. Теоретичні засади дослідження посттравматичної стабілізації військовослужбовців. *Перспективи розвитку сучасної психології: збірник наукових праць.* Вип. 14. / УГСП. Київ : 7БЦ, 2024. С. 163–166.

3. Дмитрик І. Психологічна криза особистості як детермінанта виникнення сексуальної дисфункції у чоловіків. *Перспективи та інновації науки.* (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). № 15(33). Київ : Видавнича група «Наукові перспективи», 2023. С. 686–698. https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15(33)-686-698.

4. Довідник діагностичних критеріїв DSM-5-TR® від Американської психіатричної асоціації. Пер. з англ. О. Лизак, М. Прокопович, О. Антонишин. Львів : Видавництво «Компанія Манускрипт». 2024. 592 с.

5. Кураєва А. А., Гусятник О. С., Гущина Т. Ю. Медико-психологічні засади у концептуалізації поняття бойової психотравми. *Габітус. Київ :* Видавничий дім «Гельветика». Вип. 67, 2024. С. 333–336. https://doi.org/10.32782/2663-5208. 2024.67.57

6. Мішиєв В. Д., Михайлов Б. В., Гриневич Є. Г. МКХ-11. Розділ 06: Психічні і поведінкові розлади та порушення нейропсихічного розвитку. Статистична класифікація. Київ : Моріон. 2024, 300 с.

7. Федорець С. Вплив посттравматичного стресового розладу на сексуальне функціонування військових та ветеранів. *Вчені записки Університету «КРОК».* Київ : ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК». Вип. 2(70), 2023, С. 180–186.

8. Badour C. L., Gros D. F., Szafranski D. D., Acierno R. Problems in sexual functioning among male OEF/OIF veterans seeking treatment for posttraumatic stress. *Comprehensive Psychiatry.* Vol. 58, 2015. p. 74–81.
https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2014.12.012

9. Bentsen I. L., Giraldi A. G., Kristensen E., Andersen H. S. Systematic Review of Sexual Dysfunction Among Veterans with Post-Traumatic Stress Disorder. *Sexual Medical Reviews.* Vol. 3. 2015, p. 78–87. https://doi.org/10.3390/healthcare11131861

10. Cook J. M., Riggs D. S., Thompson R., Coyne J. C., Sheikh J. I. Posttraumatic Stress Disorder and Current Relationship Functioning Among World War II Ex-Prisoners of War. *Journal of Family Psychology,* 18(1). 2004, p. 36–45. https://doi.org/10.1037/0893-3200.18.1.36

11. Letica-Crepulja M., Stevanović A., Protuđer M., Popović B., Salopek-Žiha D., Vondraček S. Predictors of Sexual Dysfunction in Veterans with Post-Traumatic Stress Disorder. *Journal of Clinical Medicine.* 2019. 8(4). p. 432. https://doi.org/10.3390/jcm8040432

12. Yehuda R., Lehrner A., Rosenbaum T. Y. PTSD and Sexual Dysfunction in Men and Women. *The Journal of Sexual Medicine*, 12. 2015, p. 1107–1119. https://doi.org/10.1111/jsm.12856

ЕТІОЛОГІЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ ОСОБИСТОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ

ETIOLOGY OF POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER OF MILITARY SERVICEMEN'S PERSONALITY

УДК 159.944.4:616.89-008-02]-057.36 (045)
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.28

Смірнова Т.М.
підполковник, ад'юнкт кафедри суспільних наук
Національний університет оборони України

Стаття присвячена дослідженню передумов та механізмів формування посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців. Здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення феномену ПТСР. Проаналізовано історію виникнення та розвитку поняття ПТСР в розрізі масштабних війн. Окреслено сучасне розуміння психологічної травми та травматичної події, як вихідної точки формування ПТСР. Визначено особливості розвитку посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців як комплексного психофізіологічного порушення, що виникає внаслідок впливу екстремального стресу. Представлено політравматичність сучасної війни як визначальну особливість, що може призводити до розвитку психотравматизації у вигляді комплексного ПТСР. Кумулятивний ефект психологічного травмування може тривалі негативні наслідки як індивідуального, так і соціального характеру, відзначатися на сім'ї, суспільстві, майбутніх поколіннях. Водночас, довготривалим наслідком при подоланні ПТСР може бути посттравматичне зростання.

У статті закцентовано увагу на необхідності зміни парадигми щодо подолання ПТСР: з біологічної, когнітивної до комплексної біопсихосоціальної. Визначено спектр посттравматичного стресу та його динамічну структуру, що проявляється у вигляді ПТСР, субклінічних, коморбідних станів, стійкості, посттравматичного зростання. Визначено вплив додаткових чинників (моральне травмування, тривалий травматичний стрес, легкі черепно-мозкові травми) на формування ПТСР у військовослужбовців. Проблема ПТСР у військовослужбовців повинна розглядатися комплексно та вирішуватися на усіх етапах її формування, із застосуванням оптимальних доказових психологічних практик.

Ключові слова: *посттравматичний стресовий розлад, бойовий стрес, посттравматичний стрес, психологічна травма, травматична ситуація, гостра стресова реакція.*

The article is devoted to the study of the prerequisites and mechanisms of the formation of post-traumatic stress disorder in military personnel. A theoretical analysis of scientific approaches to the study of the phenomenon of PTSD is conducted. The history of the emergence and development of the concept of PTSD in the context of large-scale military conflicts is analyzed. The modern understanding of psychological trauma and traumatic events as the starting point for the formation of PTSD is outlined. The features of the development of post-traumatic stress disorder in military personnel as a complex psychophysiological disorder arising from the influence of extreme stress are determined. The polytraumatic nature of modern war is presented as a defining feature that can lead to the development of psychotraumatization in the form of complex PTSD. The cumulative effect of psychological trauma can have long-term negative consequences, both individual and social, on the family, society, and future generations. At the same time, a long-term consequence of overcoming PTSD can be post-traumatic growth.

Attention in the paper is focused on the need to change the paradigm for overcoming PTSD: from biological, cognitive to complex biopsychosocial. The spectrum of post-traumatic stress and its dynamic structure, which manifests itself in the form of PTSD, subclinical, comorbid conditions, resilience, and post-traumatic growth are determined. The influence of additional factors (moral trauma, prolonged traumatic stress, mild traumatic brain injuries) on the formation of PTSD in military personnel has been determined. The problem of PTSD in military personnel should be considered comprehensively and solved at all stages of its formation, using optimal evidence-based psychological practices.

Key words: *post-traumatic stress disorder, combat stress, post-traumatic stress, psychological trauma, traumatic situation, acute stress reaction.*

Вступ. Війна Росії проти України продовжує бути джерелом важкого дистресу для її учасників внаслідок граничної екстремальності, тривалого перенапруження психічних та фізичних резервів особистості. Незважаючи на зростання інноваційності у засобах ведення збройної боротьби, ключовим чинником успіху на полі бою залишається особистість воїна, його стійкість та мотивація. Водночас, під час інтенсивних бойових дій психіка може зазнати травматичного впливу, одним з наслідків якого може стати посттравматичний стресовий розлад.

За даними Міністерства охорони здоров'я України за останні роки кількість осіб з діагностованим ПТСР невпинно збільшується. За даними Національної служби здоров'я України, кількість пацієнтів з виявленим ПТСР зросла вдвічі за 2022 рік та в чотири рази за 2023 рік порівняно з 2021 роком [4]. Водночас, політравматичність російсько-української війни ставить високі вимоги до психологічних спроможностей військовослужбовців, більшість з яких були мобілізовані, через що проблема ПТСР в Україні набуває все більшої актуальності.

Окремі наукові дослідження з проблеми психологічних наслідків війн вперше почали з'являтися, починаючи з XIX століття. Симптоматику порушень пояснювали по-різному: як "ностальгію" солдата (Д. Хофер, Л. Аунбругер), як "синдром гарматного ядра" під час наполеонівських війн, як "солдатське серце" під час Громадянської війни

у США (Дж. М. Да Коста). Схожі прояви спостерігали у жертв катастроф, що визначали як "потяговий хребет" (Дж. Е. Еріксен, 1867), "травматичний невроз" (Г. Опенгеймер, 1889), "невроз страху" (Е. Крепелін, 1896), як прояви "істерії" у жінок(Ж.-М. Шарко, П. Жане, З. Фройд, Й. Бройєр), що стало вагомим підґрунтям для подальшої концептуалізації феномену психічної травми [2, 3].

В період Першої світової війни британський психіатр Ч. Майєрс (1915) виокремив поняття "снарядного шоку", психологічного феномену, що виникає внаслідок участі у бойових діях. Вчений виявив стійкі прояви цього розладу, зокрема бойовий тремор, психофізіологічне перезбудження. У рамках психоаналітичної концепції З. Фройд назвав причинами "військового неврозу" конфлікт мирної та військової частин "Я", визначив кумулятивний ефект бойового стресу та значну роль моральних факторів у його формуванні [13].

Зростання психогенних втрат у двох світових війнах (7,9 % у Першій світовій війні та 17 % у Другій світовій війні) спричинило загострення наукового інтересу до проблеми наслідків бойового дистресу [1].

Зокрема, під час Другої світової війни А. Кардинер описав "травматичний невроз війни" у солдат армії США. Ядро розладу становив фізіоневроз, що вирізнявся специфічними симптомами: хронічним надмірним збудженням, фіксацією на травмі, когнітивними викривленнями, атиповими сновидіннями, хронічною дратівливістю, реактивністю, повторюваними реакціями страху [18].

Внаслідок В'єтнамської війни відбулася різка маніфестація психічних розладів в її учасників. Американські вчені доклали великих зусиль для концептуалізації отриманих емпіричних даних (Р. Ліфтон, Ч. Фіглі, Б. ван дер Колк). Докладно феномен ПТСР був описаний М. Горовіц та у 1980 році увійшов в якості офіційного діагнозу до американської класифікації хвороб DSM-III [16]. З того часу проблема ПТСР активно вивчається у всьому світі.

Проблема психологічної травми та ПТСР, як одного з її наслідків, досліджувалася в працях вітчизняних вчених Т. Титаренко, В. Роменця, П. Горностая, О. Чабана, В. Осьодла, О. Тімченка, С. Лукомської, Л. Засєкіної, О. Блінова, О. Колесніченка, З. Кісарчук та ін. Водночас, науковці В. Климчук, В. Горбунова, О. Кокун, О. Хміляр, Д. Зубовський зосередили свою увагу на посттравматичному зростанні особистості внаслідок впливу травматичних подій. Попри значну кількість закордонних досліджень, пов'язаних з проблемою ПТСР у комбатантів, ця тема ще недостатньо розроблена в контексті російсько-української війни.

Метою статті є теоретичний аналіз етіології посттравматичного стресового розладу внаслідок бойового травми та узагальнення сучасних наукових підходів до його дослідження.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз зарубіжної та вітчизняної наукової літератури дозволив виокремити сутнісні риси досліджуваного явища. Узагальнення та систематизація отриманої інформації щодо ПТСР надали підставу для розгляду його як комплексного розладу. Порівняння різних наукових підходів допомогло виокремити ключові аспекти ПТСР в розрізі спектру посттравматичних порушень, з огляду подальших наукових розвідок.

Виклад основного матеріалу. ПТСР визначається як специфічний психічний розлад, що розвивається після безпосереднього або непрямого впливу надзвичайно стресової події або серії подій [7]. Однією з головних причин розвитку ПТСР є екстремальний дистрес, що пов'язаний з експозицією до смерті. Як наслідок, виникає тривалий посттравматичний стрес, що стимулює циклічне патологічне психофізіологічне збудження, пов'язане з втратою відчуття безпеки, блокуванням травматичної інформації та її повторним перепроживанням [2].

В момент травми відбувається різка нейробіологічна перебудова функціонування організму з метою адаптації до екстремальних умов.

Травматичний вплив починається з гіпертонусу симпатичної нервової системи та викиду у кров великої кількості стресових гормонів, що запускає стрес-реакцію. У більшості випадків ця реакція проходить природним чином. При розвитку ПТСР, внаслідок хронічного дистресу відбуваються психофізіологічні зміни в головному мозку (блокади синаптичної передачі), зменшення об'єму гіпокампа, збільшення мигдалини, що призводить до порушень пам'яті, підвищеного рівня глюкокортикоїдів, пригнічення нейрогенезу, емоційної дисрегуляції, порушень сну, хвороб та передчасного старіння [2, 5]. Внаслідок травми створюється патерн травматичного реагування як спосіб захисної взаємодії зі світом.

Насьогодні відомо, що вплив травми асоціюється з активацією, з одного боку, симпатичної нервової системи та вивільненням адреналіну та норадреналіну, з іншого – вісі гіпоталамус-гіпофіз-наднирники з виділенням кортизолу. При ПТСР згодом відбувається дисрегуляція цього процесу: постійне підвищення рівня кортизолу змінюється його падінням в ситуаціях екстремального стресу (гіперзбудження змінюється депресією).

Виділяють декілька підходів до розгляду ПТСР в якості окремого феномену. Згідно концепції стресу ПТСР є наслідком впливу граничного дистресу (за Г. Сельє). Пізніше Р. Лазарус доповнив розуміння стресу, як реакції не лише на фактичну небезпеку, а й на суб'єктивне сприйняття ситуації. Феномен ПТСР з точки зору концепції алостазу (П. Стерлінг, Дж. Айєр, 1988) є наслідком алостатичного перенавантаження, збою у природній регуляції мозком людини внутрішніх психофізіологічних процесів у відповідь на мінливе середовище. Це визначення сходиться з думкою деяких науковців про прорив захисту психіки під час травми, що часто

проявляється дисоціаціативними симптомами, може призводити до розщеплення ідентичності (П. Левін, О. ван дер Харт, Дж. Шпігель) [1]. Водночас, ПТСР можна розглядати як еволюційну форму психологічного захисту. Відзначалося, що внаслідок природних лих його вплив менший, ніж від свідомо заподіяних людських дій, в тому числі сучасної війни, до викликів якої людина еволюційно не була готова.

У рамках когнітивного підходу М. Горовіц розробив концепцію синдромів стресової реакції, одним з яких став запропонований ним феномен ПТСР. Він вважав, що стрес може призвести до психологічного травмування, якщо отриманий досвід не може когнітивно переробитися: травматична інформація циркулює у психіці через процеси уникання та вторгнення [16].

Р. Яноф-Булман запропонував теорію зруйнованих фундаментальних припущень. За його висновками, травма руйнує базові припущення людини про світ, інших та себе, що викликає посттравматичний процес, через який людина заново адаптується до нових для неї уявлень.

Теорії обробки інформації про травму свідчать про ключову особливість травматичної події в порушенні базової безпеки, створенні вузлів страху, які реагують на загрози (П. Ленг, Е. Фоа). Робота над інтеграцією травматичних спогадів та подолання страху шляхом звикання є перевагою цієї теорії.

В рамках концепції емоційної обробки (Е. Фоа, Б. Ротбаум) закцентовано на роботі з мережами страху та відповідним представленням цих подій у пам'яті та поступовим зниженням реакцій через емоційну обробку (експозиційну терапію). Водночас, теорія подвійної репрезентації (П. Жане, Б. ван дер Колк, О. ван дер Харт, К. Бревін) стверджує про різні типи пам'яті, що залучені до збереження звичайних та травматичних спогадів. Ця теорія узгоджується з нейропсихологічними механізмами ПТСР. За її положеннями ПТСР включає два окремі патологічні процеси, пов'язані з негативними емоціями, переконаннями та з керуванням травматичними спогадами, що є автоматичними, менш свідомими за звичайні. Відновлення полягає у послідовній роботі над цими двома процесами [9].

Водночас, когнітивно-поведінкова модель травми А. Елерса та Д. Кларка акцентує увагу на виникненні специфічного відчуття психологічної поразки (безпорадності, слабкості) в момент травми, що створює відчуття загрози щодо сьогодення та майбутнього, стійкі негативні переконання. Оскільки когнітивна обробка під час травми пов'язана з наростанням симптомів ПТСР, пропонуються ранні психологічні інтервенції, що виявилися ефективними для його попередження [9]. Відновлення полягає в необхідності переосмислення негативних оцінок посттравматичних реакцій, диференціюванні минулих та теперішніх загроз та соціальній підтримці [5].

Усталеної комплексної концепції, яка повністю пояснює природу ПТСР, ще не розроблено. Для подальшого дослідження виділимо нейропсихологічну концепцію, когнітивну концепцію та комплексний біопсихосоціальний підхід, запропонований Дж. Л. Енгель, Дж. Романо, що враховує вплив психологічного, біологічного, соціального чинників на етіологію ПТСР. Ця модель дозволяє краще розуміти психофізіологічне функціонування людини через визначення різних рівнів порушень, розглядає їх у динаміці, враховуючи особистий та соціальний контексти людини [22].

Травматична подія – вихідна точка, з якої починається формування ПТСР. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 70 % людей за час свого життя переживають хоча б одну потенційно травматичну подію, проте ПТСР розвивається у близько 5,6 % популяції. Водночас, найбільш травматичними є події, що виникають внаслідок міжособистісного насилля (ризик ПТСР до 15 %) [19].

В Міжнародній класифікації хвороб не вказані чіткі критерії травматичної події, крім загрози існуванню, відчуттів страху, безпомічності. Згідно DSM-5 травматичними є події, що пов'язані з експозицією до смерті, екстремальною загрозою для себе або інших, опосередкованого впливу травматичної інформації.

Ми розділяємо думку науковців, які визначають, що розвиток ПТСР залежить не стільки від змісту самої події, як від її значення для людини. Так, на думку Р. Тедескі та Л. Калхун, "травму визначає не так сама подія, а її глибокий вплив на когнітивні схеми". Такі "сейсмічні" події призводять до потрясіння внутрішнього світу особистості. Таким чином, травматична подія не тотожна травмі, але є її причиною. Водночас, травма як наслідок травматичної події (сукупності подій) є першопричиною ПТСР.

Дослідники пропонують досліджувати спектр посттравматичного стресу, що включає гостру стресову реакцію, гострий, хронічний, відстрочений, комплексний типи ПТСР, субклінічні, коморбідні форми, резильєнтність, посттравматичне зростання, трансгенераційні та колективні травми тощо.

Гостра стресова реакція – базова реакція виживання, що в нормі проходить за короткий час, може супроводжуватися інтенсивними афективно-шоковими симптомами, відчуттями страху, безпорадності, втрати контролю. Реагування людини відбувається миттєво, зазвичай через одну з реакцій (втечу, завмирання чи боротьбу). Ця реакція пов'язана із стисненням великої кількості психічного напруження, що потребує розрядки через активну реакцію втечі чи боротьби [2].

За полівагальною теорією С. Поджерса в екстремальному реагуванні можна виділити три послідовні рівні. На першому рівні реагування основною реакцією є пошук підтримки та соціальна взаємодія, на другому – активна форма реагування (реакції втечі або боротьби), на тре-

тьому, гранично екстремальному – реакція оніміння, завмирання [2].

Бойову оперативну стресову реакцію (COSR) виокремлюють у спектрі посттравматичних порушень як наслідок бойового дистресу. Вона може проявлятися у гострій (внаслідок бойового стресу), оперативній (внаслідок поточного стресу), патологічній (початок ПТСР) формі [10]. Поруч з цим, зазначимо, що навички бойового реагування (постійна пильність, природна депривація сну та потреб, емоційна відгородженість, напруженість сприйняття, тунельне бачення) слід диференціювати від ознак ПТСР, як релевантні.

ПТСР розвивається внаслідок однієї чи кількох травматичних подій, характеризується повторними переживаннями травматичної події (інтрузії, флешбеки, кошмарні сновидіння), поведінкою уникнення (ізоляції, адикції, суїцидальна поведінка), надмірною пильністю (безсоння, роздратованість, агресивна реактивність, втрата відчуття безпеки, фізіологічна реактивація). Важливим є дотримання часових параметрів у діагностуванні (від двох тижнів за МКХ-11) для врахування можливості природного відновлення та інтеграції травматичних спогадів в довгострокову пам'ять [7].

Механізм ПТСР тісно пов'язаний із порушеннями у функціонуванні пам'яті: травматичні спогади є відмінною рисою ПТСР. З одного боку, вони можуть сприйматися як реальна загроза в теперішньому часі та постійно перепроживатися (флешбеки), з іншого – виникають труднощі з послідовним пригадуванням. Для травматичних спогадів характерним є збій у сприйнятті часу, фрагментованість, перенасиченість сенсорною інформацією. Для ПТСР низький об'єм робочої пам'яті визначається фактором ризику, оскільки ускладнює опрацювання травматичного досвіду [9].

Варто зазначити комплексний вплив ПТСР на пізнавальні процеси та когнітивно-афективну сферу в цілому. Постійне відчуття загрози створює стабільну гіперактивацію у вигляді страху, тривоги, вибіркової уваги, знижує ефективність, гнучкість когнітивних процесів, зокрема мислення [2].

Одним із механізмів складного патогенезу ПТСР є дисоціація, що може мати різні прояви (амнезію, сенсорну, больову, емоційну нечутливість, застигання тіла). Перитравматична дисоціація, яка виникає під час травматичної події, у формі дереалізації, деперсоналізації, емоційного заціпеніння, пов'язана з різним зниженням пульсу та реакцією іммобілізації. Такий вид дисоціації у момент події, на відміну від легших проявів захисного характеру, свідчить про тяжкість травми, шокову реакцію, відчуття безпорадності, та є вагомим предиктором ПТСР [9].

Комплексний тип ПТСР був описаний Дж. Герман, як наслідок тривалої травматизації, що супроводжується відчуттям безпомічності (тривале насилля, полон, неглект, рабство), пов'язаний зі складними стосунками (з собою, оточенням, кривдником), амбівалентністю переживань. Як правило, такий тип ПТСР формується довгий час через складне дитинство, тривале насилля, в умовах війни – через тривалі бойові дії, полон [3]. В МКХ-11 для нового діагнозу комплексного ПТСР виділяють додаткові симптоми: проблеми в регуляції афектів; відчуття приниженості, сорому, провини, пов'язаними з травматичною ситуацією та труднощі у відносинах [7]. Комплексний ПТСР значно більше знижує функціональність особистості, має вищу коморбідність з психічними розладами, наприклад з межовим, дисоціативним розладом [17].

Хронічна форма ПТСР характеризується стійкістю. Через механізми дисоціації та уникнення, суспільної стигматизації військовослужбовець може ретельно приховувати свій стан, ігноруючи потребу у допомозі. В механізмі формування ПТСР найбільш значимими виявлені посттравматичні чинники (чинники відновлення) та наявність попередньої травми в анамнезі [8]. Хронічний стрес у зоні бойових дій пришвидшує розвиток запальних процесів в організмі, стає предиктором тривалих психічних розладів, як і хронічного ПТСР [13].

Відстрочений тип ПТСР пов'язаний з маніфестацією симптоматики через 3-6 місяців або довше у осіб, що пережили травматичну подію. За даними ізраїльських вчених, що досліджували ветеранів Ліванської війни, приблизний показник відстроченого ПТСР у ветеранів становив 16,5 % опитаних. У ветеранів цей тип ПТСР може формуватися поступово, після латентного періоду, з поступовим накопиченням симптомів, а його симптоматика зазвичай слабша порівняно з хронічним та гострим типом розладу [15].

Загалом, статистика ПТСР внаслідок досвіду бойових дій досить суперечлива, якщо брати до уваги найнижчі та найвищі показники (рис. 1) [7]. Загальновизнано, що серед цивільного населення показник поширеності ПТСР зберігається на рівні 6 %, серед ветеранів на рівні 8-13 % протягом життя [8]. За даними National Vietnam Veterans' Readjustment Study Report приблизно 30 % чоловіків і 27 % жінок серед ветеранів мали ПТСР у певний момент служби у В'єтнамі, тривалий ПТСР відповідно 15 % та 9 % опитаних, а у 22 % опитаних було визначено субклінічні прояви [5,7]. За іншими даними, ПТСР у різний період мали 48 % ветеранів В'єтнамської війни [11].

Вплив психологічної травми – багатогранний та проявляється на індивідуальному (ПТСР), колективному (колективна травма) та міжпоколінному (трансгенераціна травма) рівнях. Епігенетична передача травматичної інформації відбувається після масових травм, навіть після однократної сильної травми з'являються стійкі епігенетичні зміни [20].

Виділяють різні траєкторії розвитку ПТСР в залежності від тривалості, типу психотравмування: однократна травма (катастрофа, однократне насилля), секвенційна травма (повторю-

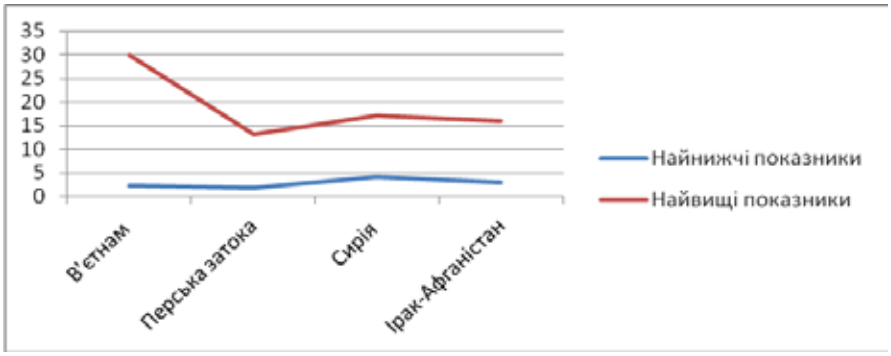

Рис. 1. Найнижчі та найвищі показники ПТСР серед ветеранів США

вальна травма), травма розвитку або травма прив'язаності (глибокий тип психотравмування, що спричиняє глибокі особистісні порушення) [2, 3].

Коморбідність ПТСР найчастіше повязана з депресією (48%), адикціями (52 % у чоловіків, 28 % у жінок), дисоціативними порушеннями [6]. За даними американських авторів, поширеність коморбідного зловживання алкоголем у осіб з ПТСР досягає 42 %, у ветеранів – до 50 %. Виникнення коморбідності ПТСР-адикція часто повязують з фактами міжособистісного насильства в минулому, особливо у дитинстві, тобто комплексним психотравмуванням [7].

ПТСР – розлад, що небезпечний своїми довгостроковими наслідками для здоров'я. За результатами Національного лонгітюдного дослідження ветеранів В'єтнаму, що завершилося у 2013 році, було визначено, що ветерани з ПТСР або зазнали сильного бойового стресу (без ПТСР), мали вдвічі більші шанси померти порівняно з тими, хто зазнали помірного або слабкого бойового стресу. Після більш, ніж 40 років по завершенню бойових дій, 7 % жінок та 11 % чоловіків все ще мали ПТСР. Стан 37 % опитаних ветеранів відповідав критеріям депресії. Ветерани мали виражені проблеми зі здоров'ям [21]. Водночас, є докази тісного зв'язку комплексного типу ПТСР з межовим розладом особистості, що може становити вектор подальших досліджень [17]. Поєднання кількох розладів може становити психопатологічний континуум травми.

Окремі дослідники виділяють "тривалий травматичний стрес" війни як окремий конструкт, що чинить вагому негативну дію на психічне функціонування людини [11]. Органічні ушкодження головного мозку, легкі черепно-мозкові травми можуть погіршувати перебіг психічних процесів, сприяти розвитку ПТСР у військовослужбовців [5].

Травма інтерпретується дослідниками як вторинна ("вікарна травма", "втома від співчуття"), якщо немає прямої експозиції до травми, а передача травматичного досвіду відбувається через опосередковано (від травмованої людини, інформаційних мереж).

У дослідженнях Р. Ліфтона, К. Дрегера, Б. Літца, Б. Дж. Гріффіна, Дж. Шей, Л. Засєкіної, О. Кокуна окреслена проблема моральної травми, стану глибокого психологічного дистресу, що виникає внаслідок порушення моральних цінностей людини. Дж. Шей описує чинники впливу моральної травми в бойових умовах: невдале керівництво, неефективна соціальна залученість, спостереження за безчинствами. Б. Літц визначає, що моральна травма може включати симптоми ПТСР, самопошкодження, деморалізації, негативної самооцінки [23]. Водночас, Дж. Шей, А. Кардинер зазначали, що висока підготовка, лідерство, згуртованість є вагомими факторами профілактики моральної та інституційної (пов'язаної з соціальним інститутом) травми.

Висновки. ПТСР є складним психофізіологічним феноменом, що пов'язаний впливом травматичного дистресу, механізмами емоційної дисрегуляції, порушеннями у функціонуванні нервової системи, пам'яті.

ПТСР є комплексним порушенням, що формується під дією зовнішніх (травматична подія) та внутрішніх (когнітивна обробка) чинників., та дезорганізує всі рівні функціонування людини (соматичний, психологічний, когнітивний, поведінковий). Посттравматичні процеси унеможливлюють повернення алостатичного балансу, внаслідок чого вони хроніфікуються, закріплюючись на рівні тіла. ПТСР викликає стійкі зміни на індивідуальному, міжособистісному, міжпоколінному рівні.

Аналіз підходів до розгляду феномену ПТСР показує, що до цього часу вичерпної концепції щодо його природи не розроблено. Найбільш обґрунтованими є нейробіологічна та когнітивна модель розладу, що мають достатню доказову базу. Інтегративним є біопсихосоціальний підхід до подолання ПТСР.

ПТСР як психічний розлад може виникати внаслідок різних травматичних подій, однократного або пролонгованого впливу. Окремими чинниками формування ПТСР у військовослужбовців є тривалий травматичний стрес, моральна травма, досвід травми та психосоціальні умови відновлення, що може бути фактором розвитку комплексного типу розладу. Визначено вагомий коморбідний зв'язок ПТСР з депресивними, тривожними, адиктивними розладами.

Модель спектру посттравматичного стресу спонукає враховувати клінічні, субклінічні та коморбідні прояви ПТСР в їх динаміці. Такий підхід у перспективі може допомогти ще на допорогову рівні ПТСР застосовувати необхідні психологічні інтервенції задля запобігання глибшого психотравмування.

Перспективи подальших наукових розвідок можуть допомогти окреслити особливості посттравматичних порушень у військовослужбовців Сил оборони на сучасному етапі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми. Монографія. Київ : Талком, 2016. 234 с.
2. Ван дер Колк Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. Київ : Vivat, 2022. 624 с.
3. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів: Видавництво Старого Лева, 2022. 424 с.
4. Кількість пацієнтів зі встановленим діагнозом ПТСР в Україні зростає. Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад. URL: https://moz.gov.ua/uk/kilkist-pacientiv-zi-vstanovlenim-diagnozom-ptsr-v-ukraini-zrostae-scho-treba-znati-pro-posttravmatichnij-stresovij-rozlad (дата звернення: 20.03.2025).
5. Охорона психічного здоров'я в умовах війни: у 2 т. 2-ге вид. Т.1. Київ : Наш Формат, 2022. 568 с.
6. Романчук О. І. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії. *NeuroNews*, 2012, С. 30–37.
7. Психічні розлади воєнного часу: монографія. Київ : Медкнига, 2023. 232 с.
8. Brewin C.R., Andrews B., Valentine, JD. Metaanalysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in traumaexposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. № 68, 2000. P. 748–766. DOI: 10.1037//0022-006x.68.5.748.
9. Brewin C. R., Holmes E. A. Psychological theories of posttraumatic stress disorder. *Clinical Psychology Review* 23, 2003. P. 339–376 doi:10.1016/S0272-7358(03)00033-3.
10. DoD Directive 6490.5. Combat Stress Control (CSC) Programs. 2011.
11. Egendorf A., Kadushin C., Laufer R. Legacies of Vietnam: comparative of veterans and their peers. Vol I-IV. Washington : US Gov. PO, 1981. 900 p.
12. Eagle G., Kaminer D. Continuous traumatic stress: Expanding the lexicon of traumatic stress. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 19(2), 2013. P. 85–99. DOI: https://doi.org/10.1037/a0032485.
13. Ferenczi S., Abraham K., Simmel E., Jones E. Psycho-analysis and the war neuroses, 2. International Psycho-Analytical Press. 1921. 47 p.
14. Groer M.W., Kane B., Williams S.N., Duffy A. Relationship of PTSD symptoms with combat exposure, stress, and inflammation in American soldiers. *Biol Res Nurs.* 2015. DOI: 10.1177/1099800414544949.
15. Horesh D., Solomon Z., Keinan G., Ein-Dor T. The clinical picture of late-onset PTSD: a 20-year longitudinal study of Israeli war veterans. *Psychiatry Res*. 208(3). 2013. p. 265–73. DOI: 10.1016/j.psychres.2012.12.004.
16. Horowitz M.J., Weis O.S. Mannar C. Diagnosis of postraumatic stress disorder. *J. Nerv. Mem Dis*. Vol. 175, № 5. 1980. P. 267–268.
17. Karatzias T., Bohus M., Shevlin M., Hyland P., Bisson JI., Roberts N., Cloitre M. Distinguishing between ICD-11 complex post-traumatic stress disorder and borderline personality disorder: clinical guide and recommendations for future research. *Br J Psychiatry.* 223(3). 2023. P. 403–406. DOI: 10.1192/bjp.2023.80.
18. Kardiner A. Traumatic neurosis of war. New York: Hoeber, 1941. 258 p.
19. Kessler R.C., Aguilar-Gaxiola S., Alonso J., Benjet C., Bromet E.J., Cardoso G., et al. Trauma and PTSD in the WHO world mental health surveys. *Eur J Psychotraumatol.* 8. 2017. DOI: 10.1080/20008198.2017.1353383.
20. Sarigedik E., Naldemir I.F., Karaman A.K., Altinsoy H. B., Intergenerational transmission of psychological trauma: A structural neuroimaging study. *Psychiatry Research: Neuroimaging.* Vol. 326, 2022. P. 299–314. DOI: https://doi.org/10.1016/j.pscychresns.2022.111538
21. Stellman S.D., Kaiser A.P., Smith B.N., Spiro A., Stellman J.M. Impact of Persistent Combat-Related PTSD on Heart Disease and Chronic Disease Comorbidity in Aging Vietnam Veterans. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. 2024. DOI: 10.1097/JOM.0000000000003302.
22. Wade D.T., Halligan P.W. The biopsychosocial model of illness: a model whose time has come. *Clinical Rehabilitation*. 31(8). 2017. DOI: 10.1177/0269215517709890.
23. Zasiekina L., Kokun O., Hlova I., Bojko M. Defining conceptual boundaries of moral injury and post-traumatic stress disorder in military population: A systematic review. *East European Journal of Psycholinguistics.* 10 (1). 2023. P. 299–314. DOI: https://doi.org/10.29038/eejpl.2023.10.1.zas.

ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ ІНТЕРНЕТ-КОМУНІКАЦІЙ В ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

GENDER ASPECTS OF INTERNET COMMUNICATION IN PSYCHOLOGICAL RESEARCH

УДК [004.738.5:316.77]305:159.9-047.37
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.29

Томчук І.Б.
аспірант
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Когутяк Н.М.
к.психол.н., доцент кафедри соціальної психології
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

У статті розкрито гендерні аспекти інтернет-комунікацій, їх вплив на соціальні процеси та психологічну поведінку учасників комунікації у цифровому просторі. Окрему увагу приділено аналізу специфічних гендерних характеристик комунікативних стратегій у мережах Інтернет, а також різним формам та контекстам онлайн-взаємодії. Підкреслено важливість розуміння гендерної соціалізації в онлайнових комунікаціях, яка має значний вплив на формування гендерної ідентичності. Розглянуто, як чоловіки та жінки використовують різні вербальні та невербальні стратегії в комунікаціях через інтернет, зокрема в соціальних мережах. Важливим є також питання того, як ці стратегії можуть змінюватися в залежності від контексту і як ці зміни можуть впливати на процеси соціалізації в цифровому середовищі.

Проаналізовано гендерні моделі самопрезентації в інтернет-просторі, зокрема у соціальних мережах та на платформах для професійної діяльності, і підкреслено роль віртуальних середовищ у формуванні гендерних стереотипів. Піднято питання безпеки та приватності, що є актуальними для гендерних ризиків в інтернеті, включаючи зловживання та гендерну дискримінацію.

Також у статті розглянуто можливості психологічного супроводу інтернет-комунікацій з урахуванням гендерних особливостей. Проаналізовано різні підходи до психокорекції, освітніх програм та консультативних стратегій, які можуть сприяти створенню безпечного та рівноправного простору для всіх учасників онлайн-комунікації. Зокрема, запропоновано стратегії гендерно-чутливої онлайн-комунікації, що сприяють подоланню стереотипів і дискримінації, а також забезпечують більш ефективну і безпечну взаємодію в цифровому середовищі. Наголошено на необхідності розвитку компетентності фахівців у галузі освіти, психології та медіакомунікацій для запобігання негативним гендерним проявам в інтернет-середовищі, а також надано рекомендації щодо вдосконалення методів підтримки гендерної рівності в онлайн-просторі.

Ключові слова: *гендер, інтернет-комунікація, гендерна ідентичність, самопрезентація, емоційне вираження, гендерні ризики, психологічний супровід, цифровий простір, соціальні мережі.*

The article explores the gender dimensions of Internet communication and their impact on social processes and the psychological behavior of participants in the digital environment. Particular attention is paid to the analysis of specific gender characteristics of communicative strategies in online networks, as well as the various forms and contexts of digital interaction. The study emphasizes the importance of understanding gender socialization in online communication, which significantly influences the formation of gender identity. It examines how men and women utilize different verbal and non-verbal strategies in online communication, especially within social networks. The article also addresses how these strategies may shift depending on the context and how such shifts affect socialization processes in the digital space.

Gendered models of self-presentation in the online environment are analyzed, particularly in social networks and professional platforms, highlighting the role of virtual spaces in shaping gender stereotypes. Issues of safety and privacy are raised as they pertain to gender-related risks in cyberspace, including abuse and gender discrimination.

The article also considers the potential of psychological support for Internet communication that takes gender-specific factors into account. Various approaches to psychocorrection, educational programs, and counseling strategies are examined, which may help create a safer and more equitable online space for all users. In particular, gender-sensitive online communication strategies are proposed, aimed at overcoming stereotypes and discrimination and fostering more effective and secure interaction in the digital environment. The necessity of developing the competencies of professionals in the fields of education, psychology, and media communications is emphasized in order to prevent negative gender manifestations in the online space. Recommendations are offered for improving methods to support gender equality in digital communication.

Key words: *gender, internet communication, gender identity, self-presentation, emotional expression, gender risks, psychological support, digital space, social networks.*

Одним із визначальних феноменів сучасної епохи є формування та динамічне розширення глобального цифрового інформаційного простору – Інтернету. Його значущість для функціонування та еволюції соціуму важко переоцінити. Інтернет трансформує антропосоціальний світ у безпрецедентний спосіб, слугує каталізатором постійних соціокультурних, економічних і комунікативних змін. Динаміка становлення цифрового середовища та його багатовимірний вплив на соціальні структури привертає значну увагу наукової спільноти.

Аналіз Інтернету з позицій соціальних і гуманітарних наук є предметом численних міждисциплінарних досліджень. Обсяг наукової літератури, присвяченої феномену цифрової комунікації, зростає експоненційно. Щоденно публікуються нові академічні праці, спрямовані на дослідження та інтерпретацію глибоких структурних змін, ініційованих цифровими технологіями у сферах еконо-

міки, політики, культури та освіти. Однією з ключових задач сучасних дослідників є прогнозування подальших векторів розвитку цих трансформацій. Водночас необхідно констатувати, що темпи теоретико-методологічного та емпіричного осмислення процесів, що розгортаються у соціальному вимірі Інтернету, істотно поступаються швидкості змін у самій цифровій реальності. Залишається нерозв'язаною проблема розробки комплексних моделей соціальної взаємодії в онлайн-середовищі, а також брак науково обґрунтованих сценаріїв щодо еволюції глобального інформаційного простору та його довгострокових соціокультурних наслідків.

Однією з найбільш складних і концептуально значущих соціальних проблем сучасного етапу розвитку суспільств, зокрема тих, що перебувають у посттоталітарному або постсоціалістичному просторі, виступає пошук інтегративної, структурно збалансованої моделі гендерної взаємодії. У контексті соціокультурних змін сучасність характеризується нагальною потребою трансформації від традиційної патріархальної парадигми до біархатної (дуалістичної) системи соціального устрою, яка передбачає рівноправне та гармонізоване співіснування чоловічого й жіночого начал у всіх сферах суспільної діяльності. Зазначений перехід розглядається як необхідна умова прогресивного демократичного розвитку людства, що є водночас детермінантою процесів гуманізації соціального буття та стійкого суспільного поступу [4].

Активізація та експансивне зростання цифрових комунікативних практик, зокрема інтернет-комунікацій, істотно впливають на дану проблематику, зумовлюють глибокі трансформації у сфері гендерних відносин. Інтернет-технології відкривають як нові перспективи для розвитку ґендерної рівності, так і створюють низку нових викликів, пов'язаних із загрозами соціальної нерівності, стереотипізації та дискримінаційних практик.

У цьому контексті соціогуманітарне осмислення гендерної проблематики в середовищі цифрової взаємодії набуває особливої значущості як однієї з ключових проблем сучасного міждисциплінарного знання. Без ґрунтовного аналізу гендерних вимірів інтернет-комунікації неможливо сформувати ефективну модель державної та громадянської гендерної політики, адекватної викликам сучасності. У межах парадигми інформаційного суспільства численні наукові пошуки були спрямовані на концептуалізацію новітньої соціальної реальності, ідентифікацію ключових характеристик сучасного суспільного устрою, а також осмислення функціональної ролі інформаційно-комунікаційних технологій у процесах формування та інституціоналізації суспільства інформаційного типу.

Значний внесок у розроблення теоретичних засад даної проблематики зробили такі західні науковці, як Д. Белл, Дж. Гелбрейт, М. Кастельс, М. Маклюєн, У. Мартін, Й. Масуда, М. Постер, Д. Тапскотт, Е. Тоффлер, А. Турен, Ф. Уебстер та інші. Серед українських науковців, які активно долучилися до вивчення динаміки становлення інформаційного суспільства та його соціокультурних, економічних і політичних імплікацій, варто виокремити дослідження таких учених, як Л. Бевзенко, Т. Береза, С. Бондаренко, О. Голобуцький, Б. Головко, А. Горбачик, С. Дацюк, Н. Костенко, І. Мальковська, Н. Мойсеєва, Є. Швець, О. Шевчук, В. Щербина та інші.

Теоретичні засади дослідження гендерних особливостей інтернет-комунікації охоплюють низку міждисциплінарних підходів, що поєднують соціально-комунікаційні, психологічні та культурологічні концепти. Інтернет-комунікація у науковому дискурсі трактується як форма соціальної взаємодії, що здійснюється в цифровому середовищі за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій [3]. Її особливостями є асинхронність, анонімність, мультимодальність, гібридність публічного і приватного дискурсу, а також трансформація усталених комунікативних ролей. Форми інтернет-комунікації включають міжособистісну, масову та професійну взаємодію, а контексти варіюються від інформаційного й соціального до освітнього та розважального, що безпосередньо впливає на специфіку гендерної взаємодії у цифровому просторі.

Гендерна проблематика інтернет-комунікації розглядається крізь призму теорій гендерної соціалізації та формування гендерної ідентичності. Теорія соціального навчання (А. Бандура) акцентує на наслідуванні моделей поведінки й реакції на соціальні санкції як механізмах засвоєння гендерних ролей. Когнітивно-розвиткова теорія (Л. Колберг) підкреслює активну роль індивіда у формуванні власної гендерної ідентичності, тоді як теорія гендерної схеми (С. Бем) пояснює вплив когнітивних структур на інтерпретацію соціального світу через призму гендеру. У межах цих підходів інтернет простежується як простір, де гендер може репрезентуватись не лише відповідно до соціально очікуваних моделей, але й у модифікованих, трансгресивних або експериментальних формах [2].

Психологічні особливості комунікативної поведінки чоловіків і жінок, згідно з емпіричними дослідженнями, виявляють відмінності у стилях спілкування. Жінки, як правило, орієнтуються на кооперацію, емоційну підтримку та інтерактивність, демонструючи більш високий рівень емпатії. Чоловіки частіше використовують домінантні комунікативні стратегії, надаючи перевагу інформативності та конкурентності. Проте такі відмінності не є біологічно зумовленими, а радше формуються внаслідок соціалізації в певному культурному контексті. Інтернет-комунікація, у свою чергу, нівелює традиційні гендерні сценарії, дозволяючи суб'єктам вільніше моделювати власну комунікативну поведінку.

Інтернет виконує не лише функцію простору для обміну інформацією, а й слугує середови-

щем репрезентації та конструювання гендеру. Соціальні мережі, блогосфера, онлайн-форуми й цифрове мистецтво дають змогу презентувати себе в різноманітних ідентичнісних формах, що виходять за межі традиційної гендерної бінарності. У віртуальному просторі суб'єкти мають змогу експериментувати з гендерною самопрезентацією, створюючи кілька профілів, змінюючи гендерну ідентичність або підтримують небінарні й квір-ідентичності. Водночас Інтернет, попри свою потенційну інклюзивність, також відтворює патріархальні моделі: мова йде про феномени гендерної об'єктивації, сексуалізації, онлайн-насильства, хейту, що вимагає критичного аналізу і розроблення стратегій протидії.

Гендерна специфіка онлайн-комунікацій у соціальних мережах є важливим напрямом наукового аналізу цифрової взаємодії, що розкриває соціокультурні відмінності у комунікативних практиках чоловіків і жінок. Порівняльний аналіз вербальних і невербальних стратегій спілкування вказує на те, що чоловіки у віртуальному середовищі переважно використовують інформативний, директивний, лаконічний стиль комунікації, тоді як жінки частіше демонструють емпатійну, емоційно забарвлену та підтримуючу манеру спілкування. У невербальних аспектах (емодзі, стилі оформлення постів, частота реакцій) також спостерігаються відмінності: жінки активніше використовують невербальні засоби для встановлення міжособистісного контакту, натомість чоловіки більш стримані в емоційному вираженні.

Гендерні моделі самопрезентації у цифровому просторі репрезентують соціальні очікування, стереотипи та особисті прагнення до самовираження. Жінки зазвичай конструюють образи, орієнтовані на естетичну привабливість, емоційність, соціальну відкритість, натомість чоловіки тяжіють до раціональності, статусності та демонстрації досягнень. Водночас сучасні тенденції свідчать про розширення варіативності ідентичностей та прагнення до подолання традиційної гендерної дихотомії через небінарні, квір- та андрогінні форми самопрезентації [1].

Особливості емоційного вираження та емпатії у віртуальному середовищі значною мірою залежать як від гендерної соціалізації, так і від специфіки онлайн-платформ. Жінки частіше висловлюють емоційні стани, виявляють підтримку, використовують емпатичну лексику та невербальні маркери співпереживання. Чоловіки демонструють стриманість у виявленні емоцій, однак у тематичних або професійних онлайн-спільнотах проявляють здатність до кооперативного емоційного реагування. Віртуальне середовище загалом розширює можливості емоційного самовираження завдяки мультимодальним інструментам (GIF-анімації, стікери, реакції), які частково компенсують дефіцит невербальної комунікації.

Питання приватності, безпеки та гендерних ризиків в інтернет-комунікації є критично важливими в умовах цифрової реальності. Жінки частіше стають об'єктами кібербулінгу, сексуалізованого насильства, переслідувань, а також мають підвищений ризик стигматизації у зв'язку з публічною активністю. Гендерно зумовлені ризики також проявляються у використанні персональних даних, зокрема фото, для маніпуляцій, шантажу або дискредитації. У відповідь на ці виклики необхідне формування чутливого до гендеру цифрового етикету, розробка інклюзивних політик безпеки платформ, а також підвищення цифрової грамотності користувачів усіх гендерів. Таким чином, онлайн-комунікації у соціальних мережах відображають, трансформують і водночас відтворюють гендерні моделі, що потребує системного міждисциплінарного аналізу з урахуванням соціологічних, психологічних, культурологічних та інформаційних чинників.

Перспективи психологічного супроводу інтернет-комунікацій з урахуванням гендерної специфіки відкривають нові можливості для формування здорового, етичного й інклюзивного цифрового середовища. Одним із ключових напрямів такого супроводу є впровадження психокорекційних, освітніх та консультативних підходів, які орієнтовані на підвищення рівня усвідомлення власної комунікативної поведінки, розвиток емоційної компетентності, цифрової етики та гендерної чутливості.

Психокорекційні заходи передбачають індивідуальну або групову роботу, спрямовану на подолання внутрішньоособистісних бар'єрів, пов'язаних із самопрезентацією у віртуальному середовищі, низькою самооцінкою, тривожністю через онлайн-взаємодію або пережиті випадки цифрового насильства. Особливо актуальним є розвиток механізмів психологічної саморегуляції, зменшення проявів агресії, формування навичок конструктивного діалогу в умовах цифрової анонімності. Такі методики повинні враховувати гендерні особливості емоційного реагування та стилів комунікації.

Освітній компонент психологічного супроводу інтернет-комунікацій із урахуванням гендерної специфіки виконує важливу функцію формування обізнаності учасників цифрової взаємодії щодо соціально зумовлених нерівностей та упереджень. Він охоплює просвітницьку діяльність, спрямовану на виявлення, усвідомлення й подолання гендерних стереотипів, які формуються як в офлайн, так і в онлайн середовищі, але в цифровому просторі можуть набувати особливої сили через анонімність, візуальну домінантність і швидке поширення інформації. Цей компонент включає розробку освітніх матеріалів, тренінгів, вебінарів та інтерактивних курсів, покликаних не лише інформувати, а й формувати критичне мислення, цифрову компетентність та соціальну відповідальність. Важливо звертати увагу на виховання толерантності до різних форм гендерної ідентичності та самовираження, подолання мовних і поведінкових прак-

тик, які сприяють гендерній дискримінації у віртуальному просторі.

Окрему та надзвичайно важливу роль у системі психологічного супроводу інтернет-комунікацій відіграє розвиток навичок безпечної онлайн-взаємодії та особистого самозахисту, особливо в контексті зростаючої кількості проявів гендерно зумовленого насильства в цифровому середовищі. Йдеться не лише про базові знання з кібербезпеки, а про формування стійкої психологічної позиції, вміння своєчасно розпізнавати й адекватно реагувати на потенційно небезпечні ситуації. Зокрема, учасники онлайн-взаємодії мають навчитися ідентифікувати та критично осмислювати ознаки кібербулінгу, онлайн-маніпуляцій, харасменту, сексторшену, газлайтингу та інших агресивних чи принизливих форм поведінки, що мають підґрунтя у стереотипному або ворожому ставленні до певної гендерної ідентичності. Особливу увагу слід приділяти розрізненню прихованих і вербально завуальованих форм тиску чи домінування, які часто маскуються під жарти, компліменти чи «дружні поради». Освітні заходи, тренінги та інформаційні кампанії мають комплексно охоплювати питання цифрової етики, що включає усвідомлення відповідальності за власні дії в мережі, недопустимість поширення шкідливого контенту, маніпуляцій особистою інформацією та участі у токсичному дискурсі.

Не менш важливим є навчання принципам збереження приватності, зокрема правилам поводження з особистими даними, використанням безпечних паролів, захистом акаунтів, а також вмінням налаштовувати конфіденційність у соціальних мережах. Психологічна безпека – ще один ключовий аспект, що має бути інтегрований у всі освітні програми з цифрової гігієни. Йдеться про розуміння власних емоцій, вміння протистояти тиску, тролінгу, навмисному провокуванню, а також про вміння своєчасно звертатися по підтримку до фахівців або до спільнот, що займаються захистом прав користувачів у мережі. Окремим елементом має стати розвиток емпатійного спілкування, що базується на повазі до особистих кордонів, здатності бачити в іншому людину, а не лише цифровий аватар. Саме емпатія дозволяє запобігати конфліктам, знижувати рівень агресії в онлайн-середовищах і формувати культуру турботливого, підтримувального цифрового простору, де всі учасники почуваються в безпеці.

Консультативна підтримка є невід'ємним аспектом психологічного супроводу, що передбачає надання кваліфікованої допомоги постраждалим від гендерно зумовленого кібернасильства, цифрової дискримінації або хейту. Така допомога може надаватися у форматі онлайн-консультацій, чат-підтримки, кризових ліній або спеціалізованих платформ. Професійна діяльність психологів та консультантів у цій сфері повинна ґрунтуватися на принципах конфіденційності, гендерної компетентності, ненасильницького спілкування, а також враховувати індивідуальні особливості клієнта, його особистий досвід взаємодії в цифровому середовищі, рівень діджитал-грамотності та психоемоційний стан.

Стратегії гендерно-чутливої онлайн-комунікації включають створення таких моделей цифрової взаємодії, які забезпечують інклюзивність, рівноправність і повагу до різноманіття, що означає впровадження підходів, які визнають і підтримують різні способи вираження емоцій, поглядів і позицій, уникають мови ворожнечі, не маркують учасників за гендерною ознакою та надають однакові можливості для участі незалежно від статі чи гендерної ідентичності. Важливим аспектом є мовна інклюзивність – свідоме уникнення стереотипних фраз, зменшення використання дискримінаційної лексики та активне просування нових мовних норм, що відображають гендерну рівність.

Ефективність таких стратегій значно зростає за умов інституційного впровадження у цифрову політику освітніх, наукових та медіаорганізацій. Це включає внутрішні кодекси етики, гендерні політики, правила поведінки у віртуальних середовищах, що підтримують безпечну комунікацію, превенцію дискримінації та захист прав користувачів.

Фахівцям у сфері освіти, психології, журналістики та цифрових технологій рекомендується:

– впроваджувати гендерно-чутливі навчальні курси та програми з цифрової грамотності;

– розробляти платформи психологічної підтримки, чутливі до гендерних викликів інтернет-комунікації;

– здійснювати моніторинг онлайн-середовищ на наявність ризиків, пов'язаних із гендерною нерівністю, сексизмом або мовою ворожнечі;

– формувати професійні спільноти, які сприятимуть обміну досвідом, поширенню кращих практик і спільному вирішенню актуальних проблем;

– співпрацювати з представниками IT-сектору з метою створення інклюзивних, безпечних цифрових платформ, здатних відповідати потребам усіх груп користувачів.

Отже, інтернет, як глобальна платформа для взаємодії, створює нові можливості для самовираження і самопрезентації осіб різних гендерів, але також відкриває серйозні ризики, пов'язані з гендерними стереотипами, дискримінацією та насильством у цифровому просторі. Урахування гендерних особливостей у процесі інтернет-комунікації є необхідним для формування більш інклюзивного, справедливого і безпечного онлайн-середовища. Психологічний супровід, зокрема психокорекційні, освітні та консультативні підходи, є важливим інструментом для мінімізації гендерних ризиків в інтернет-комунікаціях, розвитку гендерно чутливих стратегій комунікації та підвищення рівня емоційної компетентності користувачів. Створення стратегії гендерно чутливого онлайн-спілкування, розробка програм психологічної підтримки

та забезпечення безпеки інтернет-користувачів є необхідними умовами для розвитку здорових і взаємоповажних цифрових взаємодій. Для забезпечення гармонійного розвитку інтернет-комунікацій з урахуванням гендерної специфіки необхідно продовжувати дослідження в цій сфері, активно впроваджувати гендерно чутливі стратегії та працювати над формуванням нової культури цифрових взаємодій, орієнтованої на рівність і взаємоповагу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Горошко О. І. Комунікативна віртуальна ідентичність: гендерний аналіз. Соціальна психологія. Київ : ТОВ «Центр соціальних комунікацій» 2008. № 5 (31). С. 98–108.

2. Немеш О. М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: монографія. Київ : Видавничий дім «Слово», 2015. С. 44–50.

3. Majumdar S., Tewatia M., Jamkhedkar D. and Bhatia K. «You don't know me so don't try to judge me»: Gender and identity performance on social media among young indian users. June issue of the «Frontiers in Psychology» journal. 129 India, Sonipat : Ashoka University, Department of Psychology, 2022. 17 June. Vol. 13. P. 1–12.

4. Greenwood D. N., Julia R. L. Gender and Media: Content, Uses, and Impact. Handbook of Gender Research in Psychology. USA, MI : Ann Arbor, University of Michigan, 2010. January. Vol. 27. P. 643–669.

5. Li, X. Mobile social networking sites for emotional support: Moderating effect of gender. July issue of the «Current Psychology» journal. USA, IL, Springfield: University of Illinois at Springfield, College of Business and Management, Department of MIS. 2021. 28 July. Vol. 42. P. 7998–8009.

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ НА ПРОЦЕС ЛІКУВАННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ ІЗ ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ

THE IMPACT OF EMOTIONAL STATE ON THE PROCESS OF TREATMENT AND REHABILITATION OF INDIVIDUALS WITH DIABETES MELLITUS

УДК 616.379-008.64:159.942.5
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.30

Щучак Р.І.
аспірант
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

У статті розглянуто значення психоемоційного стану як одного з ключових чинників, що визначають ефективність лікувально-реабілітаційних заходів у пацієнтів із цукровим діабетом (ЦД). Цукровий діабет виступає не лише ендокринно-метаболічним порушенням, а й складним психосоціальним явищем, що супроводжується хронічним стресом, тривожністю, депресивними розладами та суттєвим зниженням якості життя. У роботі акцентовано увагу на тісному взаємозв'язку між емоційною сферою пацієнта та станом глікемічного контролю, від якого значною мірою залежать перебіг і прогноз захворювання.

Показано, що психоемоційна дестабілізація може спричиняти порушення метаболічної компенсації, знижувати мотивацію до дотримання лікувальних приписів, негативно впливати на комплаєнтність пацієнтів, а також призводити до нехтування основними принципами терапії, такими як дотримання дієти, регулярна фізична активність, прийом медикаментів та здійснення самоконтролю глікемії. У результаті виникає ризик декомпенсації ЦД, прискорення розвитку ускладнень та погіршення загального стану здоров'я пацієнтів. Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах стресогенних зовнішніх чинників, зокрема під час збройних конфліктів, соціально-економічних криз, епідемій або вимушеного переміщення населення. У таких умовах психологічний тиск на пацієнтів посилюється, що вимагає комплексного підходу до їх лікування та реабілітації. Підкреслюється важливість мультидисциплінарного підходу, який має включати не лише традиційні медичні втручання, але й психологічну підтримку, психотерапевтичні заходи та соціальні інтервенції.

У статті узагальнено результати сучасних наукових досліджень, які доводять, що застосування психологічної допомоги, індивідуальних та групових психотерапевтичних програм, тренінгів самоконтролю та підтримки пацієнтів значно покращує емоційний стан хворих, сприяє підвищенню їх залученості у процес лікування, зміцнює мотивацію до здорового способу життя і, відповідно, покращує клінічні результати. Зроблено висновок про необхідність системного врахування психоемоційного компонента у складі комплексної терапії цукрового діабету як важливої умови досягнення стабільної метаболічної компенсації, попередження ускладнень та загального покращення якості життя пацієнтів.

Ключові слова: *цукровий діабет, психоемоційний стан, стрес, комплаєнтність, реабілітація, глікемічний контроль, психологічна підтримка, хронічне захворювання.*

The article examines the significance of the psycho-emotional state as one of the key factors determining the effectiveness of therapeutic and rehabilitation measures in patients with diabetes mellitus (DM). Diabetes mellitus is considered not only an endocrine-metabolic disorder but also a complex psychosocial phenomenon, accompanied by chronic stress, anxiety, depressive disorders, and a significant decrease in quality of life. The study emphasizes the close relationship between the patient's emotional sphere and the state of glycemic control, which largely determines the course and prognosis of the disease.

It is shown that psycho-emotional destabilization can cause disturbances in metabolic compensation, reduce motivation to adhere to treatment recommendations, negatively affect patient compliance, and lead to neglect of the fundamental principles of therapy, such as adherence to diet, regular physical activity, medication intake, and self-monitoring of blood glucose levels. As a result, there is an increased risk of DM decompensation, acceleration of complication development, and deterioration of the general health condition of patients.

This problem becomes particularly relevant under conditions of external stress factors, such as armed conflicts, socio-economic crises, epidemics, or forced displacement of populations. In such circumstances, the psychological burden on patients intensifies, necessitating a comprehensive approach to their treatment and rehabilitation. The article highlights the importance of a multidisciplinary approach that includes not only traditional medical interventions but also psychological support, psychotherapeutic measures, and social interventions.

The article summarizes the results of contemporary scientific studies, which demonstrate that the implementation of psychological assistance, individual and group psychotherapy programs, self-control training, and patient support significantly improves the emotional state of patients, promotes greater involvement in the treatment process, strengthens motivation for a healthy lifestyle, and, consequently, enhances clinical outcomes. The conclusion emphasizes the necessity of systematically considering the psycho-emotional component as an integral part of comprehensive diabetes therapy, serving as a crucial condition for achieving stable metabolic compensation, preventing complications, and improving the overall quality of life of patients.

Key words: *diabetes mellitus, emotional state, stress, compliance, rehabilitation, glycemic control, psychological support, chronic disease.*

Упродовж останніх років велика кількість людей як в Україні, так і в багатьох куточках світу, переживають глибокі емоційні потрясіння. Такі внутрішні переживання зумовлені насамперед повномасштабною війною на території України, збройними конфліктами в інших країнах, а також стихійними

лихами та іншими кризовими подіями, які охоплюють світ. У кожної людини реакція на стресову ситуацію – індивідуальна. Хтось занурюється в стан тривоги, розгубленості чи безнадійності, інші – мобілізуються та шукають способи дій. Емоційні стани варіюються залежно від особистісних якостей, рівня психологічної стійкості, наявності підтримки та життєвого досвіду. У періоди емоційної нестабільності велика кількість людей потребує сторонньої психологічної допомоги, щоб подолати внутрішнє напруження та відновити психічну рівновагу.

Важливо не лише вміти бачити прояви різних емоційних станів, а й розуміти механізми їхнього виникнення, закономірності реакцій психіки на тривалий або гострий стрес. Таке знання є необхідним для надання якісної психологічної підтримки, яка допомагає людині знайти внутрішні ресурси, впоратися з переживаннями та повернути собі відчуття стабільності. Особливої актуальності ця тема набуває у контексті охорони здоров'я, зокрема – у процесі лікування та реабілітації осіб, які страждають на хронічні захворювання, такі як цукровий діабет. Наукові дослідження та практика доводять, що емоційний стан хворого безпосередньо впливає на перебіг хвороби, рівень цукру в крові, дотримання режиму лікування, мотивацію до змін способу життя та ефективність реабілітаційних заходів. Тривалий стрес, депресія, тривожність погіршують обмін речовин, викликають коливання глюкози, знижують відповідальність за власне здоров'я та навіть сприяють ігноруванню рекомендацій лікаря. Натомість стабільний емоційний стан, підтримка з боку рідних та фахівців, позитивна мотивація та віра в одужання – є важливими психоемоційними чинниками, які значно покращують результати лікування. Вивчення та врахування впливу емоційного стану на здоров'я пацієнтів із цукровим діабетом є надзвичайно актуальним у сучасних умовах. Комплексний підхід, що включає медичну, психологічну та соціальну підтримку, є запорукою не лише ефективного лікування, а й підвищення якості життя таких пацієнтів, що підкреслює важливість тісної співпраці між лікарями, психологами, пацієнтами та їхніми родинами [6].

У сучасному українському мовленні поняття «стан» має широке значення, охоплює різні сфери життя та діяльності [4, с. 45]. Серед численних тлумачень цього слова можна виокремити декілька основних: це умови або обставини, у яких перебуває людина чи об'єкт; конкретна ситуація, що склалася під впливом певних факторів; комплекс характеристик або особливостей, які визначають властивості явища або предмета в певний момент часу з урахуванням певних критеріїв – наприклад, рівня готовності, якості тощо; також це може означати соціальне чи професійне положення особи в суспільстві (тобто її статус); або ж фізичне самопочуття, загальний настрій, емоційна налаштованість; у фізиці слово «стан» описує набір параметрів, які визначають фізичні властивості тіла, а також взаємне розташування частинок, їхню взаємодію та рух; з точки зору суспільствознавства, «стан» може означати систему соціально-політичних взаємин, що існують у певний момент часу; у політичному контексті – це може бути устрій або регламент функціонування держави чи суспільства, який встановлюється органами влади. У межах нашої теми «емоційний стан особистості» найвідповіднішими є тлумачення з першого пункту, адже вони найточніше відображають внутрішню емоційну динаміку, зумовлену зовнішніми або внутрішніми обставинами [10, с. 236]. Поняття «емоційний», як прикметник до слова «стан», акцентує увагу на тому, що йдеться про почуттєву сферу особистості. Таким чином, емоційний стан особистості можна розглядати як внутрішню психологічну ситуацію, що склалася під впливом певних життєвих обставин, і яка включає в себе сукупність емоційних проявів, характеристик та реакцій, що відображають настрій, душевний комфорт або дискомфорт людини в конкретний момент часу. Це може бути як позитивна, так і негативна емоційна налаштованість – радість, тривога, натхнення, страх тощо [6, с. 18]. Таке визначення дозволяє представити емоційний стан як певний психічний процес, що має подвійну природу: зовнішню складову – це ті ознаки, які можна помітити або оцінити збоку, спостерігаючи за поведінкою людини, її мімікою, інтонацією, жестами; внутрішню складову – це ті переживання, які людина усвідомлює сама, через свої почуття, внутрішній діалог і власне суб'єктивне сприйняття. Саме ця внутрішня сторона найчастіше описується через поняття «настрій», тобто загальна емоційна тональність, яка супроводжує людину в певний період часу.

Емоційний стан є важливим психологічним компонентом, який впливає на поведінку, світосприйняття, міжособистісні стосунки та, безумовно, на загальне самопочуття людини. Розуміння цієї багатовимірності слова «стан» дозволяє глибше дослідити й ефективніше аналізувати емоційну сферу особистості, особливо у складних життєвих чи клінічних умовах. З метою глибшого усвідомлення сутності поняття «емоційний стан», ми звернулися до етимологічного аналізу слова «стан». Його коріння сягає праслав'янського слова «stanъ», яке споріднене з дієсловом «stati» – у значенні «стати», «зупинитися», «призупинитися». У первісному значенні це слово виражало ідею стійкості, застиглості, непорушності або тимчасового припинення руху. Концепт «емоційного стану особистості» – це сукупність емоційних переживань та реакцій, що мають відносно стабільний характер протягом певного часу, і не змінюються помітно під час безпосереднього спостереження [4, с. 124].

На цю відносну сталість психічних проявів звертають увагу й відомі українські науковці. Зокрема, С. Максименко та його колеги визнача-

ють стан як внутрішню характеристику психічного життя людини, яка є відносно постійною у часовому вимірі складовою цілісного психічного процесу. Проте самі ж автори зазначають, що така характеристика – хоч і формально коректна – не є достатньо змістовною, оскільки спирання лише на часовий чинник не дає глибокого розуміння психологічної природи емоційного стану. На нашу думку, тлумачення поняття «стан» у контексті аналізу психічних, зокрема емоційних, процесів є умовною ментальною конструкцією, яку ми використовуємо для зручності опису динамічних явищ. Адже психічне життя людини – подібно до процесів, що відбуваються в живому тілі – є безперервним рухом, постійною взаємодією енергій, переживань, уявлень, відчуттів, емоцій і думок, які змінюються з кожною миттю. Психіка людини – це не статична структура, а живий потік внутрішніх подій, що перебувають у постійній зміні та взаємопроникненні. Цю ідею підтверджує С. Максименко, який наголошує, що особистість слід розглядати як форму буття людської психіки, і ця форма реалізується в різноманітних станах, які перебувають у постійній взаємозміні, перетікають один в одного, формуючи таким чином структуру і зміст життя людини [7, с. 86]

З огляду на природу психічних явищ, ми можемо стверджувати, що використання терміна «стан» є насамперед умовним способом опису того, що ми спостерігаємо в конкретний момент часу – як у внутрішньому світі людини (її переживання, емоційне налаштування), так і в зовнішніх проявах (міміка, поведінка, інтонації тощо). Інакше кажучи, коли в душі людини виникає певна емоція – наприклад, радість, тривога чи спокій – ми можемо говорити про емоційний стан, називати його відповідно до домінуючого почуття, яке переживається в цей момент. Проте, як тільки ця емоція згасає, трансформується або змінюється іншою, відбувається зміна емоційного стану. Отже, емоційний стан – це не щось незмінне, а динамічний фрагмент психічного життя, який ми фіксуємо умовно, спостерігаємо за людиною в певну мить. Якщо в основу класифікації емоційних станів покласти модальну природу емоційного переживання, тобто їхню спрямованість (позитивну чи негативну), то можна дійти висновку, що кожна окрема емоція породжує відповідний їй емоційний стан. Таким чином, кількість емоційних станів співвідноситься з кількістю можливих емоцій. Поява конкретного емоційного переживання й формування пов'язаного з ним емоційного стану відбуваються одночасно, що створює враження, ніби емоція та емоційний стан – це одне і те саме явище. Проте, на нашу думку, ці два поняття не можна ототожнювати. Емоція є складовим елементом емоційної сфери особистості та сприймається як внутрішній психічний імпульс або сигнал, який інформує індивіда про можливість задоволення актуальної потреби. Вона є миттєвим душевним переживанням, що відображає реакцію на певну ситуацію. Емоційний стан, у свою чергу, є більш складним і багатовимірним феноменом. Він охоплює не лише емоцію як таку, але й ті зміни, які відбуваються в інших складових особистості – когнітивній (пізнавальній), поведінковій і соматичній сферах – під впливом цієї емоції. Інакше кажучи, емоційний стан – це психофізіологічне явище, яке виявляється у всій системі особистості та відображає загальний тонус, душевний настрій і динаміку реакцій людини на життєві події.

Однією з найбільш поширених і вивчених форм емоційних станів є настрій – тривалий, фоновий емоційний тонус, що впливає на сприйняття реальності. Крім настрою, у психологічній науці виділяють такі різновиди емоційних станів, як афекти (короткочасні, інтенсивні реакції), пристрасті (стійкі й глибокі емоційні переживання), фрустрація (стан психічного напруження внаслідок неможливості досягнення мети) і емоційний стрес (високий рівень психоемоційної напруги, спричинений загрозливою ситуацією).

Згідно з аналізом психологічної термінології, викладеної у спеціалізованих словниках, поняття «емоція» та «почуття» безпосередньо пов'язані з емоційним станом особистості. Також тісно з ним корелюють означення понять «настрій», «афект», «пристрасть», «фрустрація» та «стрес», оскільки всі ці феномени виникають на основі потребної сфери особистості.

Емоційний стан, з одного боку, залежить від важливості й сили актуалізованої потреби, а з іншого – від суб'єктивної оцінки шансів її реалізації. Чим значущішою для людини є потреба і чим сильніше її переживання, тим яскравіше й інтенсивніше виявляється відповідний емоційний стан. Якщо потреба задовольняється або є впевненість у її здійсненні – формується позитивний емоційний стан. Якщо ж реалізація потреби ускладнюється або стає неможливою – виникають негативні емоційні стани.

Варто також наголосити, що емоційні переживання не обмежуються лише внутрішніми душевними реакціями. Вони супроводжуються фізіологічними змінами у функціонуванні організму, зокрема – у діяльності вегетативної нервової системи, яка відповідає за внутрішні органи, а також у структурах мозку, що обробляють інформацію як із зовнішнього, так і з внутрішнього середовища. Під впливом емоцій також змінюється функціональний стан інших систем організму – серцево-судинної, дихальної, ендокринної тощо.

Емоційні стани проявляються як у формі активації функцій організму, так і в їх пригніченні. До першого типу належать стани емоційного збудження: натхнення, захоплення, занепокоєння, тривожність, страх, гнів, лють. Такі стани супроводжуються пришвидшенням серцевого ритму, частішим диханням, м'язовою напругою, зростанням артеріального тиску та рівня глюкози у крові. Вони мобілізують внутрішні резерви організму, готуючи його до дій. До станів емоційного пригнічення

належать: апатія, смуток, туга, безпорадність, відчай, жаль. Їх часто характеризують як депресивні, оскільки вони знижують настрій і загальний рівень активності людини. Окрім збуджуючих і пригнічуючих станів, існують емоційні стани, що позитивно впливають на фізіологічну рівновагу організму. Наприклад, стани любові, вдячності, спокою. Вони гармонізують взаємодію симпатичної та парасимпатичної нервової систем, сприяють балансу енергетичних процесів у тілі. Такі ефекти були підтверджені в емпіричних дослідженнях, зокрема – у лабораторіях HeartMath Institute (США, Каліфорнія, Boulder Creek) [13].

Нами було проаналізовано різноманітні наукові підходи до вивчення емоцій, які викладені, наприклад, у працях П. Клеймана, ми можемо зробити висновок, що виникнення емоційних станів є результатом складного взаємозв'язку психічних і фізіологічних чинників. До психічних компонентів належать потребово-мотиваційні процеси, інтелектуальні структури й чуттєве сприйняття. Серед фізіологічних компонентів важливу роль відіграють нервова, ендокринна, сенсорна і моторна системи. Саме завдяки взаємодії цих елементів формується повноцінна картина емоційного стану особистості [12, с. 230].

Цукровий діабет (ЦД) – це складне хронічне захворювання ендокринної природи, яке виникає внаслідок абсолютного або відносного дефіциту інсуліну – гормону, що синтезується β-клітинами острівців Лангерганса в підшлунковій залозі. Недостатнє вироблення інсуліну або порушення його дії призводить до глибоких збоїв у регуляції всіх основних типів обміну речовин – вуглеводного, жирового, білкового, водно-сольового та мінерального. Найчастіше ЦД розвивається в результаті автоімунного ураження або функціонального виснаження β-клітин.

Цукровий діабет є найпоширенішою ендокринною патологією сучасності, що демонструє стабільну тенденцію до зростання кількості захворілих. Згідно зі статистичними даними, близько 70% усіх ендокринних розладів припадає саме на ЦД. Існують дві основні клінічні форми діабету: ЦД 1 типу (інсулінозалежний), який зазвичай діагностується в молодому віці й пов'язаний із автоімунним руйнуванням β-клітин, та ЦД 2 типу (інсулінонезалежний), частіше пов'язаний з інсулінорезистентністю та спостерігається переважно у людей середнього й похилого віку.

Клінічні прояви цукрового діабету мають характерну симптоматику: надмірна спрага (полідіпсія), посилений апетит (поліфагія), часте та рясне сечовиділення (поліурія), втрата маси тіла без видимих причин, свербіж шкіри, загальна слабкість, підвищений рівень глюкози в крові (гіперглікемія) і виявлення глюкози в сечі (глюкозурія).

Особи, які живуть із цим діагнозом, потребують постійної медичної підтримки, що включає: щоденне введення інсуліну відповідного типу або прийом цукрознижувальних препаратів, дотримання індивідуально розробленої дієти, регулярне самоконтролювання рівня глюкози за допомогою глюкометра й тест-смужок, а також періодичне визначення глікозильованого гемоглобіну для оцінки середнього рівня глікемії. Крім того, критично важливо дотримуватись чіткого режиму харчування та часу введення інсуліну.

Цукровий діабет часто супроводжується іншими хронічними станами – такими як серцево-судинні патології, артеріальна гіпертензія, ожиріння – які значно підвищують ризик ускладнень і ускладнюють перебіг основного захворювання. Такі хвороби визнано одними з найбільш загрозливих для здоров'я людини.

Особливо складним є перебіг ЦД в умовах зовнішніх соціальних потрясінь, зокрема – під час війни. Після повномасштабного вторгнення 24 лютого життя мільйонів українців докорінно змінилося. Люди з хронічними хворобами, зокрема з цукровим діабетом, зіткнулися з низкою серйозних труднощів: відсутність доступу до інсуліну, дефіцит тест-смужок, ускладнений доступ до медичних установ, а також неможливість дотримання правильного режиму харчування. Такі фактори, посилені психоемоційним навантаженням, сприяють розбалансуванню метаболічного контролю та провокують розвиток гіперглікемічних станів, підвищення артеріального тиску, порушення серцевого ритму, що значно ускладнює перебіг діабету та потребує термінового реагування з боку медичних і соціальних служб. Надзвичайно важливо своєчасно виявляти прояви емоційного та психологічного перенапруження, щоб забезпечити комплексну підтримку пацієнтів у кризових ситуаціях.

Психоемоційний стан осіб, які страждають на цукровий діабет (ЦД), виступає одним із провідних факторів, що безпосередньо впливають на результативність лікувального процесу, динаміку перебігу захворювання, здатність пацієнтів до адаптації в умовах хронічної патології, а також на загальний рівень їхньої життєдіяльності та соціальної інтеграції. Цукровий діабет є не лише серйозним ендокринно-метаболічним порушенням, а й викликом для психоемоційного стану хворого, який часто супроводжується хронічним емоційним напруженням, тривожністю, депресивними станами та емоційним вигоранням. Таке захворювання вимагає від пацієнтів постійного самоконтролю, ретельного дотримання індивідуалізованого режиму лікування, суворого харчового обмеження та значної дисципліни, що створює психосоціальне навантаження й підвищує рівень емоційної вразливості. Доведено, що тривалий або інтенсивний стрес, психоемоційна нестабільність, депресивні розлади та інші форми психологічної дезадаптації можуть суттєво дестабілізувати метаболічний контроль. У таких випадках часто спостерігаються коливання рівня глікемії, що ускладнює досягнення стабільної компенсації ЦД. Стресові реакції, що активізують гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникову

вісь, сприяють підвищенню рівня контрінсулярних гормонів (адреналіну, кортизолу), що, у свою чергу, стимулюють глюконеогенез і глікогеноліз, призводячи до гіперглікемії. Таким чином, негативні емоційні стани мають не лише поведінкові, а й прямі біохімічні наслідки.

Зниження емоційного тонусу, демотивація та психоемоційне виснаження пацієнтів призводять до зменшення рівня самодисципліни та комплаєнтності, ускладнюють регулярне приймання цукрознижувальних препаратів, порушують дієтичні принципи харчування, знижують рухову активність та негативно впливають на дотримання режиму інсулінотерапії. Втрата контролю над хворобою породжує замкнене коло: емоційні порушення спричиняють погіршення перебігу діабету, а ускладнення діабету, в свою чергу, посилюють психоемоційні розлади.

Особливо значущим є негативний вплив тривалого психоемоційного навантаження в умовах надзвичайних ситуацій, зокрема воєнних дій, внутрішньої міграції, втрати домівки, роботи чи соціальної підтримки. Психічна нестабільність, викликана такими обставинами, посилює прояви гіперглікемії, спричиняє розвиток артеріальної гіпертензії, порушень сну, загострення хронічних супутніх захворювань, зростання ризику серцево-судинних ускладнень, і як наслідок – погіршення загального стану здоров'я.

У зв'язку з цим надзвичайно актуальним є впровадження в практику лікування пацієнтів із ЦД мультидисциплінарного підходу, що включає не лише традиційну медикаментозну терапію, але й психологічну підтримку, психотерапевтичні втручання, соціальну адаптацію, просвітницьку діяльність, індивідуальне консультування та участь у групах підтримки. Психоосвітні програми, спрямовані на підвищення рівня обізнаності пацієнтів щодо власного захворювання, навчання навичкам самоконтролю, адаптації до нових життєвих умов, допомагають формувати відповідальне ставлення до здоров'я, підвищують мотивацію до лікування, сприяють досягненню стабільної компенсації та покращенню якості життя.

Отже, врахування психологічного компоненту в системі лікувально-реабілітаційних заходів при ЦД є важливою умовою для зниження ризиків виникнення ускладнень, зменшення частоти госпіталізацій, покращення соматичного стану хворих і сприяння їхній соціальній реінтеграції. Таким чином, емоційний стан пацієнтів з цукровим діабетом має вирішальне значення для ефективності лікування, процесу реабілітації та загального прогнозу захворювання. Комплексна підтримка, що передбачає виявлення психоемоційних розладів, своєчасне надання кваліфікованої психологічної допомоги та формування сприятливого середовища для хворих, є важливим інструментом у боротьбі з цим поширеним та складним захворюванням.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Артюхова А.В. особливості психологічного здоров'я людей в період пандемії COVID-19. Психологічний часопис: науковий журнал. Київ, 2020. Т. 6, вип. 6(38). С. 19–28.

2. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.

3. Етимологічний словник української мови: у 7 т. Т. 5: Р–Т / уклад.: Р. В. Болдирєв та ін.; редкол. О. С. Мельничук (голов. ред.) та ін. Київ : Наук. думка, 2006. 704 с.

4. Карамушка Л. М. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Логос, 2020. Т.1: Вип. 55. С. 23–30.

5. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посіб. Київ : Либідь, 2007. 256 с.

6. Клейман П. Психологія. Харків, 2022. 240 с.

7. Максименко С. Д. Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості / за ред. С. Д. Максименка. Київ : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.

8. Онісковець Б. І. Психологічні особливості емоційних станів жінок літнього віку, хворих на ішемічну хворобу серця: дис. … докт. філос.: 053 Психологія. Київ, 2021. 280 с.

9. Тронько М.Д. Гендерні та статеві особливості цукрового діабету. К. : Тріумф, 2018. 208 с.

10. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2005. 640 с.

11. Cowie C.C. Prevalence of diabetes and impaired fasting glucose in adults in the U.S. population: National Health And Nutrition Examination Survey. Diabetes Care. 2016. Vol. 29. P. 1263–1268.

12. Dall T.M., Zhang Y., Chen Y.J. et al. The economic burden of diabetes. Health Aff. 2020. Vol. 29, № 2. P. 297–303.

13. Gregg E.W. Trends in the prevalence and ratio of diagnosed to undiagnosed diabetes according to obesity levels in the U.S. Diabetes Care. 2014. Vol. 27. P. 2806–2815

14. Wild S., Roglis G., Green A. et al. Global prevalence of diabetes: estimates for the year 2000 and projection for 2030. Diabetes Care. 2022. Vol. 27, № 5. P. 1047–1053.

Наукове видання

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 72
Том 2

Коректура • *Н. Ігнатова*

Комп’ютерна верстка • *А. Філатов*

Формат 60x84/8. Гарнітура Arimo.
Папір офсетний. Цифровий друк. Обл.-вид. арк. 19,23. Ум. друк. арк. 19,53.
Підписано до друку 29.04.2025. Замов. № 0625/454. 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.